

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



БОЕВОЙ СПОРТ

Коллектив авторов

Греко-римская борьба для начинающих

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182362

Греко-римская борьба для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006

ISBN 5-222-08076-5

Аннотация

Учебное пособие по греко-римской борьбе подготовлено коллективом авторов, который на протяжении десятков лет занимается научными исследованиями в области теории, методики и практики этого вида спорта. Основные вопросы организации обучения и тренировок в греко-римской борьбе представлены с учетом новейших научных исследований и анализа соревновательной практики борцов греко-римского стиля.

Содержание

Введение. Краткая история спортивной борьбы	8
Греко-римская борьба	10
Классификация и терминология техники спортивной борьбы	11
Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)	11
Начальные технические действия в разделах борьбы	14
Классификация стоек	14
Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя	15
Классификация захватов в положении стоя и полустоя	15
Классификация положений при борьбе в партере (на четверенях)	17
Классификация положений при борьбе лежа	18
Основные технические действия в разделах борьбы	19
Классификация основной техники в положении борьбы стоя	19
Броски	19
Сбивания (бывшие переводы)	23
Контрброски	24
Контрсбивания	24
Классификация основной техники в положении борьбы полустоя	24
Классификация основной техники в положении партера	25
Классификация основной техники в положении борьбы лежа	27
Вспомогательные технические действия в разделах борьбы	28
Задача от приемов противника	28
Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов	28
Связки в комбинациях приемов	28
Пути практического использования классификации	29
Часть первая. Практический курс греко-римской борьбы	30
Глава 1. Технические действия в греко-римской борьбе	30
Борьба стоя	30
Броски	30
Броски проворотом	30
Благоприятные ситуации для проведения бросков проворотом	35
Возможные ошибки при проведении бросков типа проворотом	35
Защита против бросков проворотом	36
Подготовки для проведения бросков проворотом	36
Контрприемы против бросков проворотом*	36
Броски наклоном	36

Благоприятные ситуации для проведения бросков наклоном.	38
Возможные ошибки при проведении бросков типа наклоном	38
Защита против бросков наклоном	38
Подготовки для проведения бросков наклоном	38
Контрприемы против бросков наклоном	38
Броски прогибом	38
Броски прогибом подкласса «разгибаясь»	38
Благоприятные ситуации для проведения бросков разгибаясь	41
Возможные ошибки при проведении бросков подкласса разгибаясь	41
Защита против бросков разгибаясь	41
Подготовки для проведения бросков разгибаясь	41
Контрприемы против бросков разгибаясь	41
Броски прогибом подкласса «прогибаясь»	41
Бросок прогибом захватом руки и туловища	43
Бросок прогибом захватом рук сверху	44
Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь	44
Возможные ошибки при проведении бросков подкласса прогибаясь	44
Защита против бросков прогибаясь	44
Подготовки для проведения бросков прогибаясь	44
Контрприемы против бросков прогибаясь	45
Броски прогибом подкласса «вращаясь»	45
Благоприятные ситуации для проведения бросков вращаясь	47
Возможные ошибки при проведении бросков подкласса вращаясь	47
Защита против бросков вращаясь	47
Контрприемы против бросков вращаясь	47
Броски прогибом подкласса «разворачиваясь»	47
Броски запрокидыванием	47
Благоприятные ситуации для проведения бросков запрокидываясь	48
Возможные ошибки при проведении бросков типа запрокидываясь	48
Защита против бросков запрокидываясь	49
Подготовки для проведения бросков запрокидываясь	49
Контрприемы против бросков запрокидываясь	49
Сбивания (бывшие переводы)	49
Сбивания сдергиванием	49
Сбивания зависанием (вращаясь)	53
Борьба полустоя	55
Полуброски (сваливания)	55
Полусбивания	57

Броски (сваливания) снизу	57
Сбивания снизу	58
Борьба в партере	58
Перебрасывания	61
Перебрасывание прогибом	64
Перевороты (схемы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5).	66
Атакующий сбоку, лицом к голове противника	68
Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку	68
Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	69
Откат набегая с захватом дальней руки снизу	70
Откаты забеганием	71
Откат забеганием с захватом руки на ключ	71
Откат забеганием с захватом запястья и головы (или плеча)	73
Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри	74
Откат забеганием с захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)	75
Откаты переходом	76
Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку	76
Откат переходом с захватом шеи из-под дальнего плеча	77
Откат переходом с ключом и захватом подбородка	79
Подкаты – перевороты противника в сторону своего исходного положения	80
Подкат прогибаясь ключом и с захватом подбородка (плеча)	80
Подкаты вращаясь (бывшие накаты)	81
Подкат вращаясь с захватом туловища	81
Накат вращаясь захватом шеи и туловища снизу	86
Завалы – перевороты противника в сторону его ног.	88
Завал прогибаясь с захватом шеи с плечом сбоку	88
Общая защита при расположении атакующего сбоку – лицом к голове нижнего	89
Атакующий сбоку, лицом к ногам	91
Защита в положении нижнего при «обратном захвате туловища».	92
Атакующий со стороны головы и плеча	94
Заваливание прогибаясь	95
Контрприемы в положении нижнего при расположении верхнего со стороны головы	96
Выход наверх высадом	96
Атакующий сзади – сбоку	97
Откат переходом с захватом шеи из-под плеча	97
Завалы прогибом	99
Борьба лежа	100
Удержания для дожимов	100

Перекат снизу обратным вращением	101
Глава 2. Тактика в греко-римской борьбе	104
Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия	105
Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия	106
Классификация тактики в спортивной борьбе	108
Использование удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема	109
Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема	111
Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата	112
Часть вторая. Методология овладения техникой и тактикой греко-римской борьбы	114
Глава 1. Содержание и методика обучения на этапе начальной (базовой) технической подготовки	114
Общие основы планирования базовой технической подготовки	114
Формирование содержания и распределение учебного материала	114
Методика использования терминологии и двигательных ориентиров	116
Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования»	116
Вспомогательные упражнения, используемые в спортивной борьбе	123
Подводящие упражнения	125
Координационные способности борца	125
Средства развития равновесия	126
Общеразвивающие гимнастические упражнения	126
Игры и эстафеты	128
Акробатические упражнения	128
Развивающие упражнения	129
Развитие силы	129
Метод максимальных усилий	129
Метод повторных непредельных усилий	130
Метод динамических усилий	130
Развитие и совершенствование выносливости	130
Совершенствование алактатного механизма специальной выносливости	131
Совершенствование лактатного механизма специальной выносливости	131
Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости	132

Скоростные способности	132
Сопряженные упражнения	133
Учебная схватка	133
Учебно-тренировочные схватки	133
Тренировочная схватка	134
Применение соревновательно-игрового метода в подготовке борцов	134
Координационные специально– подготовительные упражнения	134
Акробатические упражнения	149
Упражнения на мосту	155
Глава 2. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях	184
Игры в касания	185
Основы методики	186
Игры в атакующие захваты	187
Основы методики	188
Игры в блокирующие захваты	190
Основы методики	191
Глава 3. Формы организации и проведения занятий	193
Урочные занятия	193
Анализ спортивного мастерства противников	193
Установки на соревнование	193
Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями	193
Практические занятия	194
Учебные занятия	194
Учебно-тренировочные занятия	196
Тренировочные занятия	197

Шулика Ю. А., Косухин В. М., Лещенко В. И., Новиков В. Д., Хоменко И. Т. Греко-римская борьба для начинающих

Введение. Краткая история спортивной борьбы

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства. Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте. Стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день.

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партете. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах.

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства – настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. до нашей эры, проводились состязания по пентатлону (многоборье, включавшее состязания по бегу на один стадий – длину стадиона, равную 192,27 метра, прыжки в длину, метание диска и копья, а также и борьбу). С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обычновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями. В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы» Ф. Ауэрсвальда (1539 г.). В 1793 г. вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

Греко-римская борьба

С конца XVIII в. в Европе и в особенности во Франции стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зре-лищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты, получила жизнь невиданная доселе профессия – борец.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, она обогащалась и в техническом отношении. Поединки грубых силачей не вызывали симпатий у публики, стали цениться техника, ловкость, красота.

Профессиональная французская борьба стала самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения. Начинала развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса; захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы – ныне броски прогибом). Финны изобрели полусуплесы (броски с поворотом через мост), а также великое множество переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли «финский ключ»).

Практически спортсмены каждой страны, куда проникала борьба, вносили в ее технику что-то новое. Многие приемы брались из национальных видов борьбы. Например, турецкие борцы в тридцатых годах стали применять перевороты в партере обратным захватом туловища.

В настоящее время французскую борьбу называют греко-римской.

Классификация и терминология техники спортивной борьбы

Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или какой-либо предмет (например, стул) в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых схемах.

Вся техника борьбы состоит из 3-х надразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К **начальным действиям**, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 1).

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзю- до)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **	

* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.

** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо

Схема 1. Классификация техники борьбы до уровня подразделов по Ю.А. Шулике (1981; 1988)

К **вспомогательным** техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контроброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбиваний снизу, когда бросает нижний борец.

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

- перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбиваний лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

Начальные технические действия в разделах борьбы

Классификация стоек

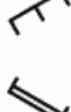
В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низкосогнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек (табл. 1), что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

Таблица 1. Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы

	Противник стоит прямо, фронтально Атакующий стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноименная прямая, противник в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней согнутой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	

Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя

В этом разделе борьбы возможны положения: атакующий стоит, а его соперник – на коленях (колене) – символ



атакующий – на коленях, а соперник – в стойке – символ

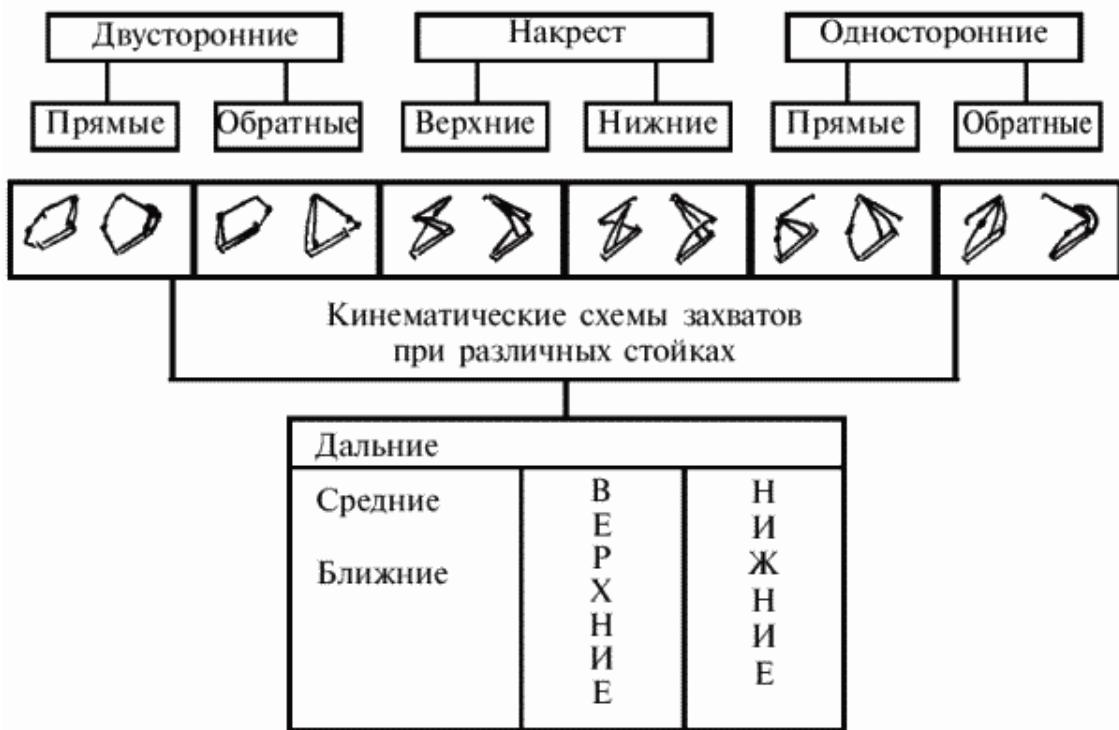


Захваты осуществляются на средней и дальней дистанции.

Классификация захватов в положении стоя и полустоя

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками (схема 2).

Схема 2. Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек



Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноименные стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноименной стоек.

Двусторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть **прямymi** (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными** (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть **дальними** (за концы рук, в локтях), **средними** (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), **ближними** (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть **верхними и нижними** (по месту расположения по высоте).

Захваты накрест (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего, правая рука расположена поверх левой, захват называется **верхним**, если ниже правой – **нижним**.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

Среди них могут быть **односторонние прямые**, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и **односторонние обратные**, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

Ниже приводятся захваты, используемые в греко-римской борьбе (рис. 3).



Рис. 3. Захваты, используемые в греко-римской борьбе при борьбе стоя

Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади (табл. 3).

Таблица 3. Взаимные позы в положении партнера

	атакующий сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)
	атакующий сверху — сбоку, лицом к голове
	атакующий сверху — сбоку, лицом к ногам
	атакующий сверху — сзади, лицом к голове

Находясь в положении нижнего, интересующий нас борец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника.

Захваты в партнере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс) и чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

Классификация положений при борьбе лежа

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого – на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине, а символы – с учетом наблюдения сверху (табл. 4).

Таблица 4. Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа

сбоку, лицом к противнику	положение нижнего — в этой же взаимной позе
сбоку, спиной к противнику	то же
с головы, лицом к противнику	то же
с головы, спиной к противнику	то же
поперек, лицом к противнику	то же
поперек, спиной к противнику	то же

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, смену позы, уходы (замена невыгодной позы на более выгодную). Здесь имеется в виду смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот.

Основные технические действия в разделах борьбы

Классификация основной техники в положении борьбы стоя

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).
2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).
3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).
4. Контрсбивания (то же, но с переведением на живот или четвереньки).

Броски

На верхнем уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
- движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
- основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).

Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков.

Тип «*a*» (проводявшись, или «*проводорты*») – броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (рис. 4).

Тип «*b*» (наклоняясь, или «*наклоном*») – броски противника назад, перед собой (рис. 5).

Тип «*c*» (прогибаясь, или «*прогибы*») – броски противника вперед, за себя (рис. 6).

Тип «*d*» (запрокидываясь, или «*запрокидывания*») – броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску (рис. 7).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



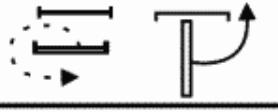
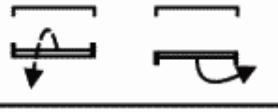
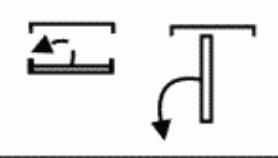
Рис. 7

Рис. 4–7

Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, борец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

Подтипы бросков. В каждом типе бросков имеются разновидности пространственных характеристик при продвижении плечевой оси атакующего в процессе выхода из исходного положения в стартовое, т.е. конец первой фазы броска (табл. 5).

Таблица 5. Схемы разворота плечевой оси атакующего при выходе на старт в подтипах бросков «проводявшись»

Тип «А» — подтип проворотом (270° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип отворотом (180° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип подворотом (90° до старта) 1-я фаза — выход на старт	

В бросках типа «а» при выходе на стартовую позицию можно повернуться на угол в пределах 270° ($\pm 30^\circ$) (подтип «поворотом»), 180° ($\pm 30^\circ$) (подтип «отворотом»), на 90° ($\pm 30^\circ$) — «подворотом».

В бросках типа «в» выход на стартовую позицию может быть сопряжен с выведением плечевой оси атакующего на одну линию с плечевой осью противника (параллельно и сбоку нее) — «выходом», а может быть без такого выхода, когда плечевая ось атакующего выходит на одну линию с плечевой осью противника и перед нею — «подходом».

В бросках типа «с» при выходе на старт учитывается движение плечевой оси по вертикали. По этому признаку они делятся на подтипы: с предварительным наклоном в первой фазе и без наклона в первой фазе.

В бросках типа «д» выход на старт оканчивается положением спиной к противнику (перед ним или сбоку него) — «уходом», лицом (грудью) к боку или к спине противника — «заходом».

Классы бросков. Броски каждого подтипа по особенности мышечных синергий (анатомические признаки) делятся на классы (табл. 6).

Таблица 6. Выходы на стартовую позицию в классах бросков типа «поворотом»

Выходом			
Уходом			
Входом			
Скрестно			

В бросках типа «а» классы составляют способы выхода на старт и связанные с ними порядок и направление перемещения атакующего и его плечевой оси относительно противника.

Класс «уходом» — отшагивая по дуге назад, повернувшись к противнику спиной или боком и поставить ногу к одноименной ноге противника снаружи лицом в направлении броска.

Класс «выходом» – с поворотом на ноге, ближней к направлению броска, пронести свободную ногу перед собой по фронту и, продолжая отворачиваться от противника в сторону предполагаемого падения, поставить эту ногу впереди и снаружи одноименной ноги противника.

Класс «входом» – подшагивание к одноименной ноге противника изнутри с поворотом к нему боком. С продолжением поворота подставить другую ногу носком в направлении броска.

Класс «скрестный» – повернуться на носках вокруг своей продольной оси спиной или боком к противнику, развернув опорную стопу в направлении броска. При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен **прыжком**.

В каждом подтипе бросков типа «а» может быть любой из перечисленных способов выхода на старт.

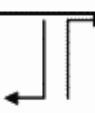
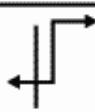
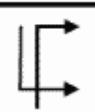
В бросках типа «в» классы составлены по признаку сочетания направления усилий руки, ближней к направлению броска, ноги, которая обеспечивает это усилие или атакует ногу противника, с соответствующими сторонами тела атакующего.

В греко-римской борьбе используются броски «наклоном» двух классов:

– **разносторонние, разнонаправленные:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога производит отталкивающее движение влево. Условно этот класс назван «выходом» в связи с тем, что почти все броски этого класса требуют выхода атакующего на одну линию с противником и сбоку него;

– **односторонние, разнонаправленные:** при приложении усилий правой рукой вправо правая нога как бы теряет опору и атакующий ложится на нее, повисая на плечевой оси противника (табл. 7).

Таблица 7. Схемы направления усилий конечностями атакующего в классах бросков типа «наклоном»

	Наименование	Класс движения	Направление усилий
a.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	
в.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
г.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	

В бросках типа «с» первый подтип движений состоит из классов:

– без вращения при выходе на старт и в момент отрыва противника от ковра. Класс «прогибом» (табл. 8. а.);

– без вращения туловища атакующего в 1-й и 2-й фазах; поднимание противника производится за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой. Этот класс назван «разгибом» (табл. 8. б.). Почему-то в предшествующих классификациях техники греко-римской и вольной борьбы эти броски относят к наклонам, в то время как отрыв противника производится за счет разгибания туловища.

Второй подтип состоит только из двух классов:

– горизонтальным вращением атакующего вокруг своей продольной оси после предварительного наклона параллельно ковру. Условное название – «вращением» или «вращаясь» (табл. 8. в.).

– с вращением атакующего вокруг своей продольной оси, расположенной вертикально, и одновременным перемещением относительно противника по фронту. Класс «разворотом» (табл. 8. г.).

Таблица 8. Схемы направления усилий атакующего при проведении классов бросков типа «прогибом»

	Класс движения	Направление усилий
а.	Прогибом	
б.	Разгибом	
в.	Вращением	
г.	Разворотом	

В бросках типа «d» классы разделены на: «заходом», когда атакующий заходит сбоку противника, оказавшись грудью к его боку или спине, и «уходом», когда атакующий, вращаясь, забегает за противника (табл. 9).

Таблица 9. Схемы выхода на стартовую позицию в классах бросков типа «запрокидываясь»

a.	Класс «заходом» (сзади и сбоку противника)	
б.	Класс «уходом»	

По способу лишения противника опоры на векторной основе броски и сбивания делятся на **отряды**:

1. **Вертикальный отрыв**, когда атакующий при выходе на старт броска подседает и, приобретя плотный контакт с туловищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп.

2. **Выбивание**, когда атакующий, выйдя на старт броска, прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно выбивая нижнюю часть его туловища в противоположном направлении.

3. **Сваливание**, когда атакующий борец прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно как бы теряя равновесие в сторону предполагаемого направления броска.

Сваливание состоит из подклассов:

- сваливание без собственного падения;

- сваливание совместным падением;
- сваливание с предварительным собственным падением;
- сваливание с торможением нижней части туловища противника и продвижением атакующего за противника, в сторону предполагаемого падения.

Подъем противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы);
- задней стороны атакующего с передней стороной противника (проводорты);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания).

Выбивание противника может проводиться такими же способами.

Сваливание противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы через грудь, плечи);
- передней стороны атакующего с передней стороной противника (наклоны);
- задней, боковой стороны атакующего с передней стороной противника (проводорты через туловище, спину, таз, бок);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания через грудь).

В связи с вышеизложенным возникает необходимость изменить существующие названия бросков, поскольку до сих пор в их наименованиях фигурировали локальные (отличительные) признаки или смешивались действия атакующего и движения тела падающего противника. Экспериментально установлено, что первым словом термина наиболее целесообразно брать наименование типа или класса броска, а вторым словом термина – название группы (проводорот через спину, прогиб вращаясь, наклон через плечи, запрокидывание прогибаясь и т. д.).

Сбивания (бывшие переводы)

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что при борьбе без одежды двусторонний захват весьма затруднен, а при его получении нет гарантии, что он не сорвется в момент броска, сбивания (переводы) при борьбе стоя в классической и вольной борьбе занимают ведущее место.

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника.

Сбивания разделяются на два типа:

- «сдергивания» (тип «e») – сбивание противника вперед, перед собой, лицом к ковру, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;
- «зависания» (тип «f») – сбивание противника вперед, лицом к ковру, за себя.

При разборе классификации сбиваний надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к ковру и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример – в борьбе самбо и дзюдо).

Тип «сдергиваний» подразделяется на классы: уходом, заходом, входом и скрестно. Эти выходы на старт аналогичны по структуре способам в бросках отворотом. Исключение составляет способ заходом, при котором атакующий заходит за противника, позади его разноименной ноги.

Тип « зависаний» подразделяется на классы: прогибом, вращением, высадом (с продвижением ног в сторону противника), разворотом.

Группы сбивания образуются по принципу, аналогичному классификации техники бросков.

Контрброски

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера. Ситуации такие могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе. Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника, а в бросках запрокидыванием – броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

Контрсбивания

Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же принципу. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр – (контртоворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

Классификация основной техники в положении борьбы полустоя

Полуброски (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или боку).

Полусбивания (то же, что и во втором подразделе, но на противнике, стоящем на коленях).

Броски снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине, боку).

Сбивания снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньки).

Заваливания стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать **полубросками**, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков. Конечно, диапазон действий в этом подразделе намного сокращается, но предусматривать его изучение и отработку необходимо с тем, чтобы в дальнейшем не упускать выгодных моментов при борьбе полустоя.

Из бросков типа «а» полуброски имеют на вооружении движения типа отворотом с классами: уходом, входом, выходом, скрестно. Для бросков типа «в» остаются классы: выходом, подходом, входом. Для бросков типа «с» в данном разделе остались полуброски класса разворотом, а для типа «д» – полуброски классов заходом и выходом. К терминам бросков в данном случае добавляется приставка полу – (полуподворот, полунаклон и т. д.).

В подразделе **полусбивания** из типа «сдергиваний» остались классы уходом и скрестно без воздействия на ноги противника. Из типа «f» в полусбиваниях остался класс разворотом.

Бросками снизу считаются броски без вставания атакующего с колен в процессе броска. Классифицируются они аналогично броскам из стойки. Наименования бросков образуются по принципу: первое слово – тип (подтип или класс), второе слово – «снизу» (наклон снизу, вращение снизу и т.д.).

Как и броски снизу, **сбивания снизу** проводятся без вставания атакующего с колен. Классификация их аналогична действиям стоя, но с более ограниченным арсеналом.

Классификация основной техники в положении борьбы полулежа (в греко-римской борьбе, в соответствии с правилами соревнований, не используется)

Перекатывания (из положения стоя переведение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

Броски лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

Сбивания лежа (из положения лежа переведение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

Классификация основной техники в положении партера

Перебрасывания: переведение противника из положения на четвереньках или животе в положение лежа на спине через собственное вставание вместе с противником.

Перебрасывания в греко-римской борьбе могут проводиться прогибом и подворотом.

Перевороты: перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Перед проведением переворота противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять относительно него положение со стороны головы (справа или слева от нее, со стороны ног, сбоку (лицом в сторону его головы или в сторону ног).

Независимо от позы перевернуть противника можно в четырех направлениях относительно него и относительно атакующего. По этим признакам образуются типы переворотов (схема 3):

Схема 3. Направления переворотов при различных взаимных позах борцов

Завалы: — набегая		Подкаты: — вращаясь	Подкаты: — вращаясь — прогибаясь — кувырком		Накаты: — сгибаешься — вращаясь
					
Откаты: — забеганием		Накаты: — прогибаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — сгибаешься — набегая — забеганием — переходом
Накаты: — прогибаясь		Подкаты: — вращаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — переходом
					
Откаты: — переходом		Завалы: — набегая	Подкаты: — вращаясь		Накаты: — сгибаешься

«накатывания» (накаты) – перевороты противника в сторону его головы;

«заваливания» – перевороты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Типы переворотов могут быть проведены способами следующих классов:

«прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);

«сгибаешься» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);

«набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);

«запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180°);

«вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

«кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

«переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

Перевороты этих классов могут проводиться с воздействием руками на тазовый пояс (включая и ноги), на плечевой пояс (включая руки и голову). На те же части тела могут воздействовать и ноги атакующего.

Руками на руки и на ноги могут проводиться **захваты**, когда рука или нога фиксируются, **отрывы**, когда они поднимаются вверх, и **рывком**, когда опорная рука или нога вырываются вдоль.

Ногами на руки и на ноги проводятся: **зажепы** (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом), **отбивы** (когда рука или нога отрываются вверх) и **подбивы** (когда рука или нога выбивается горизонтально). В дальнейшем при необходимости расшифровываются особенности захвата или способа воздействия руками (например, «рычагом из-под плеча» и т.д.).

Сбрасывания (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку).

К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

Выходы наверх. Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет высада и последующего забегания.

Классификация основной техники в положении борьбы лежа

В любом виде борьбы одним из ответственных положений является положение борца в роли нижнего, лежа на спине или стоя на мосту. Способность борца выходить из таких положений с одновременным перемещением противника свидетельствует о его высокой технической и физической подготовке.

Дожимы: переведение противника из положения на мосту в положение лежа на спине.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, призванными положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его определенное время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах.

Перекаты снизу: переведение противника, находящегося сверху, в положение лежа на спине или боку. Они проводятся следующими классами движений:

– «вращаясь» – нижний, вращаясь вокруг продольной оси, переворачивает противника через себя в положение лежа на спине. Это действие осуществляется прогибом атакующего в позвоночнике;

– «забеганием» – нижний забегает вокруг своего плечевого пояса и относительно противника, лежащего на спине. Если противник находился на спине, то его конечное положение должно быть на животе;

– «разгибанием» – нижний после предварительного сгибания в тазобедренном суставе разгибает его и, воздействуя ногами на противника, запрокидывает его на спину (при положении под удержанием «со стороны ног»);

– «обратным кувырком» – нижний делает кувырок назад через голову и оказывается в положении верхнего.

Выходы наверх в данном разделе борьбы выполняются за счет обратного вращения.

Вспомогательные технические действия в разделах борьбы

Защита от приемов противника

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие (имеется в виду О.Т.Д.) противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов

Подготовками к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема.

К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные, они не обязательно заканчиваются основным атакующим приемом.

Подготовки с силовым воздействием, как правило, должны заканчиваться основным атакующим приемом. К ним относятся разнонаправленные подготовки, рассчитанные на использование сопротивление соперника, и односторонние, рассчитанные на развитие первоначального усилия.

И те, и другие подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная односторонняя подготовка притупляет бдительность соперника, вынуждает его организовывать устойчивое противонаправленное усилие, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем destabilизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Однако не всегда соперник реагирует именно так; он может передвигаться и в направлении первого силового воздействия. Короткие односторонние подготовки предсказывают цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

Связки в комбинациях приемов

Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

При этом задачей такого действия является не только пространственный выход на старт второго броска, но и сохранение при этом устойчивости и возможности продолжения воздействия руками.

Связки в комбинациях приемов делятся на:

- предварительные (с выходом на старт второго приема при выполнении первого);
- последующие (с выходом на старт второго приема после выхода на старт первого).

Пути практического использования классификации

Как уже говорилось выше, классифицирование должно приводить к построению логически взаимосвязанной системы элементов, позволяющей ориентироваться в практической деятельности и дальнейших исследованиях.

До сих пор предлагавшиеся классификации позволяли решать отдельные задачи, а использование их при решении других задач приводило к серьезным методическим ошибкам. Учет биомеханических признаков в комплексе с тактическим назначением приемов, использование принципов системно-структурного подхода в оценке спортивных движений обеспечили создание многоуровневой классификации, позволяющей решать многочисленные задачи спортивной подготовки.

Содержание надразделов начальных и основных технических действий дает основание построить модель пространственно-смысловой деятельности борца (т.е. перечень необходимых действий в условиях различных исходных действий дает возможность представить и последовательность развития специальной ловкости борца).

На основе глобальной и частных (для каждого исходного положения) моделей может быть составлена программа многолетней технико-тактической подготовки борца от базовой технической, через базовую технико-тактическую (подготовки, комбинации, защиты, контрприемы), базовую тактико-техническую (технико-тактические комплексы при различных захватах), индивидуализированную технико-тактическую (индивидуальная техника) и т.д.

Предлагаемая классификация позволяет оптимизировать методику обучения конкретным техническим действиям. Кроме того, формализованные модели приемов дают возможность осуществлять эффективное лидирование, конструировать тренажеры и обучающие машины.

Оптимально систематизированный перечень технических действий настоящей классификации позволяет правильно ориентироваться при организации качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства.

Таким образом, с помощью предлагаемой классификации возможны: достаточно объективное моделирование технико-тактических характеристик борцов, организация оптимального овладения техническими и тактическими умениями и навыками (в виде программы многолетней технико-тактической подготовки), эффективный количественный и качественный контроль степени овладения ими.

Часть первая. Практический курс греко-римской борьбы

Глава 1. Технические действия в греко-римской борьбе

В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы по традиции представлено содержание защиты, подготовок и контрприемов. Однако это не означает, что технические действия следует осваивать в такой последовательности. В главе 6 будет представлена последовательность их изучения в соответствии с законами педагогики.

Борьба стоя

Броски

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

Броски проворотом

А. Броски проворачиваясь (тип «повороты»)

Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° . В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска.

Броски проворотом (через туловище) (рис. 1.1).

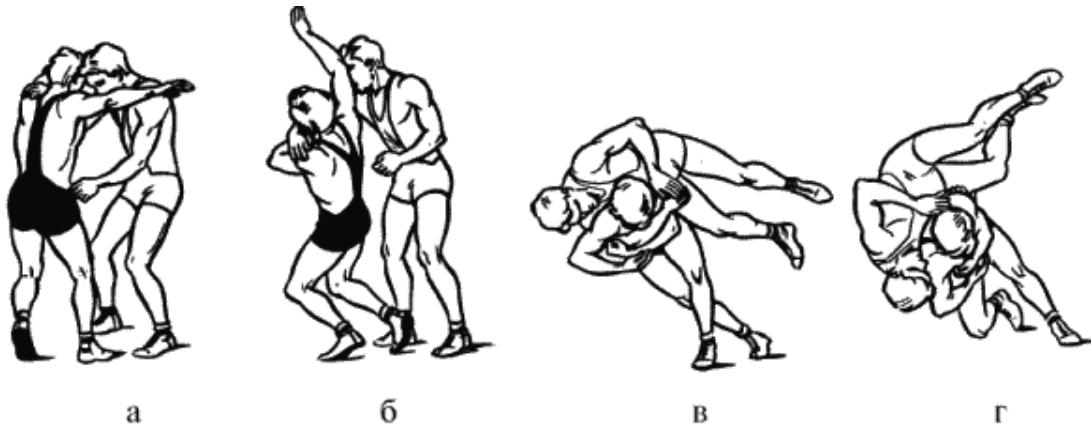


Рис. 1.1. Бросок через туловище проворотом

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° . При этом броски могут прово-

диться без собственного падения или с падением после отрыва противника от ковра (рис. 1.2) с увлечением за собой противника собственным падением (рис. 1.3), с колен (рис. 1.4).

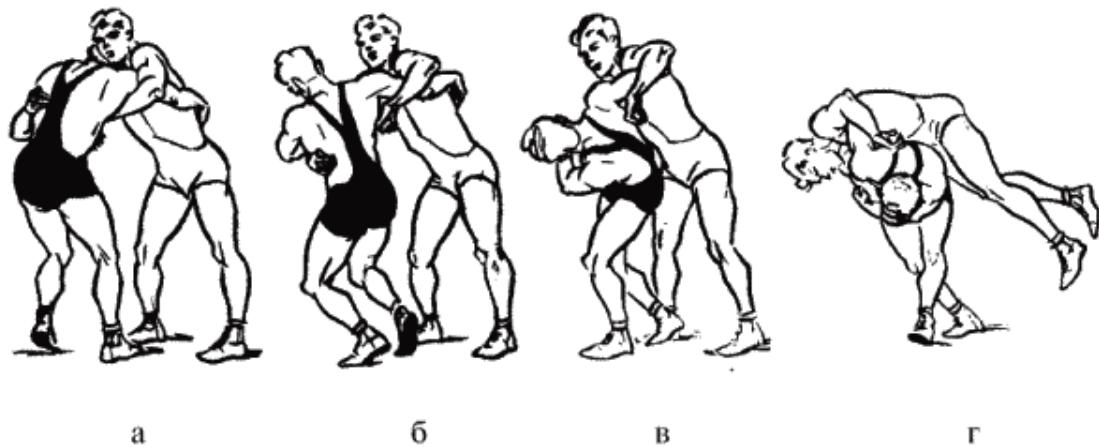


Рис. 1.2. Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра

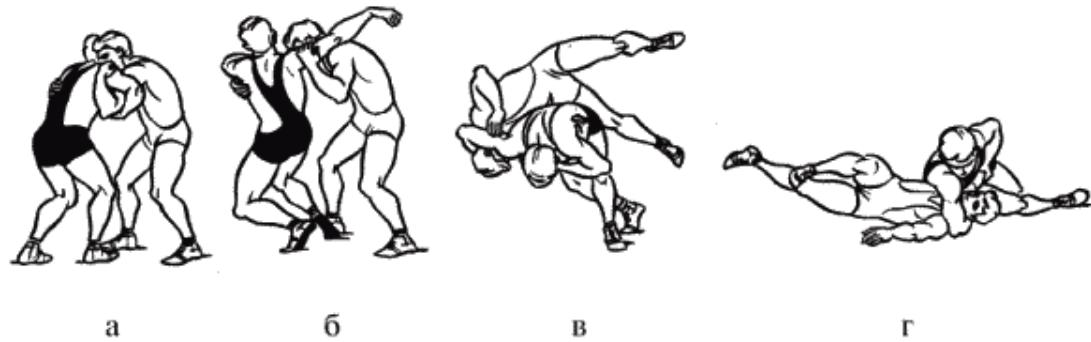


Рис. 1.3. Бросок через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением

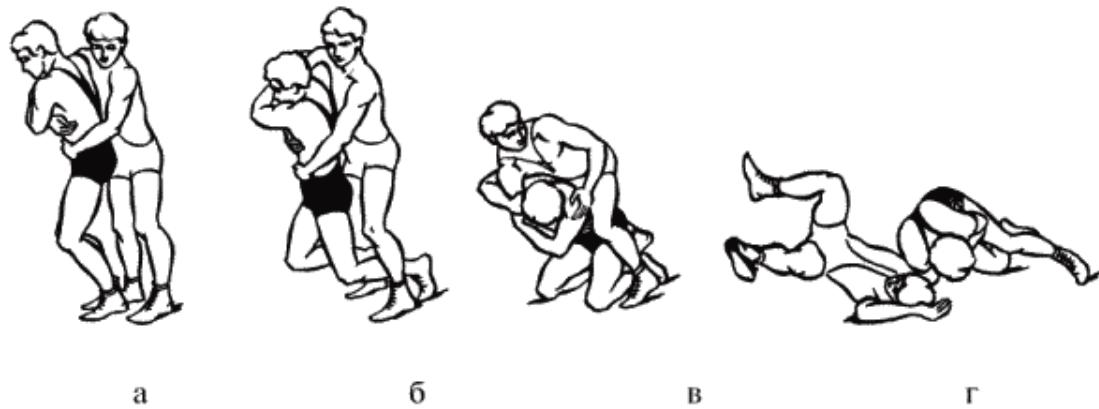


Рис. 1.4. Бросок через спину отворотом с колен

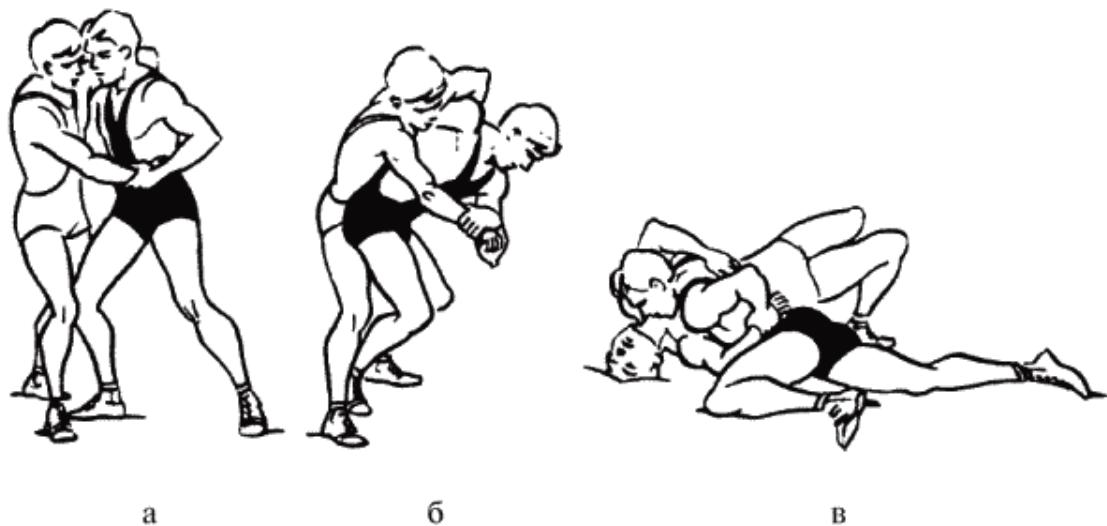


Рис. 1.5. Броски подворотом (через бок, таз)

При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90° . При проведении таких бросков требуется использование большой силы (рис. 1.5).

Все броски типа «поворотом» имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

Наиболее ответственной фазой бросков проворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «выходом» и т. д.).

«Выход» – с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос впереди стоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. 1.6.а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

«Вход» – вынос впереди стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзади стоящей ноги к впереди стоящей (рис. 1.7.а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях разноименной взаимной стойки.

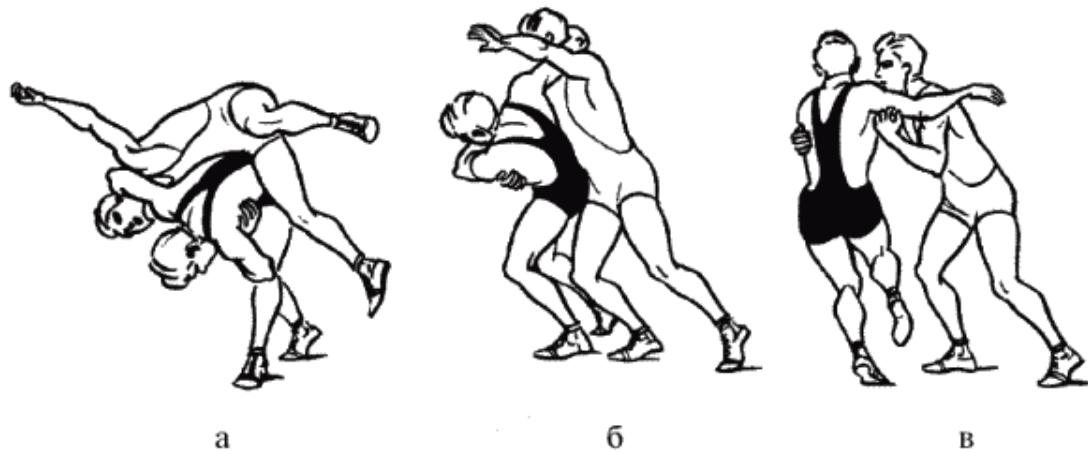


Рис. 1.6. Броски проворотом класса «выходом» при одноименной стойке

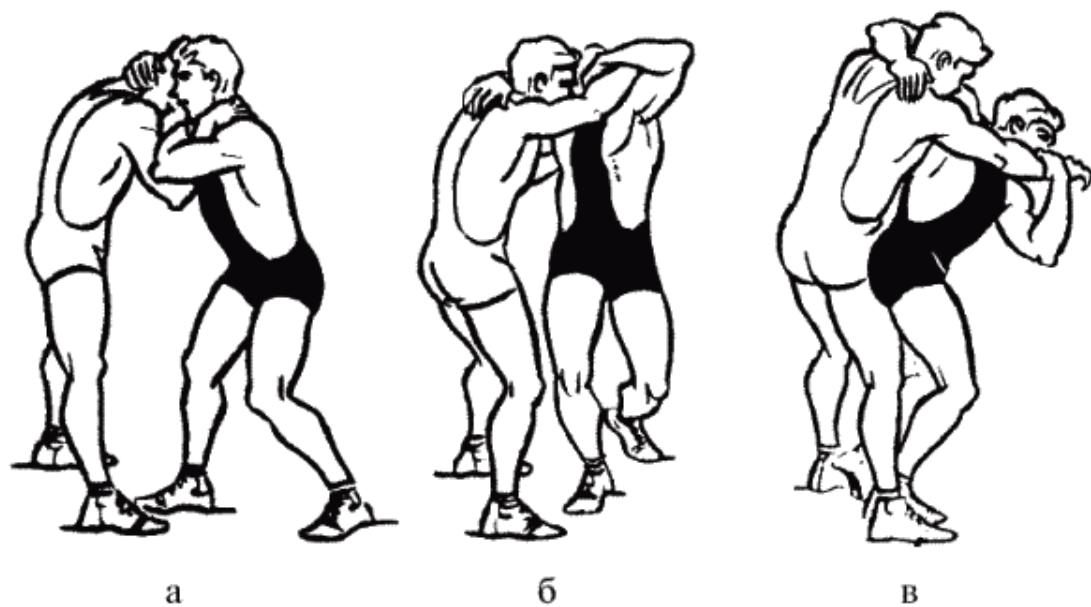


Рис. 1.7. Броски проворотом класса «входом» при разноименной стойке

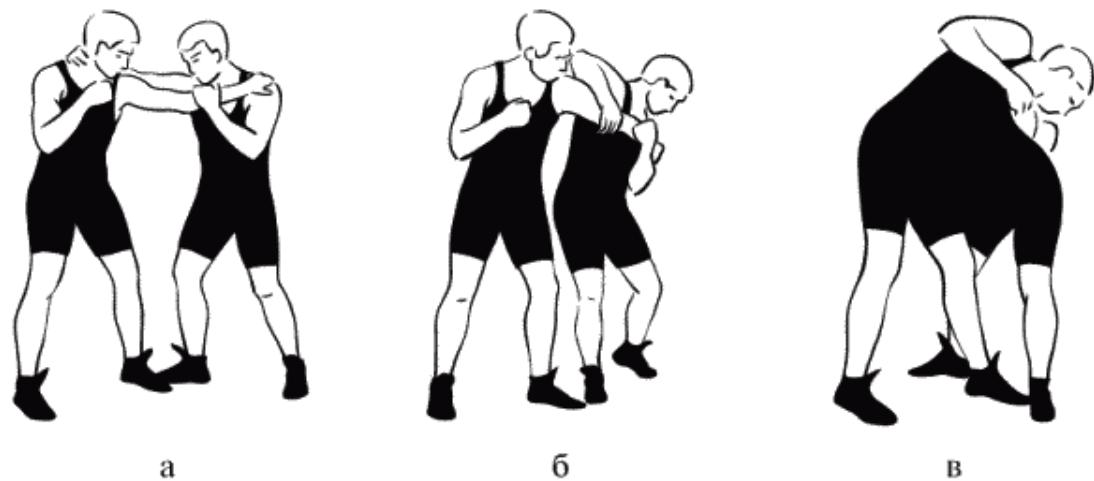


Рис. 1.8. Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке

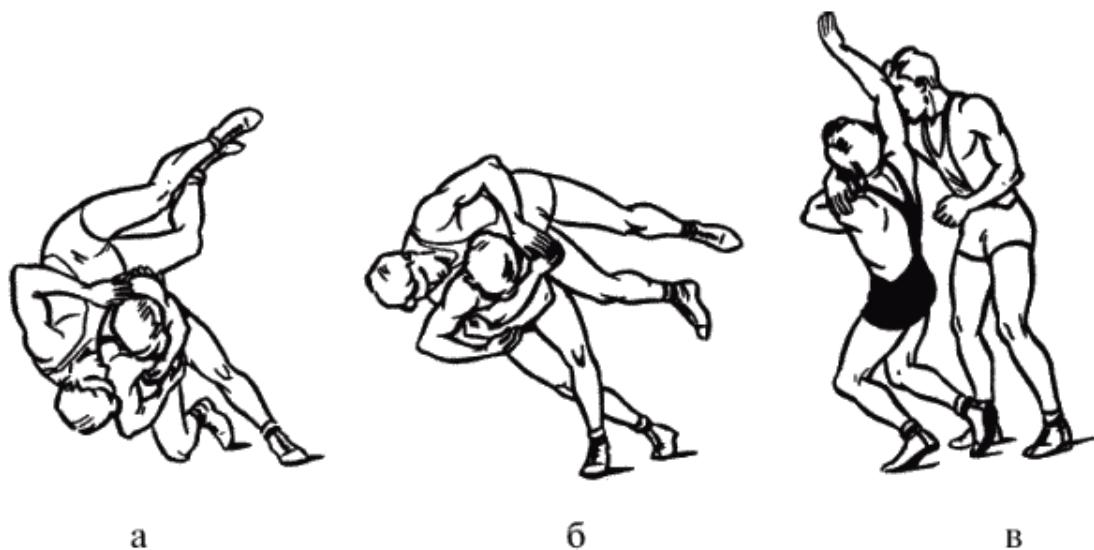


Рис. 1.9. Броски проворотом класса «скрестно»



Рис. 1.10. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях одноименной взаимной стойки

«Уход» – с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. 1.8. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска в условиях разноименной взаимной стойки при проведении обратных проворотов.

«Скрестно» – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего (рис. 1.9. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом (подтипа «подворотом») в условиях одноименной взаимной стойки.

Сочетание взаимной стойки и захвата создают благоприятные условия для проведения того или иного броска. Ниже приводятся алгоритмы стартовых положений для бросков проворотом (рис. 1.10, рис. 1.11).

Выход на стартовую позицию броска обязательно сочетается с рывком плечевой оси противника в сторону предполагаемого броска. Тяга должна осуществляться в течение всей 1-й фазы броска. После выхода на стартовую позицию атакующий продолжает вращение своего туловища (уже вместе с туловищем противника), поворачивая свою голову как можно дальше в сторону предполагаемого падения противника.



Рис. 1.11. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях разноименной взаимной стойки

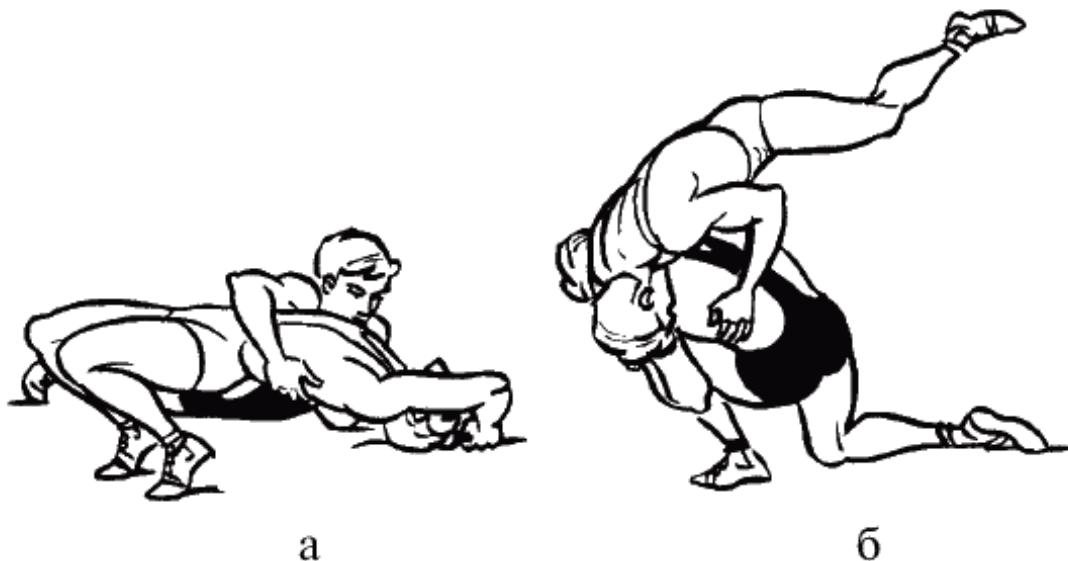


Рис. 1.12. Броски проворотом с захватом руки через плечи

Благоприятные ситуации для проведения бросков проворотом

1. Атакуемый, наступая с шагом (или без шага), протягивает руку вперед к разноименной руке атакующего.
2. Атакуемый, преодолевая сопротивление атакующего, пропускает свою руку вниз под его разноименное плечо.
3. Атакуемый, оторвав атакующего от ковра (или попытавшись оторвать его), ставит его на ковер (или прекращает попытку).

Возможные ошибки при проведении бросков типа проворотом

1. Недостаточный рывок при выходе на старт броска или отсутствие такового по причине погони за скоростью выхода на старт.
2. Попытка быстрее наклониться перед собой вместо продолжения проворачивания вместе с противником.
3. Попытка поднять противника тазом вместо акцента на поворот.
4. Атакующий делает поворот, находясь на дальней дистанции.
5. При повороте атакующий далеко выводит таз.
6. При повороте атакующий заваливается на атакуемого и создает условия для контрприемов.
7. Атакующий не затягивает правую руку атакуемого вперед к своей груди.
8. В исходном положении атакующий неправильно располагает впереди стоящую ногу.
9. Атакующий делает преждевременный захват (особенно плотный), что дает противнику возможность выполнить защитные или контратакующие действия.
10. Атакующий начинает прием на прямых ногах (ноге), что значительно затрудняет выполнение приема.
11. В момент поворота спиной атакующий отклоняется на противника, что приводит к потере равновесия и дает возможность атакуемому провести контрприемы (броски прогибом, переводы).
12. Атакующий далеко выводит таз за ногу противника.

13. Атакующий не выпрямляет ноги, или они после поворота спиной оказываются выпрямленными, что исключает подбив тазом.

14. При подбиве тазом и рывке руками атакующий не поворачивает голову в сторону броска, что удлиняет время проведения приема.

15. В момент окончания броска атакующий запаздывает вынести ногу для выседа, создавая благоприятные условия для осуществления контрприема (перетягивание через мост).

Защита против бросков проворотом

1. Атакуемый выпрямляется и сковывает противника захватом за руки.

2. Атакуемый опережает атакующего в тот момент, когда тот начинает поворачиваться к нему спиной. С этой целью он приседает, подает таз вперед и выпрямляется.

3. Атакуемый упирается свободной рукой в поясницу атакующего.

Подготовки для проведения бросков проворотом

1. Сковав руки атакуемого захватом спереди-сверху, атакующий дает ему возможность освободить одну из них. Отпуская руку, атакующий захватывает противника освободившейся рукой за шею и бросает его.

2. Оттолкнув атакуемого от себя и выведя его из равновесия, атакующий в момент, когда противник, пытаясь сохранить равновесие, делает движение туловищем и руками вперед, захватывает атакуемого за руку и шею и выполняет бросок.

3. Захватив противника за руку снизу (сверху) и шею, атакующий рывком руками в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска, выводит атакуемого из равновесия. Когда тот пытается сохранить устойчивость, атакующий отклоняется в противоположную сторону и выполняет бросок.

4. Атакующий поднимает руки, вызывая атакуемого на захват туловища. Затем, опережая противника, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок захватом руки и шеи.

5. Вызывая атакуемого на захват своей руки и шеи, атакующий, опережая его, сам захватывает противника за руку и шею и выполняет бросок подворотом.

6. Атакующий подводит правую руку под разноименное плечо атакуемого (приподнимая ее вверх), левой рукой захватывает его за запястье или правое плечо снизу и угрожает провести нырок под правую руку. Атакуемый, защищаясь, согбает туловище и отставляет правую ногу назад, создавая благоприятный момент для проведения приема.

7. Из такого же захвата, как и в первом случае, атакующий толчком грудью и руками выводит атакуемого из равновесия в направлении назад. Для сохранения устойчивости атакуемый отставляет правую ногу назад и перемещает туловище на атакующего, создавая удобный момент для проведения приема.

Контрприемы против бросков проворотом*

1. Сбивание захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

3. Перевод захватом туловища (с рукой) сзади.

Броски наклоном

Броски наклоняясь (тип «наклоны»). Они характеризуются тем, что атакующий бросает (сваливает) противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон

атакующего, который может проводиться за счет сгибания и даже разгибания в позвоночнике, но с наклоном общей проекции на позвоночник (в сагиттальной плоскости).

В основе техники наклонов лежит выведение общего центра тяжести (о.ц.т.) атакуемого за заднюю границу его площади опоры. Атакующий достигает этого за счет резкого толчка плечом (верхней частью туловища) в сторону – вниз и использования своего веса. Такие приемы выполняются без отрыва атакуемого от ковра. Успех зависит от умения использовать усилия и перемещения атакуемого, а также от умения быстро концентрировать свои усилия в направлении проведения приема (т. е. в направлении меньшего угла устойчивости, усилий или перемещений атакуемого).

Сваливания сбиванием можно выполнять с различными захватами: за руку, за руку и туловище, за туловище, за руку и шею, за шею и туловище, захватом руки через плечи.

Броски проводятся без отрыва противника от ковра, поскольку отрыв от ковра потребует разгибания в позвоночнике, а это уже будет не наклон, а прогиб. Поэтому вариантов таких бросков немного, но значение их в обеспечении технико-тактических комплексов борца огромно (рис. 1.13, рис. 1.14).



а) с обхватом туловища б) с захватом руки и шеи

Рис. 1.13. Наклон сваливанием захватами вплотную



а) с захватом руки двумя руками

б) с захватом руки через плечи и туловища (мельница)

Рис. 1.14. Наклоны сваливанием с захватом руки

Благоприятные ситуации для проведения бросков наклоном.

1. Противник стоит прямо.
2. Противник тянет на себя.
3. Противник заходит в сторону впереди стоящей ноги.

Возможные ошибки при проведении бросков типа наклоном

1. Выполнение сваливания сбиванием без учета угла устойчивости, перемещения и усилий атакуемого.
2. Подпрыгивание перед выполнением выпада.

Зашита против бросков наклоном

В момент толчка атакуемый отставляет назад впереди стоящую ногу.

Подготовки для проведения бросков наклоном

1. Сковывание:
 - атакующий, захватив руку атакуемого и прижав ее к своей груди, поднимает ее вверх. Атакуемый оказывает сопротивление в направлении вниз, что и использует атакующий;
 - атакующий, захватив правое плечо атакуемого левой рукой, другой рукой делает рывок за шею на себя-вниз-вправо. Атакуемый с целью сохранения равновесия выпрямляется и создает удобное положение для выполнения сбивания. Атакующий, используя это положение, тут же отпускает шею противника и, захватив его правую руку двумя руками, выполняет сваливание сбиванием.
2. Маневрирование. Атакующий, захватив руку атакуемого, передвигается с ним вперед-назад. Как только атакуемый перенесет вес тела на ногу, в сторону которой делается сбивание (в момент отрыва другой ноги от ковра или в момент постановки ноги на ковер, в сторону которой проводится прием), атакующий выполняет сваливание сбиванием.

Контрприемы против бросков наклоном

1. Перевод рывком за руку.
2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
3. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
4. Бросок прогибом захватом руки снизу.

Броски прогибом

Броски прогибом (тип «прогибы») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются **подклассы** движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

Броски прогибом подкласса «разгибаюсь»

Броски разгибаюсь проводятся за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры так, чтобы его ноги были подняты как можно выше. После этого про-

тивник переворачивается параллельно ковру, а атакующий падает лицом вниз вместе с ним на ковер.

Для более успешного проведения таких бросков целесообразно провести захват туловища противника как можно ниже к его тазовому поясу (рис. 1.15).

Эти броски могут проводиться и с другими захватами (рис. 1.16, 1.17, 1.18, 1.19).

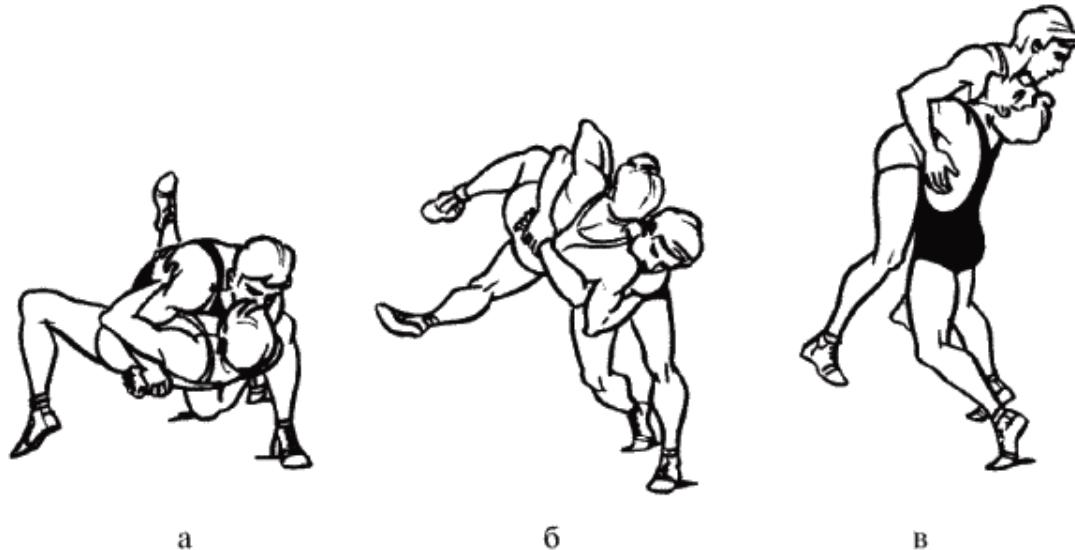


Рис. 1.15. Бросок разгибаясь с захватом туловища

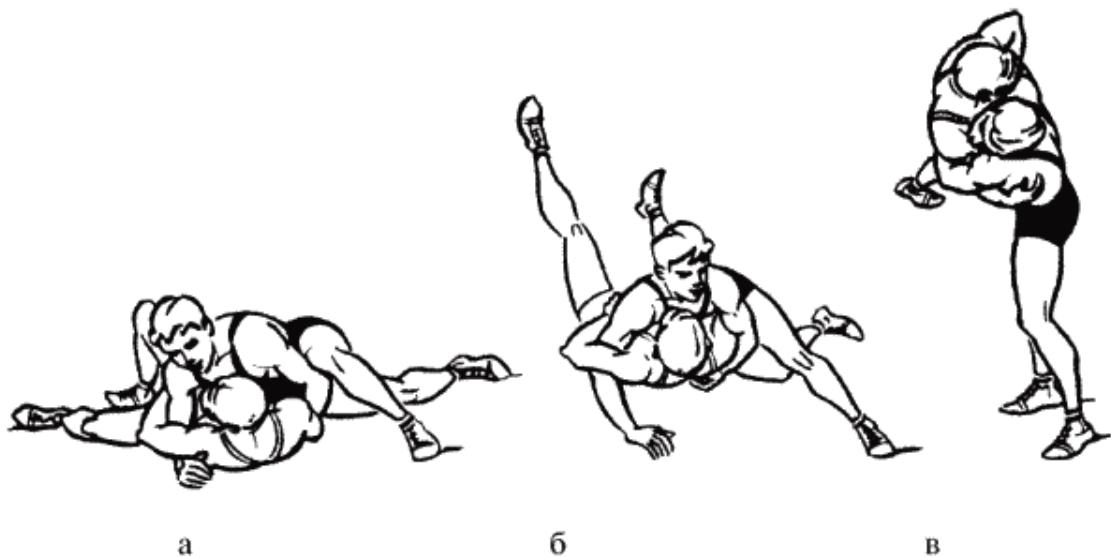


Рис. 1.16. Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой

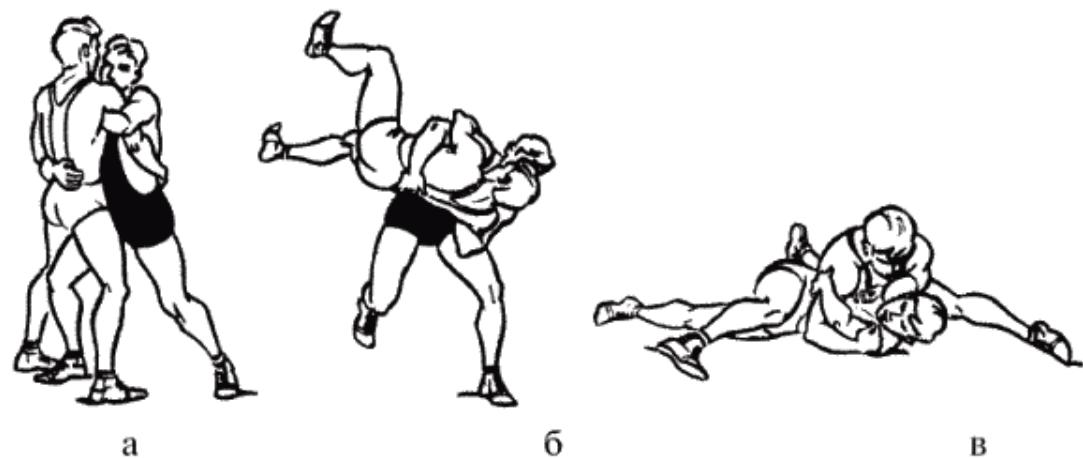


Рис. 1.17. Бросок разгинаясь с обхватом туловища с рукой сбоку

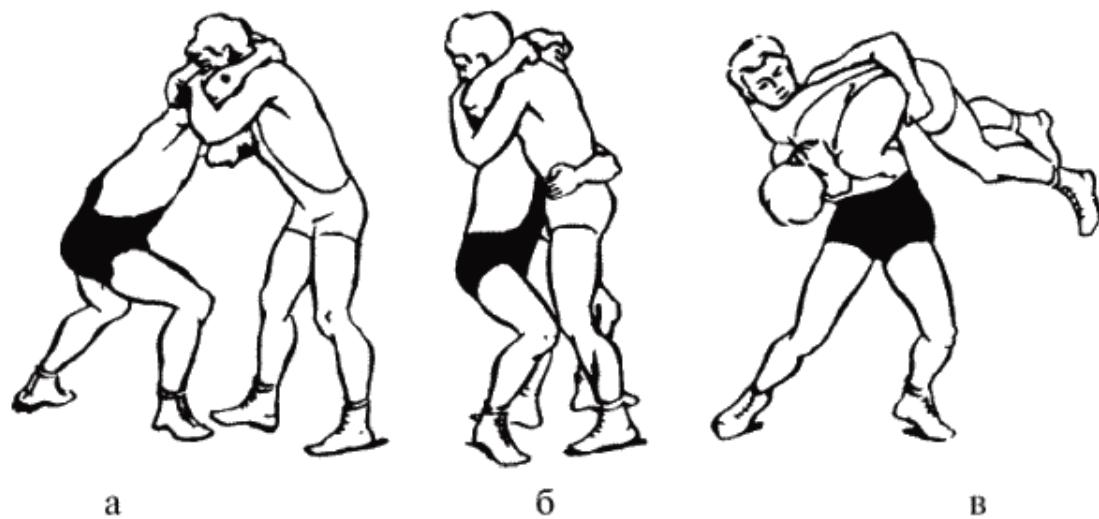


Рис. 1.18. Бросок разгинаясь с захватом шеи и туловища сбоку

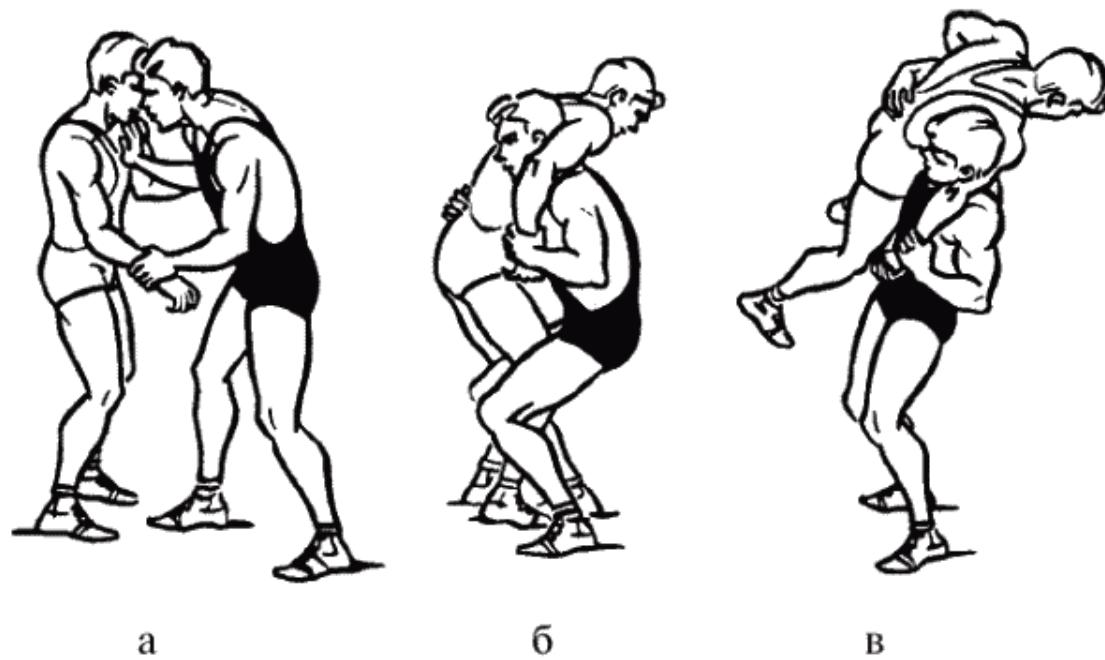


Рис. 1.19. Бросок разгинаясь с захватом руки через плечи

Благоприятные ситуации для проведения бросков разгибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник держит высоко руки.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса разгибаясь

1. Отсутствие плотного захвата.
2. Нет единого движения при отрыве противника за счет силы ног, рук, спины и частичного отклонения назад.
3. Медленное переключение от фазы отрыва к выведению ног в сторону.
4. В конце второй фазы приема своевременно не ослаблен первоначальный захват.

Захита против бросков разгибаясь

1. Атакуемый приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакуемый отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.
3. После захвата атакующим туловища атакуемый упирается руками в подбородок противника и, приседая, сползает вниз, отставляя ноги назад.

Подготовки для проведения бросков разгибаясь

1. Атакующий захватывает противника за шею и разноименное плечо снизу и, рванув на себя, выводит его из равновесия. В ответ атакуемый отклоняется назад и выпрямляет туловище. Используя эти движения, атакующий, приседая, быстро подходит вплотную к противнику и захватывает его туловище.
2. Дав атакуемому захватить свою шею и разноименную руку сверху, атакующий, опережая противника, предплечьем свободной руки сбивает его руку с шеи вверх, быстро подходит к атакуемому на согнутых ногах и плотно захватывает его туловище спереди.
3. Атакующий, захватив плечи противника снизу и плотно подойдя к нему, поднимает руки атакуемого вверх-на себя. Затем, быстро приседая, захватывает его туловище на линии пояса.

Контрприемы против бросков разгибаясь

1. Бросок прогибом с захватом рук сверху (ставя колени между ногами атакующего).
2. Бросок подворотом с захватом шеи и руки сверху.

Броски прогибом подкласса «прогибаясь»

Броски прогибаясь проводятся также за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры и дальнейшего прогибания так, чтобы стать на мост (при проведении чистого прогиба, что бывает весьма редко) или полумост, сбросив противника сбоку и за себя. При этом противник должен описать в вертикальной плоскости круг 270°.

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к ковру.

При выполнении приема по такой схеме отрыв противника осуществляется за счет отклонения туловища атакующего назад с одновременным прогибанием в позвоночнике. В этом случае большая часть бросков выполняется с обязательной постановкой на мост.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: вначале отрыв атакуемого от ковра и затем падение назад с прогибом. Это может быть осуществлено при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит, в основном, за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема атакующий может развернуться грудью к ковру без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбива и поведения атакуемого во время броска. Чем выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбива, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже. Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой ковра (увеличивается сила падения атакуемого на ковре, на выполнение приема затрачивается меньше времени).

Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой ковра. Применяя мост, атакующий раньше касается ковра головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота.

В связи с ограничениями на захваты ног противника руками и воздействия на его ноги ногами броски прогибаясь в греко-римской борьбе являются доминирующими и проводятся из множества захватов и обхватов, что представлено на схеме 1.1 (в связи с удачной компоновкой иллюстрационного материала схема заимствована из учебного пособия по спортивной борьбе (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993)).

Схема 1.1. Варианты проведения бросков типа прогибом подкласса прогибаясь в зависимости от различных захватов (обхватов)

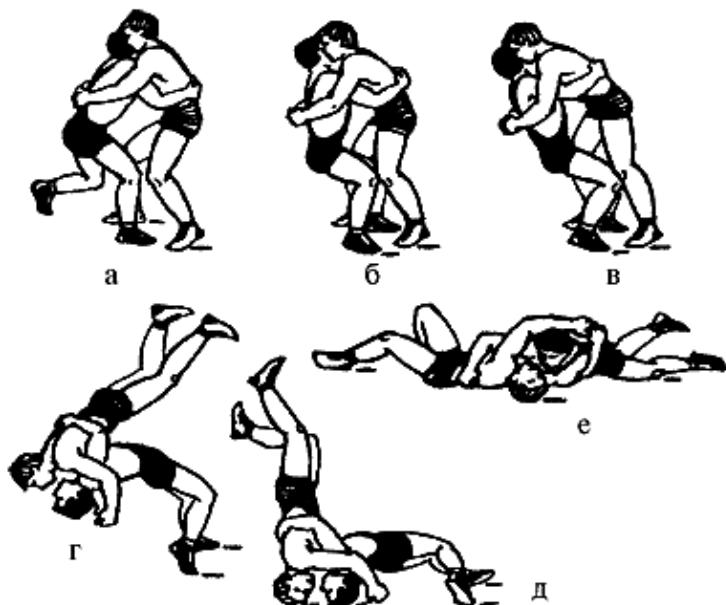


Рис. 1.

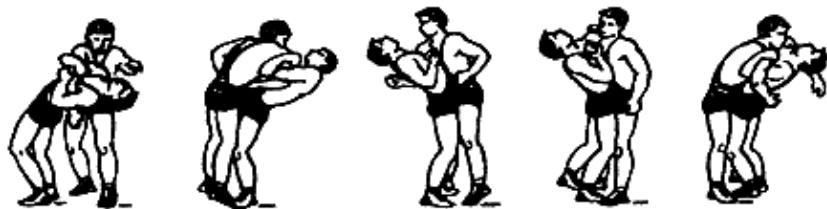


Рис. 2, 3, 4, 5, 6



Рис. 7, 8, 9, 10, 11



Рис. 12, 13, 14, 15, 16



Рис. 17, 18, 19, 20, 21

Учитывая сложность бросков прогибом и их травмоопасность, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает

сильный рывок руками вверх-в сторону-назад. Разворот грудью к ковру атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Данный прием может быть выполнен как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой вариант. Осуществив захват, атакующий повисает на атакуемом и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой. Когда атакуемый выведен из равновесия, атакующий делает подбив за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, прогибания и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий атакующий перебрасывает атакуемого через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку.

Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.
3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.
4. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса прогибаясь

1. Задержка с разворотом грудью к ковру после подачи таза вверх.
2. Небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота.
3. Неплотный захват.
4. Атакующий не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер.
5. Рывок-подбив атакующий выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать.

Защита против бросков прогибаясь

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и упирается предплечьем захваченной рукой противнику в грудь.
2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, упираясь ими в живот атакующего, отставляет одноименную захваченную рукой ногу назад.

Подготовки для проведения бросков прогибаясь

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

2. Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.

5. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.

6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Контрприемы против бросков прогибаясь

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

Броски прогибом подкласса «вращаясь»

Эти броски проводятся путем предварительного наклона атакующего и входа в плотный контакт спиной или боком с грудью противника (1-я фаза броска). Во второй и третьей фазах атакующий без дальнейшего разгибания в позвоночнике вращается вместе с противником вдоль своей продольной оси, вращая его вокруг сагиттальной оси (рис. 1.20).

Возможны варианты броска за счет вращения вокруг своей продольной оси с вращением противника вокруг его продольной (рис. 1.21) или поперечной оси (рис. 1.22).

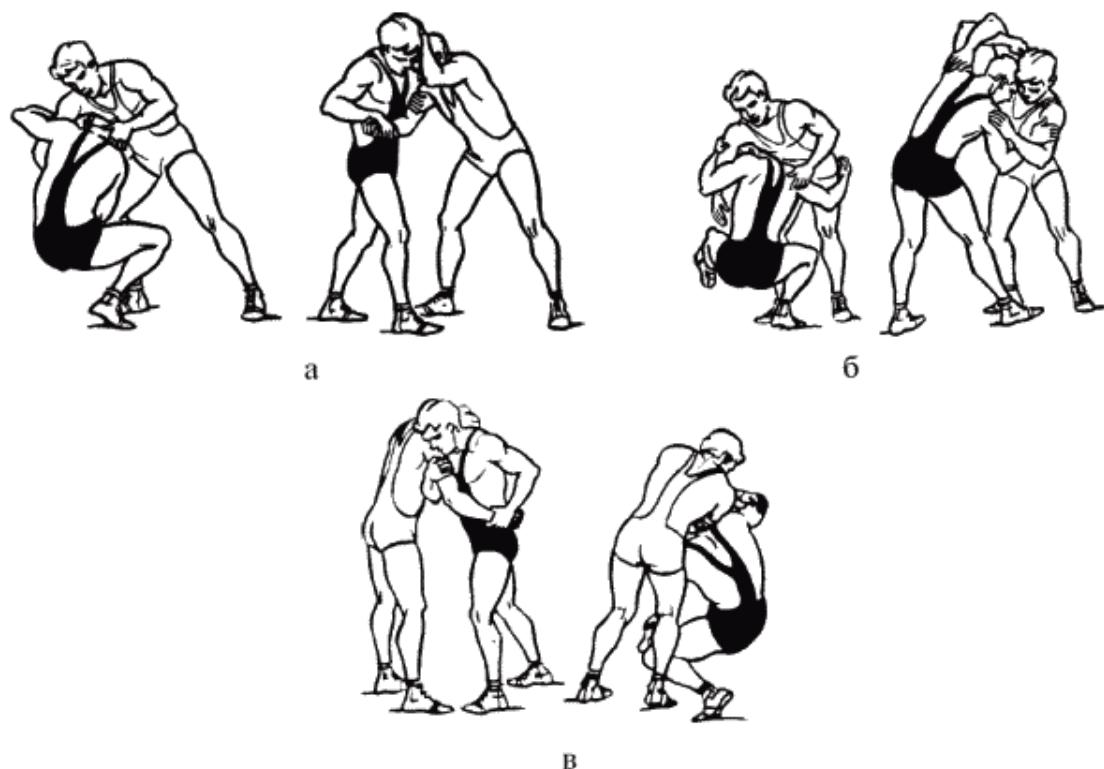


Рис. 1.20. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с захватом руки через плечи

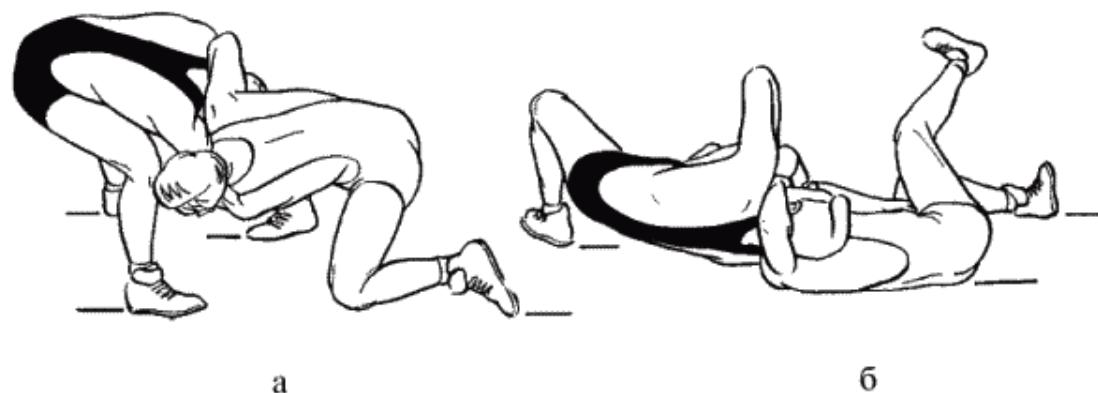


Рис. 1.21. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг продольной оси противника (из захвата плеча и за шею сверху)



Рис. 1.22. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг поперечной оси противника

Благоприятные ситуации для проведения бросков вращаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса вращаясь

1. Попытки разгибаться вместо продолжения вращения.
2. Недостаточно плотно укладывается рука противника на спине через плечи атакующего, в результате чего противник не полностью лежит на плечах атакующего.

Защита против бросков вращаясь

1. Атакуемый приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакуемый отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.

Контрприемы против бросков вращаясь

1. Сбивание (перевод) рывком захватом плеча и шеи сверху.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом подкласса «разворачиваясь»

Проводятся из таких же захватов, что и подкласса «прогибаясь», но с одновременным заходом вокруг противника, не только прогибаясь, но и вращаясь вокруг своей продольной оси.

Благоприятные ситуации для проведения бросков подкласса «разворачиваясь», типовые ошибки, защита против бросков, подготовки для проведения бросков и контрприемы мало чем отличаются от действий при бросках подкласса «прогибаясь».

Броски запрокидыванием

Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего (в 1-й фазе) в сторону, противоположную броску. В греко-римской борьбе такой выход на старт броска возможен путем захода сзади противника, подобно сбиванию (переводу) рывком, и дальнейшего прогиба атакующего за себя (рис. 1.23).

Другой способ захода за противника – забегание вокруг противника, вращаясь вокруг своей продольной оси (рис. 1.24).

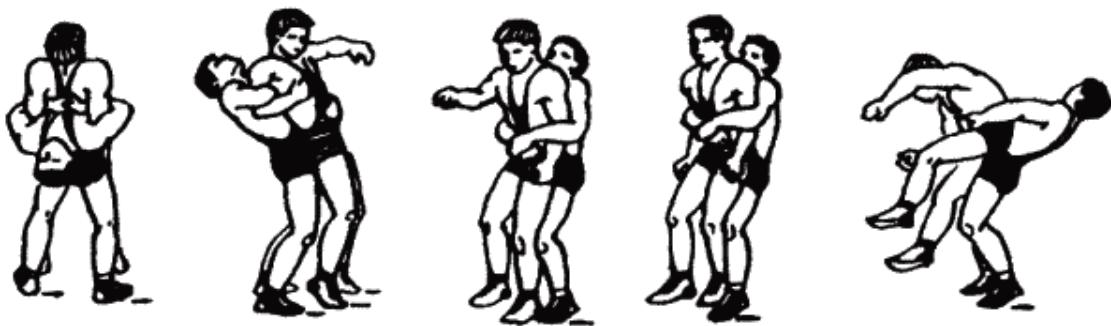


Рис. 1.23. Броски зарулевое

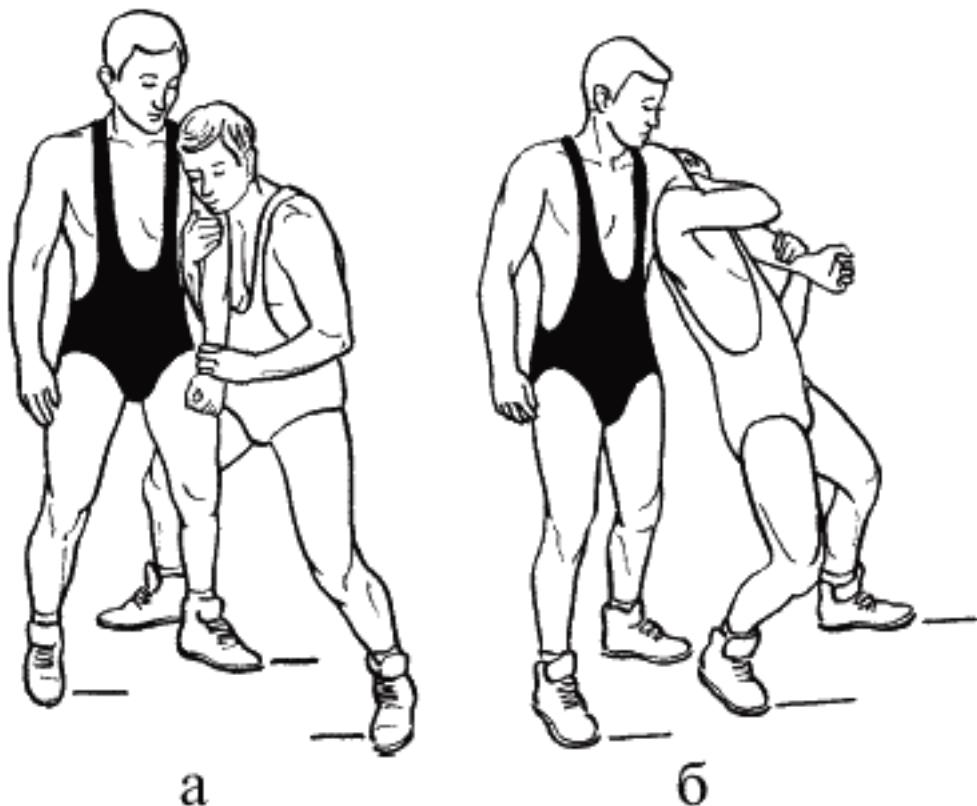


Рис. 1.24. Броски зарулевое «обратным вращением» с захватом одноименной руки и шеи

Благоприятные ситуации для проведения бросков зарулевая

Противник отклоняется назад.

Возможные ошибки при проведении бросков типа зарулевая

1. Медленный заход за противника.
2. Недостаточное зависание на плече противника при зарулевом обратным вращением.

Защита против бросков запрокидываясь

Оседание на руке, захватившей туловище.

Подготовки для проведения бросков запрокидываясь

1. Сбивание рывком.
2. Сбивание нырком.

Контрприемы против бросков запрокидываясь

1. Поворот захватом руки под плечо.
2. С разворотом в сторону атакующего провести наклон оседанием.

Сбивания (бывшие переводы)

Сбиваниями называются приемы, в результате проведения которых противник из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе — безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

Сбивания сдергиванием

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания, с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.

Сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки

Взаимоположение: борцы в правой стойке. Противник движется на атакующего, принимает низкую стойку и посыпает правую руку вперед.

Захватить левой рукой правое запястье противника, а правой — правое плечо снизу. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть его к себе боком. При рывке надо перенести усилия своего тела на правое плечо противника. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу противника и захватить левой рукой его туловище сзади. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить противника грудью на ковер. Атакующий падает сверху и сзади-сбоку от него (рис. 1.25).



Рис. 1.25. Сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впередистоящей ноги

Характерные ошибки: 1. Рывок на себя без включения веса своего тела. 2. Недостаточное закручивание противника вокруг себя. 3. Неплотное прижатие противника к себе.

Защита: В момент рывка послать свою левую руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть за атакующего и рывком за себя освободить захваченную руку.

Тактическая подготовка:

а) сближаясь с противником, резко протянуть ему свои руки. В момент, когда соперник попытается захватить руки, сватить одной рукой разноименное запястье, а другой – плечо той же руки атакуемого, продерживая его на себя-вниз, и выполнить перевод;

б) захватить левой рукой правое запястье противника, упереться предплечьем правой руки в грудь, толкнуть его от себя. Используя встречное движение противника вперед, выполнить перевод;

в) захватить левой рукой правое запястье противника и отводить его влево. В момент, когда противник пытается вырвать руку в направлении, противоположном усилиям атакующего, выполнить перевод.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку. Когда противник отпускает запястье, контратакующий опережает его, захватывает правой рукой его правое плечо и делает перевод.

б) бросок подворотом захватом руки через плечо. Когда атакующий делает зашагивание левой ногой, зажать его руку в сгиб плеча и предплечья, повернуться к нему спиной и выполнить бросок через спину.

в) бросок подворотом захватом одноименного запястья. Когда атакующий захватывает свободной рукой туловище, захватить его запястье, опуститься вниз на левое колено и, поворачиваясь направо, бросить противника через спину.

Сдергивание рывком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку (рис. 1.26).

Сдергивание нырком может проводиться из одноименной и разноименной стойки. В первом случае атакующему необходимо после нырка развернуться на больший угол для того, чтобы захватить туловище противника сзади (рис. 1.27).

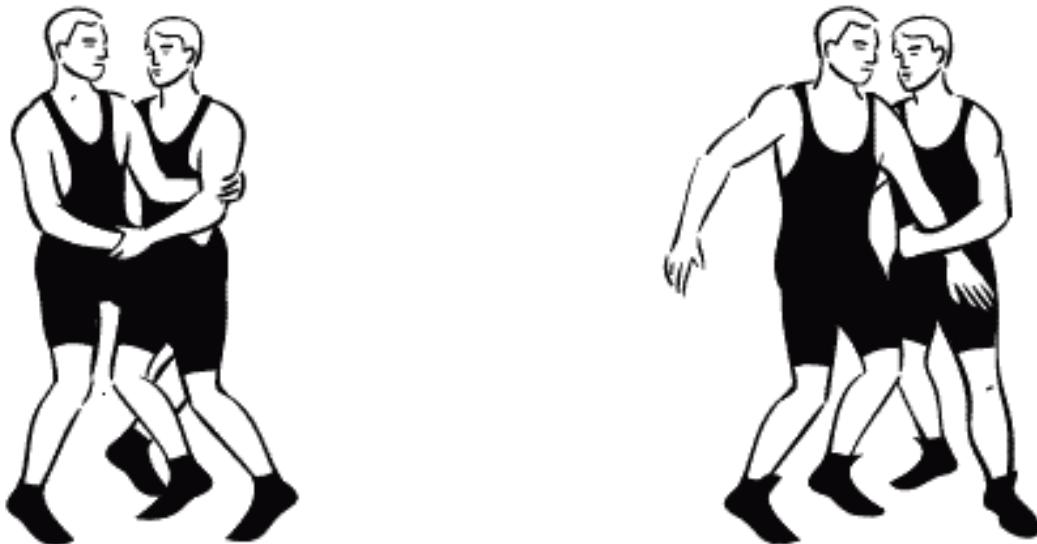


Рис. 1.26. Сдергивание рывком из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзадистоящей ноги



Рис. 1.27. Сдергивание нырком из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впередистоящей ноги

Исходное положение: противник в правой стойке поднимает правую руку и накладывает ее на шею.

Захватить правой рукой противника за шею. Когда правое плечо противника будет приподнято, подбить его левой рукой снизу вверх – на себя, слегка присесть, наклонить голову и поднырнуть под его правую руку. Одновременно правой рукой сделать рывок за шею на себя-вниз-вправо. Пройдя головой и верхней частью туловища под руку, повернуться направо, захватить туловище противника на уровне пояса, а левой ногой зашагнуть за его спину. Повернуться направо и, повисая на противнике и отклоняясь назад, скручивать его за шею вправо-вниз. Когда левая нога коснется ковра, плотно прижать атакуемого к себе за шею и туловище, поставить правую ногу назад-вправо на колено. Упасть вместе с ним на ковер и, продолжая скручивать его вниз-вправо, выйти на него сверху.

Характерные ошибки:

1. Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею.
2. Нет скручающего действия этой рукой.
3. Задержка падения на ковер.
4. Несвоевременное отставление правой ноги назад-вправо.

Тактическая подготовка.

1. Атакующий захватывает правой рукой шею противника сбоку, а левой рукой за запястье. Когда атакуемый освобождает руку и отводит ее в сторону-вверх, выполнить перевод.
2. Наложить кисть левой руки на разноименное плечо противника сверху и нажать на захваченное плечо вниз. Прекратить действие левой рукой и осуществить нырок.
3. Принять низкую стойку, приблизиться к противнику, вызывая его на захват плеча и шеи сверху. Когда он начнет поднимать руку, провести перевод нырком.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Сдергивание рывком или нырком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 1.28).

Если структура сближения с противником и захода сзади него в сдергиваниях рывком и нырком сходны, то структура сдергивания рывком с **отскакиванием** значительно отличается от них тем, что атакующий сдергивает противника вдоль своей продольной оси и продольной оси противника (рис. 1.29.).

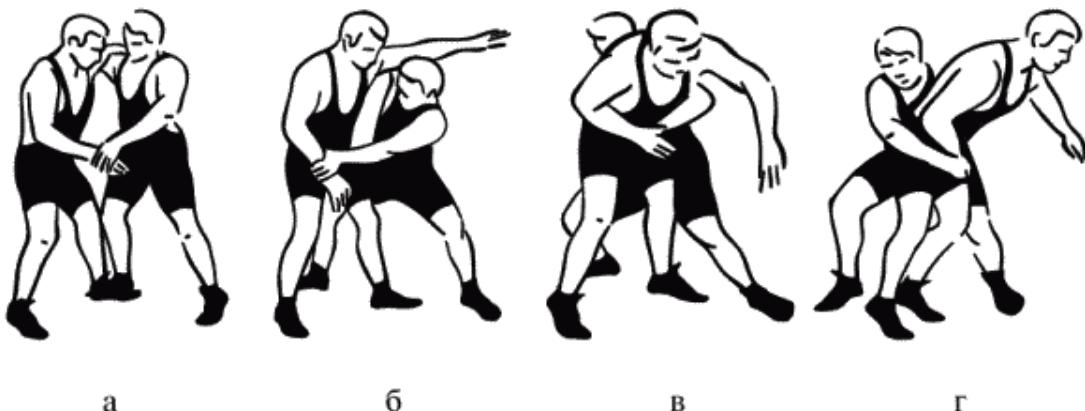


Рис. 1.28. Сдергивание нырком из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзадистоящей ноги

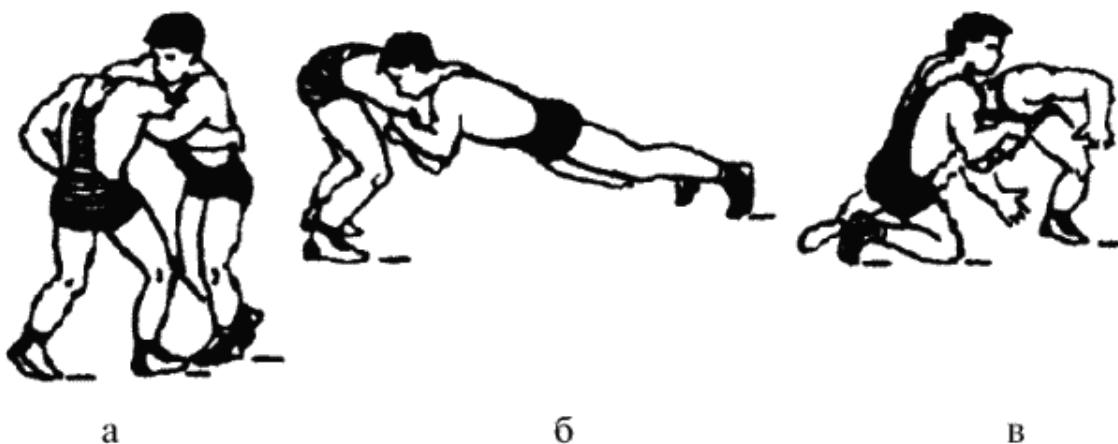


Рис. 1.29. Сдергивание рывком отскакивая из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впередистоящей ноги

Взаимоположение: атакуемый низкого роста, в низкой стойке или делает нырок под руку.

Захватить правой рукой голову, а левой – правую руку противника. Соединить руки в крючок около его правой подмышки. Плотно прижать голову и правую руку противника к своему правому боку. Сделать резкий рывок на себя вниз, одновременно отставить ноги назад, встать на колени и перевести противника в партер.

Характерные ошибки:

- преждевременная попытка захватить шею сверху;
- задержка с переходом назад.

Тактическая подготовка:

1. Отвести правое плечо в сторону, вызывая противника сделать нырок. Когда он пропускает голову под руку, сделать захват его плеча и шеи сверху и выполнить перевод.

2. Захватить левой рукой правое плечо противника, а другой – имитировать захват туловища. Когда противник отставит таз назад и наклонит туловище вперед, захватить плечо и шею сверху и выполнить перевод.

Контрприемы:

а) перевод вертушкой. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху, захватить левой рукой его правое запястье, выставить левую ногу вперед влево и, отклоняясь назад, послать свою правую руку ему под правое плечо снизу. Упасть назад и, держась за руку

противника, повернуться налево. Захватить левой рукой его туловище сверху, освободить от захвата свою голову и удержать противника сзади-сбоку;

б) перевод рывком за туловище;

в) мельница захватом руки на шее и туловища;

г) скручивание за себя захватом руки под плечо. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху и отставляет ноги назад, плотно захватить левой рукой его правое запястье, а левой – туловище спереди. Послать левую ногу вперед и опереться на нее, отклониться назад, повернуться налево и свалить противника спиной на ковер.

Сдергивание рывком **отскакивая** может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 1.30).

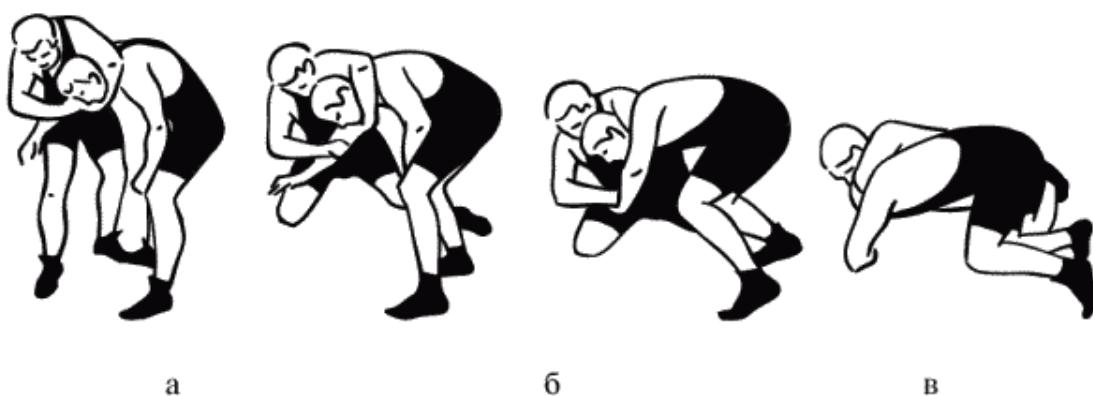


Рис. 1.30. Сдергивание рывком отскакивая из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзадистоящей ноги

Сбивания зависанием (вращаясь)

Сбивания зависанием в греко-римской борьбе проводятся за счет вращения атакующего вокруг своей продольной оси с одновременным прогибанием в позвоночнике (рис. 1.31, 1.32).

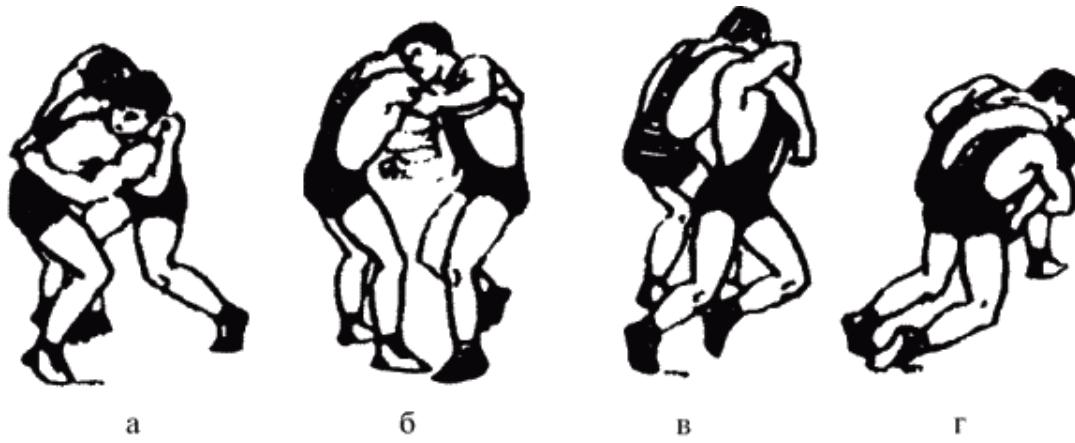


Рис. 1.31. Зависание вращаясь из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впередистоящей ноги, фиксируя руку противника под плечом

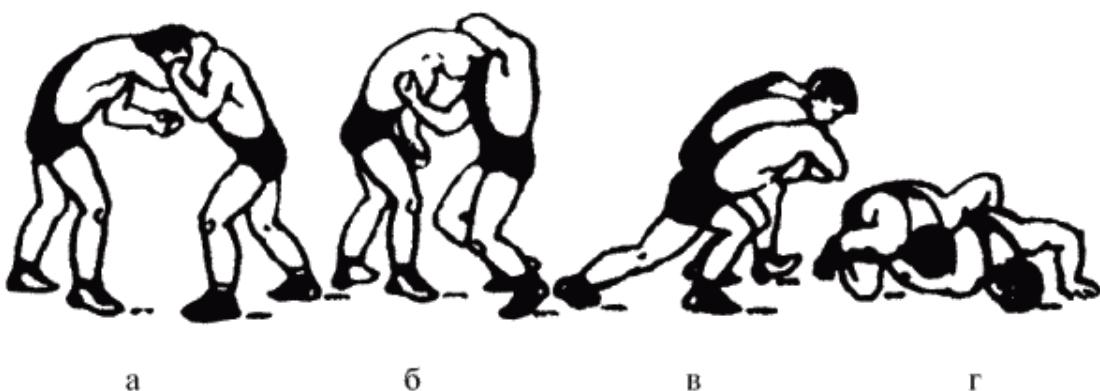


Рис. 1.32. Зависание вращаясь из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впередистоящей ноги, фиксируя руку противника на плече

Захватив атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя и зажав правое запястье противника между своими плечом и туловищем, атакующий опирается на переди стоящую ногу и, падая назад, поворачивается налево. Одновременно атакующий подставляет сзади стоящую ногу к переди стоящей ноге или делает ею мах через переди стоящую ногу, а затем посыпает правую руку под правое плечо атакуемого (ближе к плечевому суставу) и захватывает его сверху. При повороте атакующий переносит вес тела на руку атакуемого и поворачивается под ней на 180°. Во время поворота атакующий плотно прижимает правую руку атакуемого к своей шее. Продолжая движение, атакующий переносит левую руку на туловище атакуемого сверху (в момент касания противником ковра), освобождает голову из-под плеча атакуемого и ставит левое колено между его ногами. При плотном захвате можно выполнить не перевод, а бросок. Тогда в момент касания атакуемым ковра атакующий левой рукой удерживает правую руку противника, а правой рукой захватывает его туловище сверху и фиксирует атакуемого в положении моста.

Характерные ошибки:

1. Атакующий находится далеко от туловища противника.
2. Атакующий отклоняется на противника.
3. Атакующий при касании противником ковра запаздывает захватить левой рукой его туловище сверху.
4. Атакующий не нагружает захваченную руку противника.

Защита:

1. Прижать плечо руки, под которую атакующий выполняет нырок, к туловищу.
2. В начале движения противника головой под руку отшагнуть назад, несколько повернуть туловище направо и резко опустить локоть правой руки вниз.
3. Захватить разноименную руку атакующего и плечо.

Тактическая подготовка:

1. Захватить левой рукой правую руку противника, а предплечьем другой руки толкнуть противника в грудь. Используя сопротивление противника, провести прием.
2. Атакующий принимает удобное положение для выполнения противником захвата туловища с рукой. Когда противник соединяет свои руки в крючок, выполнить перевод вертушкой.
3. Атакующий захватывает левой рукой правую руку противника, а правой – туловище. Когда атакующий отводит таз назад, выполнить перевод.

Контрприемы:

- а) накрывание высадом. В момент, когда атакующий посыпает правую руку и ногу вперед, быстро сделать большой шаг вперед и, подтягивая к себе правой рукой левое плечо противника, сделать высад на правое бедро и накрыть атакующего;

б) перевод рывком за руку, зашагивая в противоположную сторону.

Взаимоположение: атакующий в левой стойке. Правое предплечье противника находится на левом плече атакующего.

Захватить левой рукой правое предплечье противника ближе к локтю, прижать его к своему туловищу сверху. Повернувшись кругом, как в предыдущем приеме, упасть на колени или живот и перенести левую руку на спину противника.

Тактическая подготовка. Если противник наступает на атакующего, то последний может прибегнуть к вертушке, подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей ноге, как при броске через спину. При этом впереди стоящая нога должна быть ближе к правой ноге противника.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы:

а) накрывание выседом;
б) перевод рывком за руку;
в) перевод рывком захватом шеи сверху. Когда атакующий начинает делать перевод, атакуемый поворачивается, шагает левой ногой вперед, а правой рукой посыпает голову противника под свою правую руку. В результате этих действий атакующий падает на ковер, а контратакующий захватывает его сзади и фиксирует партер.

Взаимоположение: атакующий в правой стойке а противник – в левой.

Захватить левой рукой левое запястье противника, а правой рукой – эту же руку выше локтя, прижавшись грудью и головой к плечу снаружи. Отшагнуть от противника дальней ногой с разворотом в сторону предполагаемого падения и, падая на спину с прогибом, проворачиваться вдоль своей продольной оси, пронося свою ближнюю к противнику ногу мимо дальней ноги с постановкой ее еще дальше от противника. Продолжая вращение, сбить противника на грудь и провести накрывание сзади-сбоку.

Характерные ошибки при проведении зависания
обратным вращением

1. Атакующий находится далеко от туловища атакуемого.
2. Атакующий запаздывает повиснуть на плече противника за счет акцентированного прогиба.

Тактическая подготовка. Попытка провести бросок проворотом с захватом ближней руки.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы: накрывание выседом.

Борьба полустоя

Полуброски (сваливания)

Полубросками (сваливаниями) целесообразно называть действия по переведению противника, стоящего на колене (коленях) лицом к атакующему, в положение лежа (моста).

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:

1. Полунаклоны набеганием и забеганием, имея захват ближнего плеча противника при одноименной взаимной стойке (рис. 1.33, 1.34).

Защита: развернуться лицом к забегающему противнику и попытаться быстрее встать, повиснув на его ближней руке.

2. Полунаклоны набеганием, имея захват ближнего плеча противника при разноименной взаимной стойке (рис. 1.35, 1.36).

Защита: попытаться быстрее встать, поворачиваясь в сторону набегания противника и повиснув на его ближней руке.

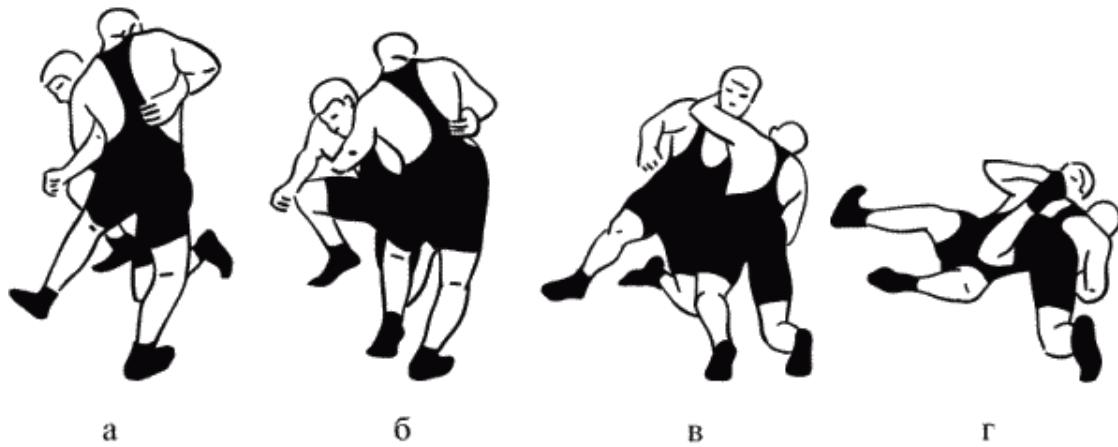


Рис. 1.33. Полунаклон набеганием при одноименной взаимной стойке (ближнее колено противника – на ковре) – в сторону колена

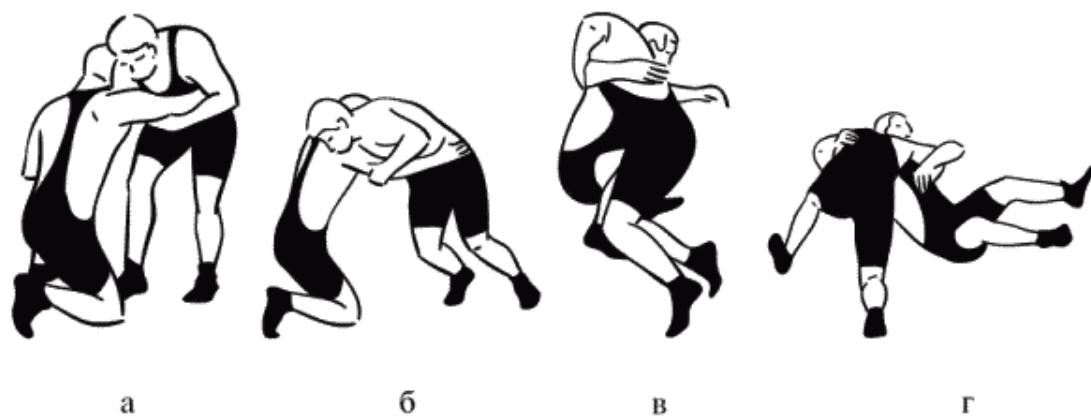


Рис. 1.34. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке (далнее колено противника – на ковре) – в сторону колена

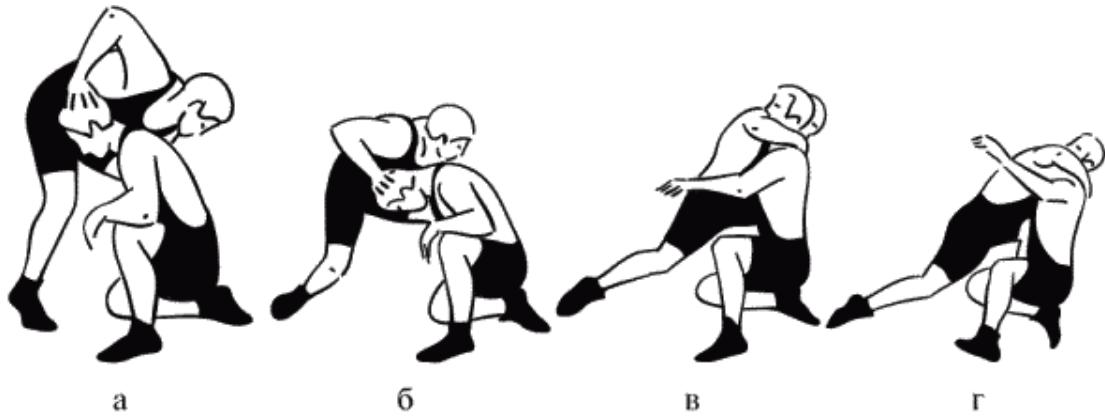


Рис. 1.35. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (ближнее колено на ковре)

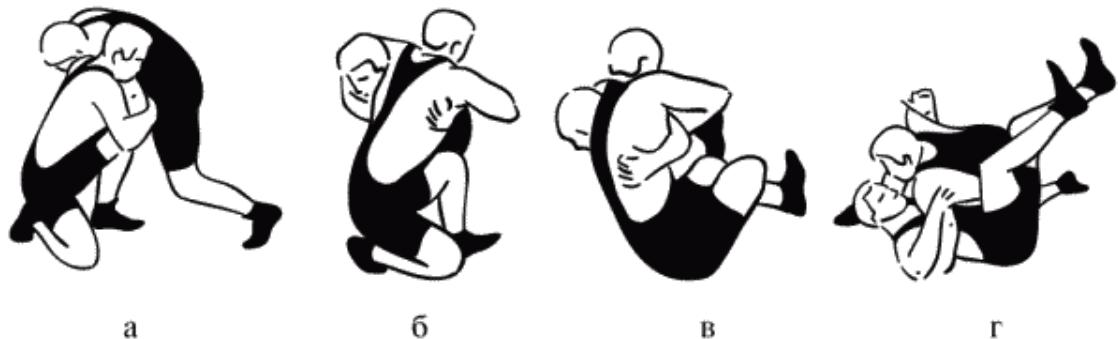


Рис. 1.36. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (далнее колено на ковре)

Полусбивания

Против противника, стоящего разноименно и одноименно на коленях (колене), могут проводиться полусбивания, но только сдергиванием.

Броски (сваливания) снизу

Бросками снизу (сваливаниями снизу) целесообразно называть действия стоящего на колене (коленях) атакующего по переведению стоящего противника в положение лежа.

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:

- наклон снизу захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 1.37);
- прогиб снизу обратным захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 1.38).

Защита: повисание на противнике с отставлением ног дальше от его опоры.

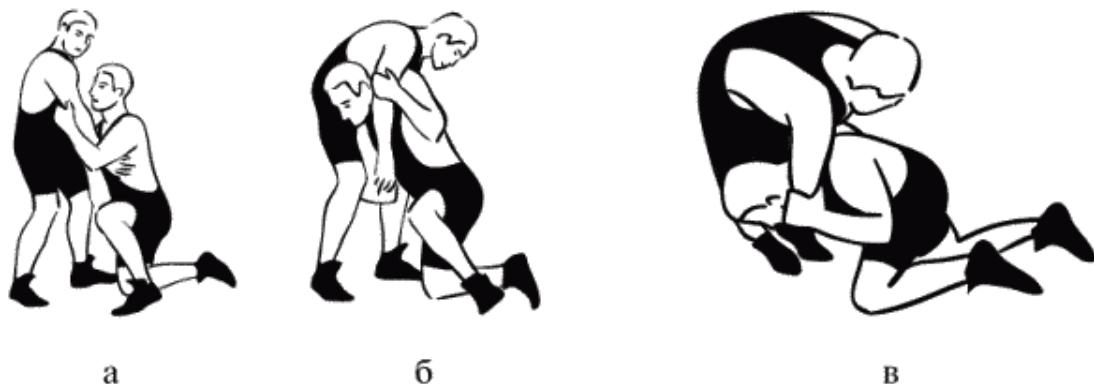


Рис. 1.37. Наклон снизу захватом руки через плечи при одноименной взаимной стойке

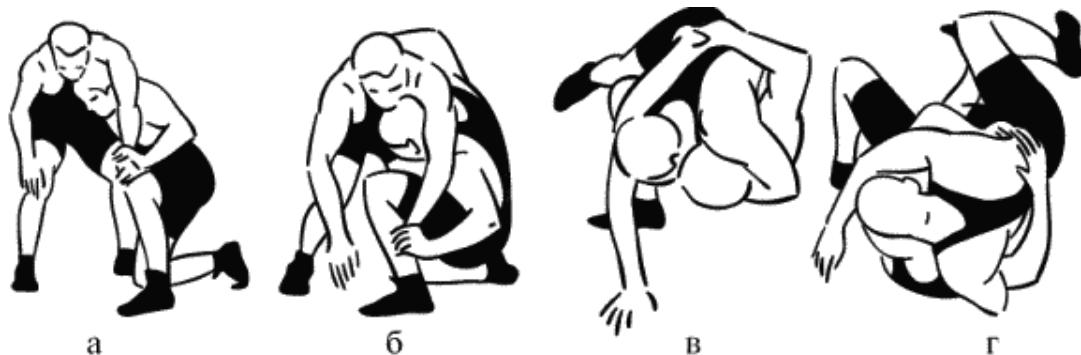


Рис. 1.38. Прогиб снизу захватом руки через плечи

Сбивания снизу

Борец, стоящий на коленях (колене), может проводить против стоящего противника **сбивания снизу**. Наиболее эффективным является сдергивание снизу рывком (рис. 1.39).

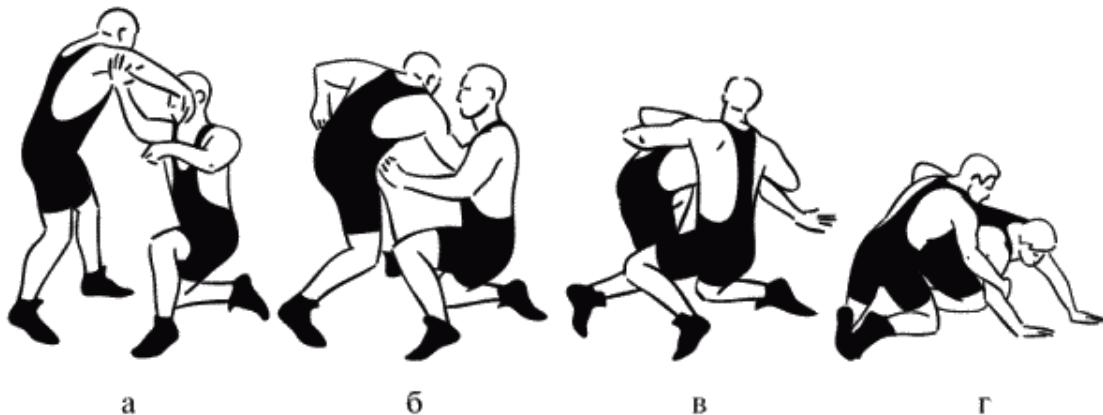


Рис. 1.39. Прогиб снизу захватом руки через плечи при разноименной взаимной стойке

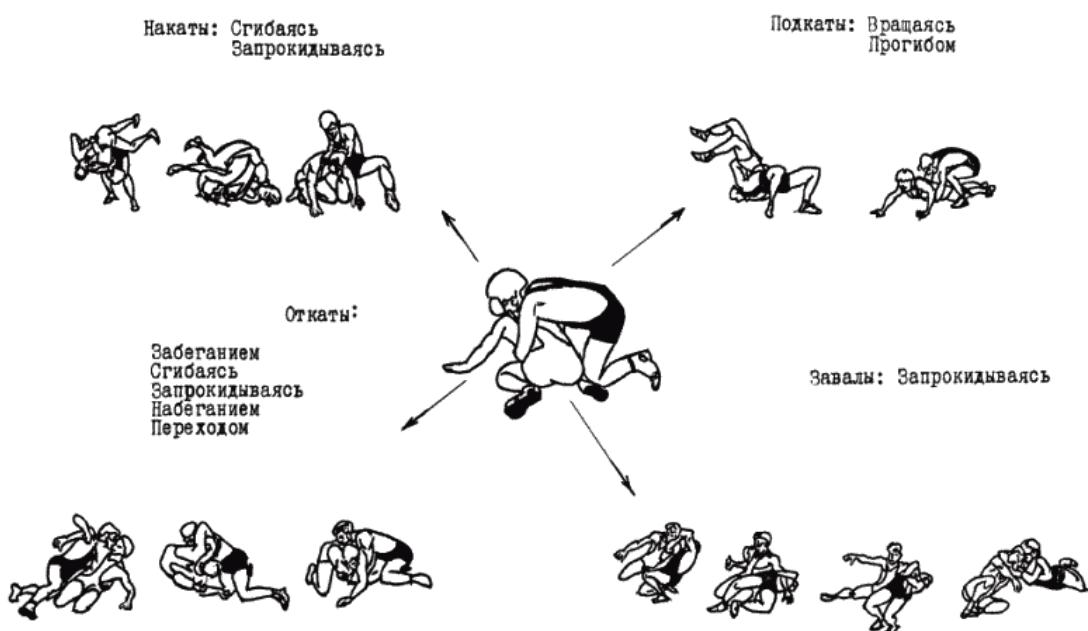
Борьба в партере

Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху.

Это интегральное взаимоположение состоит из четырех взаимных поз:

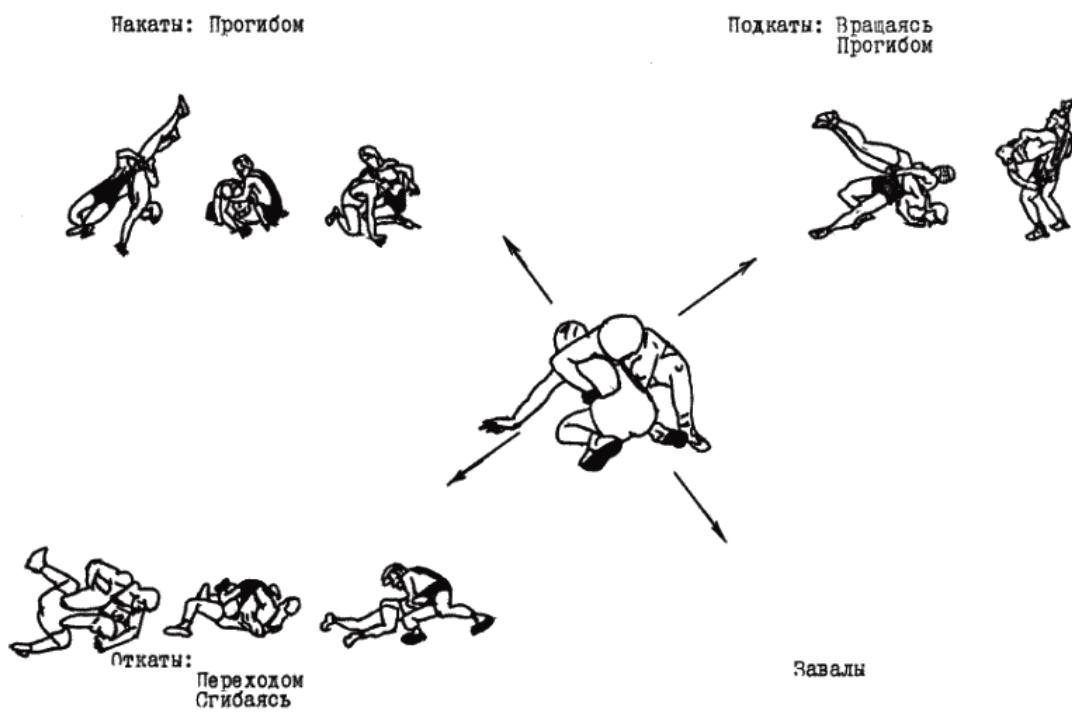
1. Верхний – сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 1.2).

Схема 1.2. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника



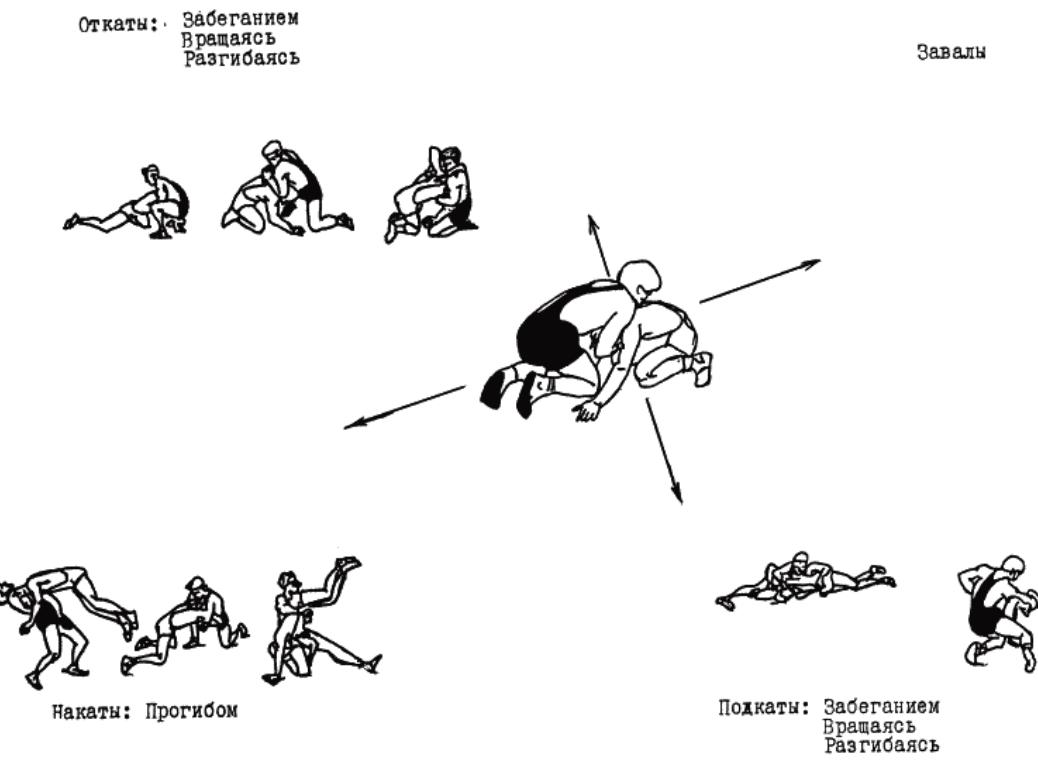
2. Верхний – сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 1.3).

Схема 1.3. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к ногам противника



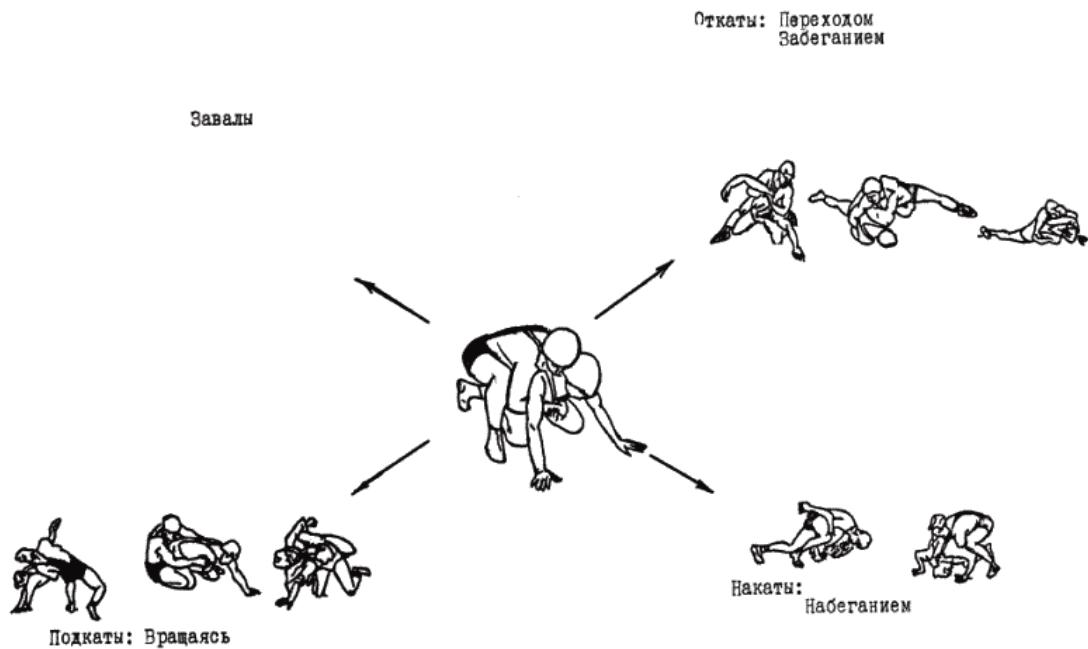
3. Верхний – спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 1.4).

Схема 1.4. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца со стороны головы и плеча противника



4. Верхний – сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади-сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя (схема 1.5).

Схема 1.5. Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сзади – сбоку, лицом к голове противника



Перебрасывания

Перебрасывания – это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партнера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партнера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360°.

Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

При исходном положении атакующего – сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование – накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.

Перебрасывание вращаясь (рис. 1.40)

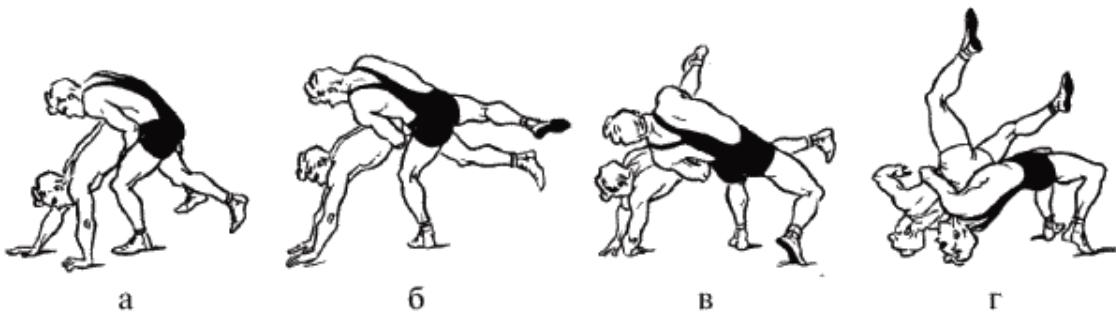


Рис. 1.40. Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий привстает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую ногу и, разворачиваясь за себя, проносит тело противника на своем тазобедренном пояссе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

Перебрасывание прогибаясь (рис. 1.41)

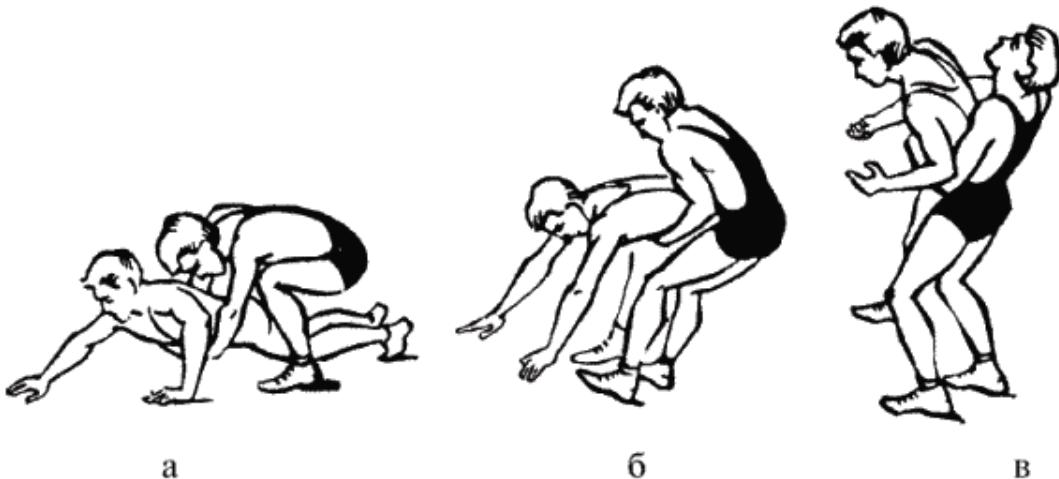


Рис. 1.41. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове

Став сзади атакуемого на правое колено между его ногами, а левую ногу поставив сбоку на ступню, атакующий пропускает руки под туловище противника и соединяет пальцы в крючок (правую руку пропускает немного глубже). В момент захвата нижний в целях защиты, как правило, успевает лечь на живот. Подводя полусогнутые ноги ближе к атакуемому, атакующий, оставляя правую ногу между ногами противника, переставляет ее с колена на ступню. Продолжая разгибать ноги, спину и подтягивая атакуемого к своей груди (как бы подлезая под него), атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, поворачиваясь направо, переставляет правую ногу через ногу атакуемого так, чтобы она оказалась рядом с левой примерно на ширине плеч. Одновременно с этим атакующий сильно отклоняется назад, продолжая подтягивать противника руками к своей груди. Этими действиями атакующий полностью отрывает атакуемого от ковра. Затем, продолжая отклоняться назад, атакующий делает рывок руками на себя-вверх и, подбивая атакуемого, падает с ним в положении прогиба. Продолжая падение назад, атакующий становится на мост и, не распуская захвата, бросает противника на лопатки.

После захвата туловища сзади атакующему иногда бывает выгодно для проведения приема перейти на другую сторону. Перейдя через атакуемого и став сбоку от него на ступни обеих ног, он, выпрямляя ноги, спину и отклоняясь назад, подтягивает противника руками к себе на грудь, а затем, подбивая, бросает его.

Возможные ошибки: 1. Захватив туловище атакуемого и подтягивая его к себе, атакующий неплотно подводит под противника левую руку. 2. Во время отрыва атакуемого от ковра атакующий не переносит ц. т. тела на левую ногу. 3. Перед подтягиванием атакуемого к груди ноги атакующего оказываются выпрямленными. 4. В момент падения назад атакующий делает слабый подбив-рывок.

Перебрасывание разворачиваясь (рис. 1.42)

Из этого же взаимного положения могут проводиться перебрасывания подворотом (рис. 1.43).

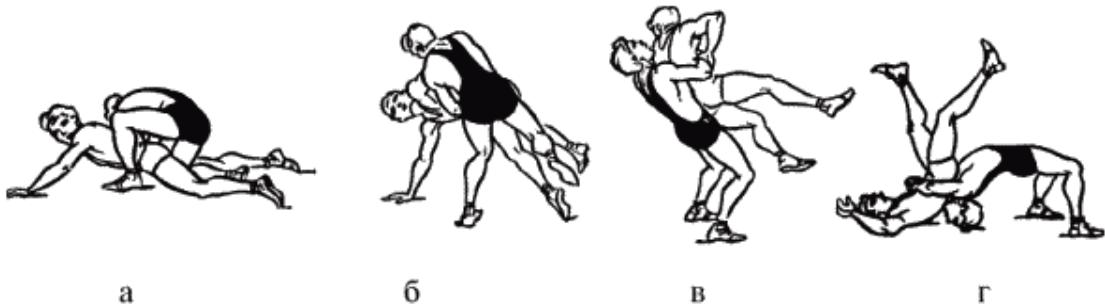


Рис. 1.42. Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове

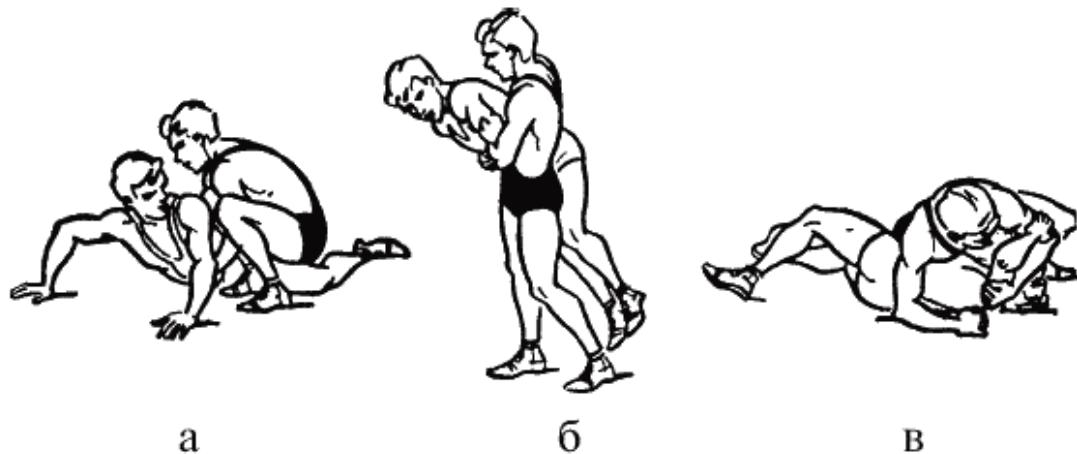


Рис. 1.43. Перебрасывание подворотом из исходного положения лицом к голове

Присев слева от атакуемого, атакующий, слегка развернувшись к противнику грудью, захватывает руками его за туловище по линии пояса и соединяет руки в крючок.

Рывком руками на себя и выпрямлением ног атакующий отрывается от ковра и одновременно в конце отрыва подводит под него таз. Затем, подтягивая атакуемого вверх к себе и подбивая его тазом, атакующий наклоняется вперед-влево и переворачивает противника через голову (за счет мощного рывка руками) спиной к ковру. В конце броска атакующий снимает с туловища атакуемого правую руку. Упираясь правым предплечьем в ковер, атакующий ложится грудью на атакуемого и левой рукой захватывает его за плечо одноименной руки снизу, прижимая лопатками к ковру.

Поскольку для проведения перебрасываний (бросков в партере) необходим стандартный захват за туловище, для данного взаимного положения характерна **общая защита**: 1. Ложась на живот, атакуемый не дает атакующему соединить руки в области поясницы. 2. Поворачиваясь грудью к атакующему, атакуемый упирается в ковер левой рукой и ногой и, отталкиваясь от атакующего, не дает оторвать себя от ковра. 3. Если атакующий продолжает отрывать атакуемого от ковра, тот, приседая, опускает туловище вниз к ковру, а ближнюю (левую) ногу посыпает между ногами атакующего. Если есть возможность, то во время этих действий атакуемый руками стягивает руки атакующего к своей груди.

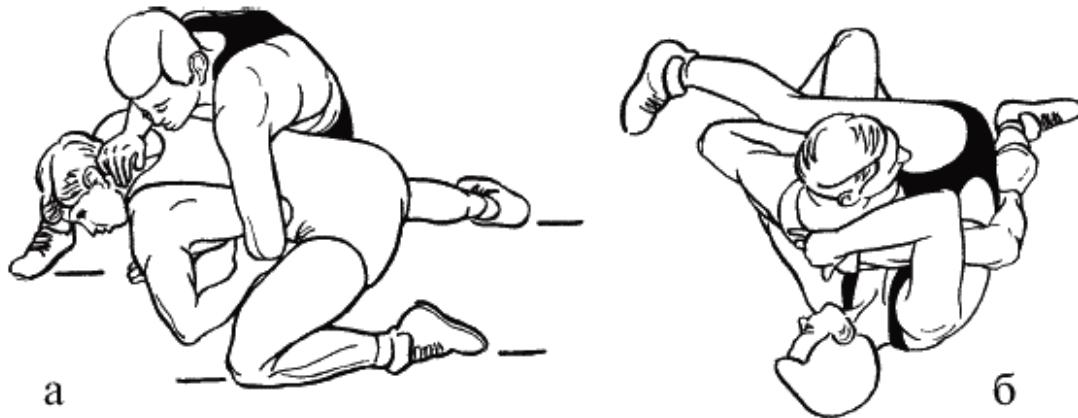


Рис. 1.44. Контрприем против захвата атакуемого за туловище (противник лицом к голове) – сбрасывание врачаюсь.

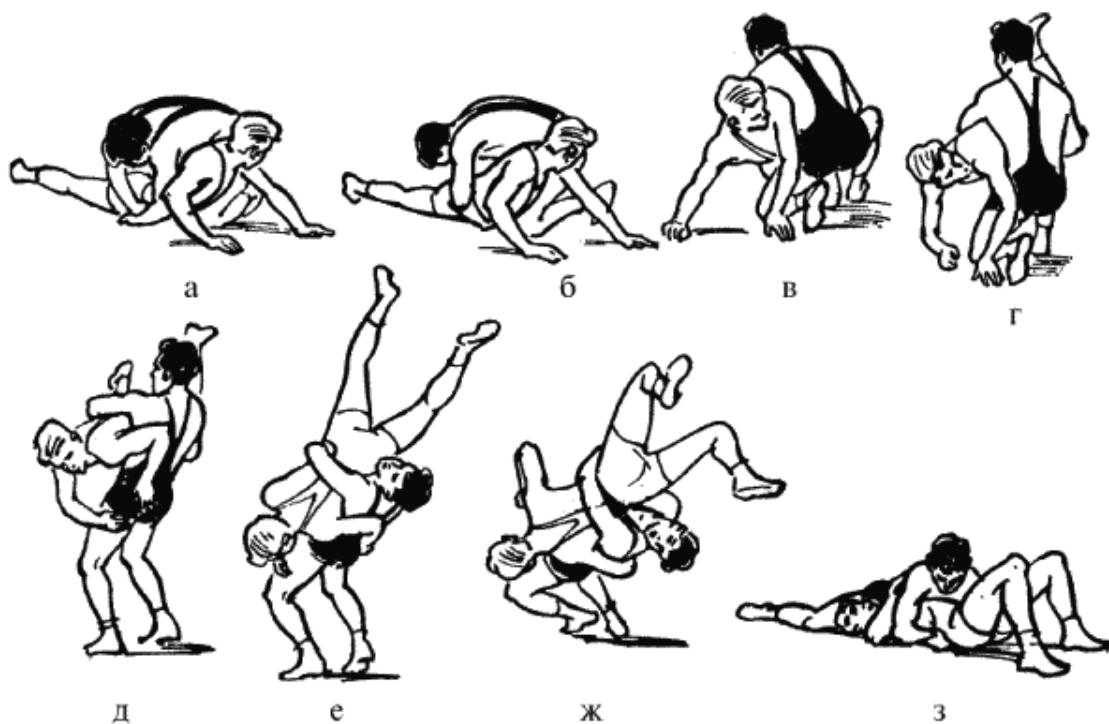


Рис. 1.45. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к ногам

Контрприем. Так же, как и защита, для данного положения единственным контрприемом является **сбрасывание вращаясь** (рис. 1.44).

При исходном положении атакующего сбоку, лицом к ногам (рис. 1.45) могут проводиться:

Перебрасывание прогибом

Этот прием в многочисленных вариантах наиболее часто выполняется на соревнованиях по греко-римской борьбе. В связи с этим будет дано несколько вариантов его исполнения.

Став слева от атакуемого на левое колено и правую ступню, находящуюся между его ногами, атакующий плотно прижимает левую ногу к левому боку противника и захватывает его двумя руками за правый бок. Рывком руками вверх-на себя атакующий приподнимает туловище атакуемого от ковра и тут же подводит под него левую руку, а правую направляет под живот и соединяет пальцы в крючок на линии пояса.

Осуществив захват, атакующий, выпрямляя спину, тянет атакуемого на себя и в этот момент переставляет правую ногу на ступню рядом с коленом левой ноги приблизительно на ширине плеч.

Продолжая плотно прижимать атакуемого к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, ноги и таз подводит под него, а туловище поворачивает грудью, к ногам противника. Согласованными усилиями ног, спины, рук и отклонением туловища назад атакующий отрывает атакуемого от ковра, переходя в этот момент с левого колена на ступню (вначале нужно стараться оторвать от ковра ноги противника, иначе он легко может встать в стойку или пройти контрприем).

Далее атакующий подтягивает атакуемого еще выше к своей груди, и если его ноги в момент отрыва оказались выпрямленными, то для осуществления хорошего броска атакующий слегка согibt их в коленях. Падая и прогибаясь назад, атакующий откидывает голову и делает сильный рывок руками вверх-влево-за себя, переворачивая этими действиями атакуемого в воздухе спиной к ковру.

Во время падения на ковер атакующий, не распуская захвата, а лишь несколько ослабив его, поворачивается налево и бросает атакуемого спиной к ковру, удерживая его захватом туловища спереди или захватом левой рукой одноименной руки и туловища сверху.

Применяют и другие способы отрыва атакуемого с этим захватом: 1. Если в ходе борьбы атакующий, стоя на ногах, оказался сбоку от атакуемого, который находится в высоком или низком партере, то атакующий, приседая, подводит согнутую левую ногу под противника и, повернувшись грудью к его ногам, осуществляет обратный захват туловища, действуя в дальнейшем так, как указано выше. 2. Находясь сзади атакуемого, атакующий переходит в положение сидя слева от него. Руки переносит на правый бок противника, правую ногу ставит на ступню. Подтягивая нижнюю руками к себе, верхний, перенося правую руку под его туловище, соединяет пальцы рук в крючок. Продолжая движение за счет действий рук в направлении на себя-вверх и за счет разгибания ног, атакующий отрывает ноги и туловище атакуемого от ковра.

Бросок прогибом обратным захватом туловища можно выполнить несколько иначе. Если атакующий, захватив атакуемого с левой стороны и отрывая его от ковра, не может поднять противника к себе на грудь, то в этом случае он, сгибая ноги, бросает атакуемого скручивающим движением влево-за себя. Падая вместе с ним на ковер, атакующий выполняет бросок и, не распуская захвата, переворачивает противника спиной к ковру.

Возможные ошибки: 1. Атакующий не подводит ноги под туловище атакуемого в момент его отрыва. 2. Таз атакующего при отрыве атакуемого далеко отведен назад. 3. В момент отрыва и броска атакующий не подтягивает атакуемого к своей груди.

Задача: 1. Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру своей правой ноги, захватывает запястья рук атакующего и не дает ему соединить пальцы в крючок. 2. Атакуемый ложится на бок грудью к атакующему, упирается левой рукой и ногой в ковер и отдаляется от атакующего. 3. Атакуемый захватывает правой рукой запястье разноименной руки атакующего и стягивает захват к груди, ставя при этом левую руку между ногами атакующего. При попытке атакующего оторвать атакуемого от ковра тот отходит в сторону и становится в стойку или вновь принимает положение партера. 4. Если атакующий продолжает отрывать атакуемого от ковра, тот, становясь в стойку, выставляет левую ногу между ногами атакующего, захватывает руками его запястья, отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая при этом его руки к своей груди.

Контрприемы для данного взаимоположения имеют общую основу: 1. Выход наверх высадом с захватом разноименного запястья (рис. 1.46). 2. Переворот через себя высадом с захватом запястья. 3. Сваливание прогибом с захватом запястий. После выставления левой ноги между ногами атакующего и захвата его запястья атакуемый крепко удерживает руки противника, отклоняет голову и туловище назад и, отрывая атакующего, заваливает его за себя.



Рис. 1.46. Контрприем – выход наверх высадом с захватом разноименного запястья

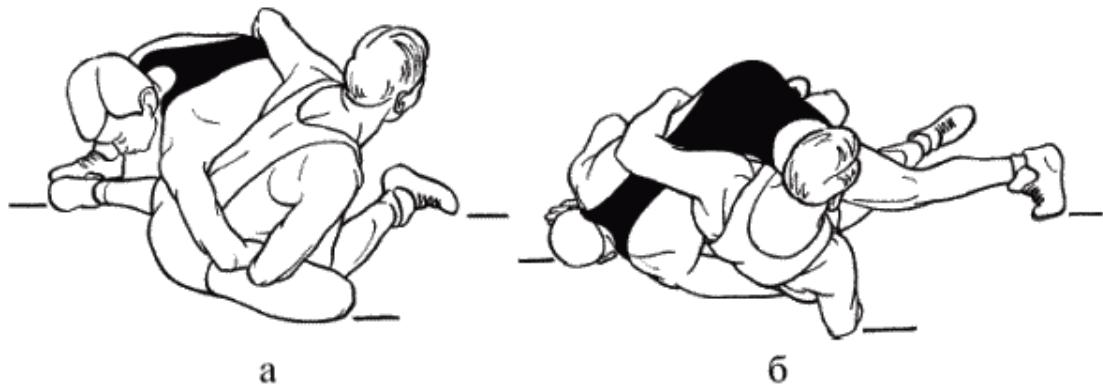


Рис. 1.47. Контрприем – сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья

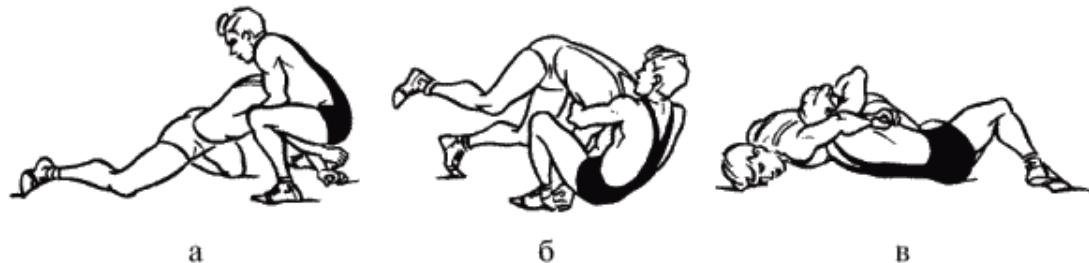


Рис. 1.48. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения со стороны головы противника

При исходном положении атакующего со стороны головы противника (рис. 1.48) проводятся:

Перебрасывание прогибом. Этот прием требует значительной физической силы, поскольку захват на уровне плечевого пояса (вместо захвата в области таза) с позиций биомеханики не рационален. Тем не менее этот прием в греко-римской борьбе используется.

Из захвата плечевого пояса с руками и с головой плотно прижать лопатки противника к своей груди. Из полуприседа продвинуть затылок противника ниже к своему тазу и, прижимая свои предплечья к своим бедрам, надавить грудью на спину противника, после чего, отклоняясь назад вместе с противником, в перевороте направить его падение в удобную для себя сторону.

Защита: после захвата атакующего атакуемый разводит руки в стороны, на дает прижать их к голове и старается разорвать захват.

Контприемы: сбрасывание вращаясь. Как только атакующий произведет захват, контратакующий захватывает его за разноименные запястья, плотно прижимает его руки к себе и проворачивается вокруг своей продольной оси на спину так, чтобы оказаться на противнике спиной к нему в положении обратного удержания с головы.

Перевороты (схемы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5).

Переворотом называется переведение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партнера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°.

Начинать изучение техники борьбы в подразделе переворотов необходимо с изучения способов захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оценен-

ногого переворота борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

Способы захвата руки на ключ:

1. Захват руки на ключ одной рукой из положения сзади. Атакующий из положения стоя сзади атакуемого одну ногу ставит на колено между ногами противника, а другую – на ступню сбоку от него, недалеко от его ближней руки. Из этого положения атакующий одной рукой захватывает атакуемого за ближнее предплечье спереди-снаружи (накладывая свою ладонь и предплечье на внутреннюю сторону предплечья), а другой рукой – за туловище сверху по линии пояса. Захватив атакуемого, атакующий тянет его руку на себя-в сторону и отрывает ее от ковра. При захвате руки необходимо действовать согласованно руками, туловищем и ногами. Как только локоть атакуемого окажется на уровне его спины, атакующий пропускает ладонь под плечо противника, накладывая ее на его лопатку.

Если после захвата руки на ключ атакуемый остался стоять на коленях, его надо сбить на живот. Это можно сделать, выполнив сбивание в сторону захваченной руки. Захватив левую руку на ключ и туловище атакуемого сверху, атакующий, удерживая плотный захват, используя толчок ногами и вес своего тела, сбивает противника на живот в направлении вперед-влево.

2. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Атакующий, находясь сзади, одной рукой захватывает атакуемого за одноименное запястье, прижимая его к ковру, а другой – за туловище сверху по линии пояса. Одновременно атакующий головой упирается в плечо захваченной руки атакуемого и, отталкиваясь ногами, сбивает его на живот. В момент падения атакуемого атакующий захватывает его руку на ключ.

3. Захват руки на ключ со сбиванием партнера на живот. Атакующий захватывает атакуемого за одноименную руку в области локтевого сустава в сгиб плеча и предплечья, а другой рукой – за туловище сверху. Упираясь ногами в ковер, атакующий рывком сбивает атакуемого на живот и, когда тот падает, захватывает его руку на ключ.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий пытается сбить атакуемого на живот в сторону опорной руки. Когда атакуемый противодействует этим усилиям, атакующий сбивает его на живот в сторону захваченной на ключ руки, после чего выполняет забегание.

2. Угроза. Атакующий пытается захватить шею атакуемого из-под дальнего плеча. Когда атакуемый, не давая сделать захват, поднимает голову вверх и прижимает свое плечо к туловищу, атакующий выполняет захват руки на ключ.

Комбинации: 1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 2. Накат захватом руки на ключ и туловища сверху – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 3. Бросок прогибом обратным захватом туловища – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.

Зашиты: 1. Атакуемый выставляет вперед захватываемую за предплечье руку. 2. Атакуемый ложится на бок спиной к атакующему, упирается свободной рукой и ногой в ковер и переходит в высокий партер.

Контрприемы: 1. Бросок подворотом с захватом руки через плечо. 2. Переворот через себя с захватом руки под плечо.

Возможные ошибки: 1. Неплотный захват руки атакуемого на ключ. 2. При забегании ногами вокруг головы атакуемого атакующий переваливается через его туловище. 4. При забегании ноги атакующего опережают движение таза.

Перевороты могут проводиться с отрывом противника от ковра и вращением его вокруг тела атакующего или без отрыва от ковра с вращением тела противника вокруг его продольной или поперечной оси. При продольном вращении противника атакующий, как правило, перемещается относительно противника.

Поскольку перевороты, в отличие от перебрасываний, проводятся с более широким спектром захватов, в этом разделе защита и контрприемы будут рассматриваться для каждого характерного исходного захвата атакующего.

Атакующий сбоку, лицом к голове противника

Откаты – перевороты противника в сторону-от себя

Откаты набеганием (рис. 1.49, 1.50, 1.51).



Рис. 1.49. Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

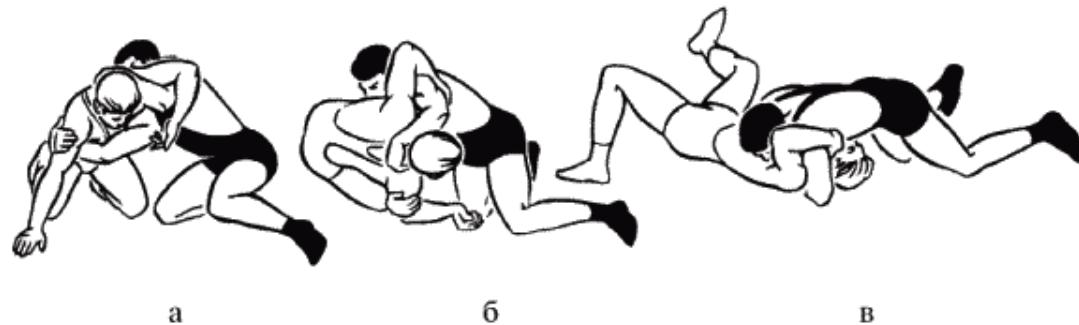


Рис. 1.50. Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

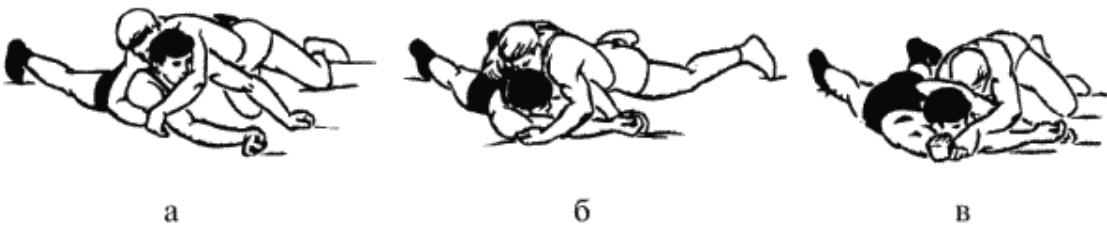


Рис. 1.51. Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя-вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с

помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к ковру и дожимает захватом руки и шеи спереди (рис. 1.49).

Тактическая подготовка. 1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партнере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый, защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет переворот.

Задачи. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилием рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высад на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Как только атакующий соединил руки для захвата туловища противника с рукой, последний при помощи выпрямления захватываемой руки приподнимается вверх, выставляет правое колено вперед-под себя и выводит таз вправо, а правой рукой плотно захватывает атакующего за одноименное плечо. Вслед за этим контратакующий, поворачиваясь налево, резко наклоняется вниз к своему правому плечу и при помощи распрямления левой ноги толкает противника вверх, выполняя бросок через спину. Заканчивается контрприем удержанием с захватом руки и туловища сбоку, спиной к противнику. К этому контрприему прибегают, когда атакующий выполнил захват руки двумя руками снизу и находится слева от атакуемого. Последний выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, приподнимает туловище и захватывает правой рукой одноименное плечо снизу. Убирая голень левой ноги под себя, контратакующий садится на бедро этой ноги и делает резкий поворот налево-за себя, а левой рукой захватывает противника за шею. Перевернув атакующего спиной к ковру, атакуемый ложится на живот и удерживает противника с помощью захвата руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партнере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу.

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз-в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к ковру (рис. 1.50).

Тактическая подготовка. 1. Став слева-сзади от атакуемого на левую ступню и правое колено и захватив его за шею из-под левого плеча, атакующий угрожает противнику сбиванием на живот, а последний, применяя защиту, подается вперед и упирается руками в ковер.

Воспользовавшись сопротивлением, атакующий, удерживая левой рукой шею атакуемого, быстро подводит правую руку под его туловище и захватывает дальнюю руку за плечо.

Защиты. 1. Во время подведения атакующим левой руки под левое плечо атакуемого для захвата шеи из-под плеча последний прижимает руку к себе и подает туловище вниз-влево.

2. После захвата атакующим шеи из-под плеча атакуемый прижимает захваченную руку к себе, одновременно приподнимается вверх, выставляет правую ногу вперед-вправо, освобождается от захвата, встает в стойку и поворачивается грудью к атакующему.

Контрприем. Переворот за себя с захватом одноименного плеча. Как только атакующий выполнил захват правой руки снизу, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь к нему туловищем, захватывает правой рукой его правое плечо, убирает левую ногу под себя и, садясь на левое бедро, переворачивает противника влево-за себя, захватывая левой рукой его шею. Ложась на живот, атакуемый удерживает противника захватом руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Атакующий занимает положение сбоку от противника, его правая нога находится на колене, а левая, стоящая на ступне, – выдвинута вперед. Атакующий быстро захватывает левой рукой снаружи дальнюю руку атакуемого за плечо выше локтевого сустава, а правую руку пропускает под ним для дальнейшего осуществления захвата правой руки.

Подтягивая левой рукой захваченную правую руку к себе, атакующий осуществляет захват руки противника правой рукой несколько выше предыдущего захвата, стараясь при этом подвести верхнюю часть своего правого плеча под грудь атакуемого. Продолжая подтягивать руки противника к своей груди, атакующий скручивающим движением влево (к голове противника) и усилием рук, ног и туловища переворачивает противника спиной к ковру. Освобождая свою левую руку от захвата правой руки противника, атакующий продолжается ногами и туловищем вправо и захватывает противника левой рукой за шею, удерживая его в опасном положении с захватом руки и шеи спереди.

Этот прием можно проводить, когда атакуемый лежит на животе. Атакующий располагается слева от противника и захватывает его правой рукой за правое плечо и туловище сверху, а левой – спереди за плечо правой руки. Упираясь грудью в противника, толчком ногами и скручивающим движением атакующий тянет левой рукой за захваченное плечо на себя, подтягивает его руку к себе, а голову отжимает плечом левой руки в сторону от себя. Не останавливаясь, атакующий переносит правую руку для захвата правой руки противника снизу и заканчивает переворот захватом рук так же, как в предыдущем примере (рис. 1.51).

Тактическая подготовка. Захватив шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника защищаться и с этой целью прижать голову к руке. В этот момент атакующий захватывает разноименную руку выше локтя и, послав одноименную руку под туловище, захватывает противника за плечо.

Защиты. 1. Во время осуществления атакующим захвата атакуемый опускает грудь к ковру и разводит руки в стороны.

2. Если руки захвачены, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед в сторону переворота, поворачивается грудью к атакующему и, не задерживаясь в этом положении, рывком левой руки освобождается от захвата и встает в стойку.

3. Если атакуемый после захвата рук оказывается на животе и у него нет возможности провести вторую защиту, то он поворачивается спиной к атакующему и выставляет правую ногу вперед к голове, стараясь за счет дальнейшего передвижения вперед выставленной

ноги, поворота спиной к противнику и разведения рук в стороны освободить правую руку, отведя ее в сторону от себя.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом. Заканчивая контрприем, контратакующий ложится на живот и, продолжая держать правой рукой противника за правую руку, а левой – за туловище сверху, старается положить его на лопатки.

2. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом.

Откаты забеганием

Откат забеганием с захватом руки на ключ

Одним из способов атакующий захватывает левой рукой одноименную руку атакуемого на ключ, а правой – удерживает его за туловище сверху. Правая нога плотно прижата к тазу атакуемого и расположена между его ногами, а левая – стоит на ступне. Чтобы перевернуть противника спиной к ковру, его необходимо сбить на живот (если противник не был сбит во время захвата руки на ключ). Рассмотрим некоторые способы сбивания противника на живот.

1. Атакующий, удерживая левую руку атакуемого на ключе, а правой рукой – туловище сверху, подтягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор. Затем атакующий толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок.

2. Из исходного положения, как и в предыдущем способе сбивания, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено атакуемого и рывковым движением руками влево-вперед сбивает его на живот.

Когда атакуемый оказался сбитым на ковер, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперед-вправо, отключает левое плечо противника на себя-вверх, а грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперед атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит ее на правое плечо противника, не давая ему оторвать его от ковра.

Если после сбивания правая рука атакуемого окажется в упоре ладонью (предплечьем) в ковер, то перевернуть его из такого положения довольно трудно, поэтому атакующий при помощи толчка ногами вперед-вправо и веса тела продвигает атакуемого вперед, сталкивая его на правый бок.

В результате этих действий правая рука атакуемого оказывается прижатой к его правому боку, и тогда атакующий переносит правую руку с туловища на плечо, не давая противнику вывести ее вперед (эти действия при перевороте ключом приходится иногда повторять).

Продолжая плотно удерживать захваченную руку на ключе, атакующий, нажимая грудью на левое плечо атакуемого и забегая вокруг его головы, полностью выводит левую руку к его голове (в направлении дальнего уха противника). Правая рука атакующего в это время плотно удерживает одноименное плечо атакуемого, прижимая его к ковру.

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает противника спиной к ковру. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает противника захватом руки и шеи (туловища) спереди (рис. 1.52).

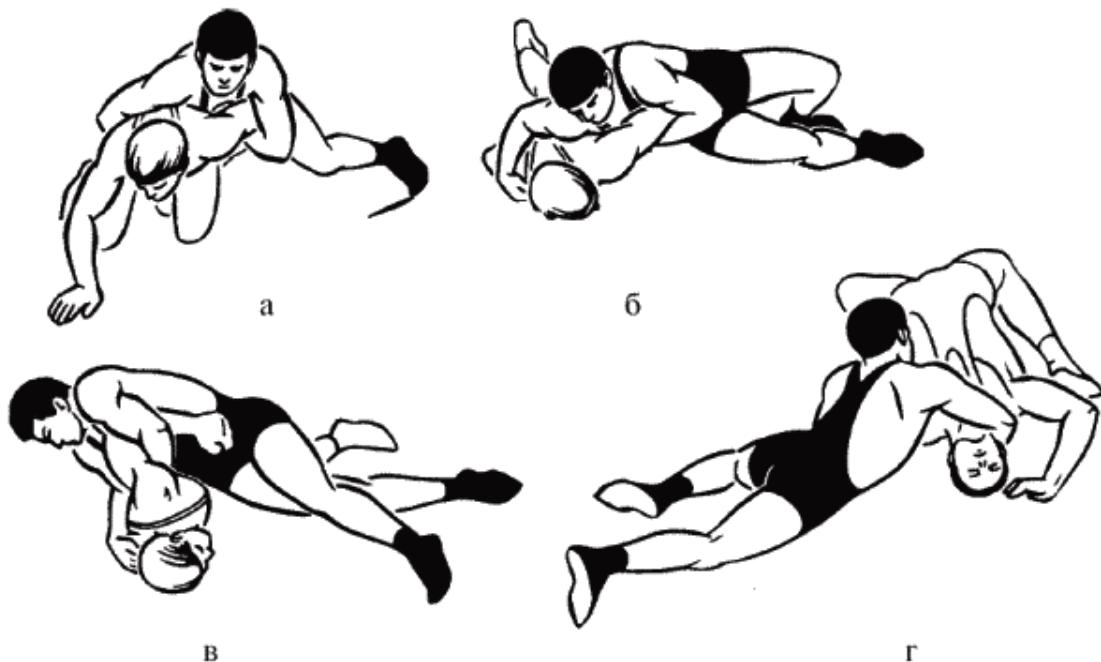


Рис. 1.52. Откат забеганием с захватом руки на ключ

Вариантом приведенного приема может быть переворот ключом и предплечьем на шее. Действия атакующего здесь аналогичны предыдущим за исключением того, что после сбивания атакуемого он накладывает правую руку ему не на плечо, а на шею.

Переворот ключом и предплечьем на шее можно выполнить и не переводя атакуемого на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку атакуемого на ключ, накладывает правую руку предплечьем ему на шею и, быстро переставляя правую ногу на колено сбоку от противника, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к ковру. Надавливая грудью на левое плечо атакуемого и быстро забегая ногами вокруг его головы, атакующий переворачивает противника на спину и заканчивает прием так же, как при сбивании на живот.

В ходе сложных ситуаций схватки часто бывает выгодно переворачивать противника не ключом с забеганием, а перешагиванием ногой через захваченное плечо (со стороны головы). Это действие намного быстрее забегания. Переворачивать противника перешагиванием выгодно, когда атакуемый лежит на правом боку и захваченная ключом рука отведена в сторону и поднята вверх или если атакуемый в момент начала переворота забеганием подтягивает туловище к своим ногам, то есть пытается перейти в партер (в это время сопротивление руки, захваченной на ключ, ослабляется).

Защиты. 1. Атакуемый не дает атакующему захватить руку на ключ.

2. Если атакующий захватил руку атакуемого на ключ, то, не давая отвести захваченное плечо, тот выводит его вперед к своей голове, при этом руку разворачивает ладонью вверх, а туловище подает на противника.

Если же этих действий для защиты недостаточно, атакуемый распрямляет левую ногу между ногами атакующего. Этими действиями атакуемый не дает отвести захваченную на ключ руку к своей спине и сбить себя на живот.

3. Если атакующему удалось сбить атакуемого на живот, то тот ложится на левый бок спиной к противнику, захваченную левую (правую) руку крепко прижимает к себе, а левую (правую) ногу выставляет вправо до упора в ковер. Из этого положения атакуемый отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, и, двигаясь ногами вправо, переходит в партер (стойку).

4. Не давая себя перевернуть, атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подает туловище на противника, одновременно отводит плечо захваченной руки вперед и, отходя от атакующего, встает в партер.

Контрприемы.

1. Выход наверх высадом рывком за плечо.

Этот контрприем выгодно делать из высокого партера. Когда атакующий захватывает левую руку противника на ключ, но захват еще неплотный, контратакующий, опираясь на свободную правую руку, приподнимается, одновременно выбрасывает левую ногу (находящуюся между ногами атакующего), вперед голенюю внутрь. Коснувшись ковра голенью (ступней), контратакующий делает мах правой ногой вперед-влево. Одновременно с этим он захватывает атакующего за левое одноименное плечо и тянет его вниз-на себя (при этих действиях контратакующему не следует высоко приподнимать туловище). Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий отталкивается от ковра правой ногой и, перенося ее через левую, поворачивается грудью к атакующему, правой рукой захватывает его за туловище сверху и заканчивает выход наверх.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выгодно проводить, когда атакующий начинает сбивать атакуемого на живот. Контратакующий переставляет левое колено вперед-вправо и, немного приподнявшись, выводит таз влево. Одновременно с этими действиями он левой рукой захватывает противника за одноименное плечо. Затем рывком левой рукой вперед-вниз-под себя и подбивом тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) контратакующий бросает противника спиной к ковру. Ложась на живот, он удерживает атакующего на мосту, выполняя захват шеи с плечом спереди.

3. Сбивание с захватом руки через плечо. Этот контрприем можно применить, когда атакуемый не сбит на живот и его левая рука не полностью отведена ключом к его спине. Как только атакующий окажется с левой стороны от атакуемого, последний зажимает его левое плечо между своим плечом и предплечьем и, поворачиваясь направо с рывком за левую руку и толчком левым бедром, сбивает атакующего спиной к ковру. Ложась на живот и удерживая левую руку противника, контратакующий захватывает правой рукой его шею.

Откат забеганием с захватом запястья и головы (или плеча)

Атакующий, находясь сзади атакуемого, ставит правую ногу на колено между его ногами, а левую – на ступню сбоку-слева. Захватив противника правой рукой за туловище сверху, а левой – за запястье одноименной руки и упираясь в нее головой (в области подмышки), атакующий с помощью толчка ногами и подтягивания левой руки на себя сбивает атакуемого на живот и в это время правую руку переносит с захвата туловища на захват головы.

Не останавливаясь, атакующий, подтягивая правой рукой голову противника к себе, сильно прижимает захваченную руку к своей груди, забегает вокруг головы противника и переворачивает его спиной к ковру (рис. 1.53). Заканчивая прием, он ложится грудью на левую руку, а затем захватывает противника спереди за шею с левым плечом и дожимает его. Провести прием можно и с захватом одноименного плеча атакуемого правой рукой (рис. 1.54). Переворот делается так же, как в первом случае.

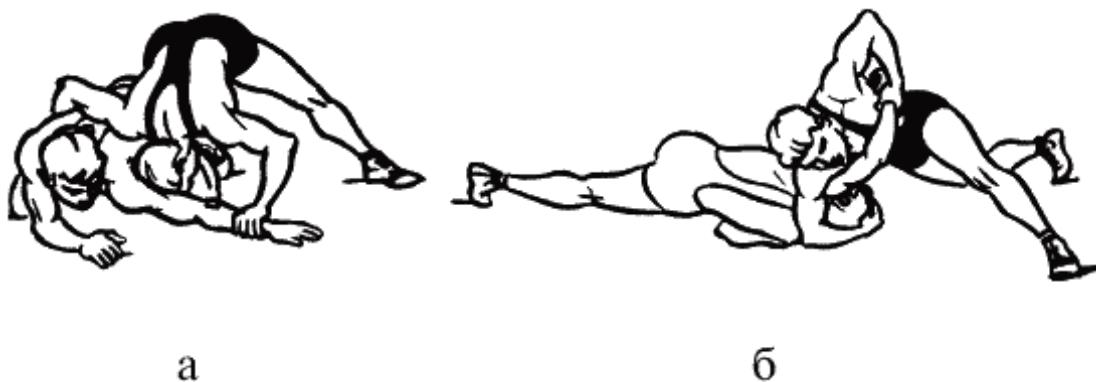


Рис. 1.53. Откат забеганием с захватом запястья и головы



Рис. 1.54. Вариант захвата для отката забеганием

Тактическая подготовка. Встав сзади-сбоку и захватив атакуемого за туловище сверху и запястье одноименной руки, атакующий рывком в сторону выводит партнера из равновесия и сбивает его на живот, после чего выполняет переворот.

Защиты. 1. Атакуемый не дает отключить левую руку, сгибает ее в локте, подается на атакующего и, прижимая руку к себе, старается отойти от него.

2. Если атакуемый сбит на живот, то он упирается свободной рукой в ковер, подается на атакующего, сгибает левую руку в жиле и, продвигаясь вперед, переходит в партер.

Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а правой рукой – за туловище сверху. Его правая нога расположена между ногами атакуемого, а левая выставлена вперед-в сторону до упора на ступню. Толчком ногами и рывком правой рукой за туловище вперед-влево атакующий сбивает атакуемого на живот. В момент падения партнера на живот атакующий переносит правую руку с захвата туловища на захват одноименного предплечья изнутри. В случае, если не удалось захватить предплечье атакуемого в момент его падения, это можно сделать при отведении левой руки ключом вверх и дополнительного толчка ногами в направлении головы противника. В результате этих действий правая рука атакуемого приблизится к его туловищу и атакующий будет иметь возможность захватить ее за предплечье (это действие повторяется до осуществления захвата). Осуществив полностью захват и оказавшись слева от противника, атакующий, продвигаясь ногами и туловищем вперед-вправо, вклинивается грудью и правым боком между левым плечом и

левым боком атакуемого, левую руку тянет ключом на себя-вверх, а правую – плотно удерживает за предплечье у ковра. Забегая вокруг головы атакуемого, атакующий переворачивает его спиной к ковру и, ложась на левую руку, удерживает правое предплечье или при окончании переворота отпускает правое предплечье и захватывает противника освободившейся рукой за туловище сверху (рис. 1.55).

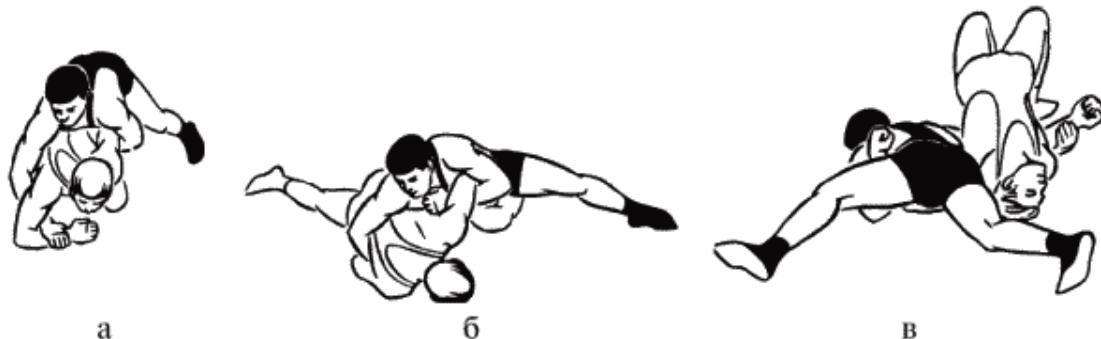


Рис. 1.55. Откат забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Тактическая подготовка. 1. После захвата руки на ключ атакующий прижимает захваченную руку атакуемого к его спине и сдвигается вправо, создавая этим угрозу переворота переходом. Из этого положения атакующий захватывает правой рукой противника за одноименное предплечье изнутри, а затем, не задерживаясь, сбивает атакуемого на живот и выполняет переворот забеганием.

Защиты. 1. Не давая захватить правую руку за предплечье, атакуемый в момент сбивания на живот выставляет ее вперед-вправо и затем старается подняться в высокий партер.

2. Если атакующий, осуществив захват, сбьет атакуемого на живот, то он, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок спиной к атакующему и прижимает предплечье левой руки к своей груди, а правой ногой упирается в ковер. Поднимая правое плечо и голову вверх, атакуемый стремится освободить захваченное предплечье, стараясь повернуть его наружу. Отходя от противника вправо, атакуемый переходит в высокий партер.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, захватив на ключ руку и туловище атакуемого, начинает сбивать его на живот, тот выставляет правое колено вперед-под себя, выводит таз в сторону и, захватив под плечо правой руки одноименную руку атакуемого, бросает его, опираясь на правый локоть, а левой рукой захватывает за туловище сверху.

2. Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, переворачивая атакуемого, делает забегание до момента переноса ноги через его голову, контратакующий прижимает левой рукой плечо одноименной руки противника и, опираясь на локоть или левое плечо, подводит левую ногу под правую (делает высед). Затем дополнительным махом правой рукой вправо-за себя он переворачивает атакующего спиной к ковру.

Откат забеганием с захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)

Атакующий находится сзади атакуемого, его правая нога на колене между ногами противника, левая – на ступне сбоку. Захватывая атакуемого за шею из-под дальнего плеча, атакующий плотно прижимается к противнику и отводит захваченное правое плечо в сторону-на себя, угрожая перевернуть атакуемого этим захватом. Атакуемый с целью защиты упирается левой рукой в ковер. Используя эту защиту, атакующий, удерживая правой рукой атакуемого за одноименное плечо и шею, переносит левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы рук в крючок, то есть захватывает шею из-под плеч (эти же действия можно выполнять и в том случае, когда атакуемый лежит на животе).

Если после захвата атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, используя толчок ногами и вес тела, сбивает противника на живот в сторону от себя. Если этим способом сбить атакуемого на живот не удается, следует применить переворот в сторону за себя. Для этого атакующий приближается грудью к левому боку противника и, отрывая его от ковра с последующим поворотом на правом колене вправо, переворачивает за себя до положения лежа на животе.

Переведя атакуемого на живот, атакующий продвигает левую руку глубже под его одноименное плечо и прижимает это плечо к голове противника, забегая при этом вокруг его головы. Перевернув атакуемого спиной к ковру, атакующий переносит правую руку на захват шеи сверху и дожимает противника захватом шеи с плечом спереди (рис. 1.56).

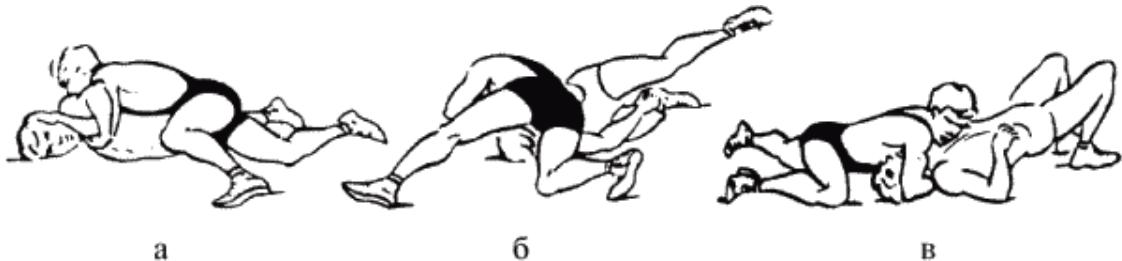


Рис. 1.56. Откат забеганием с захватом шеи из-под плеч

Тактическая подготовка. 1. Встав на левую ступню и правое колено сзади атакуемого, атакующий захватывает его шею из-под плеча и угрожает его перевернуть, применив забегание. Защищаясь, атакуемый поворачивается к атакующему спиной и упирается правой рукой в ковер, создавая удобный момент для захвата шеи из-под плеч.

2. Находясь сзади атакуемого на левой ступне и правом колене, атакующий захватывает левой рукой шею из-под плеча, а правой старается захватить одноименное предплечье изнутри. Защищаясь, атакуемый подводит свободную руку в сторону и создает удобное положение для захвата шеи из-под плеч.

Защиты. 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый поднимает голову и прижимает к себе соответствующее плечо.

2. Если атакующему удалось осуществить полный захват, то атакуемый, быстро ложась вперед на живот и отводя голову назад, рывком прижимает руки противника к себе и разрывает захват.

3. Если в положении лежа на животе атакуемому не удается освободиться от захвата шеи из-под плеч, то он поворачивается спиной к атакующему, прижимает его руки к себе и поднимает голову вверх, стараясь подняться в партер.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча.

2. Переворот через себя высадом с захватом руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

Откаты переходом

Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-слева

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноименное плечо, а левую

пропускает под его грудью и соединяет свои руки на его плече. Усилием рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноименное запястье. Осуществив плотный захват разноименной руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не дает атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого левой рукой за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает противника на правый бок. Сняв правую руку с плеча атакуемого и упираясь ее предплечьем в ковер, атакующий, продолжая подтягивать к себе захваченную руку противника, переворачивает его на спину (рис. 1.57)



Рис. 1.57. Откат переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку

Тактическая подготовка. Встав сзади-сбоку на левую ступню и правое колено, атакующий захватывает правой рукой туловище противника, а левой пытается захватить его левую руку на ключ. Если противник, защищаясь, прижимает свою левую руку к туловищу, то атакующий захватывает правой рукой запястье его левой руки.

Задачи. 1. Атакуемый не дает себя захватить, выставив захватываемую руку вперед.
2. Атакуемый освобождает захваченную руку предплечьем свободной руки.

3. Атакуемый, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок грудью к атакующему, подтягивает свою правую руку к груди, а левой упирается предплечьем в ковер и старается отдалиться от него.

Контрприем. Бросок через спину с захватом разноименного запястья.

Как только атакующий захватит правую руку атакуемого и прижмет ее к туловищу, последний переставляет левую ногу на колено вперед-под себя, захватывает правой рукой предплечье (плечо) разноименной руки противника и, резко рванув за захваченную руку одновременно с поворотом направо, выполняет бросок через спину, опираясь при этом на свой левый локоть и захватывая левой рукой левую руку противника. Крепко удерживая двумя руками левую руку атакующего, контратакующий, поворачиваясь вправо, дожимает его.

Откат переходом с захватом шеи из-под дальнего плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча; атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продол-

жая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковру (1.58).

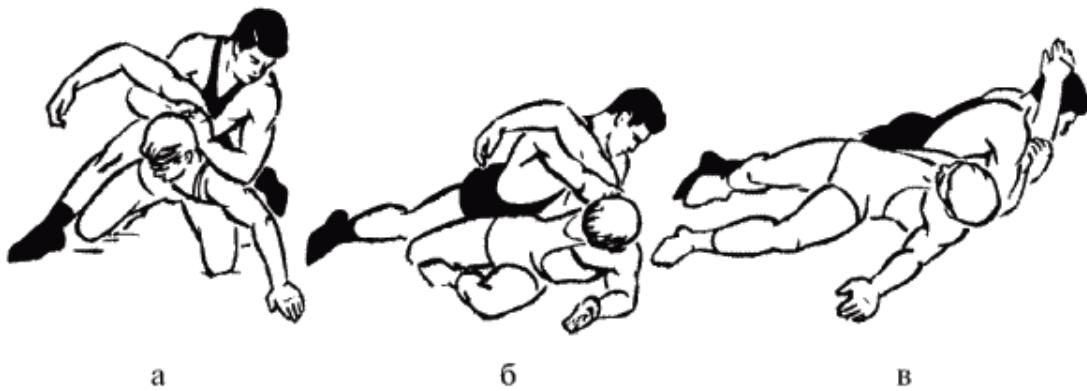


Рис. 1.58. Откат переходом с захватом шеи из-под ближнего плеча

Тактическая подготовка. 1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Став сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно можно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите – шею из-под плеча.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к ковру.

2. Выход наверх.

Когда атакующий захватил шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх.

3. Выход наверх выседом.

Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает впе-

ред перед собой до положения высада и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника.

4. Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

Начало этого контприема аналогично контприему выход наверх высадом. Когда атакуемый убирает из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотно удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переворачивает атакующего через голову на спину.

5. Сбивание захватом туловища. Если при выполнении атакуемым контприема выход наверх высадом атакующий сумел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя созданное положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

Откат переходом с ключом и захватом подбородка

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а другой рукой захватывает его туловище сверху. Если после этого атакуемый окажется в высоком партере, то атакующий должен перевести его на живот. Для этого он, упираясь носками в ковер и крепко удерживая противника, наваливается на него и, толкая вперед и в сторону руки, захваченной на ключ, перекрывает левой ногой его левую ногу, переводит атакуемого на живот, а сам ложится на него. Не давая атакуемому встать в партер, атакующий, сняв правую руку с его туловища и захватив его за правое плечо, переходит через него на другую сторону. Переходя на правую сторону и плотно прижимая атакуемого к ковру, атакующий усилием левой руки и туловища посыпает левую руку противника плечом к голове и поворачивает его на правый бок только если атакуемый окажется на правом боку, атакующий опускает свой левый локоть вниз, отключая этим руку атакуемого, захватывает его за подбородок правой рукой сверху и, продолжая отодвигаться к голове противника, усилием рук переводит его на спину. Если атакуемый в конце переворота встанет на мост, то атакующий захватывает его правой рукой за шею, соединяет свои руки в крючок, а затем, подтаскивая к себе противника за плечо и шею, грудью надавливает на него и вынуждает лечь на спину.

Если удалось захватить левую руку атакуемого на ключ, когда он лежит на животе, то атакующий может сразу перейти через него и закончить выполнение приема так, как было указано выше (рис. 1.59).

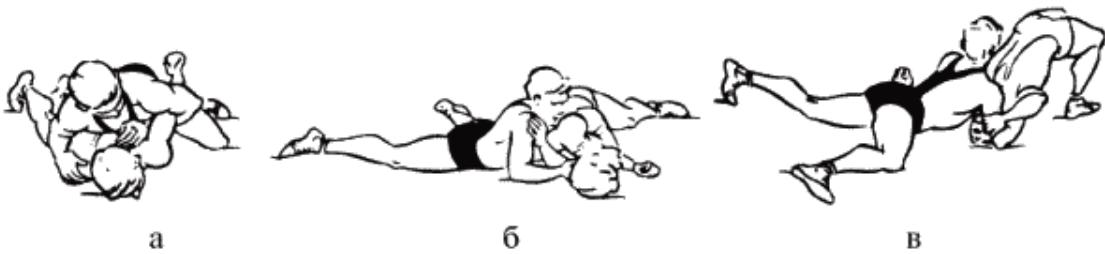


Рис. 1.59. Откат переходом с ключом и захватом подбородка

Тактическая подготовка. Атакующий сбивает атакуемого на живот, ложится на него, сковывая ключом и весом своего тела, и не дает поднять таз.

При переходе на другую сторону через атакуемого необходимо прижать плечом к его голове захваченную на ключ левую руку, находясь верхом на партнере и упираясь носками ног в ковер. Это действие атакующего отвлекает внимание атакуемого от последующего переворота его спиной к ковру.

Защиты. 1. Не давая перевести себя на живот, атакуемый отставляет ногу, находящуюся между ногами атакующего, назад-в сторону, а свободной правой рукой упирается в ковер. При этом атакуемый не дает захваченную на ключ левую руку отводить назад, держит ее напряженной, поворачивает ладонью вверх и зажимает ею плечо атакующего между своим плечом и предплечьем.

2. Если атакующему удалось перевести атакуемого на живот, тот должен быстро лечь на левый бок, прижав к себе левую руку атакующего, и упереться правой рукой и правой ногой в ковер, не давая противнику перейти через себя.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Когда атакующий, переведя атакуемого на живот, начинает переходить через него, он крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, не дав ему полностью перейти на правую сторону, усилием своей левой руки (поворачивая ее ладонью вверх), упираясь в ковер правой рукой и пропуская левую ногу под правую, перебрасывает противника через себя. Вслед за этим проводящий контрприем ложится на живот, захватывает правой рукой атакующего за шею и дожимает его.

2. Выход наверх высадом.

Когда атакующий, выполняя прием, завершает переход на правую сторону от атакуемого, тот упирается правым предплечьем в ковер, приподнимает туловище и, быстро послав правую ногу вперед, а левую назад, отталкивается правой рукой от ковра, поворачивается на ягодицах налево и, наваливаясь на атакующего, держит его левую руку на ключе, а правой рукой захватывает его туловище сверху.

3. Переворот махом ноги, прижимая захваченную руку к голове.

Этот контрприем атакуемый выполняет, когда атакующий уже перешел через него на правую сторону. Почти лежа на правом боку, контратакующий крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, выполняя рывок за руку по направлению к своей голове и взмах левой ногой вперед или забегание от противника, переворачивает его на левый бок и наваливается сверху.

Подкаты – перевороты противника в сторону своего исходного положения

Подкаты прогибаясь

Подкат прогибаясь ключом и с захватом подбородка (плеча)

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой – туловище сверху. Быстро переставив правую ногу на колено вплотную к левому боку атакуемого, а левую ногу – на ступню подальше вперед, атакующий, удерживая левую руку в ключе, правой рукой захватывает атакуемого за подбородок (или правое плечо). Убирая под себя правую ногу и садясь на правое бедро, атакующий резким рывком правой рукой за подбородок (плечо), поворачиваясь направо, опрокидывает противника за себя спиной к ковру, ложится на живот, захватывает противника правой рукой за шею сверху и дожимает на лопатки, применяя захват руки и шеи спереди (рис. 1.60).

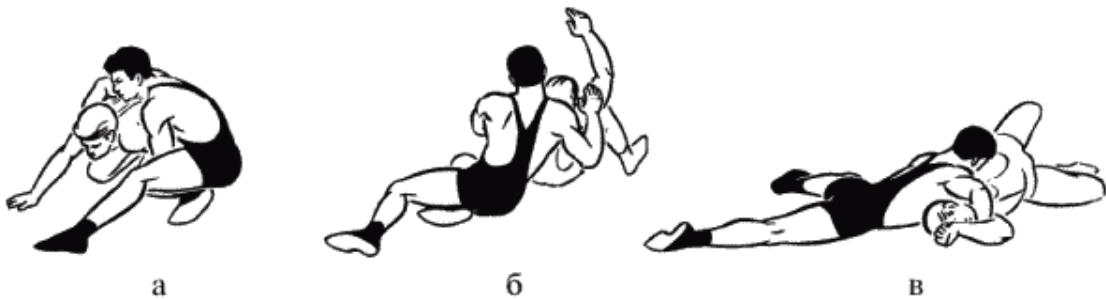


Рис. 1.60. Подкат прогибаясь с захватом подбородка и руки ключом

Тактическая подготовка. 1. Захватив руку на ключ и нажимая предплечьем другой руки на шею, атакующий угрожает перевернуть противника (лежащего на животе или стоящего в партере) забеганием, в ответ на что тот, защищаясь, будет упираться в ковер и поднимать голову вверх. В этот момент необходимо захватить его за подбородок (плечо) и перевернуть за себя.

2. Захватив руку на ключ, атакующий угрожает захватить другое предплечье изнутри или перейти через атакуемого, захватывая плечо его другой руки. В ответ на защиту атакующий выполняет захват подбородка.

Защита. Как только атакующий, осуществив захват, начинает переходить к левому боку атакуемого, последний отставляет левую ногу (ближнюю к атакующему) назад-в сторону, опускает голову и туловище ниже к ковру, а руку, захваченную на ключ, выпрямляет и отходит от атакующего.

Контрприем. Накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Когда атакующий, захватив атакуемого за подбородок (плечо), начинает переворот, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за одноименное запястье и, отбрасывая левую ногу назад, ложится на живот, крепко удерживая правую руку на шее.

Подкаты вращаясь (бывшие накаты)

Подкаты вращаясь проводятся с различными захватами, но наиболее распространены накат с захватом туловища, накат с захватом туловища с рукой, с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, накат ключом и с захватом туловища сверху.

Подкат вращаясь с захватом туловища

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приема следующие:

1. Атакуемый находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты.

2. Атакуемый находится в положении лежа на животе и упирается локтями в ковер или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны (особенно рука со стороны проведения наката).

3. После перевода в партер или срыва в результате неудачного проведения приема атакуемый не успел выполнить соответствующие защитные действия.

Рассмотрим переворот накатом с захватом туловища из положения, когда атакующий находится сзади, его правое колено – между ногами атакуемого, левая нога – в упоре на ступне сбоку.

Атакующий быстро захватывает противника за туловище на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путем захвата своих рук за предплечья.

Атакуемый, как правило, в целях защиты в момент захвата успевает лечь на живот, и поэтому исходным перед началом переворота является положение лежа на животе.

Сильно прижав к себе туловище противника, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, прижимает туловище противника к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз-влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, согнутая в колене, переходит в упор ступней в ковер (если же она выпрямлена, то в дальнейшем атакующему при накате трудно будет встать в положение мост и сделать необходимый толчок животом). Правая нога атакующего, до этого находившаяся между ногами атакуемого, переносится вправо до упора ступней в ковер и ставится около левой ноги на расстоянии, равном приблизительно ширине плеч.

С помощью описанных выше действий атакующий отрывает ноги и таз противника от ковра и выводит его из устойчивого положения, то есть лишает его прочной опоры о ковер правой рукой.

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя-вправо, откидывает голову назад и затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча противника. Затем, переворачивая его через себя, наваливается на него сверху, готовясь повторить прием (рис. 1.61).

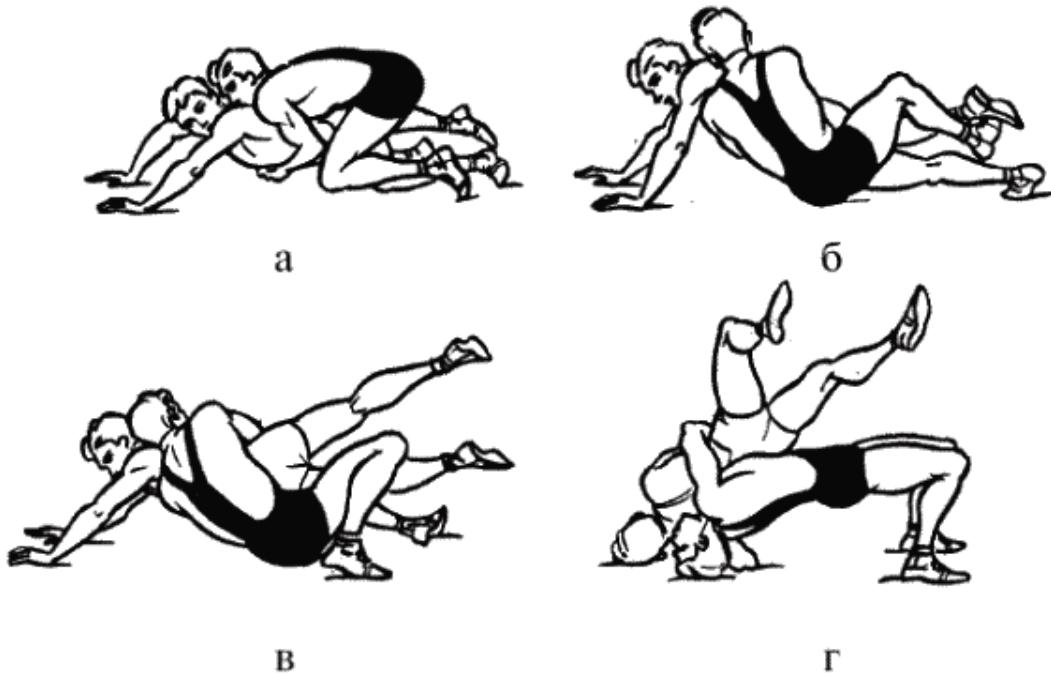


Рис. 1.61. Подкат вращаясь с захватом туловища

Приведенный прием можно выполнять и другими способами.

1. Осуществив захват, атакующий упирается головой в спину атакуемого, распрямляет ноги, поднимает таз вверх, сильно прижимает атакуемого к себе, с помощью выпрямления ног отрывает его таз от ковра и завершает переворот, как описано выше.

При этом способе выполнения наката, благодаря отрыву атакуемого от ковра, можно более рационально применить силу ног и инерцию тела. Особое внимание следует обратить

на сильный и правильный захват руками противника за туловище, в противном случае атакующий может легко попасть на контрприем.

2. Атакующий осуществляет неплотный захват противника за туловище в области груди, полусогнутые ноги расположены по сторонам с опорой на носки, вес туловища распределен равномерно над противником. Учитывая возможность использования защитных действий, атакующий определяет, в какую сторону наиболее выгодно выполнить накат. Приняв решение, атакующий толчком ног впереди, одновременно резко сжимая туловище, прижимает голову подбородком к ближней лопатке атакуемого, левую ногу, согнутую в колене, подводит под его левую ногу, а правую переводит ступней в упор на ковер. Атакуемый в это время полностью выведен из устойчивого положения и находится на груди атакующего. В дальнейшем действия атакующего аналогичны первому варианту проведения приема.

При выполнении наката этим способом атакующий должен уметь хорошо использовать инерцию движения своего тела, созданную при толчке ногами вперед-в сторону с одновременным резким сжатием туловища.

Тактическая подготовка. 1. Атакующий занимает удобное положение для выполнения наката в левую сторону. Затем он пропускает как можно дальше левую руку под левое плечо противника, создавая удобный момент для проведения атакуемым контрприема – броска через спину с захватом руки под плечо. Используя начальное движение противника вниз, атакующий выполняет накат с захватом туловища.

2. Если атакуемый находится в высоком или низком партере, атакующий выполняет рывок за туловище в противоположную от предполагаемого наката сторону и выводит противника из равновесия. Стараясь сохранить устойчивое положение, атакуемый в большинстве случаев распрямляет ногу и руку и переносит тяжесть тела в сторону, противоположную рывку, создавая этим благоприятные условия для осуществления захвата туловища и наката.

3. Если противник лежит на животе, то, захватив его руками за туловище и упираясь ему в спину головой, а ногами – в ковер, атакующий выпрямляет ноги и, сделав несколько обманных рывков руками вправо и влево, переворачивает противника.

4. Захватив атакуемого, стоящего в высоком партере или лежащего на животе, за туловище, атакующий пытается оторвать его от ковра. В ответ на это атакуемый в целях защиты выполняет рывок вперед. Используя эту защиту, атакующий ставит ногу на колено впереди одноименной ноги противника и выполняет накат.

5. Находясь сзади атакуемого, атакующий выполняет рывок за плечи на себя и, когда противник подается вперед, захватывает его за туловище и выполняет накат.

6. Захватив атакуемого за туловище сзади, атакующий дает ему возможность начать делать высед и, опережая его, выполняет накат.

Защиты. 1. Не давая осуществить захват, атакуемый плотно прижимает туловище к бедрам («складывается»), а руки, согнутые в локтях, – к туловищу. Если есть возможность, он захватывает кисти (кисть) рук, не давая атакующему соединить их на туловище, или с этой же целью быстро продвигается вперед до положения лежа.

2. Если атакующий захватил атакуемого за туловище, тот ложится на живот, плотно прижимается тазом к ковру (прогнувшись в пояснице), грудь и голову поднимает вверх и упирается в ковер широко расставленными руками. В момент, когда атакующий пытается подвести левую ногу под туловище атакуемого, тот отставляет полусогнутую ногу в сторону выполнения наката, плотно прижав ее к ковру. Кроме того, он слегка разворачивает грудь и голову к атакующему и поднимает плечи вверх.

Этими действиями атакуемый не дает противнику вывести себя из устойчивого положения.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

В момент осуществления атакующим захвата за туловище контратакующий захватывает его правой рукой за запястье одноименной руки и, переставляя правое колено вперед-под себя, тянет за захваченную руку на себя-влево, выводит таз вправо и упирается правым локтем (плечом) в ковер (при этом туловище повернуто налево). Продолжая поворачиваться налево, контратакующий удерживает захваченную руку, тянет ее на себя, а левой рукой выполняет захват противника за шею. Не прекращая движения влево и отталкиваясь правой рукой от ковра, контратакующий делает высед на левое бедро, перебрасывает противника через себя и ставит его на мост, а правую ногу, согнутую в колене, отставляет назад и упирается ступней в ковер.

Для дожима контратакующий отпускает захваченное правое запястье, поворачивается налево и, удерживая левой рукой противника за шею, правой рукой захватывает его за туловище сверху.

2. Выход наверх выседом.

Как только атакующий соединит руки для захвата противника за туловище, атакуемый делает быстрое движение туловищем вперед, перенося тяжесть тела вперед на руки, и этим выводит атакующего из устойчивого положения (не дает сжать и подтянуть себя к груди). Не останавливая движения вперед, контратакующий делает высед вперед-вправо на левое бедро и, отталкиваясь от ковра левой рукой и распрямляя левую ногу, резким движением поворачивается направо, посылая правую руку под правую подмышку атакующего. Если захват в это время разорван, то контратакующий, продолжая движение вправо на противника, переходит в положение атакующего. Если же туловище остается захваченным, то требуется дополнительное усилие для разрыва захвата. Контратакующий распрямляет туловище, поднимает таз вверх за счет распрямления левой ноги и нажима правой рукой в подмышку или плечо партнера и разрывает захват. В дальнейшем, отталкиваясь левой ногой, он переходит наверх.

3. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Защищаясь, контратакующий, продолжая сопротивление, отодвигается от атакующего в противоположную от наката сторону. В тот момент, когда атакующий пытается подтянуть противника на себя, контратакующий слегка разворачивается к нему грудью и, оттолкнувшись от ковра правой рукой и ногой, резким движением отбрасывает ноги за атакующего, накрывает его, удерживая спиной к ковру при помощи захвата руки и шеи или руки и туловища.

Накаты – перевороты противника в сторону его головы (рис. 1.62 – 1.63).

Накат сгибаясь рычагом (скручиванием плечевого пояса противника)

Наиболее удобное положение для проведения приема: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире.

Атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперед-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена противника, а левую – дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо (рис. 1.62).

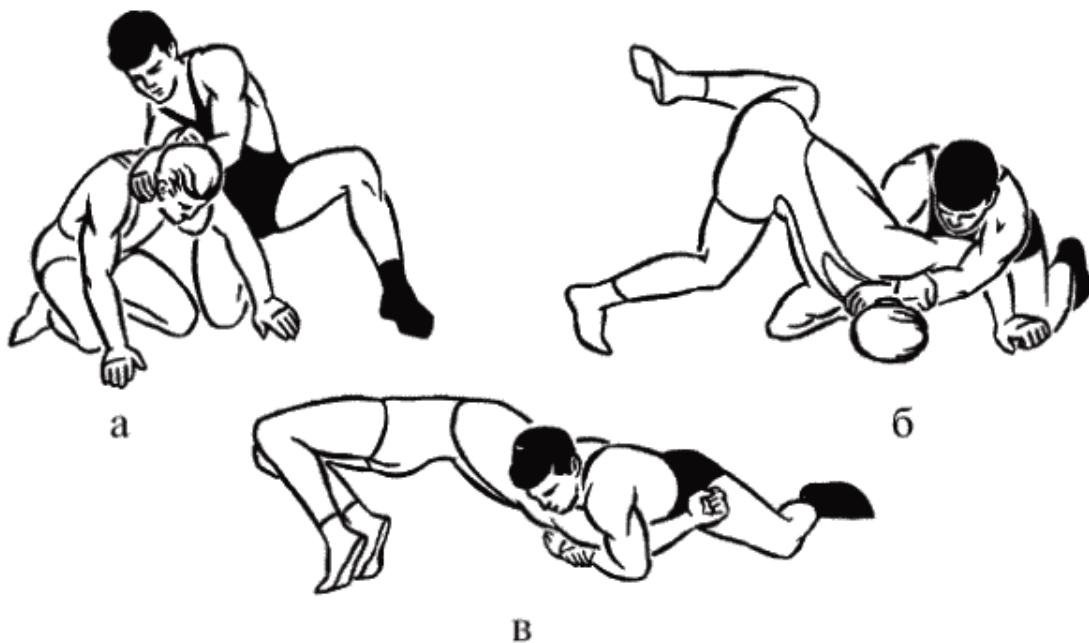


Рис. 1.62. Накат сгибаясь рычагом из-под ближнего плеча

Если противник становится на мост, то атакующий во время переворота освобождает правую руку от захвата своего предплечья и, захватив его спереди за шею с плечом, старается дожать на лопатки. Для этого он подтягивает атакуемого к себе за плечо и шею, а грудью надавливает на его грудь.

Тактическая подготовка. 1. Пытаясь захватить шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника с целью защиты прижать голову к руке и в этот момент захватывает его на рычаг.

2. Пытаясь захватить руку на ключ двумя руками, атакующий вынуждает противника защищаться и послать прямую руку вперед. В этот момент атакующий захватывает противника на рычаг.

3. Пытаясь захватить противника за руки сбоку, атакующий вынуждает его отвести одну руку в сторону и в этот момент захватывает его на рычаг.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает пропускать руку под разноименное плечо атакуемого для захвата своего предплечья, атакуемый плотно прижимает свое плечо к туловищу, не давая атакующему выполнить захват на рычаг.

2. Как только атакующему удалось выполнить захват, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед-в сторону, правой рукой снимает руку противника с шеи и, повернувшись к нему грудью, встает в стойку.

3. Защищаясь от угрозы переворота, атакуемый плотно прижимает левой рукой правую руку атакующего к туловищу, ложится на левый бок и упирается правой рукой в ковер. При этом правую ногу он также выносит вправо, поднимает голову и, продвигаясь к противнику, создает движение в противовес рычагу.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват рычагом, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь туловищем к противнику, левой рукой плотно захватывает его за правое плечо. Убирая левую голень под себя, поворачиваясь на колене, отталкиваясь правой ногой от ковра, атакуемый садится на левое бедро. Одновременно рывком за захваченную руку вниз-влево-за себя и махом правой руки он поворачивается к атакующему, ложится на живот и дожимает противника.

2. Сбивание захватом туловища.

После осуществления атакующим захвата атакуемый ставит для защиты правую ногу вперед-в сторону на ступню и, поворачиваясь грудью к противнику влево-вверх, разрывает захват, захватывает атакующего руками за тулowiще и, одновременно отталкиваясь носками от ковра, резко сваливает противника перед собой.

3. Сбивание захватом одноименного плеча.

Когда атакующий начинает переворот рычагом, атакуемый выставляет вперед-в сторону правую ногу на ступню и, упираясь правой рукой в ковер, не дает себя перевернуть. Одновременно левой рукой он захватывает противника за одноименное плечо (предплечье). Резким толчком ногами, тулowiщем и рывком левой рукой атакуемый сбивает атакующего вперед-в сторону, поворачивается налево на живот, захватывает противника правой рукой за шею и удерживает на мосту захватом шеи с плечом спереди.

4. Переворот высадом с захватом руки под плечо.

К этому контраприему прибегают, когда атакующий приблизил голову атакуемого к ковру. Используя движение атакующего, атакуемый упирается правым предплечьем в ковер (а иногда и головой) около колена противника, резко подводит голову под него (по ходу переворота), одновременно прижимает к себе левой рукой его правую руку и делает высад на правое бедро. Затем атакуемый отталкивается от ковра правым локтем, продолжая вращательное движение тулowiщем влево, и ставит противника в опасное положение, удерживая левой рукой его правую руку.

5. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Данный контраприем аналогичен первому. Разница лишь в том, что атакуемый захватывает противника за одноименную правую руку выше локтевого сустава, а левой рукой (во время высада) делает маховое движение за себя под левое плечо противника.

Накат вращаясь захватом шеи и тулowiща снизу

Противник находится в высоком партере. Встав слева от него на левое колено и правую ступню и повернувшись грудью к его тулowiщу, атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой – за тулowiще снизу ближе к ногам.

Подтягивая левой рукой голову атакуемого к себе-вниз, а правой поднимая его тулowiще вверх, атакующий, упираясь правой ногой в ковер и нажимая грудью в левый бок противника, переворачивает его через голову лопатками к ковру, а сам ложится животом на его левую руку и дожимает атакуемого на лопатки (рис. 1.63).

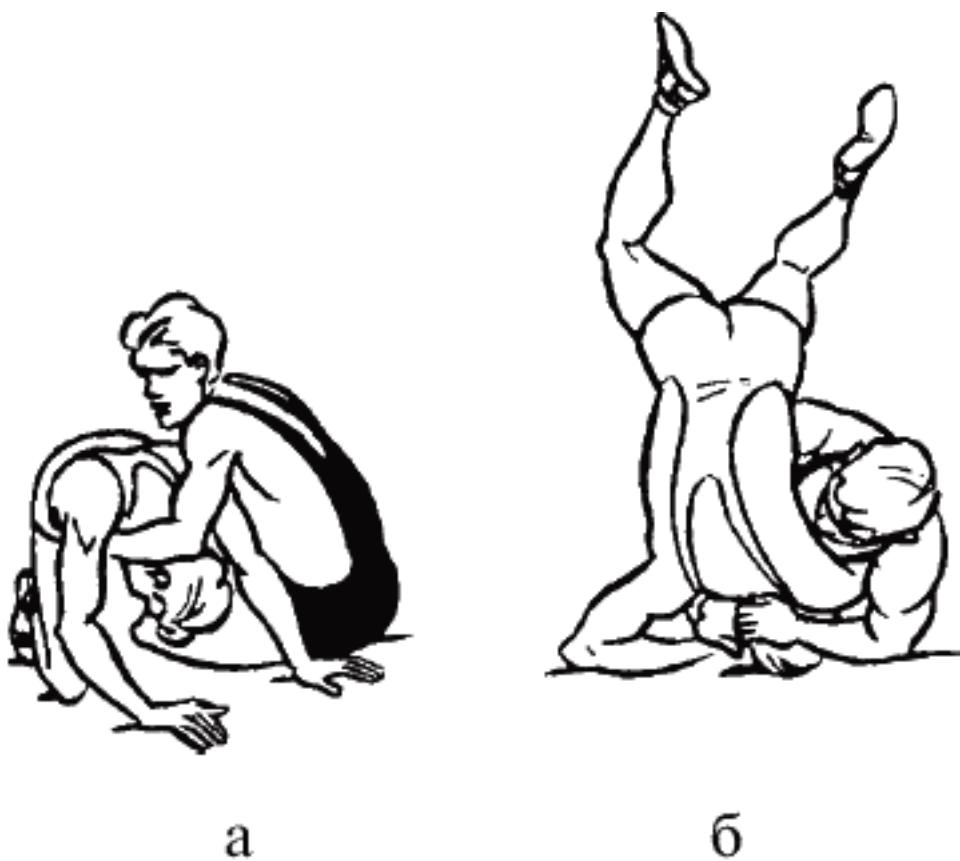


Рис. 1.63. Накат вращаясь с захватом шеи и туловища снизу

Тактическая подготовка. 1. Находясь слева от атакуемого и осуществляя обратный захват туловища, атакующий вынуждает его принять защиту – отклониться от проводящего прием и повернуться к нему грудью. В этот момент атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой – за туловище снизу и выполняет переворот.

2. Находясь слева от атакуемого и захватывая его руки сбоку, атакующий вынуждает противника отвести правую руку в сторону и в этот момент захватывает его правой рукой за туловище снизу, а левой – за шею сверху.

Защиты. 1. Упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, атакуемый, отставляя ноги назад и прижимаясь тазом к ковру, не дает себя перевернуть.

2. Выставив правую ногу на ступню вперед-в сторону и поворачиваясь грудью к противнику, атакуемый старается снять правой рукой его левую руку с шеи и встать в стойку.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Выставив вперед-в сторону правую ногу на ступню, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за правое плечо, а левой – за туловище. Выпрямляясь и пропуская свою левую голень вперед, контратакующий поворачивается к нему грудью и переворачивает его назад-за себя, а сам, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Приняв первую защиту и приостановив этим выполнение приема, атакуемый неожиданно уступает атаке противника, и, когда тот начинает поднимать правой рукой его туловище, он, не опуская головы и упираясь руками в ковер, перебрасывает левую ногу за атакующего, отталкиваясь при этом правой ногой от ковра. Перебросив и правую ногу за проводящего прием, контратакующий, оттолкнувшись руками от ковра, наваливается на противника грудью и старается прижать его лопатками к ковру.

Завалы – перевороты противника в сторону его ног. Завалы прогибаясь

Встав с левой стороны от атакуемого (лежащего на животе или стоящего в партере) на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает его левой рукой за одноименное предплечье изнутри, правую руку пропускает через шею с правой стороны и захватывает свое левое предплечье. Осуществив захват шеи с рычагом ближней руки, атакующий плотно прижимает его к себе руками и, поворачиваясь на правом колене вправо, пропускает под себя правую голень, переворачивает его назад-за себя. Затем, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника (рис. 1.64).

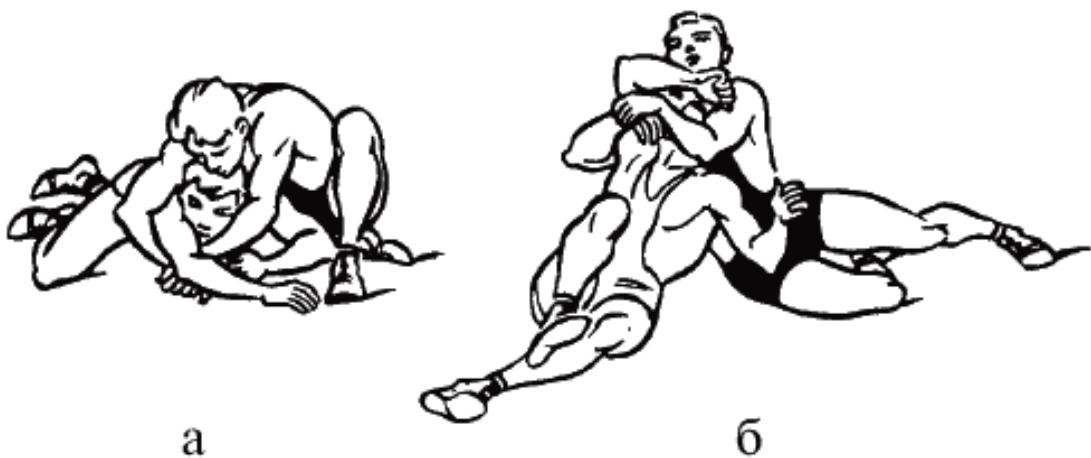


Рис. 1.64. Переворот завалом с захватом шеи с рычагом дальней руки

Тактическая подготовка. Встав с левой стороны от атакуемого правым боком к нему и захватив его за шею с левым плечом, атакующий отрывается от ковра. Сопротивляясь, атакуемый старается прижаться к ковру. Воспользовавшись этим, атакующий, разъединив свои пальцы, захватывает его шею с рычагом ближней руки.

1. Не давая захватить левую руку на рычаг, атакуемый выставляет ее вперед.
2. Не давая себя перевернуть, атакуемый ложится на живот и прижимает к себе левую руку.
3. Если атакующий, оторвав атакуемого от ковра, начинает переворачивать его за себя, тот отставляет левую ногу назад-за него.

Контрприем. Бросок через спину с захватом одноименного плеча.

Переставляя правую ногу на колено вперед-под себя, контратакующий поворачивается грудью к атакующему и, захватив его правой рукой за одноименное плечо у себя на шее, бросает через спину вправо.

Завал прогибаясь с захватом шеи с плечом сбоку

Этот прием легче выполнять, когда противник находится в высоком партере. Встав справа от атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий подводит левую руку под грудь атакуемого, а правую накладывает ему на шею и соединяет пальцы в крючок.

Захватив атакуемого за шею с правым плечом, атакующий, отклоняясь назад, быстро делает рывок руками снизу вверх за плечо и шею и, выбрасывая вперед левую ногу (или ставя ее вперед к правой ноге на ступню), сильно прогибается, отрывает руки противника от ковра и переворачивает его спиной к ковру. Падая назад с противником, атакующий может

поворнуться в сторону от него и лечь на живот через мост или лечь, не касаясь головой ковра. Заканчивая переворот, атакующий, не распуская захвата, ложится на живот (рис. 1.65).

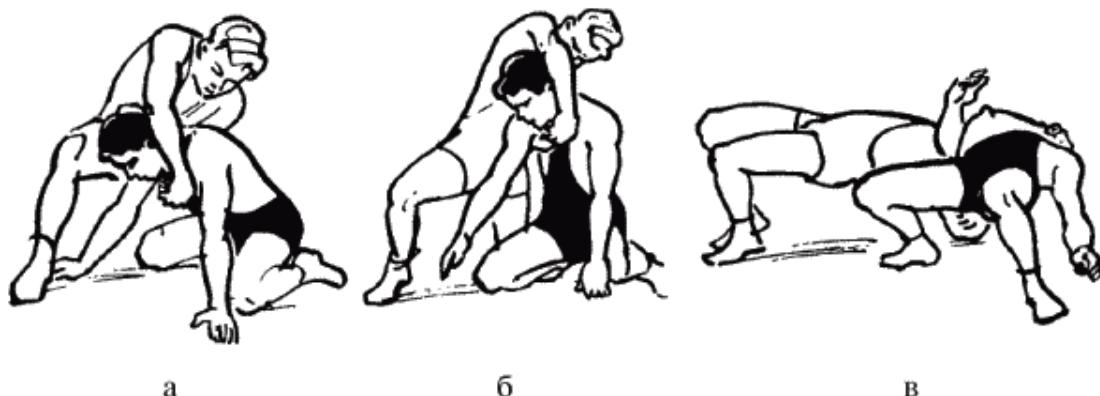


Рис. 1.65. Переворот завалом с захватом шеи с плечом сбоку

Если атакуемый занял положение мост, то атакующий быстро разъединяет пальцы своих рук и захватывает противника левой рукой за правую руку, а правой – за его туловище сверху, стараясь после этого перевести его на спину.

Атакующий может выполнить прием и в том случае, если атакуемый лежит на животе. Для этого атакующий становится спереди атакуемого и, наклонившись над ним, захватывает его сверху за шею с правым плечом, соединяя пальцы в крючок. Осуществив захват, атакующий, выпрямляясь, резким движением рук отрывает атакуемого от ковра и, быстро поворачиваясь к нему на левой ступне левым боком и отклоняясь назад, отставляет правую ногу назад к левой ноге. Продолжая прогибаться и падать назад вместе с противником, атакующий одним из приведенных выше способов поворачивается направо и ложится на живот. Затем атакующий выполняет то же, что и в предыдущем случае.

Тактическая подготовка. Захватив атакуемого спереди, как указано выше, атакующий угрожает ему броском прогибом, на что противник отвечает защитой – прижимается к ковру. В этот момент атакующий переворачивает атакуемого.

Защиты. 1. Не давая захватить себя, атакуемый прижимает к себе правую руку или голову к левой руке.

2. Если атакующему удалось захватить противника за шею с правым плечом и сделать рывок руками за шею с плечом снизу вверх, то атакуемый, не давая перевернуть себя, отставляет правую ногу назад.

Контрприем. Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, выполнив рывок руками за шею, например, с левым плечом и прогибаясь назад, выбросит (или выставит) правую ногу вперед, контратакующий быстро отталкивается правой рукой от ковра и одновременно отбрасывает ноги назад. Ложась рядом с атакующим, он прижимает к себе левой рукой его правую руку и вынуждает лечь на спину.

Общая защита при расположении атакующего сбоку – лицом к голове нижнего

Поскольку защита в партере возможна в момент проведения захвата верхним борцом, они организовываются аналогично защите, описанной в разделе перебрасываний, проводимых в этом взаимном положении.

Контрприемы. Сбрасывания и выходы наверх (варианты захвата могут быть различными, но структура приема единая) (рис. 1.66 – 1.69).

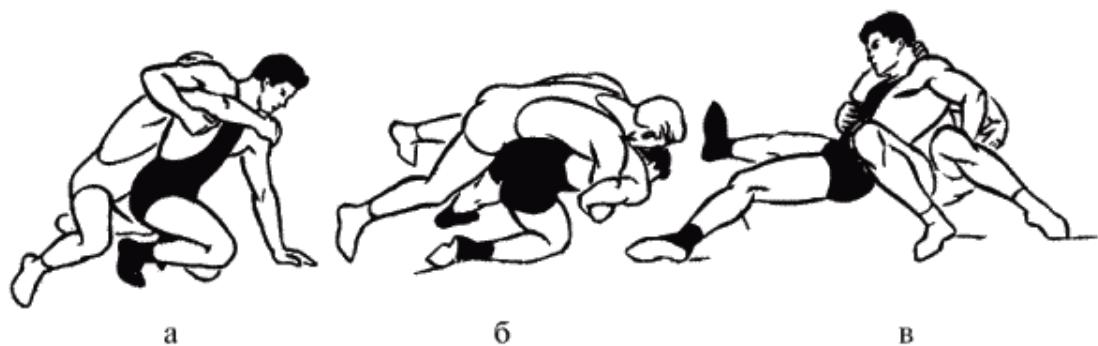


Рис. 1.66. Сбрасывание подворотом с захватом руки под плечо

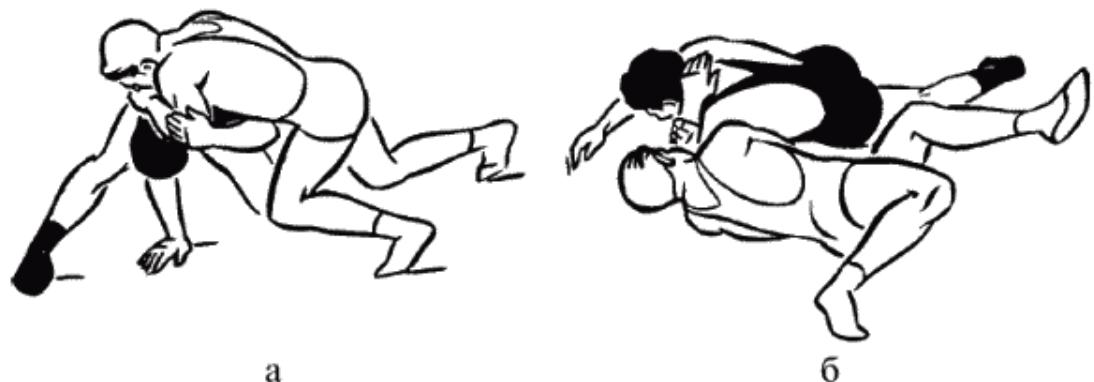


Рис. 1.67. Сбрасывание подворотом с захватом руки через плечо

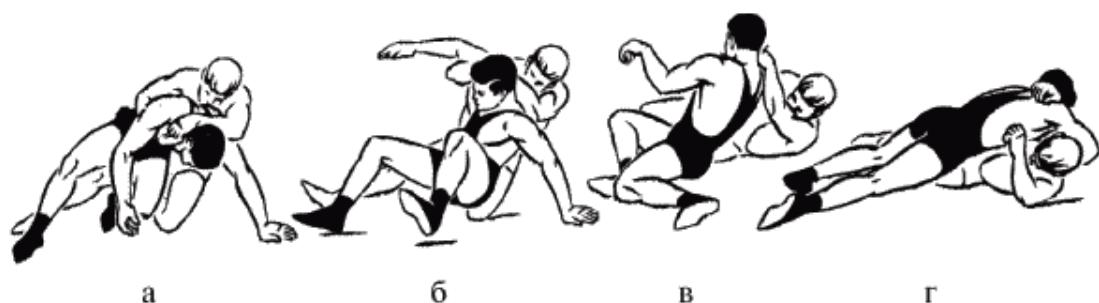


Рис. 1.68. Сбрасывание выседом

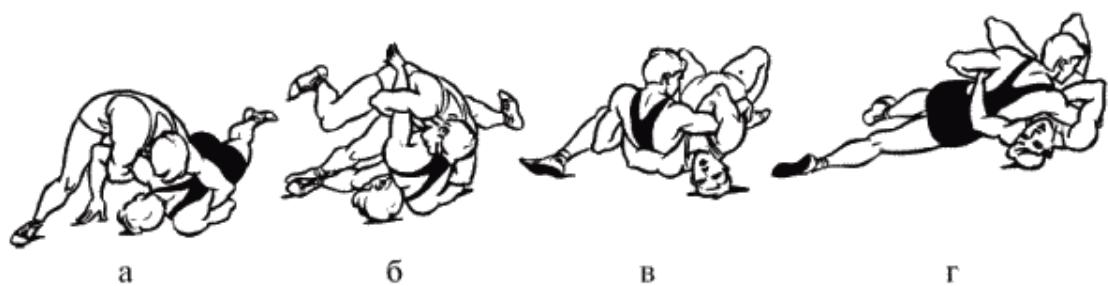


Рис. 1.69. Сбрасывание вращаясь захватом руки под плечо

Атакующий сбоку, лицом к ногам Накаты прогибаясь Накат прогибаясь с захватом туловища спереди

Этот прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав впереди атакуемого на правое колено и левую ступню (касаясь правым бедром правого плеча противника), атакующий захватывает его туловище сверху ближе к бедрам, соединяя пальцы рук в крючок. Упираясь левой ногой в ковер и отклоняясь назад, рывком руками на себя атакующий отрывает ноги атакуемого от ковра и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, переворачивает его через голову за себя.

Как только ноги атакуемого перейдут через его голову, атакующий, отпуская туловище противника, захватывает его левой рукой за правую руку и ложится на живот, а правой рукой захватывает его за туловище и прижимает лопатками к ковру (рис. 1.70).



Рис. 1.70. Накат прогибаясь обратным захватом туловища

Тактическая подготовка. 1. Стоя спереди-сбоку от атакуемого, атакующий захватывает его двумя руками за правую руку и старается оторвать от ковра, а затем принимает основное исходное положение и осуществляет захват туловища сверху.

2. Захватив спереди-сверху атакуемого за шею с правым плечом, атакующий поднимает противника и на его защиту распускает захват, становится в нужное исходное положение и захватывает туловище сверху.

Защита. Не давая себя перевернуть, атакуемый, упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижимается тазом к ковру и оттягивается назад.

Контрприемы. 1. Переворот прогибом с захватом запястий.

Когда атакующий захватит атакуемого за туловище, тот выставляет вперед левую ногу на ступню, захватывает атакующего за разноименные запястья и, упираясь левой ногой в ковер, отклоняется назад, отрывая атакующего от ковра, и переворачивает его через себя, вынуждая встать на мост. Сидя спиной к атакующему и широко расставив ноги, проводящий контрприем подтягивает его руками к себе, спиной нажимает на грудь противника и старается перевести его на лопатки.

2. Переворот скручиванием с захватом запястия.

Атакуемый, захватив левой рукой атакующего за правое запястье, переставляет вперед левую ногу на колено и, поворачиваясь к атакующему грудью, с помощью рывка за правую руку и высада на левом бедре переворачивает его через себя, опираясь при этом на свой левый локоть и помогая себе правой рукой.

Удерживая правую руку атакующего, проводящий контрприем захватывает его правой рукой за туловище сверху и, поворачиваясь грудью, прижимает лопатками к ковру.

**Защита в положении нижнего при
«обратном захвате туловища».
Контрприемы.
Сбрасывания и выходы наверх.
Сбрасывание вращаясь с
захватом разноименного запястья**

Как только атакующий выполнил обратный захват туловища, контратакующий принимает защиту. Затем он правой рукой захватывает атакующего за запястье разноименной руки и, продвигаясь вперед-влево, за счет переставления правой ноги на колено подводит свое левое плечо под грудь противника. Поворачиваясь налево, контратакующий продолжает сильно тянуть левую руку атакующего к своему животу и, опираясь на правый локоть левой рукой, переворачивает через себя противника спиной к ковру (1.71).

Сбрасывание может проводиться и с другими захватами (рис. 1.72).

Кроме контрприемов с перемещением туловища атакующего, могут успешно проводиться выходы наверх (рис. 1.73, 1.74).

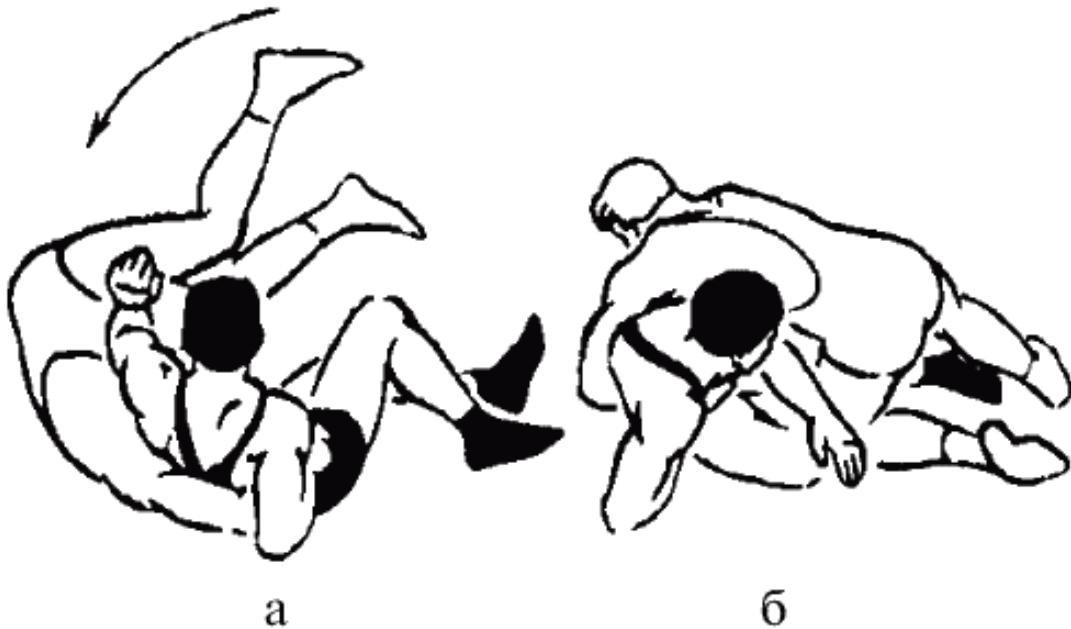


Рис. 1.71. Сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья



Рис. 1.72. Сбрасывание прогибом с захватом за запястья

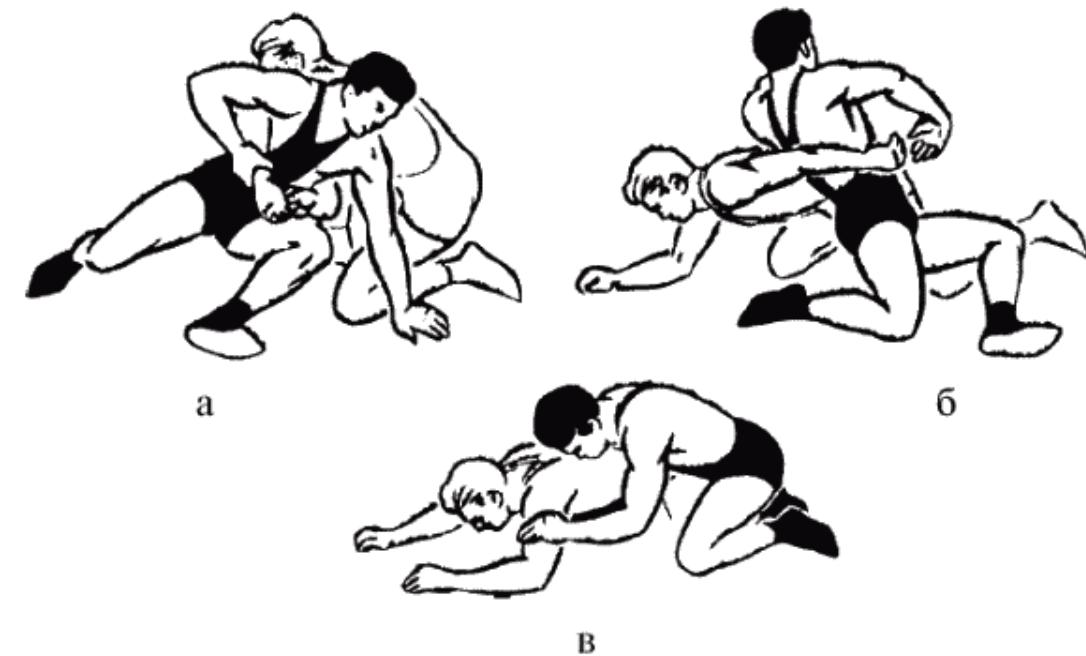


Рис. 1.73. Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья



Рис. 1.74. Выход наверх высадом с обратным захватом разноименного запястья

Атакующий со стороны головы и плеча
Откаты подворотом
Откат подворотом с захватом спереди
одной руки за плечо, другой – под плечо

Встав впереди атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий захватывает левой рукой сверху плечо его правой руки, а правой рукой – его левую руку под плечо. Подтягивая к себе атакуемого так, чтобы голова его оказалась под плечом левой руки (или правой), атакующий, нажимая левой рукой на плечо правой руки вниз, а правой поднимая левую руку противника вверх и упираясь правой ногой в ковер, плотно прижимает противника к себе руками.

Поворачиваясь на колене левой ноги влево, атакующий усилием рук, правой ноги и туловища переворачивает атакуемого на спину, а сам ложится рядом с ним (рис. 1.75).

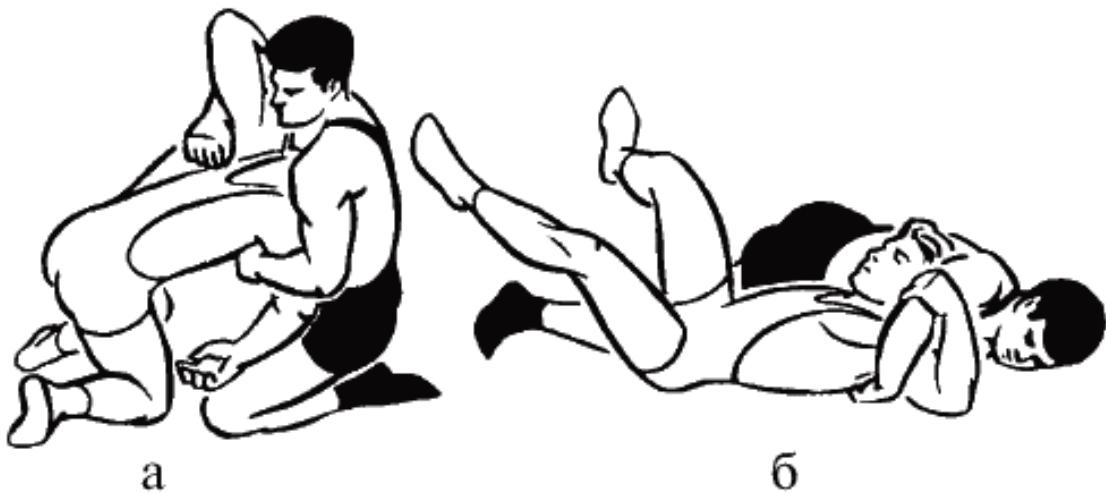


Рис. 1.75. Откат подворотом рычагом из-под руки и захватом другой руки

Тактическая подготовка. Захватив шею с правым плечом спереди-сверху, атакующий угрожает оторвать атакуемого от ковра, и, когда тот, защищаясь, опускается вниз, атакующий осуществляет основной захват и выполняет переворот.

Задачи. 1. Когда атакующий начинает подводить правую руку под разноименное плечо атакуемого, тот прижимает к себе эту руку, не давая захватить ее снизу.

2. После захвата рук атакующим (в начале переворота) атакуемый быстро выставляет ногу в сторону переворота (в сторону захваченной руки сверху) и переносит тяжесть тела в сторону, противоположную выставленной ноге, не давая себя перевернуть.

Контрприемы. 1. Переворот скручиванием с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий начинает переворот, контратакующий, приближаясь к нему, захватывает его правой рукой за предплечье разноименной руки (под мышку), а левой – за плечо правой руки. В это время голова контратакующего должна находиться со стороны правого бока атакующего. Посыпая правую ногу под себя до выседа на бедре, контратакующий крепко удерживает руки атакующего и скручивающим движением вправо-назад переворачивает его на спину.

2. Сбивание захватом туловища с рукой.

В начале захвата рук атакующим атакуемый несколько отходит от него, одновременно отставляет правую ногу на ступню назад-вправо, захватывает атакующего за туловище с правой рукой в области поясницы и сбивает на спину.

3. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

В момент начала атакующим переворота контратакующий несколько отходит от него, выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, переносит голову к правому боку атакуемого, упирается ногами в ковер и, поворачиваясь направо, ложится на атакующего, захватывая его туловище руками.

Заваливание прогибаясь

При захвате левого плеча и шеи со стороны головы, начиная переход ногами к ногам противника, перехватить левой рукой ближнюю руку противника из-под плеча. Выйдя слева от атакуемого, находящегося в высоком партере, на правое колено и левую ступню, и захватив левой рукой его левую руку на ключ, а правой – за туловище сверху, атакующий быстро посыпает правую руку с туловища под плечо его правой руки. Выполнив рывок руками вверх-на себя и отклонив туловище и голову назад, атакующий выставляет вперед правую ногу и ставит ее на ступню на линию левой ноги. Затем, наваливаясь туловищем на поясницу атакуемого, он переворачивает его назад спиной к ковру. Коснувшись ковра левым боком сзади левой ступни атакуемого, атакующий быстро поворачивается налево и, не отпуская захваченных рук, ложится на живот (рис. 1.76).



Рис. 1.76. Завал прогибаясь с ключом и захватом другой руки снизу

Если атакуемый выполнит мост, то атакующий, подтаскивая его руки к себе, правым боком нажимает от себя на его левый бок и вынуждает лечь на лопатки.

Тактическая подготовка. 1. Находясь сбоку-сзади атакуемого, стоящего в высоком партере, и захватив его руку на ключ и туловище сверху, атакующий угрожает сбить его на живот, на что атакуемый отвечает защитой – упирается свободной правой рукой в ковер. Воспользовавшись защитой, атакующий переносит руку с туловища под правую руку атакуемого и, захватив ее, выполняет переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

2. Захватив левую руку на ключ и наложив предплечье правой руки на шею атакуемого, атакующий старается прижать его голову к ковру. Воспользовавшись сопротивлением партнера, атакующий захватывает его правой рукой за одноименную руку снизу и выполняет переворот прогибом.

3. Захватив левую руку атакуемого на ключ, атакующий пытается захватить его правой рукой за предплечье свободной руки изнутри, и когда атакуемый начнет отводить эту руку вперед или в сторону, атакующий захватывает ее под плечо снизу и выполняет переворот прогибом.

Защита. Не давая себя перевернуть, атакуемый отставляет назад на носок левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставляет вперед захватываемую снизу руку.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Выполняется в основном так же, как и контрприем от захвата руки на ключ.

2. Накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Как только атакующий сделает рывок руками за руки атакуемого снизу-вверх, выставит правую ногу вперед и поставит ее на ступню, проводящий контрприем быстро посыает левую ногу вперед до выседа на бедре, прижимая к себе правой рукой атакующего за правую руку, а левой захватывая его за туловище. Не распуская захвата, контратакующий, упираясь правой ногой в ковер, поворачивается к атакующему и дожимает его.

Контрприемы в положении нижнего при положении верхнего со стороны головы

Выход наверх выседом

В момент захвата атакующим левой руки снизу контратакующий, упираясь правой рукой в ковер, переводит левую ногу на ступню и приподнимает туловище вверх. Затем он быстро посыает правую ногу под себя до выседа на бедре, а правую руку и голову – под правое плечо атакующего и, поворачиваясь налево, захватывает его левой рукой за правое плечо. Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий выходит наверх (рис. 1.77).



Рис. 1.77. Выход наверх выседом
Сбрасывание набегая (рис. 1.78)



Рис. 1.78. Сбрасывание набегая

Когда атакующий, осуществив захват, начинает скручивать атакуемого влево, последний выставляет правую ногу на ступню в сторону поворота, несколько отходит от атакующего и сопротивляется ему. Затем контратакующий быстро захватывает правой рукой противника за туловище и, не давая полностью отключить свою захваченную левую руку, толчком ногами и туловищем сбивает его перед собой и дожимает, применив захват шеи и туловища.

Сбрасывание подворотом (рис. 1.79)



Рис. 1.79. Сбрасывание подворотом

Атакующий сзади – сбоку Откаты

Откат переходом с захватом шеи из-под плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковру (рис. 1.80).

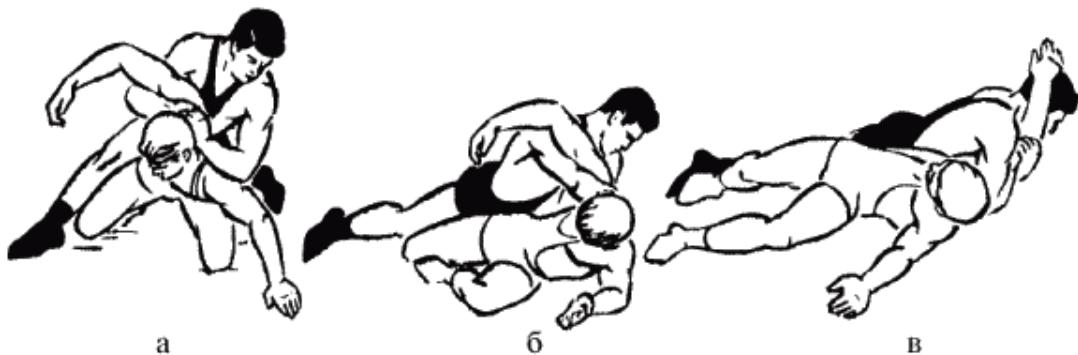


Рис. 1.80. Откат переходом с захватом шеи из-под плеча

Тактическая подготовка. 1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Встав сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно ложко попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите – шею из-под плеча.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к ковру.

2. Выход наверх.

Когда атакующий захватывает шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх.

3. Выход наверх выседом.

Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает вперед перед собой до положения выседа и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника.

4. Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

Начало этого контрприема аналогично контрприему выход наверх высадом. Когда атакуемый уберет из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотно удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переворачивает атакующего через голову на спину.

5. Сбивание с захватом туловища. Если при выполнении атакуемым контрприема выход наверх высадом атакующий сумел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя созданное положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

Завалы прогибом

Завалы прогибом с захватом на рычаг из-под плеча

Встав слева-сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню, атакующий захватывает его на рычаг одним из способов, указанных при описании переворота рычагом. Затем, переставляя правую ногу на колено около левой ноги атакуемого и надавливая на его шею вниз, атакующий, пользуясь сопротивлением атакуемого, делает сильный рывок руками снизу вверх за захваченную руку и шею противника, отклоняясь при этом назад. Быстро поставив правую ногу вперед на ступню параллельно с левой примерно на ширину плеч и не выпрямляя ног, атакующий посылает таз вперед-вверх, предельно прогибается назад, увлекая за собой атакуемого, и становится на мост рядом с его левой голенью. Уходя с моста в сторону от атакуемого, атакующий ложится на живот и, удерживая противника правой рукой за левую руку, а левой быстро захватывая его за туловище сверху, старается прижать лопатками к ковру (рис.1.81).



Рис. 1.81. Завалы прогибом с захватом на рычаг из-под плеча

Этот прием атакующий может выполнить и другим способом. Захватив атакуемого на рычаг, он переставляет правую ногу на колено слева от атакуемого и, воспользовавшись его сопротивлением, делает резкий рывок за руку и шею. Отклоняясь назад, атакующий выбрасывает правую ногу вперед (а не ставит ее вперед на ступню, как в первом случае) и, заняв положение мост, тут же уходит с моста в сторону от партнера, сделав мах правой ногой.

Повернуться грудью к ковру атакующий может не только через мост, но и через полумост, а также не касаясь головой ковра. Выполнить переворот прогибом с поворотом через полумост, не касаясь головой ковра, атакующий может так же, как и при перевороте через мост (выставляя и не выставляя правую ногу на ступню).

Выполняя переворот прогибом через полумост, атакующий делает то же, что и при перевороте прогибом через мост, но касается ковра не лбом, а левой частью головы и левым плечом.

При перевороте прогибом с захватом на рычаг с поворотом, не касаясь головой ковра (выставляя и не выставляя вперед правую логу на ступню), атакующий, прогнувшись назад, быстро поворачивает туловище налево от атакуемого и, не распуская захвата, ложится животом на ковер.

Защиты. 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый прижимает к себе левую руку.

2. Если атакующий захватил атакуемого и, встав сбоку от него, сделал рывок руками снизу вверх за шею и руку, атакуемый, не давая себя перевернуть, быстро отставляет назад левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и опускает таз.

Контрприем. Накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, произведя захват, начинает прогибаться назад, атакуемый быстро отталкивается свободной правой рукой от ковра и одновременно отставляет левую ногу (или отбрасывает обе ноги) назад. Ложась рядом с атакующим, он захватывает его левой рукой за правую руку под свое плечо.

Выходы наверх и контрприемы те же, что и при положении противника сверху сбоку, лицом к голове нижнего.

Борьба лежа

Техника приемов греко-римской борьбы в разделе борьбы лежа в состоит из дожимов и перекатов снизу.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, имеющими целью положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его в положении на спине установленное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах при расположении атакующего сверху противника, спиной к нему; сгибанием в позвоночнике при расположении атакующего сверху, лицом к противнику.

Дожимы могут проводиться из нескольких взаимных поз в положении удержания противника на мосту.

Удержания для дожимов

Удержание сбоку (рис. 1.82, 1.83)



Рис. 1.82. Дожим при удержании сбоку с захватом шеи и руки



Рис. 1.83. Дожим при удержании сбоку с захватом туловища и руки



Рис. 1.84. Перекат снизу обратным вращением с захватом руки двумя (то же можно провести и при захвате шеи с плечом)

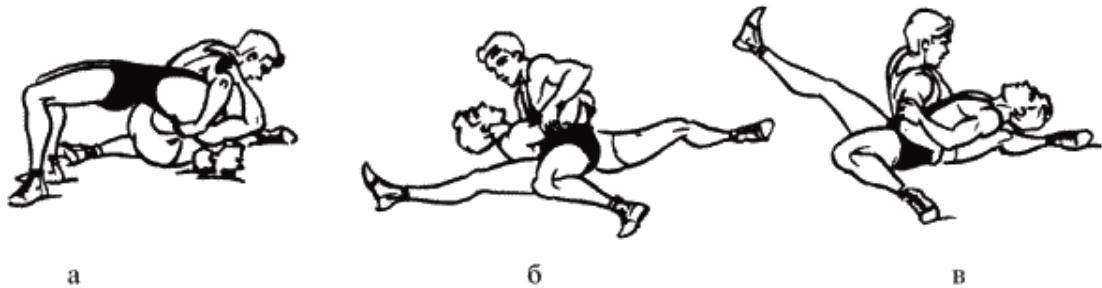


Рис. 1.85. Перекат снизу накрыванием через высад

Перекаты снизу против удержания сбоку (рис. 1.84, 1.85) проводятся борцом, находящимся в положении моста против находящегося вверху противника в следующих положениях:

Перекат снизу обратным вращением

Удержание с головы проводится с различными захватами и положением относительно противника (рис. 1.86 а, б, в)

Зашита против удержания с головы

Перекаты снизу вращаясь

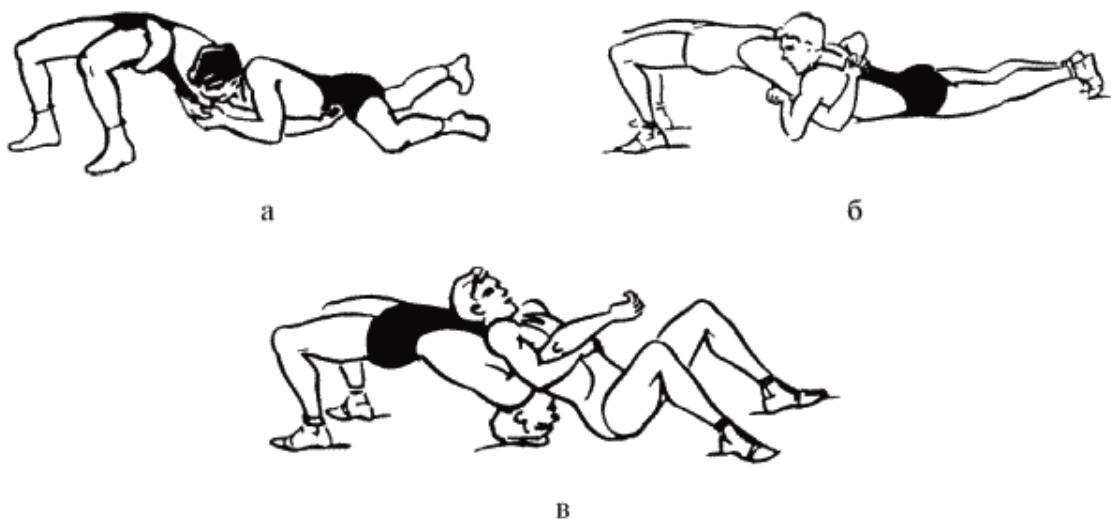


Рис. 1.86. Удержания с головы
Удержание поперек



Рис. 1.87. Удержание поперек

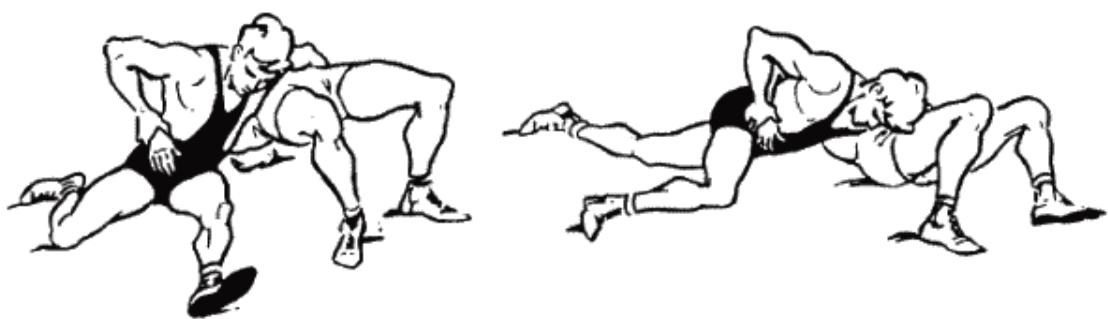


Рис. 1.88. Обратное удержание поперек
Уходы от удержаний поперек



Рис. 1.89. Перекат снизу или уход обратным вращением



Рис. 1.90. Перекат снизу накрыванием с переворотом через мост

Глава 2. Тактика в греко-римской борьбе

Спортивные достижения в циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенному обучению и воспитанию.

В программных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма.

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие тактики.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Многообразие ситуации в единоборствах продляет время «выдачи» решения (увеличивает латентный период реакции спортсмена), тогда как скротечность ситуации требует его уменьшения. Кроме того, конфликтность поединка может приводить к искажениям в оценке ситуации.

Чтобы уменьшить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий борца, необходимо заранее моделировать и отрабатывать наиболее вероятные тактико-технические ситуации и варианты их решения.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

Поскольку любая наука и практика основывается, как правило, на предыдущем опыте, таким образом, эволюционирует, в педагогике тем более революции быть не должно.

Поэтому в настоящей главе материал по тактике вначале будет изложен в соответствии с содержанием учебника «Спортивная борьба» (1978) – последнего официального учебника для институтов физической культуры, затем будет представлен систематизированный материал, необходимый для планирования тактической подготовки.

Тактика – это использование сил и средств для достижения желаемого результата в конфликтной ситуации.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается, благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные тактические маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, борец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

Тактика использования удобных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающие в ходе схватки

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами («межприемье»).

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

Наиболее простым тактическим действием борца является использование динамических усилий противника, который напирает, тянет или заходит в сторону.

Другим тактическим действием, не требующим собственных усилий и проведения каких-то маневров, является использование неправильного распределения веса тела противника на опорах.

Третьим выгодным условием для проведения приема является попытка противника приобрести захват с нарушением собственной устойчивости.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом. Вольной борьбе, если атакующий проводит переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника

Противник во время проведения атакующего (contra-такующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидаление», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов

Способы тактической подготовки – целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контаприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, – ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к применению этого способа подготовки условий для выполнения своих приемов.

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

Классификация тактики в спортивной борьбе

Однако представленный выше материал, который использовался в предыдущих учебниках, не в полной мере детализирует состав тактических действий в спортивной борьбе. В связи с этим предлагается классификационный комплекс технико-тактического, тактико-технического, тактического и стратегического использования начальных, основных и вспомогательных технических действий во взаимосвязи с функциональными возможностями в целях достижения победы в спортивной борьбе. Освоение предлагаемого классификационного комплекса необходимо для более системного усвоения принципов тактики, использования и создания условий, удобных для проведения необходимых для победы технических действий.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации положений, удобных для проведения основного технического действия (схема 2.1.);
- классификации защитных технико-тактических действий (схемы 2.3, 2.3);
- классификации атакующих технико-тактических действий (схемы 2.4, 2.5);
- классификации методов воздействия на противника (схема 2.6);
- классификации стилей ведения борьбы (схема 2.7);
- классификации тактики схватки;
- классификации стратегии подготовки к соревнованиям.

Ниже, вслед за каждым представленным классификационным блоком, будет приводиться краткая расшифровка действий в данных условиях, что позволит использовать эти данные для составления учебных планов по темам технико-тактической подготовки.

Использование удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема

Схема 2.1 Классификация положений, удобных для проведения основного технического действия

Передвижение противника относительно борца	Занятие противником неустойчивой позы	Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия
--	---------------------------------------	--

1. Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения с меньшими усилиями и в большей уверенности, что с этим приемом может быть проведена успешная защита.

2. Если противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры, его можно успешно бросить в эту сторону. Если он при этом опирается на вас, сохранив этим свое равновесие, его можно свалить, лишив такой опоры.

3. Те же действия можно использовать при необдуманной попытке противника приобрести захват. Как правило, при этом противник напирает или перешагивает, находясь какое-то мгновение на одной опоре.

Защита против активных действий противника

Схема 2.2 Классификация защитных технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике

Задачные действия	При выходе противника на «старт» приема
Статическая	Динамическая
Упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника	Зацепами рук, ног противника
Упоры руками, ногами в ковер	Отходами, заходами
Противоположно направленной тягой	Перешагиванием
Оседанием на ноге, руке атакующего	Переходами (в сторону, противоположную атаке)
На развитии атакующего приема	
Остановки рукой, ногой с другой стороны туловища	Забегания разнонаправленные и односторонние
Вставление ног между ног противника	Увертки односторонние и разнонаправленные

Нет необходимости расшифровывать содержание данного блока, поскольку существует много вариантов сочетания перечисленных вспомогательных технических действий.

Следует иметь в виду тот факт, что, в отличие от борьбы самбо и дзюдо, где можно длительное время вести схватку с использованием одного захвата, в греко-римской борьбе захват является сигналом пусковой ситуации для проведения приема (В.Д. Миронов, 1975). Поэтому, если противник приобрел захват, защищающийся должен немедленно его нейтрализовать срывом самого захвата или изменением позы таким образом, чтобы переместить свой центр тяжести самым невыгодным образом для проведения приема.

Следовательно, первейшая защита должна будет заключаться в нейтрализации захватов противника, ограниченное число которых позволяет ее стандартизировать по перечню наиболее вероятных атакующих захватов. Над этой проблемой полезно поработать каждому борцу при определении для себя индивидуального технико-тактического арсенала.

Контрприемы против атакующих действий противника

Схема 2.3. Классификация контратакующих действий (контрприемы) ответных приемов после удавшейся защиты

Ответные приемы после удавшейся защиты	
Односторонние	Разнонаправленные
Обгонные контрприемы на «выходе»	
Односторонние	Разнонаправленные
Обгонные контрприемы на «развитии»	
Односторонние	Разнонаправленные
Встречные	«По ходу»

Несмотря на нецелесообразность одновременного изучения атаки и защиты против нее (О.Б. Соломахин, 2002), о чём будет сказано в разделе планирования учебной работы, в 4-й главе настоящего учебника, наряду с представлением техники атакующих действий, были приведены благоприятные условия подготовки, типовая защита и контрприемы. Вызвано это было необходимостью комплексного представления учебного материала без искусственного

отрыва от основного приема и избавления читателя от излишней работы по поиску нужного материала.

Создание удобных статических и динамических ситуаций для проведения оцениваемого приема

При рассмотрении вопроса о создании условий, удобных для проведения основного технического действия, следует различать:

– **подготовки** к приему, заключающиеся в проведении действий, заставляющих противника изменить свою позу, переместить центры масс звеньев своего тела, обеспечить себе занятие более удобного положения для осуществления эффективного основного воздействия на противника;

– **комбинации** приемов, заключающиеся в проведении второго приема только после неудавшегося первого приема в результате явного сопротивления противника.

Подготовки к атакующим действиям

Схема 2.4. Классификация атакующих технико-тактических действий в спортивной борьбе по Ю.А. Шулике (применительно к греко-римской борьбе)

Предварительные (многоразовые)	
Разнонаправленные	
Задачи	Действия
Выпрямление — сгибание	Рывки, толчки, угрозы захвата туловища, головы
Расширение-сужение стойки	
Отставление ноги	
Вызов стабильной тяги — напора	Серии толчков, теснения, затягивания, отдавливание ноги
	Однонаправленные
Раскрывание противника	Попытка захватить голову, руку, тяга руки
Ослабление бдительности	Многократные угрозы выхода на старт броска
Закрепощение противника	Трепка, задерживание, повороты и наклоны туловища
Непосредственные (одноразовые)	
Однонаправленные	
Маскировка выхода на старт приема	Забегания вокруг противника, смена стойки, захваты
Усиление силового воздействия	Дополнительные захваты с толчками в направлении приема
Прорыв сковывающего захвата	Срывы захватов, смена стойки при выходе на старт приема
Провоцирование передвижения	Собственные передвижения по фронту и в глубину
Разнонаправленные	
Провоцирование противодействия противника	Рывки, толчки, заведения, перехваты, выходы на старт противонаправленного приема

В результате подготовки противник может и не среагировать на атаку, и атакующий может оказаться в невыгодном положении. В результате комбинации второй прием может проводиться только в том случае, если первый не удается в результате явного сопротивления противника.

Комбинации из атакующих приемов

Схема 2.5. Классификация комбинаций атакующих действий (в основном для борьбы стоя)

Разнонаправленные			
Односторонние		Разносторонние	
На собственные разгибания	На собственные сгибы	Диагональные	
		«Проворотовые»	«Прогибовые»
		Фронтальные	
		Вперед	Назад
Однонаправленные			
Усиленные броски (перевороты)		Многоразовая однонаправленная атака	
Связанные с использованием одновременной смены стойки и захвата, что не дает возможности противнику сопротивляться первому движению и превращает их в сложную подготовку			

В настоящем учебнике типовые технико-тактические действия (кроме комбинаций из приемов) приведены в главе 4. Однако в связи с тем, что их число превышает 22 тысячи (Ю.А. Воронин и др. 1963), целесообразно использовать общую систему их образования.

Тактика использования техники и функциональных возможностей для достижения желаемого результата

Поскольку любое техническое действие в любом тактическом варианте выполняется за счет работы мышц, а их деятельность управляет нервной системой (от коры головного мозга до моторных нервных волокон), большое значение в достижении высоких спортивных результатов играет функциональная подготовленность борца. Поэтому в соревновательной деятельности борец должен комплексировать использование своей техники со своими функциональными возможностями, что и составляет раздел непосредственной тактики, в отличие от технико-тактических действий.

Это комплексирование отражено в классификации методов воздействия на противника (схема 2.6), которую можно использовать в качестве матрицы при формировании индивидуального стиля ведения борьбы (схема 2.7).

Схема 2.6. Классификация методов воздействия на противника



Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинированный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
Силовой	Силовой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
Скоростно-силовой	Скоростной	Темповик	Передвижениями	Встречный темповик	Передвижениями	Встречный обгонный	Встречный обгонный
		Спуртовик	Перехватами	Встречный спуртовик	Захватами		

Резюмируя вышесказанное, в соответствии с законами дидактики, можно представить порядок изучения тактики использования усвоенной техники борьбы.

После прохождения базового этапа обучения технико-тактическим действиям (использование и создание удобной статической и динамической ситуации), тактико-техническим действиям (варьирование технико-тактических действий в меняющихся статических ситуациях), тактическим действиям (методы воздействия на противника и стили борьбы) целесообразно обучить борцов самостоятельно вести подготовку к участию в схватке, в соревновании. Однако в этом перечне не учтены вопросы долговременной стратегии подготовки с позиций тактики и классификации тактических действий в схватке.

Часть вторая. Методология овладения техникой и тактикой греко-римской борьбы

Глава 1. Содержание и методика обучения на этапе начальной (базовой) технической подготовки

Общие основы планирования базовой технической подготовки

Согласно программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (Классическая борьба, 1977), техника новых приемов изучается на всех этапах подготовки. Эта тенденция закреплена и в более поздних работах (А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов, 1980). В то же время, против атакующих действий изучалась защита и контрприемы. На каждый год начального обучения было запланировано изучение 4 приемов борьбы стоя, 5 приемов борьбы в партере и значительно большее число приемов защиты, даже – контрприемы. Это не соответствует основным принципам педагогики и создает условия для разрушения только что усвоенного умения. На основании исследований, проведенных А.С. Кузнецовым (2002) и О.Б. Соломахиным (2002), установлено, что базовая техника должна изучаться без привнесения динамических помех, что обеспечивает формирование прочных срединных координационных структур приемов (А.П. Купцов, 1980).

С другой стороны, изучение новых атакующих действий в процессе всего периода многолетней подготовки не приносит успеха, поскольку вероятность включения приемов, изучаемых на поздних этапах подготовки, низка. Весь объем базовой техники должен быть изучен на этапе базовой технической подготовки. Благодаря такому походу, освободившееся время можно использовать для изучения большего объема техники борьбы с тем, чтобы в дальнейшем посвятить время отработке этой техники в различных тактических вариациях. И самое главное, отсутствие помех на ранних этапах подготовки обеспечивает прочное усвоение атакующих приемов.

Формирование содержания и распределение учебного материала

Как правило, учебный материал по борьбе распределяется параллельно для разделов борьбы в положении стоя и в положении партера (с учетом отнесения борьбы полустоя – к разделу борьбы полустоя, а борьбы лежа – к разделу борьбы в партере).

Для раздела борьбы в партере циклически должно планироваться изучение приемов при положении атакующего лицом к голове, лицом к ногам, со стороны головы и со стороны ног противника. При этом должно предусматриваться изучение перебрасываний и переворотов в передне-заднем и боковых направлениях (рис. 1.1.).



*— символ ♣ — означает противника в партнере,
— символ — ♠ — расположение атакующего справа от противника, лицом в сторону его головы.

Рис. 1.1. Тактические направления типов переворотов по Единой классификации технических действий (Ю.А. Шулика, 1988)

Для раздела борьбы стоя должно предусматриваться изучение бросков в четырех диагональных направлениях и сбиваний (переводов) – в двух направлениях вперед в условиях одноименной (рис. 1.2) и разноименной взаимной стойки.

Причем четырехнаправленный принцип четырехнедельного цикла должен соблюдаться независимо от наличия в арсенале нового приема в каком-либо направлении. При отсутствии такового продолжается повторение ранее изученного приема с тем, чтобы на действия во всех направлениях было отведено равное количество учебного времени.

В этот период целесообразно не проводить соревнования на противоборство. Соревнования должны быть организованы в виде конкурсной демонстрации программных приемов, поскольку термин «техника приема» обозначает принцип «как делать?».

Противоборство же целесообразно устраивать тогда, когда учащийся усвоил хотя бы первый уровень принципов тактики «когда и, что делать?».

Если учащиеся настойчиво требуют соревнований, то можно их организовать, но только с борьбой в партнере и лежа.

Бросок (сваливание) налоном, через плечи		Сваливание сбиванием, запрокидываясь, через плечи
Бросок (сваливание) налоном		Сваливание сбиванием, запрокидываясь
Бросок (сваливание) проворотом, классом выхода		Сбивание (перевод) рывком
Бросок (сваливание) проворотом, классом ухода		Сбивание (перевод) нырком
Бросок (сваливание) проворотом, скрестным классом		Сбивание (перевод) вращением
Бросок проворотом, через плечи		Бросок прогибом (разгибаясь)
Бросок прогибом		Бросок прогибом (вращаясь)
Рис. 1.2. Принцип концентрического планирования для изучения бросков и сбиваний при борьбе стоя на этапе базовой технической подготовки в греко-римской борьбе для условий, когда атакующий и его противник расположены в правосторонней стойке (взаимная одноименная стойка)		

Следует иметь в виду, что такой же комплекс должен быть предусмотрен и для взаимной разноименной стойки, когда атакующий

расположен в правосторонней стойке, а его противник в левосторонней стойке.

Причем на первом году обучения техника приемов изучается из правосторонней и левосторонней собственных стоек в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

На втором году обучения, когда выяснится предрасположенность каждого обучаемого к правосторонней или левосторонней стойкам, целесообразно распределять учебный материал в интересах «атакующего» (отрабатывающий прием не меняет своей привычной стойки, а его противник, независимо от собственных предпочтений, занимает запланированную стойку).

Эти рекомендации связаны с наличием феномена двигательной асимметрии (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Чермит, 1992), который проявляется тем сильнее, чем выше психострессорность ситуации. Поэтому в интересах физической культуры целесообразно организовывать симметричные движения, а в интересах спортивных достижений следует не противоречить природе и стараться с максимальным эффектом приспособить возможности каждого спортсмена к меняющимся кинематическим условиям.

Такой же принцип планирования должен соблюдаться и при обучении технике борьбы в партере и лежа. Атакующий должен уметь действовать, располагаясь как слева, так и справа от противника (см. ниже).

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров

Мнение ряда авторов (А.П. Купцов, 1980; Г.Г. Ратишвили, Г.Л. Кокичашвили, 1983; К.Г. Томилин, 1978; Д.И. Узнадзе, 1966; Ю.А. Шулика, 1988) свидетельствует о том, что формирование правильной двигательной установки зависит от того, насколько точно термин отображает структуру заданного действия. В связи с этим постулатом следует учесть, что в настоящее время тренеры по спортивной борьбе используют термины, соответствующие трем классификациям (Спортивная борьба, 1968; 1978; Ю.А. Шулика, 1988).

Данные результатов исследований, проведенных в области методики греко-римской борьбы (А.С. Кузнецов, 1995; 2002), свидетельствуют о необходимости перехода на терминологию, основанную на классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988).

В связи с этим необходимо вновь обратиться к главе 3 настоящего учебника и усвоить связь между классификационными признаками приемов и образностью их терминов, способствующих формированию оптимальной двигательной установки (особенно это просматривается в терминологии переворотов).

Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования»

В соответствии с положениями Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам первым и основным модельным признаком броска или переворота является его направление относительно самого себя и относительно противника (куда стремится тело атакующего, в какую сторону перемещается противник,

за счет какого движения туловища происходит перемещение тела противника). Например, бросок проворотом состоит из предварительного проворачивания атакующего спиной или боком к противнику, падения противника вперед, перед атакующим за счет продолжения проворачивания атакующего. Бросок наклоном состоит из продвижения атакующего вперед и падения противника за счет наклона туловища атакующего путем сгибания или разгибания в позвоночнике (последнее – выполняется при удлиненном продвижении вперед).

Следующим модельным уровнем является модель класса броска (переворота). В бросках типа «проводом» классом является способ выхода из исходного положения на старт броска. Таких способов существует четыре:

- выходом (проходя мимо противника, в сторону направления броска);
- входом (подходом спиной к противнику под его ОЦТ);
- уходом (отходя в сторону противоположную направления броска);
- скрестно (вращением вокруг собственной продольной оси).

В бросках типа «прогибом» классами являются:

- прогиб (туловища атакующего начинается прогибанием назад);
- разворот (совместно с прогибом производится заход вокруг противника с разворотом в сторону);
- вращение (после наклона туловища атакующего, без выпрямления, проводится бросок за счет вращения вокруг продольной оси атакующей);
- разгиб (после наклона проводится подъем противника за счет разгибания и сбрасывания противника перед собой без последующего прогиба).

В бросках типа «наклоном» основным признаком является наклон позвоночника. Причем он может проводиться как за счет сгибания, так и за счет разгибания. Главное, чтобы результирующая линия опускалась к ковру. При сгибании позвоночника атакующий стремится бросить противника к своим ногам, а при разгибании – дальше от своих ног.

В бросках типа «запрокидыванием» для греко-римского стиля классами являются действия по выходу атакующего на старт:

- заходом (заход атакующего сзади противника с поворотом к нему грудью);
- выходом (заход атакующего сбоку противника с поворотом к нему спиной).

Для каждой взаимной исходной стойки предпочтительными являются определенные классы выхода на старт броска.

В переворотах моделью класса является принцип передвижения туловища атакующего. Например, «откаты» могут проводиться:

- за счет сгибания туловища атакующего (сгибаясь);
- за счет его разгибания туловища (набегая);
- за счет продвижения мимо головы противника (забегая);
- за счет продвижения мимо ног противника (переходом).

«Подкаты» при положении атакующего сбоку противника и лицом в сторону его головы могут проводиться:

- за счет прогибания;
- за счет вращения в сторону собственного расположения;
- за счет сгибания туловища атакующего, обеспечивающего воздействие на плечевой пояс противника.

«Накаты» при положении лицом к голове противника могут проводиться путем воздействия рук на шею и плечо противника за счет собственного сгибания.

Используя данные таких моделей, можно будет обеспечивать усвоение приемов путем использования двигательных ориентиров (особенно это будет эффективно при занятии в двухшереножном строю по разделениям и по команде).

При неспособности обучаемого усвоить словесный инструктаж и правильно среагировать на указанный ориентир возможно использование лидирования путем «насильственного» проведения учащегося по модельной структуре, соответствующей типу или классу приема.

На нижележащих модельных уровнях такое лидирование уже не потребуется.

Только после правильного усвоения перечисленных модельных структур можно переходить к исправлению ошибок динамического уровня (признак группы приема) путем словесного инструктажа по корректировке направления подъема противника, сваливания, выбивания (подбива).

Необходимо отдельно остановиться на методике изучения бросков типа «прогибом», подкласса «прогибаясь».

Вначале целесообразно изучать броски подкласса, «разворачиваясь» с предварительным падением атакующего. При этом элемент вращения вдоль своей продольной оси с одновременным движением туловища вниз позволяет сформировать падение противника с большой траекторией, но с приземлением его спины по диагонали, что исключает жесткое падение и травмоопасное выставление рук.

После овладения этими приемами следует перейти к изучению бросков подкласса «разгибаюсь». При этом, не следует вначале выполнять броски с падением совместно с противником. Основная цель при овладении этим классом приемов – выпрямление после сгибания таким образом, чтобы обеспечить наименьшую нагрузку на позвоночник. Для этого необходимо при сгибании своего туловища так расставить свои ноги под противником, чтобы отрыв противника осуществлялся преимущественно за счет разгибания в коленном и тазобедренном суставах, а не за счет разгибания позвоночника.

Изучение бросков подкласса «вращаясь» завершает подготовку к изучению бросков подкласса «прогибаясь».

Прежде чем приступить к обучению броскам подкласса «прогибаясь», следует научить занимающихся различным упражнениям для укрепления моста, развить у них необходимую силу мышц спины и разгибателей ног. Такие упражнения следует давать с самого начала обучения борьбе. До изучения бросков прогибом занимающиеся должны научиться уверенно становиться на мост, что исключит боязнь получить повреждение при падении назад. При достаточной физической подготовленности к изучению бросков прогибом можно перейти после 3—4 месяцев занятий.

Обучать броску прогибом с захватом туловища с рукой следует без применения моста. Изучив прием с этим захватом, занимающиеся в дальнейшем легче осваивают броски прогибом с другими захватами.

Следует изучать броски прогибом как с разворотом налево, так и с разворотом направо. Вначале занимающиеся выполняют прием с разворотом в удобную для них сторону. Чтобы определить, в какую сторону удобнее выполнить разворот, применяют следующий методический прием. Борцам дается задание: из исходного положения, падая спиной к ковру, развернуться и прийти на полусогнутые руки. При этом не указывается, в какую сторону делается разворот. Как правило, занимающиеся выполняют разворот в удобную для них сторону.

Для усвоения структуры приема применяют следующие подводящие упражнения:

Для усвоения элементов подбива занимающийся после подставления ноги выпрямляет ноги и делает рывок руками вверх-назад. Затем элементы он выполняет с чучелом или партнером.

Возможные ошибки: атакующий неплотно прижимает туловище партнера к себе, вследствие чего грудь партнера после захвата находится ниже груди атакующего.

Для усвоения имитации подбива с помощью партнера занимающийся соединяет свои руки в крючок. Партнер, стоя сбоку, захватывает его ближнее (одноименное) предплечье

снизу, другой рукой поддерживает под спину. Занимающийся подставляет ногу и начинает падать назад. С началом падения занимающийся выполняет подбив, а партнер поддерживает его и не дает упасть на ковер.

Для усвоения разворота грудью к ковру занимающийся из положения на мосту несколько опускает таз. Затем он резко поднимает таз вверх и одновременно с этим, отталкиваясь ногой, противоположной стороне разворота, переносит ее через другую ногу как можно дальше. В конечном положении занимающийся лежит грудью на ковре, широко расставив ноги в стороны.

Ниже приведены шаблоны для составления программы обучения на этапе базовой технической подготовки («начальная подготовка» – НП-1, НП-2, НП-3 по общепринятой терминологии) (табл. 1.1, 1.2).

Таблица 1.1 Программа обучения для 1-го года начальной (базовой технической) подготовки в греко-римской борьбе

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1. История и содержание спортивной борьбы					
2.	Левая, одноименная	За шею и разнонменное предплечье	Проворот под плечо, садясь, выходом	А – справа, сбоку, лицом к голове П	Накат скручиванием рычагом из-под – плеча
3.			Наклон сваливанием		Откат рывком дальней руки
4.			Сдергивание рывком влево от себя		Заваливание прогибаясь
5.			Запрокидывание, сваливая толчком		Подкат вращаясь
6.	Повторение пройденного материала				
7.	Правая, одноим	То же, зеркально	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.			То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.			То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.			То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала				
12.	Левая, разноименная	За шею и разнонменное предплечье	Подворот садясь, входом	А – справа, сбоку, лицом к ногам П	Накат прогибом

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
13.			Наклон, сваливая толчком		Подкат вращаясь
14.			Прогиб разворотом, садясь		Откат переходом, захв. дальней руки снизу
15.			Запрокидывание, садясь (влево)		Откат, забеганием, захватом дальней руки снизу
16.	Повторение пройденного материала				
17.	Правая, разноим. То же, зеркально		То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.			То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.			То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.			То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала				
22.	Левая, одноимененная	За одноименное плечо и разноименное	Отворот захватом руки на плечо, садясь, скрестно	А – с головы П, захв. шеи	Откат забеганием (вправо от себя) предплечье и предплечья (слева от П)
23.			Наклон, садясь под плечо		Подкат, вращаясь (влево от себя)

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
24.			Зависание, вращаясь (влево от себя)		Заваливание набеганием
25.			Запрокидывание, толчком, влево от себя		Откат переходом (влево от себя)
26.	Повторение пройденного материала				
27.	Правая, зеркально	То же, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.			То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.			То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.			То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала				
32.	Левая, разноименно	Захват одноименного предплечья и голов	Запрокидывание, сваливанием (влево)	Удержание сбоку	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.			Вращение	Удерж с головы	То же
34.			Проворот обратным захватом руки под плечо, выходом	Удерж поперец	То же

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
35.			Наклон набеганием	Удерж поперек спиной	То же
36. Повторение пройденного материала					
37.	Правая, зеркально	To же, зеркально	To же, что в № 32	Удержание сбоку	Перекаты снизу
38.			To же, что в № 33	Удерж с головы	Перекаты снизу
39.			To же, что в № 34	Удерж поперек	Перекаты снизу
40.			To же, что в № 35	Удерж поперек спиной	Перекаты снизу
41. Повторение пройденного материала					
42. Соревнования на демонстрацию изученного материала					
* — первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левосторонним закрепить умения в удобных условиях.					

Таблица 1.2. Программа обучения для 2-го года начальной (базовой технической) подготовки в греко-римской борьбе

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
1. Повторение проворотов и откатов					
2. Повторение наклонов, сдергиваний и подкатов					
3. Повторение разворотов и накатов					
4. Повторение запрокидываний, зависаний и заваливаний					
5.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Прогиб в сторону прижатой руки	Пр-к низко, А – сбоку, лицом к голове П	Откат забеганием, защиты
			Наклон сваливанием		Подкат вращаясь, защиты
			Разгиб		Откат переходом, защиты
			Запрокидывание		Перебрасывание подворотом, защиты
9. Повторение пройденного материала					
10.	Разноименная	За туловище из-под плеча	Подворот входом	Пр-к низко, А – сбоку,	Перебрасывание прогибом, защиты

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
		и разноименную руку		лицом к ногам П	
11.			Прогиб (отрывом)		Перебрасывание вращаясь, защиты
12.			Запрокидывание		Перебрасывание прогибом, защиты
13.			Сдергивание нырком		Перебрасывание вращаясь, защиты
14.	Повторение пройденного материала				
15.	Одноименная	За ближнее плечо обеими руками	Отворот через плечо	Пр-к низко, А – с головы и сбоку	Откаты забеганием, защиты
16.			Прогиб через плечи		Подкаты вращаясь, защиты
17.			Наклон через плечи		Откаты переходом, защиты
18.			Вращение через плечи		Откаты переходом, защиты
19.	Повторение пройденного материала				

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
20.	Разноименная	Узел плеча сверху с захватом разноименной руки	Отворот выходом	Пр-к высоко, А – сбоку, лицом к голове	Перебрасывание подворотом, защиты
21.			Прогиб разворотом		Перебрасывание прогибом, защиты
22.			Наклон зашагиванием		Откат, набегая
23.			Прогиб, вращаясь		Откат, согбаясь, рывком дальней руки
24.	Повторение пройденного материала				
25.	Одноименная	Обхват шеи и плеча снизу (узел)	Подворот скрестно	А – низко, П – сбоку, лицом к голове А	Сбрасывание подворотом
26.			Наклон сваливанием		Сбрасывание вращаясь
27.			Подворот выходом		Сбрасывание согбаясь
28.			Подворот обратным выходом		Сбрасывание высадом
29.	Повторение пройденного материала				

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Приемы с вариантами захватов, простейшая защита
30.	Разноименная	Узел из-под плеча с захватом головы	Прогиб разворотом	А – низко, П – сбоку, лицом к ногам А	Выходы наверх высадом
31.			Подворот выходом		Выходы наверх забеганием
32.			Бросок вращаясь		Сбрасывание вращаясь
33.			Наклон со сменой стойки		Сбрасывание высадом
34.	Повторение пройденного материала				
35.	Одноименная	За шею сверху и разноименную руку	Прогиб в сторону обхвата шеи	А – на мосту, П – сбоку А – на мосту, П – попerek	Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
36.			Вращение в сторону захваченной руки Сдергивание, отпрыгивая		Дожимы, перекаты снизу, сгибаясь
37.			Наклон, надавливая плечом на одноименное плечо		Дожимы, перекаты снизу забеганием
38.					Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
39.	Повторение пройденного материала				
40.	Разноименная	За одноименную руку и голову	Запрокидывание садясь,	А – на мосту, П – с головы А – на мосту, П – попerek	Дожимы, перекаты снизу, вращаясь
41.			Прогиб разворотом		Дожимы, перекаты снизу, забеганием
42.			Прогиб, вращаясь		Дожимы, перекаты снизу, вращаясь спиной к А
43.			Сдергивание		Дожимы, перекаты снизу, забеганием
44.	Повторение пройденного материала				
* — на 2-м году обучения учащиеся изучают приемы из излюбленной стойки в условиях смены стоек их противниками.					

Вспомогательные упражнения, используемые в спортивной борьбе

(Основу параграфа составляет материал из учебного пособия В.М. Игумнова, Б.А. Подливаева, (1993))

Трудно провести четкую грань между общеразвивающими и специальными упражнениями. Обычно те упражнения, которые применяются с целью овладеть навыками борьбы или усовершенствовать эти навыки, считаются специальными, а упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики, плавания и др.) относятся к общеразвивающим. Тем не менее бег или спортивные игры можно применять для развития специальной выносливости, а плавание — с целью расслабить мышцы, что бывает необходимо для усвоения определенной техники. Следовательно, разделение упражнений на общеразвивающие и специальные в значительной степени зависит от педагогической направленности их применения.

Видимо, в начальный период обучения и тренировки борцов упражнения в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх, как и упражнения непосредственно на ковре и сама борьба, имеют в основном общеразвивающую направленность.

Постепенно, по мере укрепления костного и мышечно-связочного аппарата занимающихся и развития организма в целом, общеразвивающая направленность упражнений уступает место специальной направленности. Это выражается в применении особой дозировки, изменении обычных форм упражнений, в целенаправленном сочетании их с другими упражнениями и самой борьбой.

Борьба состоит не только из приемов борьбы. Взаимодействия борцов осуществляются в ходе выполнения различных захватов, перемещений, сопротивления, опережения и т. п.

В борьбе все стороны подготовленности проявляются во взаимосвязи. Поэтому трудно бывает подобрать упражнение, устраниющее то или иное отставание. Если, например, один борец добился преимущества перед другим, применив целую серию приемов, то тренеру необходимо определить, в чем конкретно уступил атакуемый. Как правило, атакующий применял хороший захват, своевременно начал действия, наиболее целесообразные в данный момент.

Ценность упражнения как средства физического воспитания заключается в его повторяемости, в использовании их в определенных объемах и с различной интенсивностью. Методическая ценность упражнений, кроме этого, состоит в их организующем значении, ибо они могут определять форму проведения занятий по борьбе. Так что упражнения – это не только средство, но и метод учебно-спортивной работы.

Традиционно в начале каждого занятия, особенно с детьми, применяются строевые и порядковые упражнения. Некоторые тренеры пренебрегают ими и стараются не тратить на них время. Эта тенденция неверна, поскольку строевые и порядковые упражнения имеют задачу вырабатывать способность к произвольному вниманию, в начале занятия настроить учащихся на соблюдение порядка и на подчинение командам. Тренер, не использующий такие упражнения в начале занятия, рискует потерять в дальнейшем управляемость своих учеников и, может быть, их самих.

Подводящие упражнения направлены преимущественно на совершенствование **координации** при усвоении различных движений (по учебному пособию В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, 1992).

К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Развивающие упражнения направлены преимущественно на **развитие** и совершенствование **физических качеств**, специфических для борьбы.

Эти упражнения подразделяются на собственно силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости; аэробные (продолжительностью более 5—8 минут, выполняемые на ЧСС 130—150 уд/мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2—5 минут, выполняемые на ЧСС 150—180 уд/мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30—120 с на предельной ЧСС выше 180 уд/мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые

многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

Подводящие упражнения

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях

Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях борьбой, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения без ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

Упражнения с партнером

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Тулowiще должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удергивая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к ковру.
7. Передвижение в упоре спиной к ковру.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Координационные способности борца

К числу основных координационных способностей относятся:
способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения;
способность к ориентации в пространстве;

способность к перестраиванию движений;
способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
способность предугадывать ход изменения ситуации;
способность сохранять и поддерживать равновесие.

Значение функции равновесия в борьбе трудно переоценить. Поэтому значительное внимание в подготовке борцов принадлежит упражнениям, направленным на развитие и совершенствование этого спортивно важного качества.

Средства развития равновесия

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, – то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали бы во многом развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

Ниже приводится группа общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте. Наиболее целесообразно использование их в подготовительной части занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15–20 с. до 30–40 с. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.

8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 – вперед-назад; 3-4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1—2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И.п. – основная стойка (о.с.). 1-4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о.с.
12. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп —одно движение в секунду.
13. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и.п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и.п. Темп – одно движение в секунду.
14. И.п. – руки на поясе. 1-4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.
15. И.п. – руки на поясе. 1-4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п.14).
16. И.п. – о.с. 1 – прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
17. И.п. – о.с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.
18. И.п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3-4 – то же в другую сторону.
19. И.п. – наклон вперед, руки на коленях. 1-4 – поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3-5 с.
20. И.п. – о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360 – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И.п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.
22. И.п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о.с., удерживать равновесие 3-5 с.
23. И.п. – о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ноге. Равновесие удерживать 10—15 с.
24. И.п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4-4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.
25. И.п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и.п. с закрытыми глазами 10—15 с.
26. И.п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1-2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
27. И.п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7—10 с. То же с закрытыми глазами.
28. И.п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и.п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.
29. И.п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Игры и эстафеты

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия в процессе игр, эстафет, игровых заданий, способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

Кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление у занимающихся эмоционального подъема и повышает их активность.

1. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание – толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.

2. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача – запятнать друг друга.

3. И.п. – первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партнеры меняются местами.

4. И.п. – участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (тоже без опоры руками). Задание – носком ноги запятнать ногу партнера.

5. И.п. – все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т.д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

6. Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.

7. Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.

8. Регби на коленях (в положении приседа).

9. Разбиться на команды. Цель – забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

– перекаты – вращательные движения, напоминающие раскачивания на качелях, с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

– кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

– перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);

– перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувыроков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Развивающие упражнения

Применяя упражнения данной группы, следует иметь в виду, что для развития и совершенствования физических качеств можно использовать самые разнообразные упражнения из различных видов спорта. Но их направленность и конечный эффект воздействия определяются главным образом методикой их применения.

Развитие силы

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Метод максимальных усилий

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100% и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов 2—3, паузы отдыха между повторениями 3—4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с околовпределыми сопротивлениями (вес отягощения 90—95% от максимального) число возможных повторений в одном подходе 5—6, количество подходов – 2—5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе 4—6 минут, интервалы между подходами – 2—5 минут.

Метод применяется не чаще 2—3 раз в неделю. Вес больший, чем предельный, используется один раз в 7—14 дней и выполняется в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет применять этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий

Этот метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15—20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2—4 подхода. Отдых между подходами 2—8 минут, между сериями 3—5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40—80% от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе 15—25 раз. Упражнения выполняются по 3—6 серий, с отдыхом между сериями по 5—8 минут.

Развитие и совершенствование выносливости

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег – до 60 минут. Рандори – 30—40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида спорта достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Общая выносливость может повышаться и специальными средствами: подвижными играми на ковре с использованием элементов борьбы, различные эстафетами, командными играми типа регби (на коленях), схватками малой интенсивности.

В борьбе основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются следующие:

временные:

- продолжительность соревновательной схватки;
- максимально возможное количество схваток в течение соревнований;

и физиологические:

- силовое противоборство с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп.

В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные (с участием функции внешнего дыхания) и анаэробные (с участием химических реакций без участия кислорода) компоненты выносливости.

Анаэробные механизмы наибольшее значение имеют на начальных этапах работы (от нескольких секунд до 2-х минут), а также в кратковременных усилиях высокой мощности. Усиление анаэробных процессов происходит также при всяких изменениях мощности в ходе выполнения упражнения, при нарушении кровоснабжения работающих мышц (натуживание, задержка дыхания, статические напряжения). Аэробные механизмы играют главную роль при продолжительной работе (разворачиваются лишь к 3—5-й минуте), а также в ходе восстановления после нагрузки.

Первостепенным фактором специальной выносливости является анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в самом ее начале, в первые секунды. Не вдаваясь в подробности биохимических и физиологических механизмов этого сложного и до конца не изученного процесса, рассмотрим тренировочные средства, направленные на решение этих задач.

Совершенствование алактатного механизма специальной выносливости

Сюда относятся броски манекена, партнера и тренировочные схватки. Возможный режим тренировочной схватки: борьба в максимальном темпе 15 с., затем 1,5—2 мин. в невысоком темпе – 6 таких серий. Тот же режим можно использовать при набрасывании манекена или партнера. В периоды активности ЧСС должна превышать 180 ударов в минуту, в остальное время 150-160 ударов в минуту. Это обеспечит необходимый тренировочный эффект.

После занятий данной направленности следует увеличить в рационе долю продуктов, богатых креатинфосфатом (мясных и молочных продуктов), принимать метионин, витамин B15.

Совершенствование лактатного механизма специальной выносливости

Требует проявления значительных волевых усилий. В качестве основных средств используются тренировочные схватки (либо серии специальных упражнений). Рекомендуются два режима работы:

1. Преимущественная направленность на повышение емкости гликолиза. Продолжительность упражнений 1,5—2 минуты, количество повторений в серии – 3.

Интенсивность работы близка к максимальной. Интервал отдыха после первого повторения – 2 минуты, после второго – 1 минута. Интервалы отдыха между сериями 15—20 минут в зависимости от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться. Кроме того, в последних повторениях серий можно использовать затруднение дыхания (специальные маски) вплоть до его задержки.

2. Преимущественная направленность на повышение мощности гликолиза. Время одного повторения 30—50 секунд, количество повторений в серии – 3, время отдыха между

повторениями – 1,5—2 минуты. Число серий – не более 4-х. Интервалы отдыха между сериями 15—20 минут, в зависимости от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться.

В обоих случаях ЧСС достигает максимума, в интервалах отдыха применяются спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости

Средствами также являются тренировочные схватки, но с интенсивностью 70—80% (ЧСС при этом должна быть на уровне 170—180 ударов в минуту). Продолжительность упражнения – 1,5 минуты. Количество повторений – 8—9 (для тяжеловесов 5—8). Интервалы отдыха определяются по ЧСС (как правило, это 1,5—2 минуты). К началу следующего повторения ЧСС не должна быть ниже 130—140 ударов в минуту. При проведении тренировочной нагрузки в две серии пауза между ними должна быть 15—20 минут.

Скоростные способности

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Общий принцип подбора упражнений – разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике соревновательной деятельности борцов.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстрой реакцией и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстрой реакции.

В сложных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируемая. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры объекта.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приемов, от умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные.

Для совершенствования быстроты реакции с выбором следует:

- постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения;
- развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало, т. е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подго-

товительные движения и внешний вид (позу, мимику, эмоциональное состояние). Важной задачей при работе со скоростными способностями является предупреждение образования скоростного барьера, а в случае его возникновения – разрушение или ослабление.

В этом случае при работе с квалифицированными спортсменами рекомендуется уменьшать объем нагрузок в соревновательных упражнениях и увеличивать удельный вес скоростно-силовых и других общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Сопряженные упражнения

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением мощности выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма занимающихся в процессе выполнения учебных, тренировочных и соревновательных схваток.

Схватки помогают овладевать техническими и тактическими умениями и навыками, закреплять и совершенствовать их, воспитывать необходимые физические и волевые качества, приобретать и поддерживать высокий уровень подготовленности.

Учебная схватка

Направлена на усвоение нового материала. Проводится по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

В задачу учебной схватки входит усвоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетания двух-трех приемов. Для контроля за своими действиями выбирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Продолжительность зависит от задач тренировки. При отработке не должно наступать утомление, так как это будет мешать правильному усвоению техники.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь выполнить задание.

Учебно-тренировочные схватки

В основном решают задачу дальнейшего усвоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее усвоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных способов ведения борьбы с конкретными противниками.

В учебно-тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы и защиты. Он должен стремиться побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход.

Учебно-тренировочную схватку так же, как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указания на ошибки, но злоупотреблять этим не следует.

Время проведения учебно-тренировочных схваток зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, то схватку проводят в начале основной части; если же занятие тренировочное – в конце, после того как занимающиеся закончат тренировочную схватку и отдохнут.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки в основном периоде тренировочного года.

Тренировочная схватка

В этих схватках совершенствуется техника, тактика, развиваются физические и волевые качества в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение всех действий проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход.

Применение соревновательно-игрового метода в подготовке борцов

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований.

Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. К характерным признакам метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление занимающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнований.

Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают усвоение программного материала.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Цель заданий – совершенствование как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Координационные специально– подготовительные упражнения

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно усвоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий греко-римской борьбы, как броски и сваливания.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у борцов уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнований. Борцы должны четко знать правила соревнований и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Упражнения для изучения группировки:

• Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков (рис. 1.3).

• То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 1.4).

• Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис. 1.5).



Рис 1.3



Рис. 1.4

Рис. 1.5

Рис 1.4–1.5

Упражнения для изучения навыков падения на спину:

• Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40—50° (рис. 1.6).

• Падение на спину из положения сидя (рис. 1.7).

Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром (рис. 1.8).

• То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 1.9).



Рис. 1.6



Рис. 1.7



Рис. 1.8

Рис. 1.6–1.8

- Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полууприседа (рис. 1.10).
- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 1.11.).



Рис. 1.9



Рис. 1.10



Рис. 1.11

Рис. 1.9–1.11

- Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.
- То же, вытягивая руки вперед-вверх.
- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере (рис. 1.12. а).
- Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру (рис. 1.12. б).

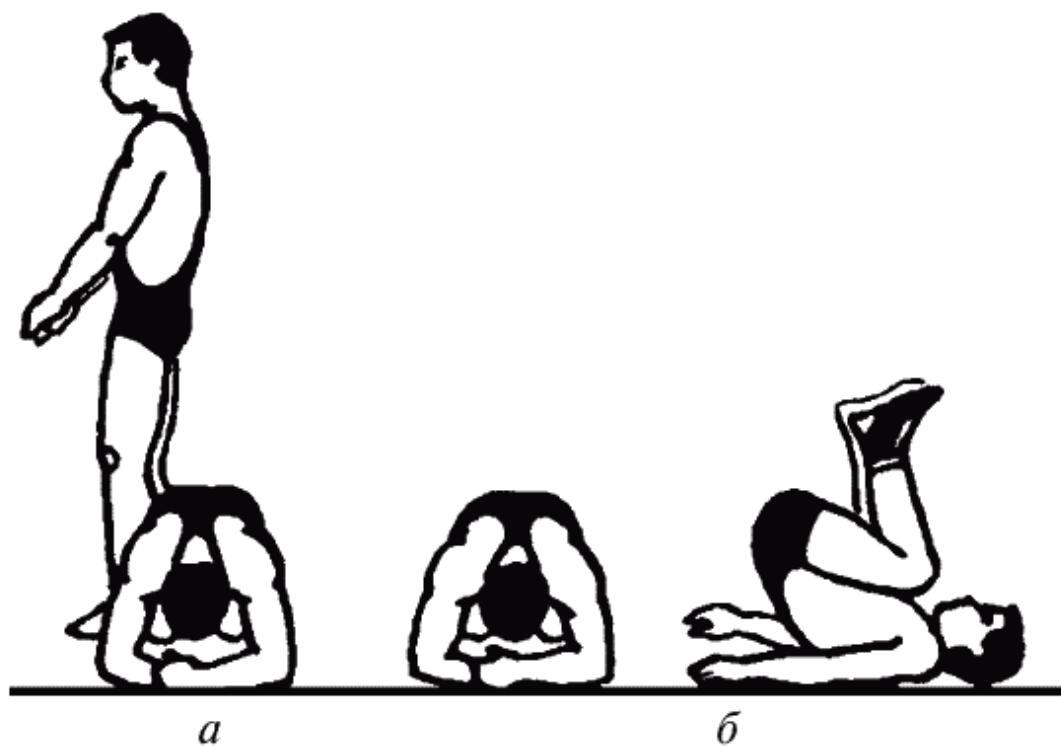


Рис. 12

•Падение на спину через горизонтальный шест (рис. 1.12. а).

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки (рис. 1.12 б).

В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голенями за шест.

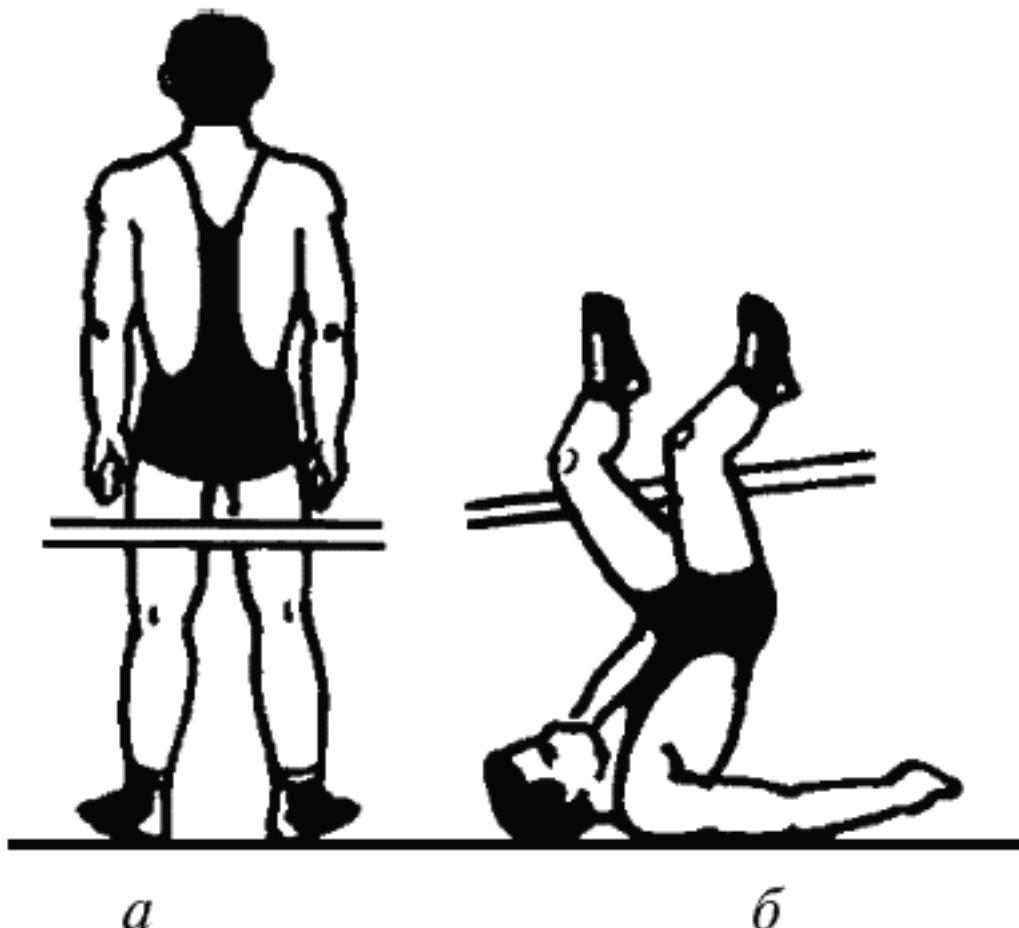


Рис. 12

•Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Первыми ковра должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте (рис. 1.13. а), стоя на стуле (рис. 1.13. б), после раскачивания и броска партнераами (рис. 1.13. в).

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховывать их и обучать правильной страховке.

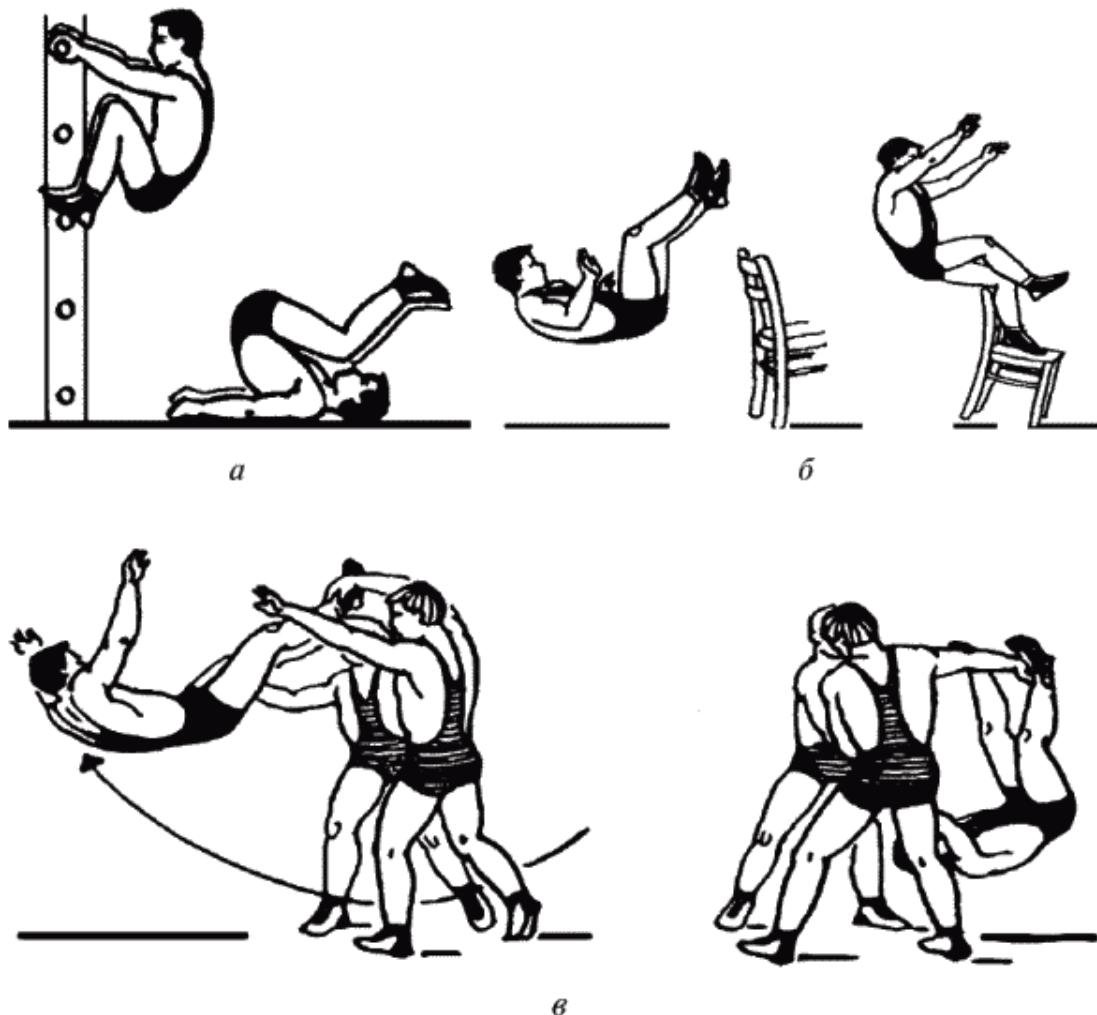


Рис. 13

Упражнения для изучения падения на бок:

• Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40—50° по отношению к туловищу (рис. 1.14).

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

• Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 1.15).

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону (рис. 1.16).

• Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 13. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковру (рис. 1.17). То же в другую сторону.

• Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 6). Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения (рис. 1.18).

•Падение на бок из положения о. с. (рис. 1.19). Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движений, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.



Рис. 1.14



Рис. 1.15

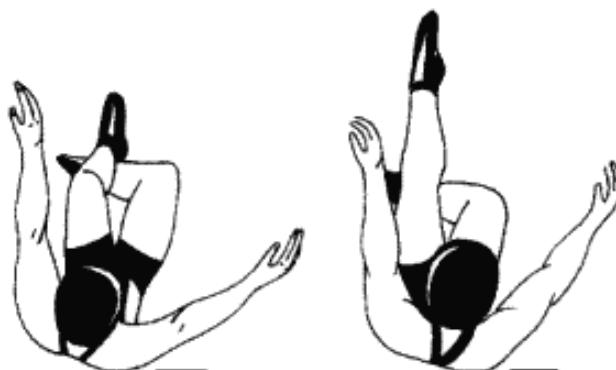


Рис. 1.16



Рис. 1.17

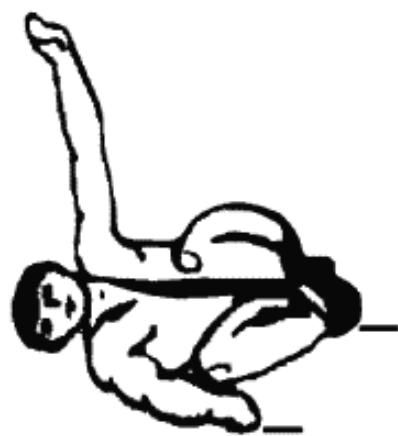


Рис. 1.18



Рис. 1.19

Рис. 1.14–1.19

•Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение для падения на левый бок.

жение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

•Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера (рис. 1.20. а). Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед (рис. 1.20. б). Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище (рис. 1.20. в) и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги.

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

•Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера (рис. 1.21. а). Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 1.21. б). Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок так же, как в п. 18. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту (рис. 1.21. в).

•Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам (рис. 1.22. а). Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис 1.22. б). Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы (рис. 1.22. в). Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок (рис. 1.22. г). То же из стойки на правом колене.

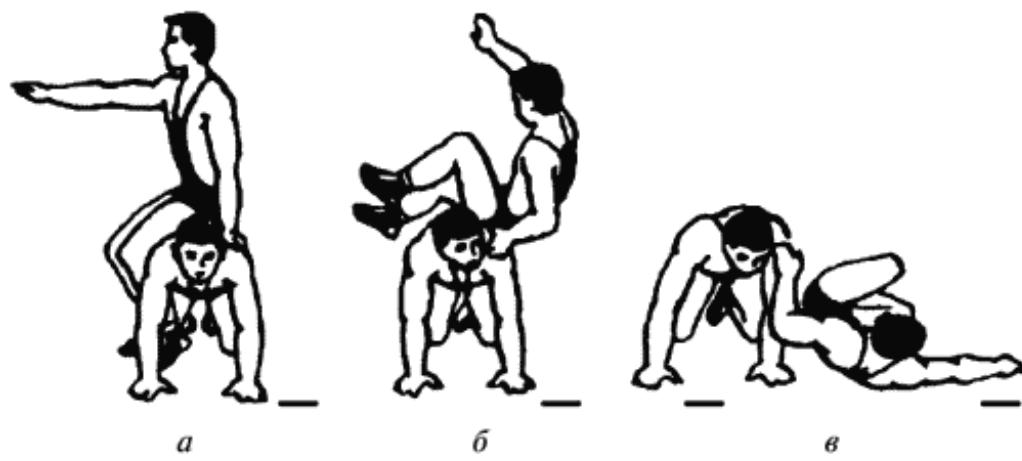


Рис. 1.20

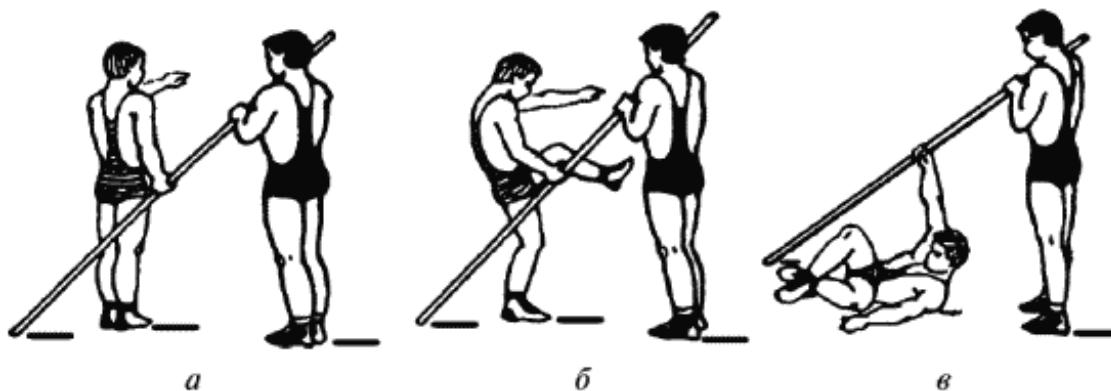


Рис. 1.21

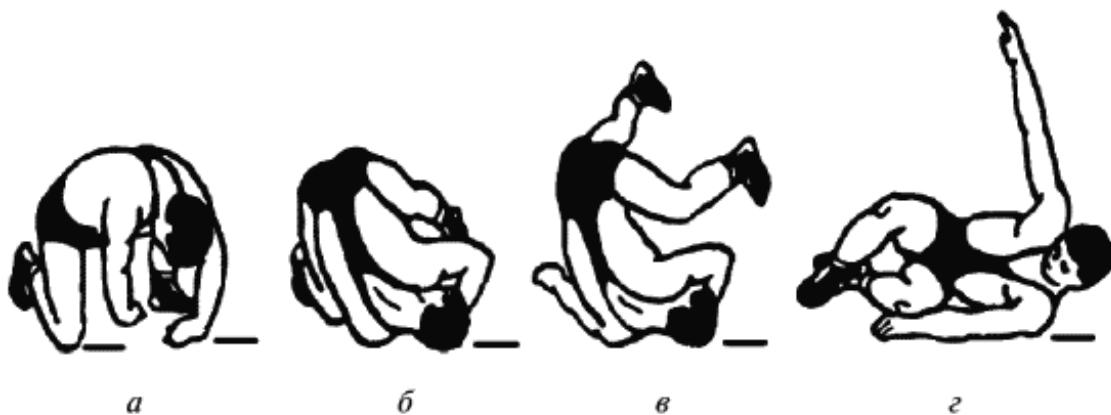


Рис. 1.22

Рис. 1.20–1.22

• Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки (рис. 1.23. а). Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку (рис. 1.23. б). Сделать плавный перекат как в п. 20, с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок (рис. 1.23. в), быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

•Падение на бок через шест. Партнер держит шест, как в п.18. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест (рис. 1.24. б). В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок (рис. 1.24. в). То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

•Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья (рис. 1.25. а). Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддержать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление (рис. 1.25. б, в).

•Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270° . Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук (рис. 1.26 а). Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо (рис. 1.26. б) и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение (рис. 1.26. в).

То же в другую сторону.

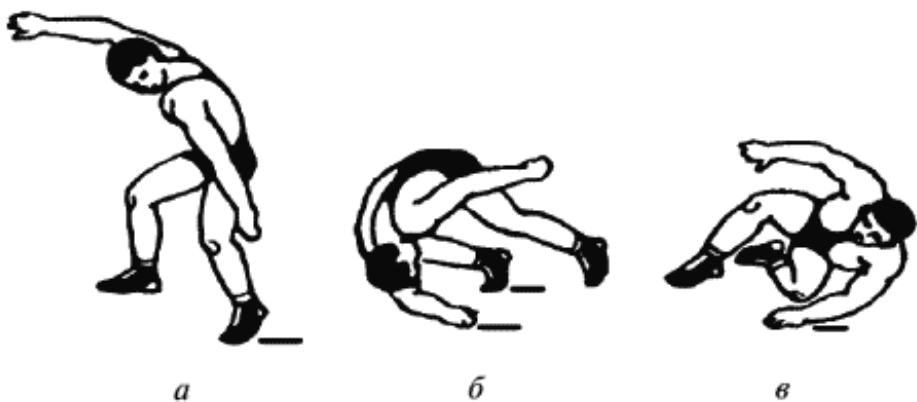


Рис. 1.23

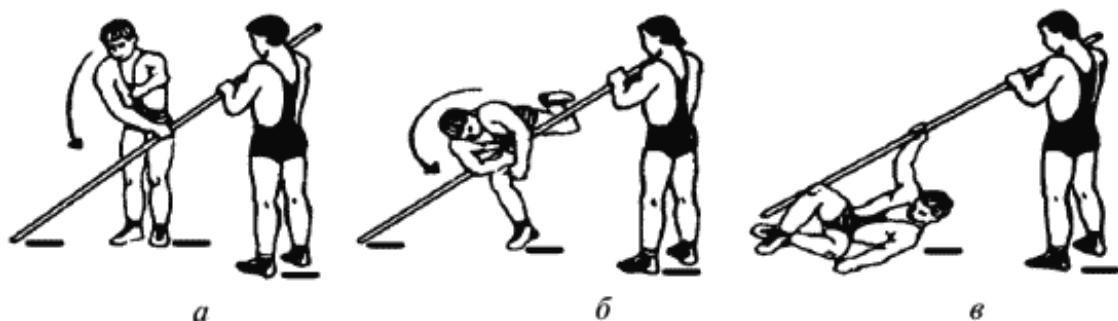


Рис. 1.24

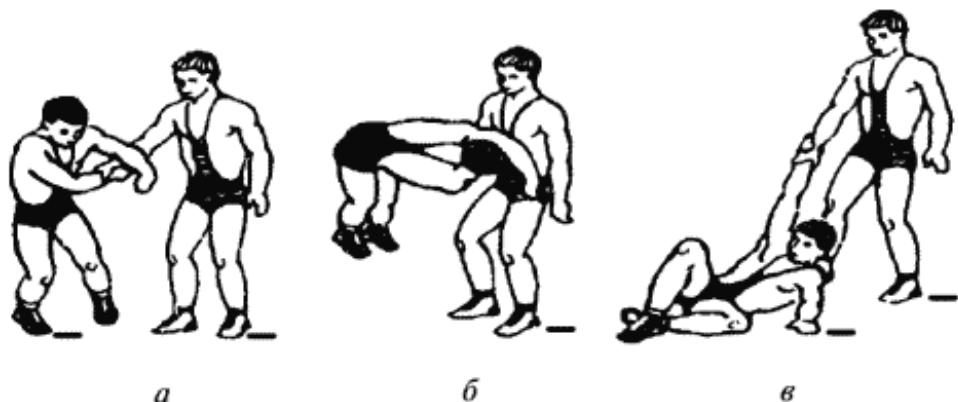


Рис. 1.25

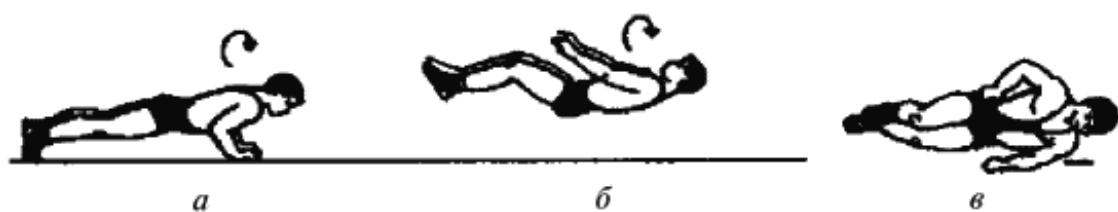


Рис. 1.26

Рис. 1.23–1.26

• Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком (рис. 1.27). Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху-вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90° , приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках (рис. 1.27. д), на одной руке (рис. 1.27. б), через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 1.27. е).



Рис. 1.27

Упражнения для изучения падения вперед на руки:

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к ковру, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

• Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз (рис. 1.28.а). Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение (рис. 1.28. б) и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной (рис. 1.29).

•Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 25 (рис. 1.30).

То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе (рис. 1.30).

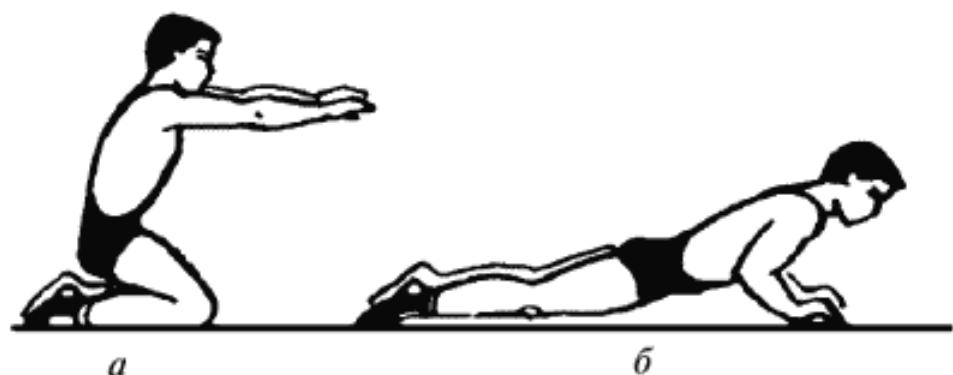


Рис. 1.28



Рис. 1.29

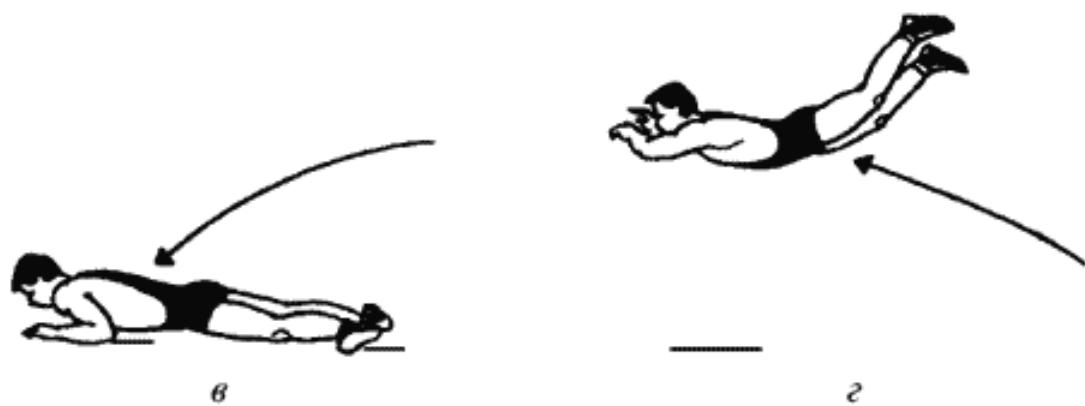
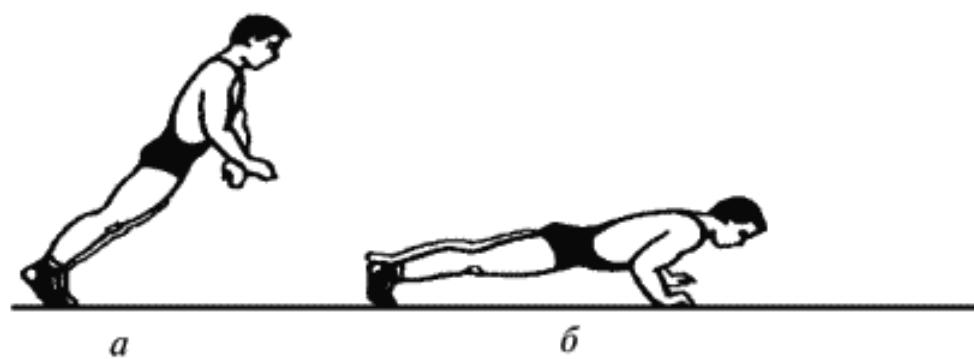


Рис. 1.30

Рис. 1.28–1.30

• Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к ковру, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

• Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

• Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком (рис. 1.31). Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к ковру и приземлиться на руки и грудь (рис. 1.31).

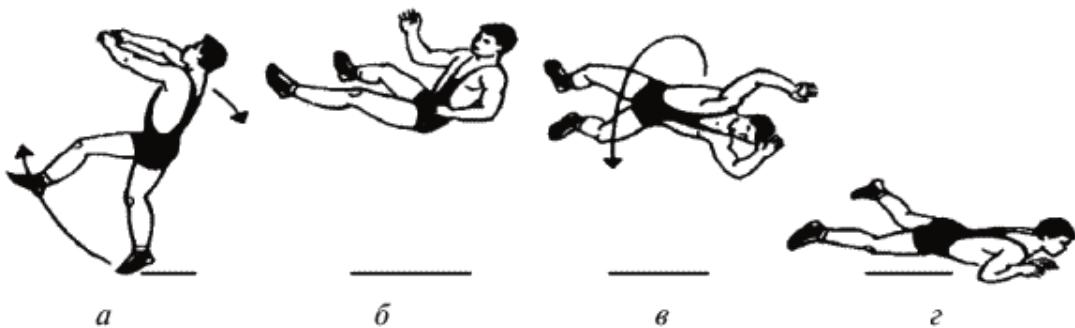


Рис.1.31

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

– *перекаты* – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

– *кувырки* – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных и. п. в различные конечные положения;

– *перевороты без фазы полета* – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

– *повороты с фазой полета* – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувыроков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страхововать учащегося и помогать ему.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца.

И. п. стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувыркам предшествует усвоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рис. 1.32).

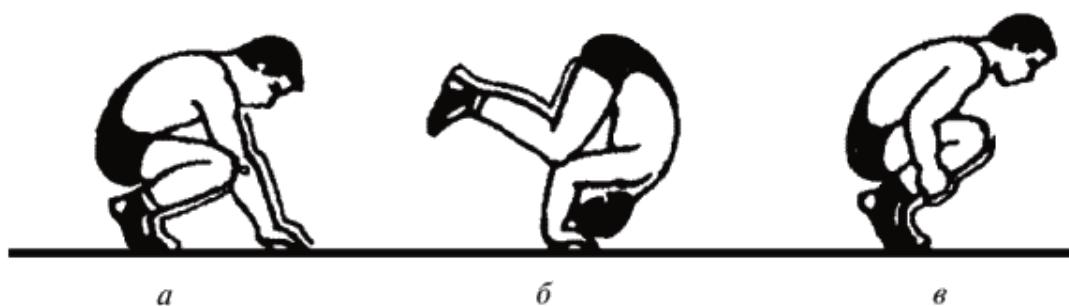


Рис. 1.32

Усвоение собственно кувырков начинают с простейшего **кувырка вперед из упора присев в группировке**. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голеней руками;
- из приседа – садясь, перекат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекат в и. п.;
- из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).
- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.
- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.
- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360° .
- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.
- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.
- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.
- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;
- кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью партнера;
- из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками всед с наклоном вперед;
- из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью партнера и самостоятельно;
- из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – **кувырок прыжком.** И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком:

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

• Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены) (рис. 1.33.а).

• Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д. (рис. 1.33.б).

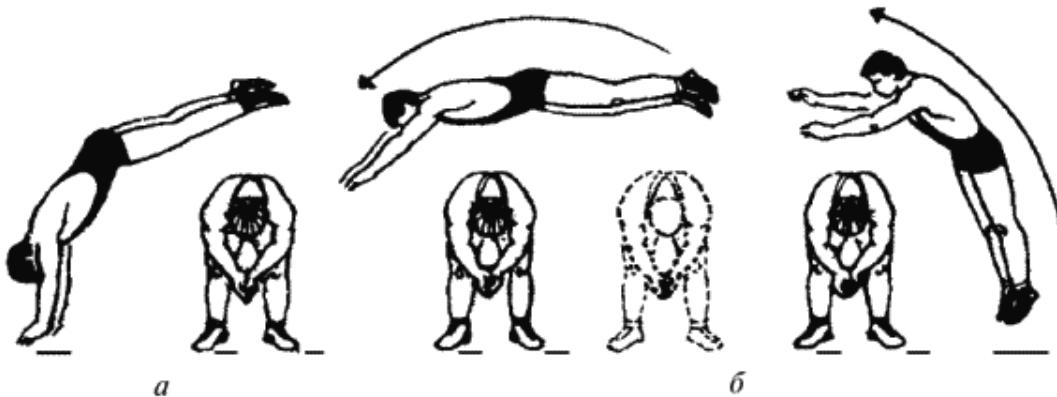


Рис. 1.33

Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развиваются и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время, стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развиваются в себе волю и характер.

Последовательность обучения кувыркам назад:

• Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору, можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

• Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

• Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

• Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

Перевороты. Из группы переворотов обучение начинают с **переворота в сторону (колесо)** из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

Подводящие упражнения:

- стойка на руках ноги врозь с помощью партнера, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;
- стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;
- переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнера, поддерживающего за поясницу.

Курбет. И. п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о. с. (рис. 1.34).

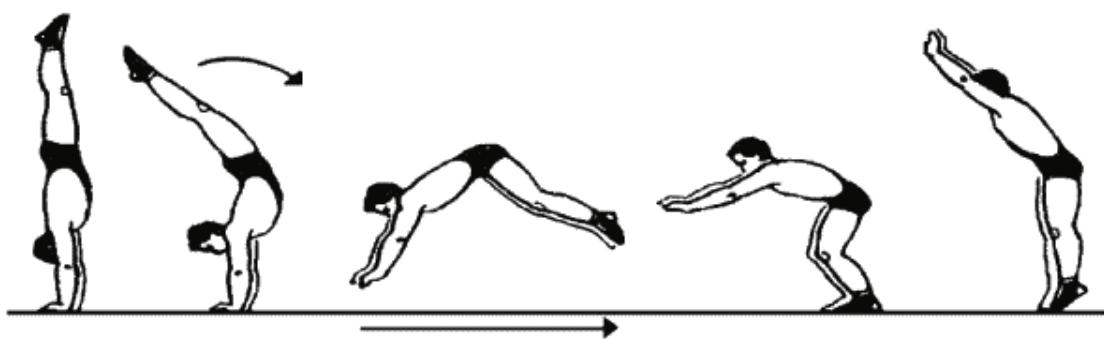


Рис. 1.34

Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу.

Подводящие упражнения:

- имитация позы для выполнения курбета;
- курбет из стойки на руках на повышенной опоре (из нескольких матов);
- курбет из стойки на руках.

Перевороты вперед начинают изучать с **медленного переворота вперед**. И. п.: стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках. Из стойки на руках, наклоняя голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смешать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Попробовав опору ногами, быстро

выполнить перекат на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку (рис. 1.35).

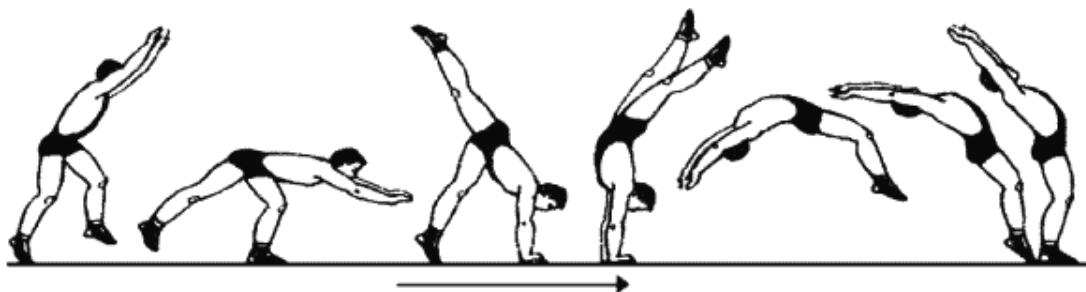


Рис. 1.35

Страховка и помощь: встать сбоку и поддерживать одной рукой под плечо, другой – под спину.

Подводящие упражнения:

- отжимание в гимнастический мост из положения лежа на спине;
- стоя на гимнастическом мосту, покачивания вперед-назад с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно;
- в стойке на руках у стены с опорой ногами о стену прогибания тела с акцентом на движения в грудном отделе позвоночника («оттяжка»);
- вставание в стойку из положения гимнастического моста;
- из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью.

Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»). И. п.: полуприсед, руки вперед. Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот (рис. 1.36).

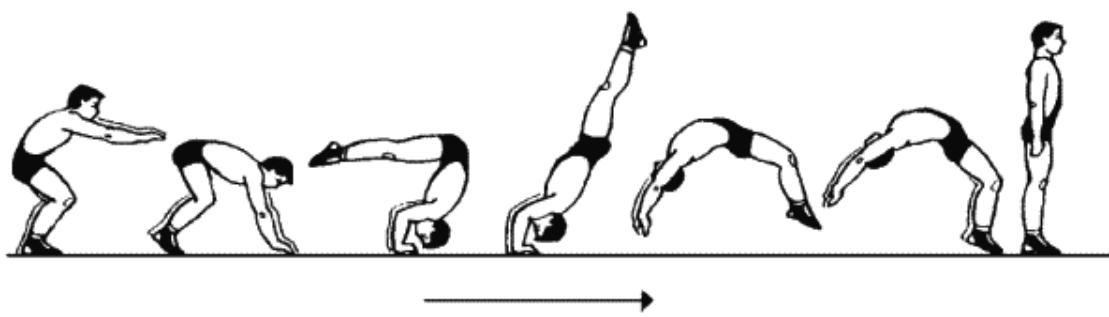


Рис. 1.36

Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

Страховка и помощь: стоя сбоку от ученика, поддерживать его одной рукой под спину, а другой – под плечо.

Подводящие упражнения:

- усвоение основных поз (из стойки руки вверх, подавая таз вперед, опускаться на колени, смотреть при этом на руки);
- подъем разгибом из стойки на голове с помощью;
- переворот с головы с возвышения из 6—8 матов с помощью;
- то же, но постепенно убирая по одному мату;
- переворот с головы с помощью.

Переворот вперед. И. п.: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потя-

нуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед (рис. 1.37).

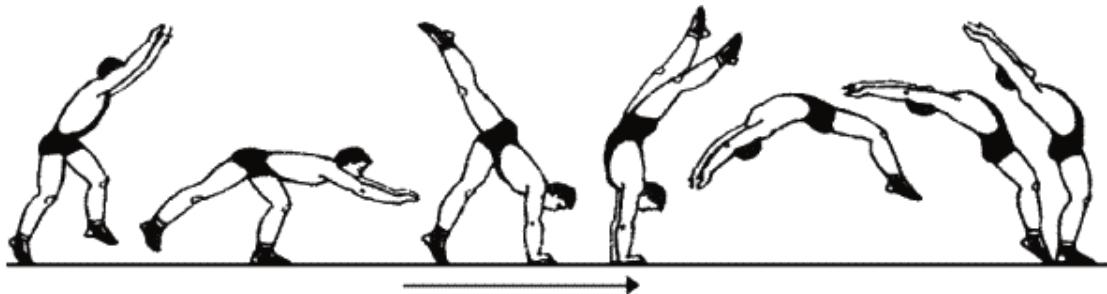


Рис. 1.37

Страховка и помощь: та же, что и в предыдущем случае.

Подводящие упражнения:

- махом одной и толчком другой ногой стойка на руках у стены с опорой ногами о стену;
- переворот вперед с места с помощью, стоя на возвышении;
- переворот вперед с 2—3 шагов разбега с возвышения с помощью и самостоятельно;
- переворот вперед с разбега с помощью.

Переворот назад (фляк). И. п.: полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх-назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет (рис. 1.38).

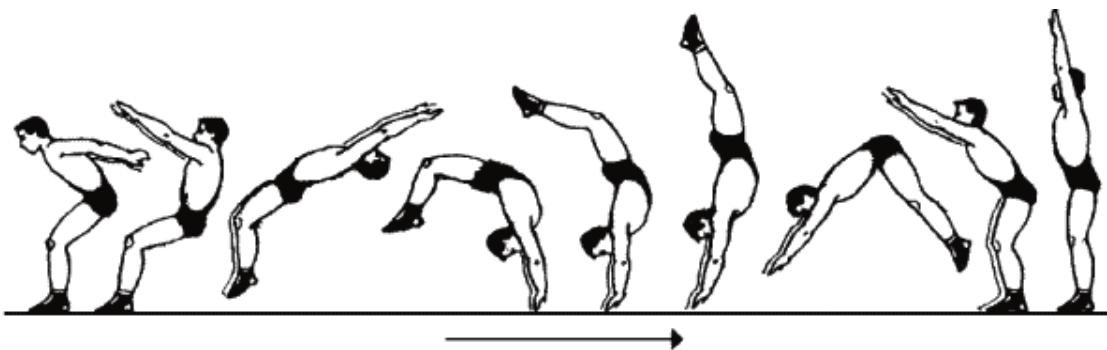


Рис. 1.38

Подводящие упражнения:

- усвоение различных поз (переход в гимнастический мост прыжком назад с полетом и приземлением на прямые руки; переход в стойку на руках; курбет из стойки на руках);
- медленный переворот назад с помощью партнера;
- прыжок назад со взмахом руками с помощью партнера, стоящего сзади и удерживающего одной рукой за шею, другой – за спину. Особое внимание следует обращать на направление прыжка: вверх-назад;
- переворот назад с помощью партнеров, стоящих сбоку и в полу шаге сзади. Партнеры стоят с двух сторон, держатся за руки и в момент прыжка оказывают поддержку-подкрутку в области поясницы. Таким образом борец, выполняющий упражнение, совершаает переворот назад под сцепленными руками партнеров;
- переворот назад с использованием пояса для страховки. Двое партнеров, стоя сбоку и сзади, захватывают веревку одной рукой на расстоянии 20 см от пояса, не мешая движениям

борца, и в момент прыжка поддерживают партнера, продвигаясь вместе с ним вперед по ходу выполнения переворота.

Упражнения на мосту

Упражнения для освоения моста:

• Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер (рис. 1.39).



Рис. 1.39

• Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног – затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рис. 1.40).



Рис. 1.40

• Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу (рис. 1.41.а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рис. 1.41.б).

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем – без помощи рук.

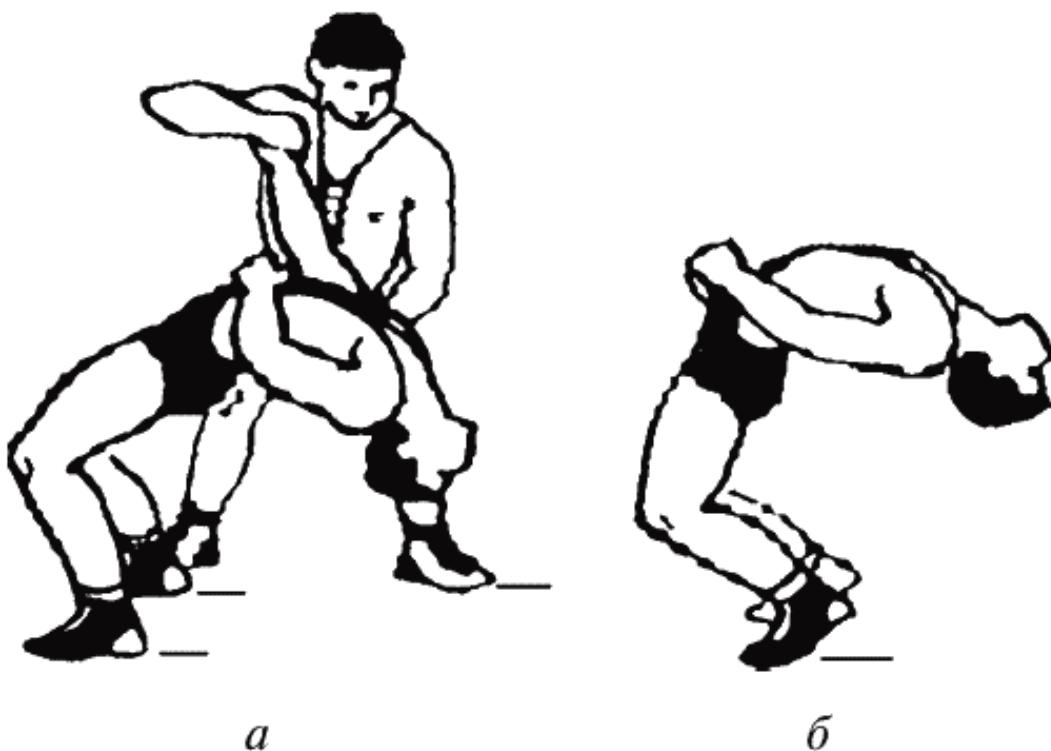


Рис. 1.41

•Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг (рис. 1.42). При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

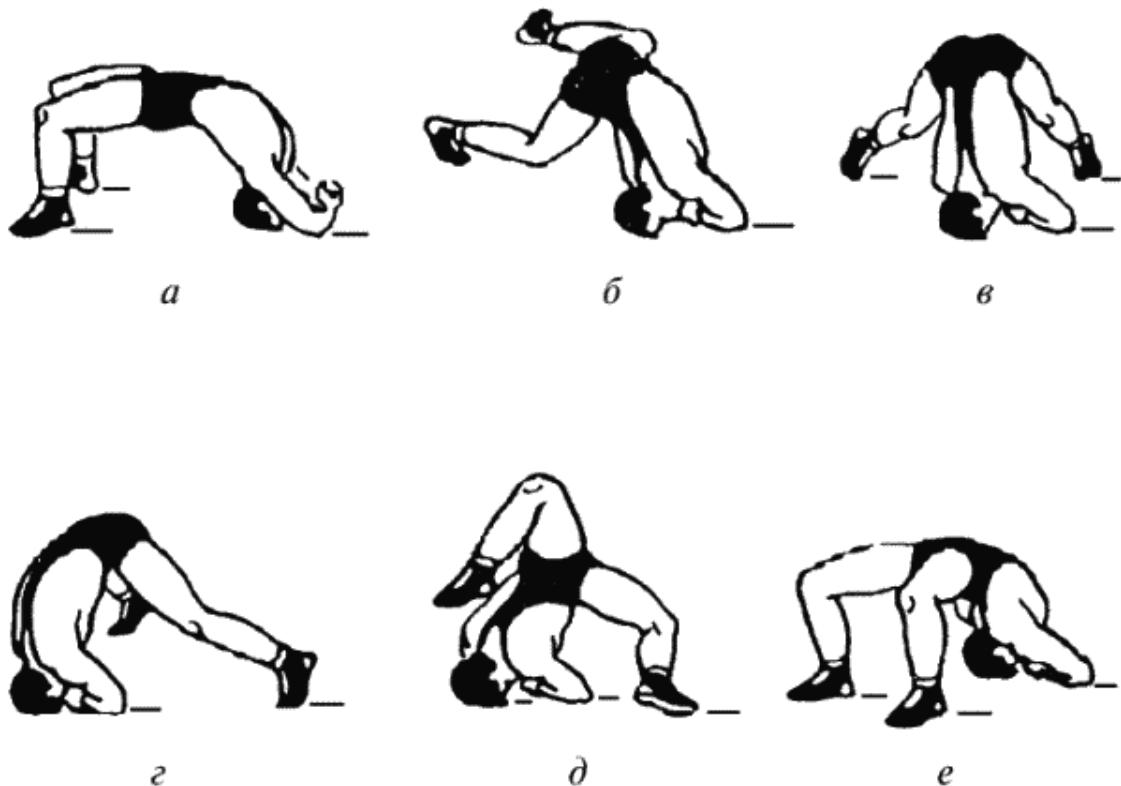


Рис. 1.42

•Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 1.43).

•Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками (рис. 1.44). Падение должно происходить круто на лобную часть.

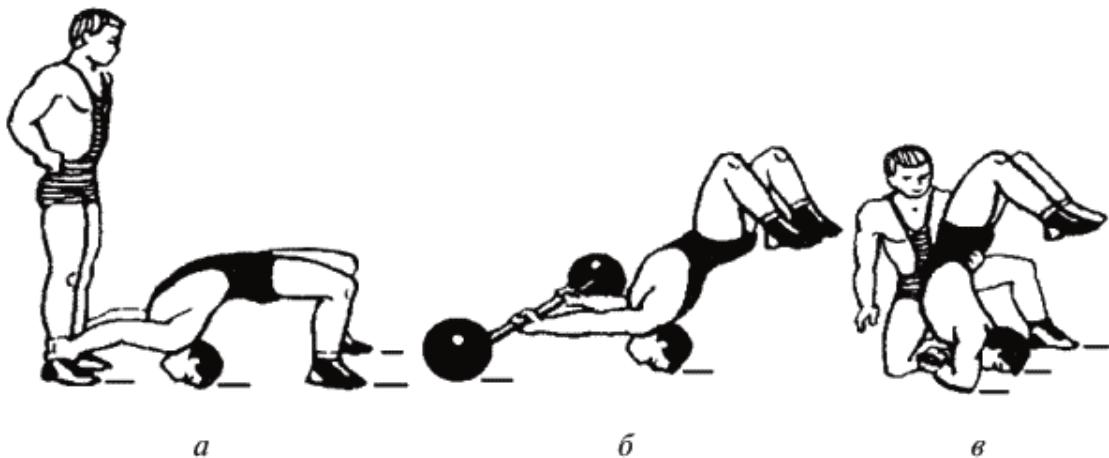


Рис. 1.43

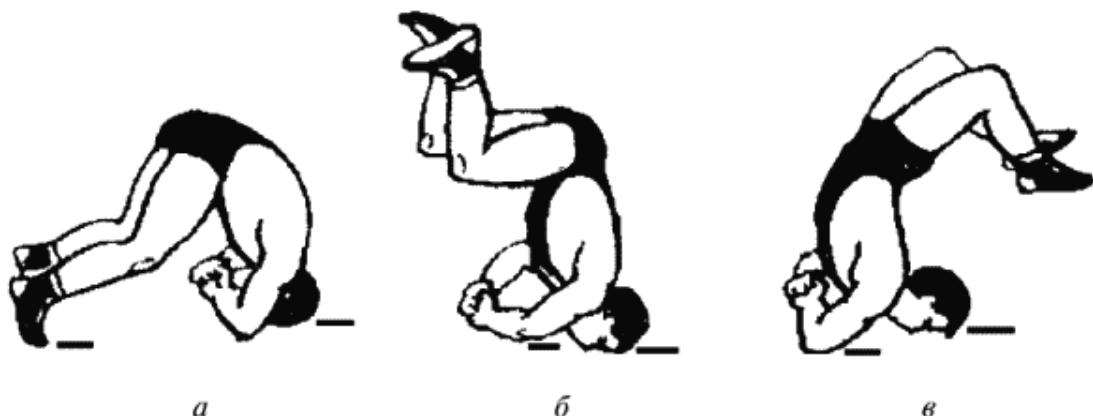


Рис. 1.44

Упражнения для укрепления моста:

• Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

• Боковой перекат. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рис. 1.45).



Рис. 1.45

• Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера (рис. 1.46).

•Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п. (рис. 1.47).

•Попеременное поднимание ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела (рис. 1.48). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

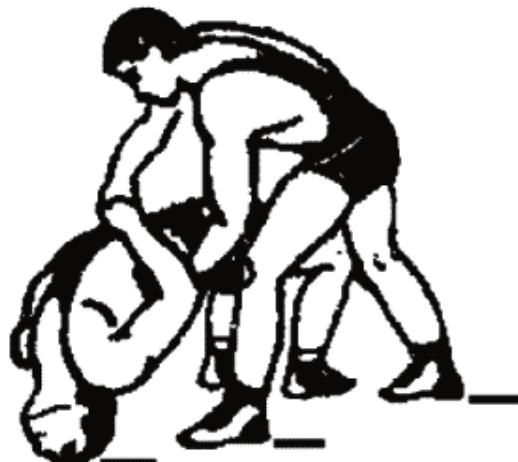


Рис. 1.46



Рис. 1.47



Рис. 1.48

Рис. 1.46–1.48

•Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и упереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рис. 1.49).



Рис. 1.49

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов:

В качестве снарядов применяют тренировочный манекен, штангу (лучше малогабаритную или шаровую), гири. В положении стоя на мосту положить на себя манекен, обхватить его руками и выполнять движения вперед, назад, в стороны (рис. 1.50.а). Эти упражнения можно проводить со штангой (рис. 1.50.б), гирами (рис. 1.50.в) и с партнером (рис. 1.50.г).

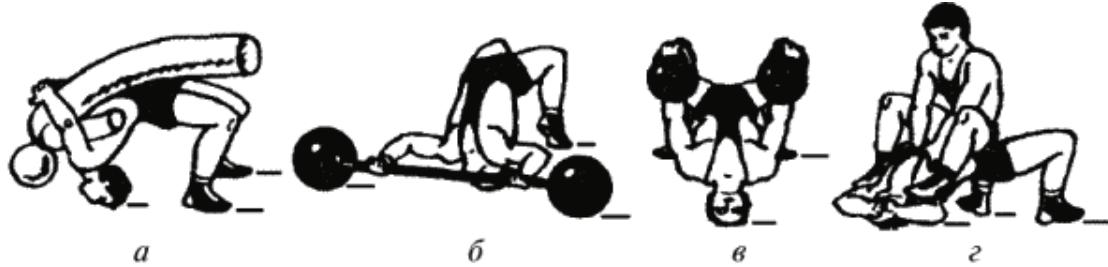


Рис. 1.50

Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для усвоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.

Упражнения с партнером:

- Отжимание в упоре лежа. Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка) (рис. 1.51).

Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

- Передвижение в упоре лежа на прямых руках (рис. 1.52).

Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расположены руки, тем нагрузка выше.

- Передвижение в упоре лежа на согнутых руках (рис. 1.53).

- Передвижение прыжками в упоре лежа (рис. 1.54).

- Передвижение на четвереньках с партнером (рис. 1.55).

- Отжимание в упоре спиной к ковру (рис. 1.56).

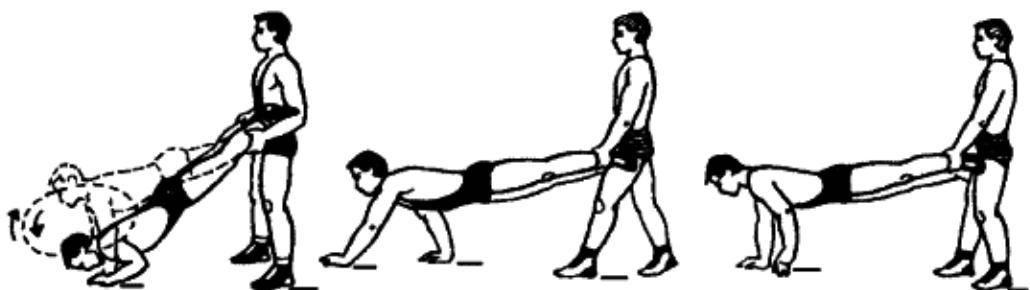


Рис. 1.51

Рис. 1.52



Рис. 1.52

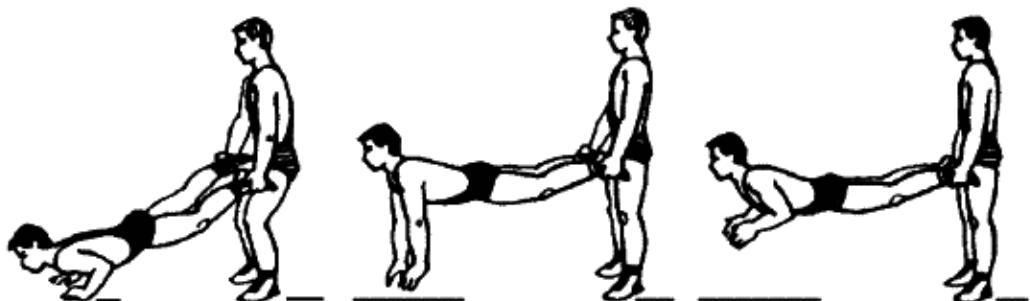


Рис. 1.53

Рис. 1.54

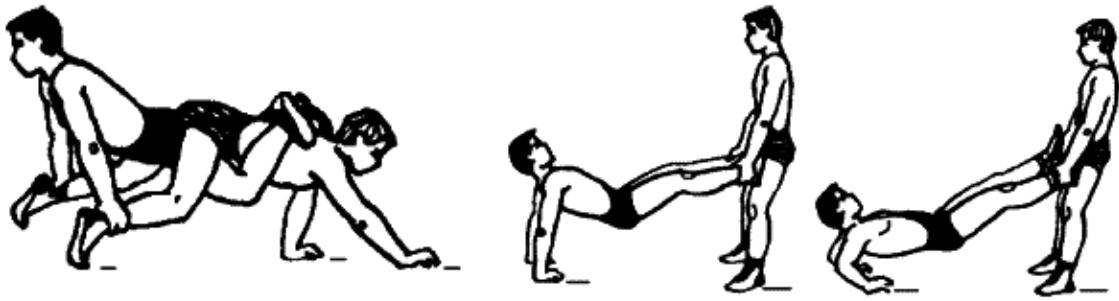


Рис. 1.55

Рис. 1.56

Рис. 1.51–1.56

- Передвижение в упоре спиной к ковру (рис. 1.57).
- Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине (рис. 1.58).
- Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине (рис. 1.59).
- Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера (рис. 1.60).

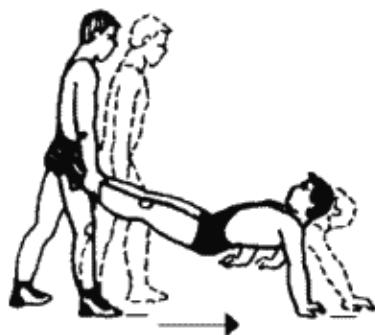


Рис. 1.57



Рис. 1.58



Рис. 1.59

Рис. 1.60

Рис. 1.56–1.60

- Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук (рис. 1.61).
- Отжимание в стойке на руках (рис. 1.62).



Рис. 1.61



Рис. 1.62

Рис. 1.61–1.62

•Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре (рис. 1.63).

•Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью (рис. 1.64).

•Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом (рис. 1.65).

Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

•Один из борцов становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса лежа спиной к ковру. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, отклоняя голову назад. Нижний выполняет подтягивания (рис. 1.66).

•Один из борцов, стоя в полуприседе, берет за плечи лежащего на животе партнера и пытается его приподнять (рис. 1.67).

•Один из партнеров, стоя в полуприседе, берет за руки сидящего на корточках партнера и пытается поднять его в стойку (рис. 1.68). То же за одну руку (рис. 1.69).

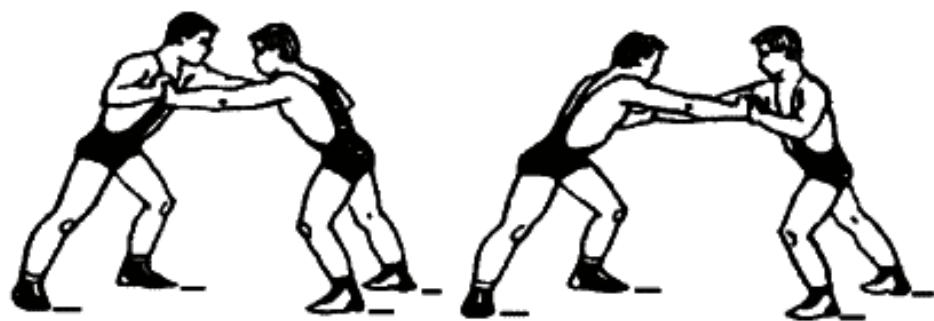


Рис. 1.63



Рис. 1.64



Рис. 1.65



Рис. 1.66



Рис. 1.67



Рис. 1.68

Рис. 1.63–1.68

•Один из партнеров стоит, согнув руки в локтевых суставах. Второй пытается разогнуть его руки (рис. 1.70)

То же, но партнер лежит на животе (рис. 1.71).

•Один из борцов лежит на спине, вытянув руки вверх. Второй садится ему на бедра и пытается отвести его руки назад-вниз за голову (рис. 1.72).

•В том же положении, но верхний пытается развести руки нижнего в стороны (рис. 1.73).

•В том же положении, но верхний со стороны головы пытается опустить руки нижнего вниз (рис. 1.74).



Рис. 1.69



Рис. 1.70



Рис. 1.71



Рис. 1.72



Рис. 1.73



Рис. 1.74

Рис. 1.69–1.74

•Опускание и поднимание туловища в упоре на вытянутых руках (грудью и спиной к ковру) (рис. 1.75).

•Один из партнеров в стойке на руках, второй держит его за ноги. Партнеры одновременно выполняют один отжимание, второй приседание (рис. 1.76).

•Стоя лицом друг к другу различные движения руками (разведение и сведение, поднимание и опускание), преодолевая сопротивление партнера (рис. 1.77).

•Одновременные движения вытянутыми руками (в стороны, вверх). Партнеры, взявшись за руки, отходят возможно дальше друг от друга. Упражнение выполнять с преодолением сопротивления партнера (рис. 1.78).

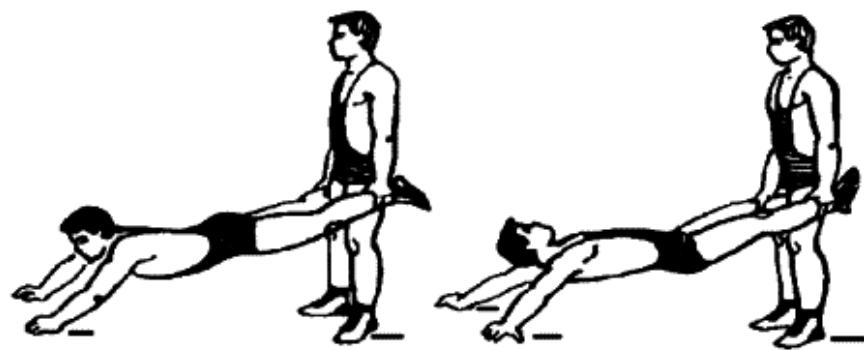


Рис. 1.75



Рис. 1.76

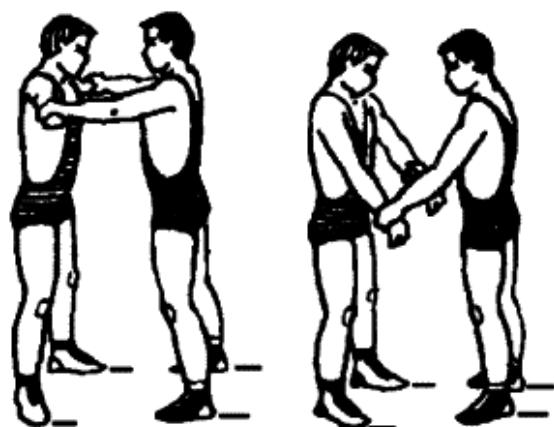


Рис. 1.77

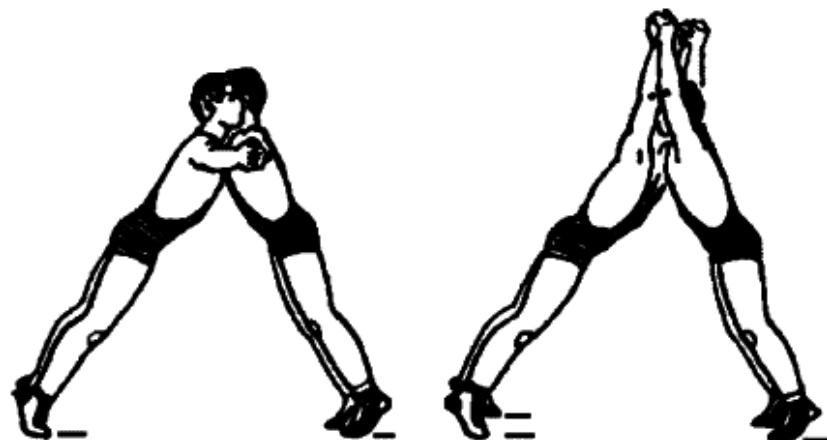


Рис. 1.78

Рис. 1.75–1.78

- Сведение рук, согнутых перед грудью, преодолевая сопротивление партнера (рис. 1.79).
- То же, но согнутые руки партнера опущены локтями вниз (рис. 1.80).
- То же, но локти согнутых рук разведены в стороны (рис. 1.81).

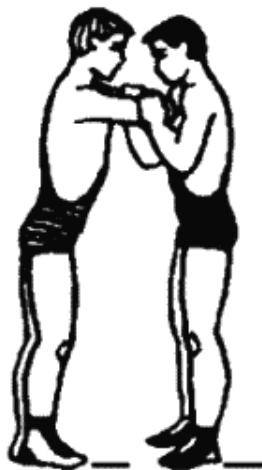


Рис. 1.79

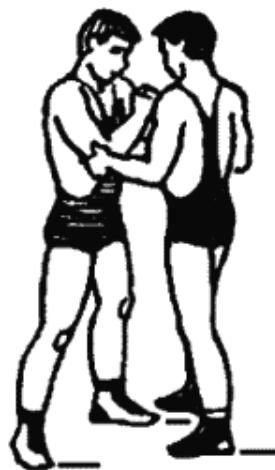


Рис. 1.80



Рис. 1.81

Рис. 1.79–1.81

•Один из борцов лежит на ковре лицом вниз с выпрямленными руками. Партнер садится ему на спину, захватив его руки за запястья. Нижний пытается выполнять движения руками (поднимание, опускание, разведение, сведение), преодолевая сопротивление верхнего (рис. 1.82).

•Один из борцов садится на ковер, спиной к партнеру, находящемуся в положении стойки, и вытягивает руки вверх. Верхний старается отвести руки партнера назад, преодолевая его сопротивление (рис. 1.83).

•Борцы стоят спиной друг к другу, вытянув руки вверх. Одновременное опускание рук вперед, стараясь преодолеть сопротивление партнера (рис. 1.84).

•То же, но руки опущены вниз (рис. 1.85). Борцы стараются поднять руки вперед, преодолевая сопротивление партнера.

•Борцы становятся лицом друг к другу, берутся за руки, образуя кольцо. Не разжимая рук, пролезть через кольцо, выполнить поворот на 360° (рис. 1.86). То же, но в положении сидя (рис. 1.87).



Рис. 1.82

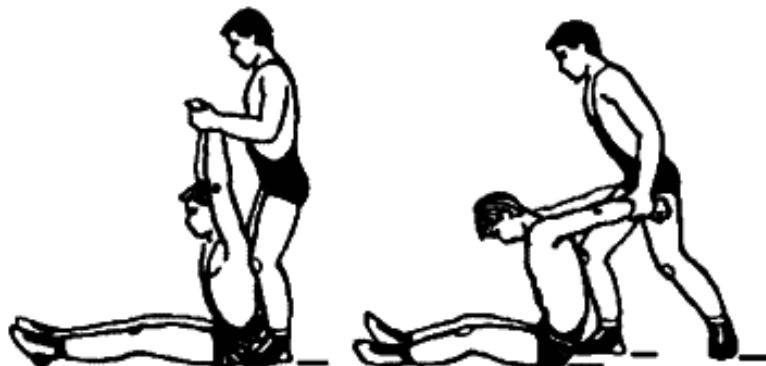


Рис. 1.83



Рис. 1.84



Рис. 1.85

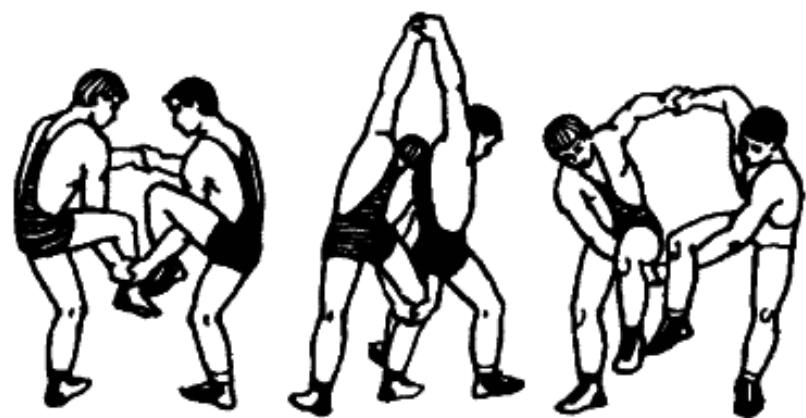


Рис. 1.86

Рис. 1.82–1.86

• Разгибание туловища в положении лежа на животе, руки за головой. Партнер удерживает за ноги (рис. 1.88).

•Разгибание туловища в положение лежа на боку, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 1.89).

•Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 1.90).



Рис. 1.87

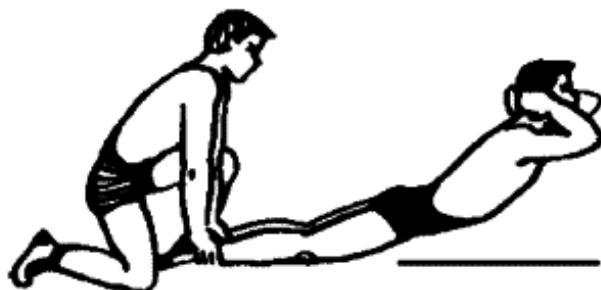


Рис. 1.88



Рис. 1.89

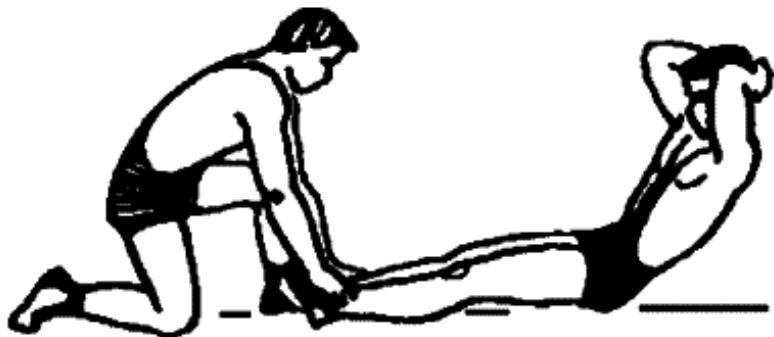


Рис. 1.90

Рис. 1.87–1.90

• Повороты туловища в стороны в положение сидя, туловище под углом 45° к ковру. Партнер фиксирует ноги (рис. 1.91).

• Повороты туловища в стороны в положении лежа на животе, руки за головой, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги (рис. 1.92).

• Один из борцов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление (рис. 1.93).



Рис. 1.91

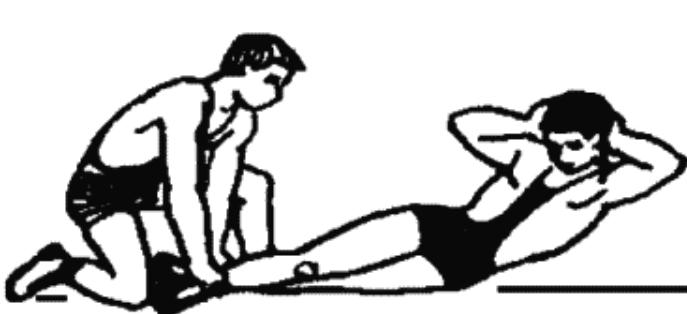


Рис. 1.92



Рис. 1.93

Рис. 1.91–1.93

• Подъемы рук в стойке на коленях. Партнер плотно прижимает голени к ковру. Между голенями и бедрами и бедрами и туловищем должен быть угол 90° (рис. 1.94). Движения рук могут быть любыми, например, имитация движений при плавании кролем или брассом. Главное, чтобы не менялось и. п.

• Сгибание и разгибание туловища, стоя на коленях в том же положении, что и в п. 39. Партнер плотно удерживает за ноги (рис. 1.95).

• Вытягивание туловища вперед из положения стоя на коленях, руки за головой. Партнер плотно прижимает стопы к ковру. Вытягиваясь вперед, нужно стараться не касаться ковра другими частями тела, кроме коленей и голеней (рис. 1.96).

• Сгибание и разгибание головы партнера, стоящего в высоком партере, преодолевая его сопротивление (рис. 1.97).

• Сесть верхом на партнера, стоящего на четвереньках, спиной к голове, руки за головой. Носками ног зацепиться за бедра партнера. Наклоны назад, касаясь головой ковра (рис. 1.98). Нижний старается не сгибать руки.

• Сесть на колени партнера, находящегося в упоре сидя согнутыми ногами, лицом к нему. Согнув руки за голову, выполнить наклон назад, касаясь головой ковра (рис. 1.99).



Рис. 1.94



Рис. 1.95



Рис. 1.96



Рис. 1.97



Рис. 1.98

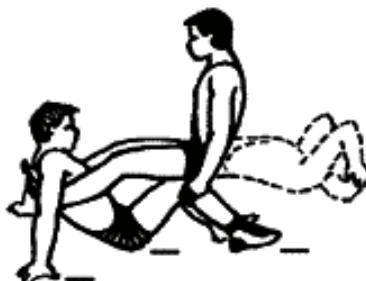


Рис. 1.99

Рис. 1.94–1.99

•Сидя на партнере, стоящем на четвереньках, лицом к его ногам, руки за головой, зацепить носками ног его плечи изнутри. Выпрямиться вперед, прогибаясь в пояснице. Сгибание и разгибание туловища (рис. 1.100). Нижний борец старается не отрывать ладони рук от ковра и не выпрямляться.

•Лечь спиной на партнера, лежащего на животе, обхватить его туловище. Нижний прижимает руки партнера к своему туловищу, захватив его запястья. Верхний поднимает ноги вверх под углом 45° и выполняет ими различные движения (попеременное касание ковра слева и справа двумя ногами, сведение и разведение ног, вращение двумя ногами и т. д.). Нижний плотно прижимается грудью к ковру, не допуская переворота на бок (рис. 1.101).

•Борцы стоят спиной друг к другу, зацепившись сгибами локтей. Один из борцов делает наклоны вперед, второй лежит у него на спине (подняв ноги под углом 45° по отношению к своему туловищу) и выполняет различные движения ногами (сведение и разведение, круговые движения, сгибание и разгибание и др.) (рис. 1.102).

•Стоя спиной к партнеру, взяться обеими руками за его шею. Поднимание прямых ног вверх до прямого угла. Партнер слегка прогибается назад (рис. 1.103.а).

•В том же положении, поднять ноги до прямого угла. Выполнение различных движений ногами (сведение и разведение, сгибание и разгибание, круговые движения – вовнутрь и наружу, вправо и влево сведенными вместе ногами и др.) (рис. 1.103 б—д).

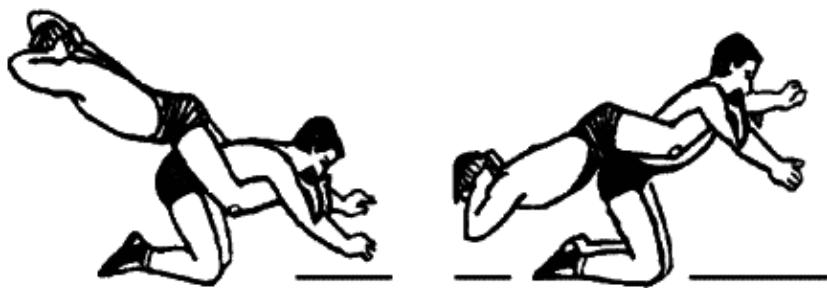


Рис. 1.100

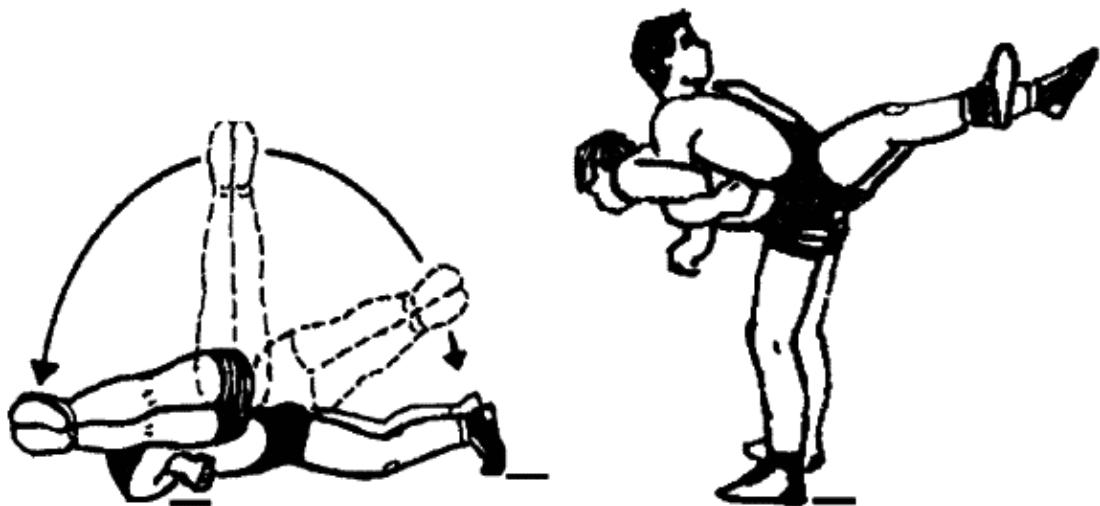


Рис. 1.101

Рис. 1.102

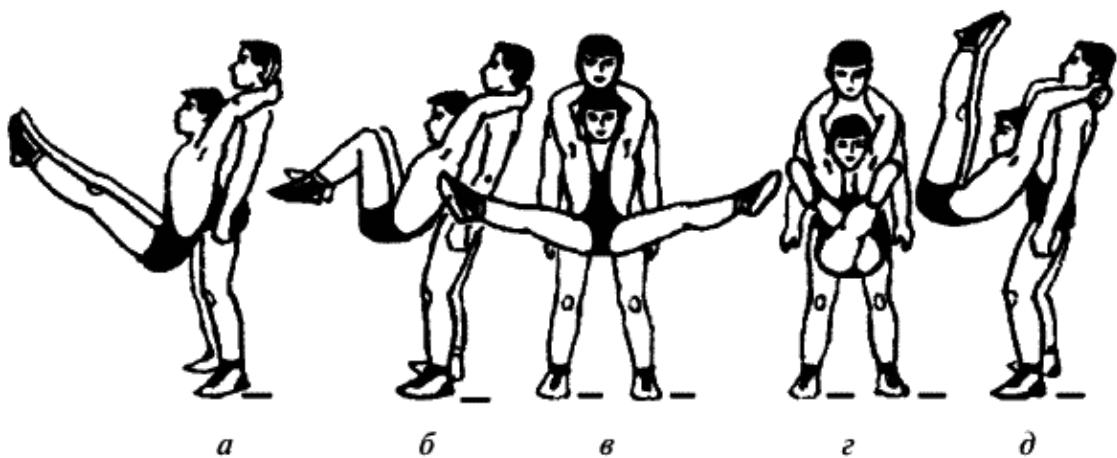


Рис. 1.100–1.103

- Повороты туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах (рис. 1.104). Поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»).
- В том же положении, что и в 1.104, наклоны с партнером (рис. 1.105). Наклоны можно сочетать с круговыми движениями туловища.



Рис. 1.104

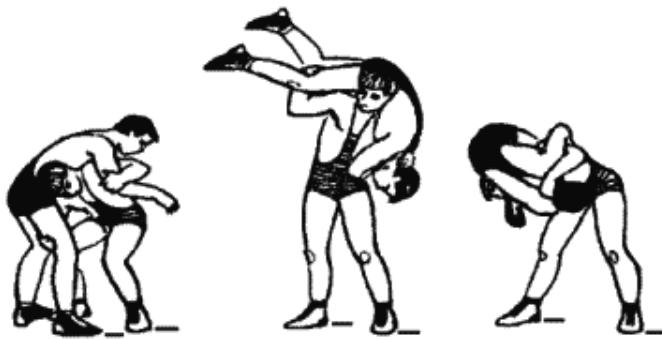


Рис. 1.105

Рис. 1.104–1.105

•Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец приседает, обхватывает другого за бедра, плотно прижимает к себе и поднимает. Второй цепляется ногами за туловище партнера, сгибает руки за голову и выполняет сгибание и разгибание туловища (рис. 1.106).

•В том же положении, что и в 1.106, сочетание сгибания туловища с поворотами в стороны (рис. 1.107).

•Один из борцов поднимает стоящего к нему спиной партнера захватом за бедра. Тот цепляет его ногами за туловище, прижимая сцепленные голени плотно к его спине, сгибает руки за головой. Сгибание и разгибание туловища (рис. 1.108).

•Один из борцов принимает положение упора, плотно обхватив ногами на уровне поясницы туловище партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает ступни его ног, упираясь предплечьями в голени (рис. 1.109). Нижний выполняет наклон назад, прогибаясь в пояснице и не сгибая рук, а его партнер помогает, упираясь в ступни ног и выпрямляя руки.

•Один из борцов садится на плечи к партнеру, обхватывает ногами туловище и сгибает руки за голову. Партнер захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и плотно прижимает их к своему туловищу. Верхний выполняет разгибание и сгибание туловища (рис. 1.110).

•Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец делает наклон вперед, просовывает свою голову между ног партнера, захватывает его бедра снаружи и, выпрямляясь, отрывается от ковра. Верхний, находясь вниз головой, плотно прижав бедра к шее партнера и согнув руки за головой, выполняет разгибание туловища (рис. 1.111).

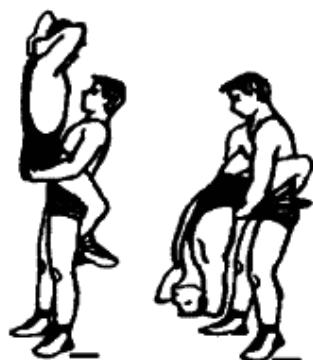


Рис. 1.106



Рис. 1.107

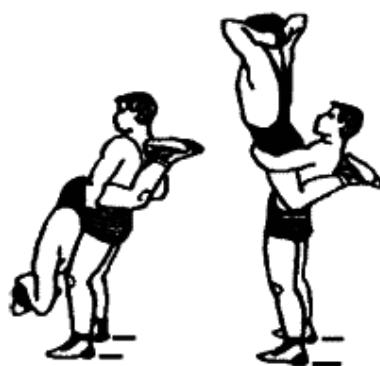


Рис. 1.108



Рис. 1.109

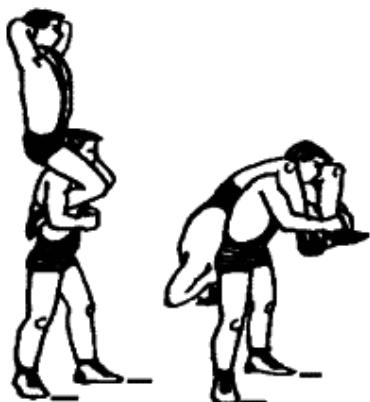


Рис. 1.110

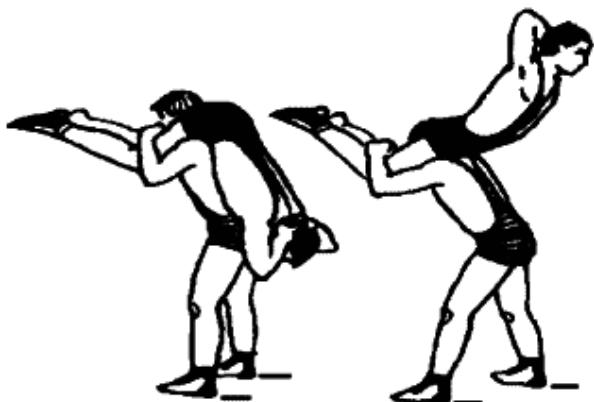


Рис. 1.111

Рис. 1.106–1.111

• Один из борцов принимает положение стойки на руках, положив ноги на плечи партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и делает наклон вперед. Один борец, резко сгибая туловище, встает на ноги, а другой, выполняя резкий мах ногами, переходит в стойку на руках (рис. 1.112).

Поочередно меняя положение, борцы перемещаются по ковру.

• Подъем партнера из партера захватом туловища сзади (рис. 1.113).

• Подъем партнера из партера обратным захватом туловища (рис. 1.114). При опускании развернуть партнера вокруг продольной оси (рис. 1.114.в.).



Рис. 1.112



Рис. 1.113

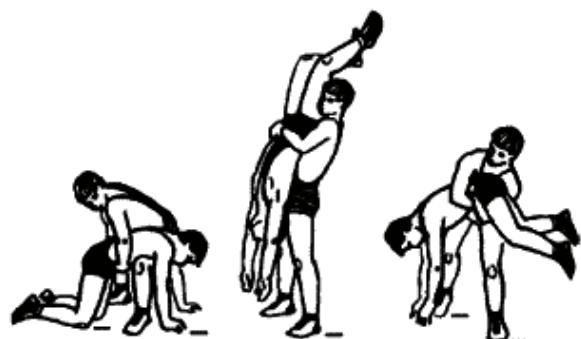


Рис. 1.114

Рис. 1.112–1.114

•Прижать партнера поперек к туловищу животом к пояснице захватом шеи и ног за подколенные сгибы (рис. 1.115). Перехватывая захват, вращать партнера вокруг туловища.

•Положив партнера на плечо лицом вниз, меняя захваты, вращать его вокруг туловища (рис. 1.116).

•Один из борцов делает наклон назад и обхватывает руками туловище партнера, стоящего к нему лицом. Тот наклоняется вперед, плотно прижимаясь грудью к его груди, и плотно захватывает его туловище. Верхний борец, выпрямляясь, поднимает другого вверх, а сам резко идет на мост. Тем самым оба борца меняют свое положение (рис. 1.117). Повторяя упражнения, они перемещаются по ковру.

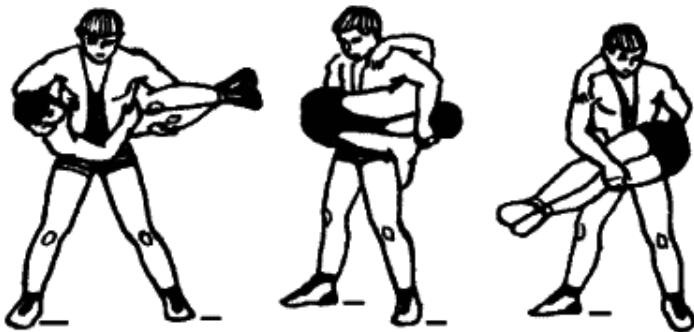


Рис. 1.115



Рис. 1.116



Рис. 1.117

Рис. 1.115–1.117

•Борцы, стоя лицом друг к другу, делают наклон вправо и обхватывают друг друга за туловище. Затем один из них выпрямляется и переворачивает партнера (рис. 1.118). После этого выпрямляется второй борец и т. д.

•Один из борцов ложится на спину, руки вдоль туловища. Второй берет его за шею двумя руками, поднимает до уровня пояса и, поворачивая голову в сторону, старается перевернуть. Тот, в свою очередь, старается держать туловище полностью выпрямленным (рис. 1.119.а).

Это же упражнение можно выполнять, удерживая партнера за ноги. Тот, стоя на голове и прижав руки к туловищу, старается не сгибать голову и туловище (рис. 1.119.б, в).

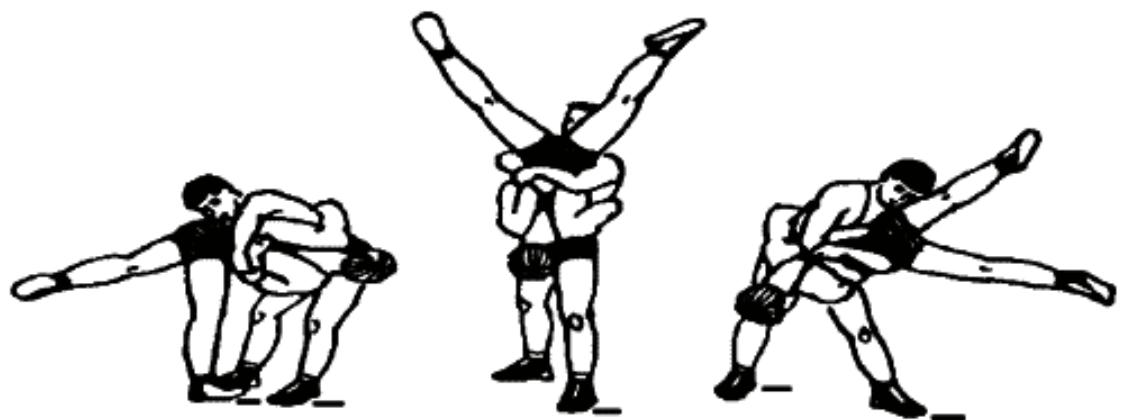


Рис. 1.118

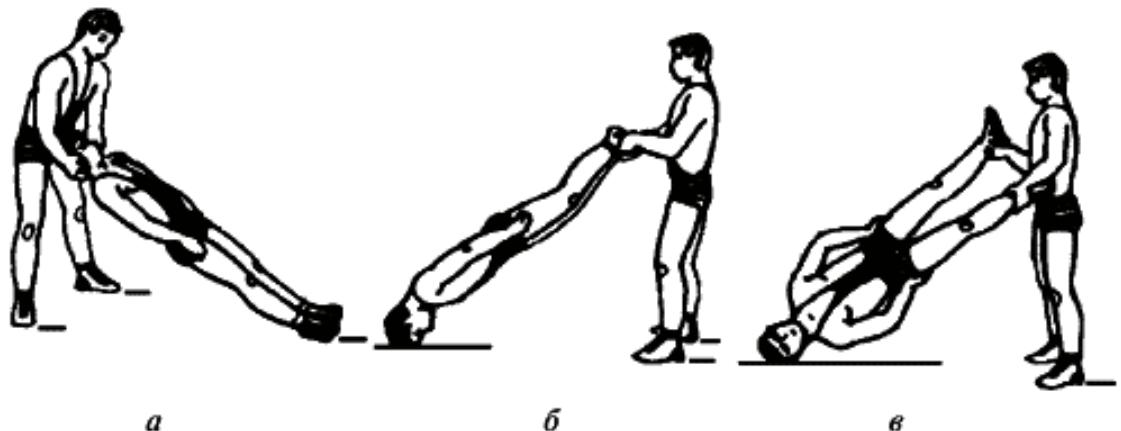


Рис. 1.119

Рис. 1.118–1.119

- Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них упирается ногой в бедро партнера и сгибает руки за голову. Второй плотно прижимает его ногу к своему бедру. Первый борец выполняет наклоны назад, стараясь встать на мост (рис. 1.120).
- Движения тазом вверх-вниз в упоре лежа с сидящим на спине партнером (рис. 1.121).
- В седе ноги врозь сгибание туловища вперед и в стороны с помощью партнера (рис. 1.122).
- Пружинистые наклоны вперед в седе ноги врозь с лежащим на спине партнером (рис. 1.123).
- Один из борцов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении седа ноги врозь. Борцы берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.
- Борцы сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга (рис. 1.124).
- Стоя в наклоне лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Пружинистые наклоны вперед, надавливая руками друг другу в плечи (рис. 1.125).

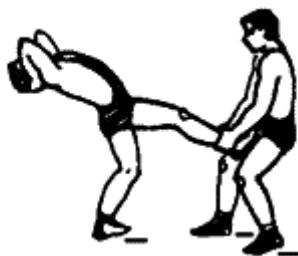


Рис. 1.120

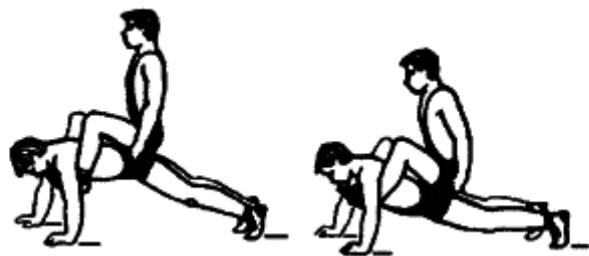


Рис. 1.121

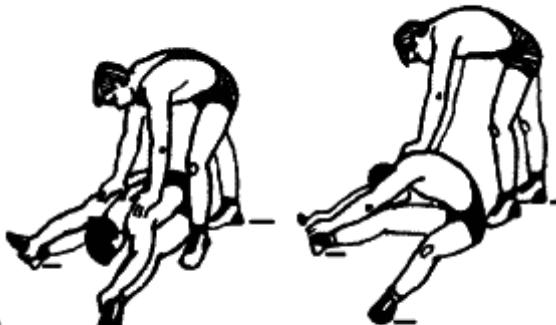


Рис. 1.122



Рис. 1.123



Рис. 1.124

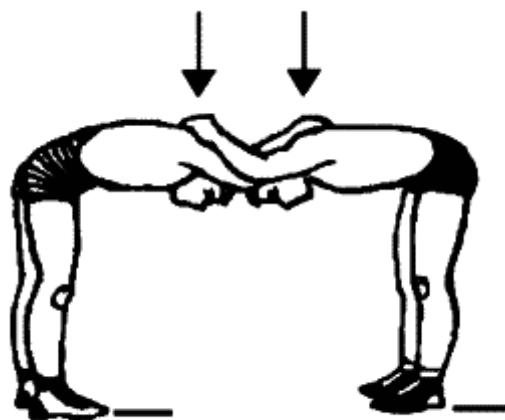


Рис. 1.125

Рис. 1.120–1.125

- В том же положении взяться за руки, разведя их в стороны (рис. 1.126). Вращение туловища в обе стороны.
- Стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки, разведя их в стороны. Наклоны в стороны (рис. 1.127).
- Стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед (рис. 1.128).



Рис. 2.126



Рис. 2.127

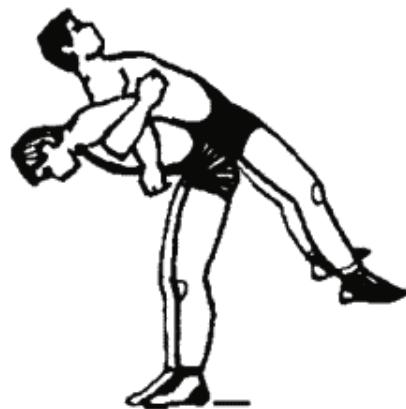


Рис. 2.128

Рис. 1.126–1.128

•Стоя спиной друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. Один из борцов делает наклон вперед. Второй, сгибая ноги, переворачивается через него (рис. 1.129).

•Разгибание и сгибание голеней, преодолевая сопротивление партнера. Один из борцов лежит на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90°. Партнер садится на него верхом и захватывает его ноги за нижнюю часть голеней (рис. 1.130). Затем нижний пытается выпрямить ноги, а верхний ему препятствует.



Рис. 1.129



Рис. 1.130

Рис. 1.129–1.130

•Один из борцов лежит на спине. Второй садится лицом к его ногам, упирается ногами в дальнюю ногу, а ближайшую захватывает руками за голень (рис. 1.131). После этого он пытается подтянуть ногу к себе, а его партнер пытается свести ноги вместе.

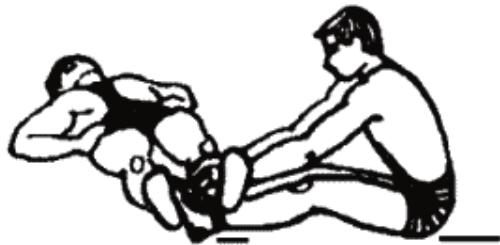
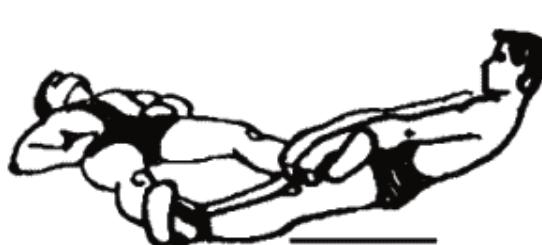


Рис. 1.131



•Один из борцов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается развести в стороны, преодолевая сопротивление партнера (рис. 1.132).

•В том же положении сведение ног партнера (рис. 1.133).

•В том же положении попеременное сгибание одной и разгибание другой ноги (рис. 1.134).

•Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них поднимает выпрямленную ногу и дает захватить ее партнеру, после чего выполняет прыжки на одной ноге (рис. 1.135). Во время выполнения упражнения захваченная нога должна оставаться полностью выпрямленной.

•Один из борцов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед (рис. 1.136).

•Один из борцов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице (рис. 1.137).

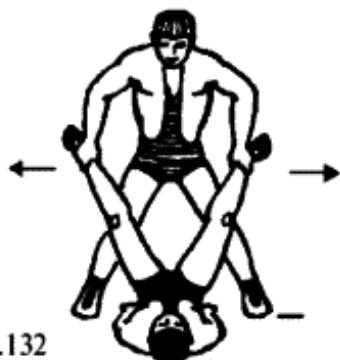


Рис. 1.132

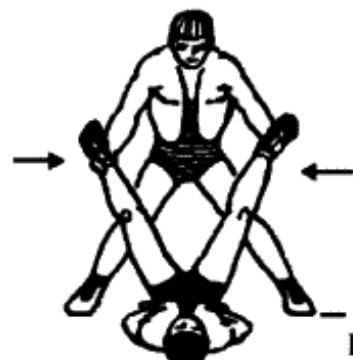


Рис. 1.133

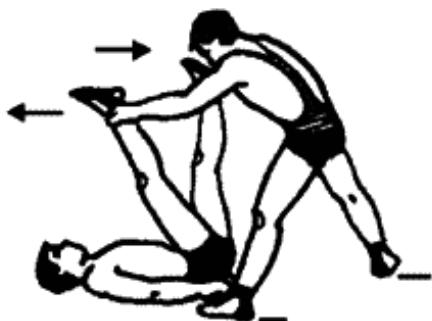


Рис. 1.134

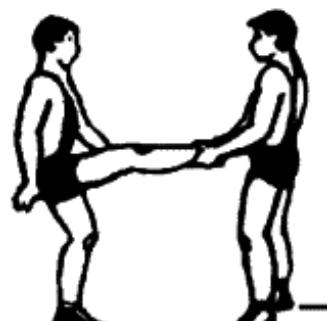


Рис. 1.135



Рис. 1.136



Рис. 1.137

Рис. 1.132–1.137

•Один из борцов стоит на четвереньках. Второй сидит у него на спине, ближе к пояснице, зацепившись носками ног за подмышки. Нижний пытается выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера (рис. 1.138).

•Борцы стоят спиной друг к другу, руки согнуты на груди. Упираясь лопатками, стараются отойти как можно дальше друг от друга (рис. 1.139).

В этом положении выполнить приседания.

•Приседание на одной ноге с помощью партнера (рис. 1.140).

•Борцы стоят лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой – его руку (рис. 1.141). Одновременное приседание на одной ноге.



Рис. 1.138

Рис. 1.139



Рис. 1.140



Рис. 1.141

Рис. 1.138–1.141

•В положении упора сидя, согнув ноги, упереться подошвами и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера (рис. 1.142).

•Присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях (рис. 1.143).

•Сгибание и разгибание ног, лежа на спине, упираясь ногами в грудь партнера (рис. 1.144).

•Один из борцов ложится на спину и сгибает ноги до положения группировки. Второй, стоя спиной к партнеру, садится ему на подошвы. Нижний, резко выпрямляя ноги, пытается сбросить партнера вверх-вперед (рис. 1.145).

•Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь; разножка и др.) с партнером на плечах (рис. 1.146).

•То же, но вставание на носки (рис. 1.147).



Рис. 1.142



Рис. 1.143



Рис. 1.144

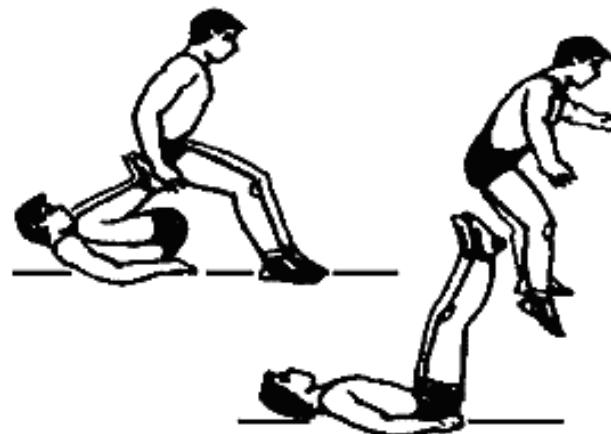


Рис. 1.145

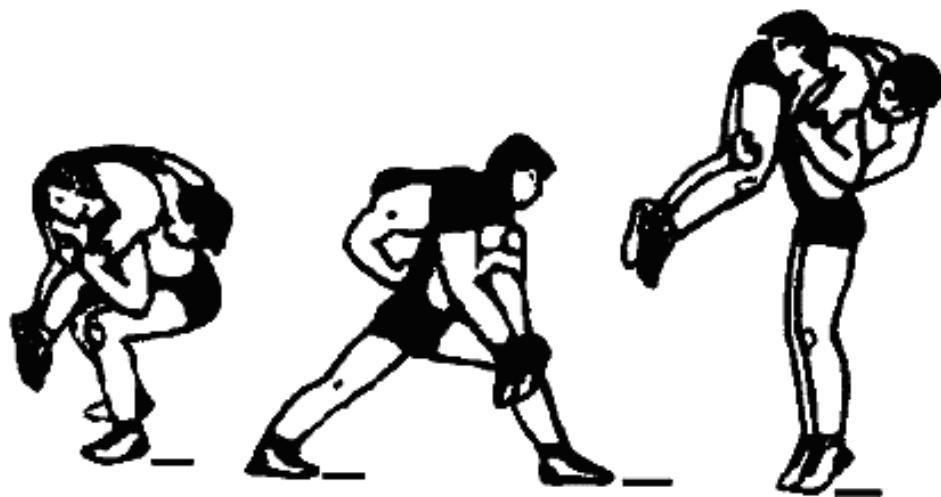


Рис. 1.146

Рис. 1.147

Рис. 1.142–1.147

- Ходьба и бег с партнером на плечах.
- То же с партнером на руках.

Глава 2. Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях

(представлено по материалам учебного пособия Г.С. Туманяна, 1998)

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при усвоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В 80-х годах ХХ-столетия тренеры увлеклись идеей использования игр борца, как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы двигательных действий на этапе начальной подготовки (Я.К. Коблев и др., 1985; И.А. Кондрацкий и др., 1984; С.Н. Курников, 1999). Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонии в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки (Я.К. Коблев, 1990). Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций (В.М. Игуменов, 1971).

Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных ее разделов (О.Б. Малков, 1999; А.А. Новиков, 1999 и др.).

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств).

Задачи использования игр борца.

1. Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
2. Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
3. Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
4. Приобрести навык сохранения захватов.
5. Приобрести навык освобождения от захватов.
6. Приобрести навык уклонения от захватов.
7. Овладение простейшими элементами тактики борьбы.
8. Воспитание волевых качеств.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, преодолевать достижене захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Предлагаемый учебный материал содержит тренировочные задания строгой направленности в форме игр, способствующих развитию необходимых и специализированных качеств. В сокращенной форме игры-задания представлены следующими группами:

1. Касания – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

3. «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Образованная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации учителя физкультуры.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх мальчишки впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с усвоением игровых комплексов, позволяет занимающемуся по-новому осмысливать значимость приемов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

Тренировочные задания в форме игр описаны в порядке доступности их усвоения с постепенным усложнением требований. Следует помнить, что предлагаемая форма и содержание учебного материала достигнут цели лишь в том случае, если будут строго оговорены и соблюдены условия проведения предлагаемых игр.

Каждая из игр решает свою группу задач, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов ведения соревновательных схваток.

Игры в касания

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо прежде всего заставлять играющего не только наклоняться, быстро пере-

мещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: «видеть» партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться, самостоятельно творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров и соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять, но для того, чтобы максимально приблизить игровой поединок к спортивной борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек, частей тела, защиты которых вызывает соответствующую реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действия. Так, задание коснуться двумя руками одновременно заданной точки (части тела) вначале представляет определенную трудность. Но по мере накопления опыта занимающиеся справляются и с этой задачей. Например, однажды, случайно блокировав одну из рук соперника и неожиданно освободившись, борец опережает партнера, касается двумя руками заданной части тела, побеждает. В таких ситуациях формируется понятие «блокирование». Последнее является одним из видов действий, довольно часто встречающихся в борьбе.

Ситуации, связанные с преодолением помех при касании определенных зон, приводят играющих к пониманию роли активного (атакующего) захвата. Появляются элементы начального тактического мышления, фрагменты настоящего единоборства, свойственные именно спортивной борьбе.

Практически игры в касания неисчерпаемы в своих вариациях.

Основы методики

Те игры, в которых партнеры получают одно и то же задание (кто первым коснется обусловленного места), называются играми первого порядка. В таблице 2.1. по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 48. Например, игра 17 состоит в том, что оба играющих получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой правой лопатки партнера. Нумерация простоявшена для удобства записи игр, их обозначения.

Таблица 2.1. Варианты игр-заданий – касание (*И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных*)

Места касания	Способ касания руками			
	любой	правой	левой	обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Правая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Левая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры, в которых партнеры получают разные задания, названы играми второго порядка. Для простоты и удобства записи этого вида игры в касания предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б.

Например, А получает задание коснуться затылка Б любой рукой (1), а Б – задание коснуться левой рукой поясницы А (15). В этом случае запись игры будет выглядеть как А 1, Б 15.

Игры в касания постепенно и нацеленно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдавая правое плечо, непроизвольно принимает левостороннюю стойку и действует в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Игра коснуться живота вызывает реакцию наклона; коснуться левого плеча – поворота влево. Задание коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования не только у атакующего, но и у защищающегося. Акцент на время выполнения касания постепенно формирует понимание «качества захвата».

Игровые комплексы-задания составляются по принципу «убрать ту часть тела, которой угрожает касание», что заставляет обучающихся в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и умственного воспитания.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм

можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном борцовском поединке.

Основы методики

При организации и проведении игр в атакующие захваты занимающимся следует объяснить, что в каждом из основных захватов (части руки, тела) кроется возможность проведения различных приемов.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что осуществление одного захвата, предполагающего возможность проведения определенной группы приемов, исключает проведение других захватов, имеющих тот же смысл. Такие захваты в дальнейшем будут обозначены как взаимоисключающие.

В таблице 2.2. перечислены только 15 основных атакующих захватов. К 10 захватам, перечисленным под номерами I—X, следует прибавить 5 захватов (с I по V), выполняемых в противоположную сторону. Например, под номером I обозначен захват левой сверху за голову, правой за кисть, которому соответствует захват правой сверху за голову, левой за кисть и т. д.

Таблица 2.2. Варианты игр-заданий в атакующие захваты (*И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных*)

Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б			
	1	2	и т. д.	15
1. Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	...	15
2. Правой сверху за голову, левой за кисть	16	17	...	30
3. Левую двумя изнутри	31	32	...	45
4. Правую двумя изнутри	46	47	...	60
5. Левой из-под плеча, правой за кисть	61	62	...	75
6. Правой из-под плеча, левой за кисть	76	77	...	90
7. Левой из-под плеча, руки соединены в петле	91	92	...	105
8. Правой из-под плеча, руки соединены в петле	106	107	...	120
9. Левую двумя снаружи	121	122	...	135
10. Правую двумя снаружи	136	137	...	150
11. Левой из-под плеча, руки соединены в крест	151	152	...	165
12. Правой из-под плеча, руки соединены в крест	166	167	...	180
13. Левую с головой сверху, руки соединены	181	182	...	195
14. Правую с головой сверху, руки соединены	196	197	...	210
15. Обе руки соединены на туловище	211	212	...	225

*Номера по горизонтали обозначают те же захваты, что и по вертикали

Под номерами 1—100 обозначены задания, которые показывают, что должны выполнить борцы А и Б. Так, игра-задание 70 обозначает, что А должен добиться захвата правой двумя снаружи, Б – соединить обе руки на туловище.

В период освоения игр сложность заданий для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т. д.

Условия игры в зависимости от степени усвоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, так как появляется возможность неограниченного маневрирования по площадке. Если условие игры «отступать нельзя», соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Соперник, зафиксировавший захват в течение 3 с., выигрывает. После победы партнеры меняются ролями (время игры можно постепенно увеличивать).

Смысл заданий: А стремится осуществить заранее обусловленный захват; Б встречает его попыткой навязать противоположный захват.

Пример: А – захват левой руки двумя изнутри в левой стойке; Б, освобождаясь от захвата, передвигается, не выходя за пределы зоны игры, и стремится к осуществлению захвата правой руки двумя изнутри (в правой стойке).

Для того чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере усвоения учебного материала необходимо выполнить ряд условий: ограничение круга диаметром 6, 4, 3 метров; ушедший за пределы круга проиграл. Как указывалось в предыдущем разделе, возможно, некоторые учащиеся не стремятся выполнить основное задание (коснуться заданной точки, освободиться от блокирующего захвата, достигнуть атакующего захвата), а лишь стараются вытеснить соперника за пределы круга. Поэтому в играх, предусматривающих основные задания (атакующие захваты), вытеснение за ковер следует считать как половину победы (одно очко). Другое дело, когда основной целью является задание «кто кого вытеснит за пределы круга» при ограничении игровой площади и запрещении отступать – как способ решения поставленной задачи, дополненный заданиями с блокирующими движениями, другими действиями и захватами. Даже минимальное овладение захватом позволяет играющему, блокировав действия соперника, управлять поединком и вытеснить его за пределы игровой зоны. Подобные игровые ситуации побуждают учащихся к «двигательному творчеству».

Игры в блокирующие захваты

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничения площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3–5, предел – 10 с.), другой старается быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Поражение засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием (таб. 2.3).

Таблица 2.3. Варианты игр-заданий в блокирующие захваты (*И. Л. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. Л. Грузных*)

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
		не прижимая к туловищу		прижимая к туловищу	
левой	правой	изнутри	снаружи	изнутри	снаружи
1. Правую кисть	Левую кисть	1	21	41	61
2. Упор в грудь	Левую кисть	2	22	42	62
3. Упор в живот	Левую кисть	3	23	43	63
4. Упор в плечо	Левую кисть	4	24	44	64
5. Упор в предплечье	Левую кисть	5	25	45	65
6. Упор в любую зону	Левую кисть	6	26	46	66
7. Левую кисть	Правую кисть	7	27	47	67
8. Правую кисть	Упор в грудь	8	28	48	68
9. Правую кисть	Упор в живот	9	29	49	69
10. Правую кисть	Упор в плечо	10	30	50	70
11. Правую кисть	Упор в предплечье	11	31	51	71
12. Правую кисть	Упор в любую зону	12	32	52	72
13. Левую кисть	Левую кисть	13	33	53	73
14. Левое предплечье	Левую кисть	14	34	54	74
15. Левый локоть	Левую кисть	15	35	55	75
16. Левое плечо	Левую кисть	16	36	56	76
17. Правую кисть	Правую кисть	17	37	57	77
18. Правую кисть	Правое предплечье	18	38	58	78
19. Правую кисть	Правый локоть	19	39	59	79
20. Правую кисть	Правое плечо	20	40	60	80

Основы методики

Под номерами 1—80 обозначены варианты игр-заданий в порядке нарастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы рационального освобождения от атакующих захватов, предоставив учащимся возможность творчества.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного усвоения и решения задач игр 1—40. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляет повышенные требования к силовой подготовленности подростков.

Прочное усвоение этих заданий делает посильными и следующие 41—80 игровые задания, где освобождение от захватов требует значительных усилий.

Победителем считается тот, кто при равном количестве попыток быстрее освободится от захвата. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями, задание освободиться от захвата заменяется ему противоположным — удержать захват, за счет чего оба необходимых навыка совершенствуются. Для гарантии победы играющий старается максимально

долго удержать захват, чтобы увеличить время освобождения от захвата своего соперника. Фактически этим решаются задачи как надежного удержания захвата при необходимости, так и быстрого освобождения от него.

Глава 3. Формы организации и проведения занятий

Формы организации, занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся.

Урочные занятия

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями – это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Анализ спортивного мастерства противников

При подготовке борцов к ответственным соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем чтобы лучше подготовиться к схваткам с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с борцами намечает основные моменты тактического плана схватки, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только борца, которому предстоит с ними бороться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

Установки на соревнование

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого борца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды борьбы, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

Практические занятия

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время выполнения общеразвивающих упражнений и т. д.

Учебные занятия

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 20—40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10—15 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность основной части урока 40—60 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги, при необходимости дает задание на дом. Ниже приводится схема уроков для условий этапа начальной подготовки (табл. 3.1).

Таблица 3.1. Схемы уроков в недельных циклах первых трех лет подготовки

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	1-год обучения			2-год обучения			3-год обучения		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1.	Подготови- тельная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.		Изучение приемов в стойке *	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Броски в ответ на ситуацию				+	+	+	+	+	+
10.		Изучение приемов с подготовками							+	+	+
11.		Изучение защиты против приемов				+	+	+	+	+	+
12.		Изучение контрприемов **							+	+	+
13.		Изучение комбинаций из приемов ***							+	+	+
14.		Изучение приемов в партнере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Изучение защиты		+		+	+	+	+	+	+
17.		Изучение контрприемов				+	+	+	+	+	+
18.		Изучение комбинаций из приемов							+	+	+
19.		Учебные схватки		+			+			+	
20.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+

№ п/п	Часть урока	Содержание занятия	1-год обучения			2-год обучения			3-год обучения		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
21.		Тренировочные схватки			+				+		
22.	Заключитель- ная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

* – на первом году обучения броски изучаются в двухшереножном строю (супротивно), по команде, по разделениям, с использованием образной терминологии, двигательных ориентиров и лидирования

** – при раннем обучении желательно раздел контрприемов против бросков перенести на 4-й год обучения

*** – при раннем обучении желательно раздел комбинаций из бросков перенести на 4-й год обучения

На дальнейших этапах подготовки схемы уроков будут значительно отличаться и соответствовать не только педагогическому, но и биологическому принципу втягивания в нагрузку за счет деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Организационно-методические указания. Учебное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: раздельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность – 120-150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность – 3-7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность – 20-30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

Основная часть. Продолжительность при 120-минутном уроке – 80-90 мин., при 150-минутном – 110-120 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Продолжительность – 3-7 мин. Задачи и средства те же, что и в основной части урока.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики, характер и длительность схваток зависят от подготовленности группы. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или его помощник из занимающихся. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

Тренировочные занятия

Продолжительность занятия – 120-180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, которая объединяет вводную и подготовительную части, основной и заключительной частей.

Разминка. Разминка длится 15-25 мин. Задачи: ознакомить борцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи, наметить порядок пар, подготовить организм занимающихся к выполнению нагрузки основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения лучше выполнять с партнером.

Основная часть. Ее продолжительность при 120-минутном уроке – 90-100 мин., при 180-минутном – 150-160 мин. Задачи: совершенствовать специальную физическую, волевую, техническую и тактическую подготовленность борцов, определять уровень развития различных качеств.

Основная часть начинается с тренировочных схваток. Тренер может запланировать для каждого борца проведение двух тренировочных схваток либо одной тренировочной и одной учебно-тренировочной. Часто учебно-тренировочная схватка проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одной тренировочной схваткой. После схваток дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также специальных физических качеств: выносливости, силы или гибкости. В большинстве случаев основная часть заканчивается упражнениями на выполнение удержаний и уходов от них.

Ниже приводится ход учебного занятия с начинающими (табл. 3.2).

Таблица 3.2. Примерный план-конспект учебного занятия по классической борьбе с группой начинающих

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная – 10 мин.	Построение группы, расчет, рапортдежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения: повороты налево (направо), кругом		Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды
Подготовительная – 30 мин.	Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба Кувырки вперед, назад Построение группы вокруг и выполнение упражнений: 1. И. п. – ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 – поднимая руки вверх, сделать ими три рывка назад. 4 – и. п.	Каждое упражнение выполняется на протяжении 25 м (5 мин.) 3 мин. 6 раз	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попаременно ставится то спереди, то сзади правой ноги Выполнять по диагонали ковра в колонне по одному Каждый рывок делать с большей силой

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>2. И. п. — руки за голову, локти отведены назад. 1, 2 — два наклона вправо. 3, 4 — то же влево</p> <p>3. И. п.—ноги на ширине плеч. 1, 2, 3 — три пружинистых наклона вперед. 4 — и. п.</p> <p>4. И. п. — руки за головой. 1 — поворот туловища налево. 2-й — и. п. 3—поворот туловища направо. 4 — и. п.</p> <p>5. И. п. — руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем вперед-направо. 5—6 — то же вперед-налево.</p> <p>6. И. п.—упор лежа. 1, 2—согнуть руки. 3, 4—разогнуть руки.</p> <p>7. И. п.—лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 — прогнаться. 2-й — и. п.</p> <p>8. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2 — коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4 — и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Голову вперед не наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Локти вперед не сводить</p> <p>С места не сходить</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И. п. принимать только после команды</p>

Части урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная — 40 мин.	<p>9. Движения на мосту вперед-назад, с поворотом головы налево-направо</p> <p>10. Борьба ногами лежа (2/2)</p> <p>1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед-назад, в стороны, круговые</p> <p>2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере, сопротивляющемся не в полную силу</p> <p>3. Изучение переворота захватом рук сбоку</p> <p>4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>5. Передвижения, захваты и борьба за захваты</p> <p>Упражнения для укрепления моста.</p> <p>Спокойная игра «Делай, как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов урока. Задание на дом</p>	<p>4 раза по 30 сек.</p> <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>9 мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>5 мин. 2 раза по 30 сек. 6 мин.</p>	<p>Вначале упражнение выполнять с помощью рук</p> <p>Упражнение выполнять левой и правой ногой</p> <p>Выполнять с помощью рук</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Повторить с правой и левой стороны от партнера</p> <p>Обратить внимание на скручивание партнера</p> <p>Смена после отдыха в течение 1 мин.</p>

