

Спортивная борьба

(классическая, вольная, самбо)



Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Под общей редакцией **Н. М. ГАЛКОВСКОГО, А. З. КАТУЛИНА**

Допущено Центральным советом Союза спортивных обществ
и организаций СССР
в качестве учебника для институтов
физической культуры



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» Москва 1968

Спортивная борьба

(классическая, вольная, самбо)

Редактор А. И. Шавердова

Художник Г. М. Чеховский

Художественный редактор О. И. Айзман

Технический редактор З. Д. Гусева

Корректор З. Г. Самылкина

А 05432 Сдано в набор 21/11-68 г. Подписано к печати 12/VIII-68 г. Формат
50х90 1/16 Печ.л. 36,5. Уч.-изд. л. 35.82. Бум.л. 33.25. Бумага типографская № 2

Тираж 30 000. Цена 1 руб. 43 коп. Зак. 843.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

6-9-1

Тем. план 1968 г. № 71

ПРЕДИСЛОВИЕ

Со времени выхода в свет последнего учебника по спортивной борьбе для высших учебных заведений прошло более семи лет.

За этот период произошли существенные изменения в теории, методике и практике советской школы борьбы. Бурное развитие этого вида спорта за последние годы, особенно в связи с широким размахом международных встреч, заставило наших специалистов более глубоко изучать, а в некоторых случаях пересмотреть многие вопросы теории и практики спортивной борьбы.

Современное состояние науки и техники позволило создать и применить на практике новые объективные методы наблюдения и исследования различных сторон техники и методики борьбы. По-новому понимают теперь структуру приемов. В технику и методику внесены обоснованные изменения, Проверены на практике и показали свою жизнеспособность основные положения советской школы борьбы.

Для более всестороннего и глубокого освещения различных вопросов техники и методики к составлению учебника привлечены лучшие специалисты по отдельным вопросам теории и практики спортивной борьбы.

В предлагаемом учебнике, составленном под руководством заслуженных тренеров СССР А. З. Катулина и Н. М. Галковского, коллектив авторов стремился отразить основные изменения, привести научные данные и проверенные практикой положения советской школы борьбы.

Учебник составлен в соответствии с программами, утвержденными для высших физкультурных учебных заведений по спортивной борьбе (классической, вольной и самбо). В учебнике впервые излагается борьба самбо, получившая международное признание. Этот вид спорта недавно был включен Международной федерацией борьбы — ФИЛА в олимпийские виды в качестве третьего вида борьбы.

Все главы написаны с большими изменениями. Заново переделана глава «Классификация, систематика и терминология», в которую включена также борьба самбо. Вновь написана глава «Теоретические основы техники», где изложены биомеханические закономерности технических действий и формирование и совершенствование навыков технического мастерства борца. Техника и тактика борьбы изложены на основе проверенного на практике международных соревнований технического и тактического материала.

Глава I написана кандидатом педагогических наук Н. Н. Сорокиным; глава II — заслуженным тренером СССР Н. М. Галковским (классификационные таблицы по классической борьбе составлены В. Я. Шумилиным, по борьбе самбо — Е. М. Чумаковым); глава III: разделы «Биомеханические закономерности техники?» — Н. М. Галковским, «Формирование совершенствования технического мастерства борца» — кандидатом педагогических наук А. А. Новиковым; главы IV и IX — кандидатом педагогических наук В. Я. Шумилиным; глава V — доцентом А. З. Катулиным и заслуженным тренером СССР Б. М. Рыбалко; глава VI и X — А. З. Катулиным; глава VII — доцентом Е. М. Чумаковым и А. А. Новиковым; глава VIII — заслуженным тренером СССР А. Н. Ленцем (разделы «Методика научных исследований» и «Педагогический контроль» — А. А. Новиковым, «Учебно-тренировочные сборы» — доцентом В. П. Кожарским); глава XI — В. П. Кожарским, А. А. Ленцем, А. А. Новиковым, Н. Н. Сорокиным, В. Я. Шумилиным; глава XII — В. П. Кожарским, А. Н. Ленцем, Н. Н. Сорокиным, доцентом Н. Г. Чионовым, А. З. Катулиным; глава XIII — Н. М. Галковским, мастером спорта СССР Э. Г. Мартиросовым, заслуженным тренером СССР С. А. Преображенским, Б. М. Рыбалко; глава XIV — заслуженным

тренером СССР А. М. Дякиным, мастером спорта СССР А. П. Купцовым, Э. Г. Мартиросовым, С. А. Преображенским; главы XV и XVI — доцентом Е. М. Чумаковым; глава XVIII — Н. М. Галковским и А. Н. Ленцем.

Авторы надеются, что учебник принесет пользу будущим специалистам по спортивной борьбе и поможет им в работе по воспитанию молодых борцов и развитию советской школы борьбы.

Все замечания и пожелания по содержанию учебника направлять по адресу: Москва, К-64, ул. Казакова, 1й, ГЦОЛИФК, кафедра борьбы.

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ

Глава I

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК О РАЗВИТИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

БОРЬБА У ДРЕВНИХ НАРОДОВ И ПОЯВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства за существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя и г. д. Позднее борьба утратила такую узкую утилитарную направленность. Она постепенно претворялась в комплекс осмысленных технических действий — становилась самобытным средством физического воспитания, играла важную прикладную роль в военном деле.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н. э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Эти рисунки позволили сделать вывод, что древнеегипетская борьба состояла из многочисленных захватов и приемов, выполняемых как руками, так и ногами. В то время борьба велась, по-видимому, в двух положениях — стоя и лежа. Конечная цель схватки заключалась в том, чтобы бросить или прижать противника спиной к земле.

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для формирования сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами — участниками и победителями олимпийских соревнований (Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.).

Борьба нашла широкое изображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. Так, например, Гомер (IX—X вв. до н. э.) в бессмертной поэме «Иллиада» красочно описывает схватку двух своих героев — Аякса и Одиссея. В греческих школах физического воспитания (палестрах) мальчики и юноши обучались борьбе и готовились к состязаниям под руководством опытных преподавателей.

О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776 г.) олимпийских игр. В классическом греческом пятиборье — пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) борьба заняла виднейшее место и стала финальным номером программы всего состязания.

В 708 г. до н. э. борьба, как часть пентатлона, вошла в программу 18-й олимпиады. В 648 г. (33-я олимпиада) она вошла в олимпийский комплекс состязаний уже в третьей разновидности — в виде панкратиона (соединение борьбы с кулачным боем).

Первоначально греческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. В них

допускались действия и ногами. Техника греческой борьбы прогрессировала очень быстро. Одновременно изменялись и правила борьбы — они приобретали определенную конкретность и точность. Борьба с помощью ног была запрещена, захваты тела стали допускаться только до пояса.

В греческой борьбе существовало правило, по которому победителем признавался борец, трижды бросивший противника на землю. Кроме того, имелся еще вид схваток, в которых борьба велась лежа, а для победы требовалось, по-видимому, прижать противника к земле спиной или удержать его внизу до определенного времени.

Перед схваткой борцы намазывали тело растительным маслом, а затем посыпали его мелким песком. Точное назначение этих процедур неизвестно. Борьба проводилась также и без посыпания песком тела, смазанного маслом.

Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой).

Борьба была весьма популярным зрелищем, и профессионализм в ней проявился особенно ярко. Борцов-профессионалов подготавливали в специальных школах.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала одним из наиболее популярных цирковых зрелищ. Профессионализм в борьбе достиг для того времени необычайного развития, борцы-победители становились кумирами толпы. Борьба демонстрировалась также и в сочетании с кулачным и даже вооруженным боем (в боях гладиаторов).

Первые бои гладиаторов в Риме были проведены в 284 г. до н. э. С появлением христианства борьба пришла в упадок. В 379 г. уже п. э. были закрыты все государственные школы гладиаторов, а в 394 г. запрещены и олимпийские игры.

В этот период все воспитание молодежи оказалось в руках духовенства, которое подавляло попытки организовать физическое воспитание городской и крестьянской молодежи. Но молодежь по-прежнему увлекалась различными видами упражнений, и среди них самой распространенной была борьба. Она стала любимым народным развлечением. Соревнования проходили на городских площадях и собирали большое количество зрителей.

С конца XVIII и начала XIX вв. в Европе начала формироваться современная классическая борьба. Основные положения ее были заложены во Франции, где борьбой увлекались широкие круги сельского и городского населения. Воспользовавшись любовью народа к этому силовому и волевому виду спорта, силачи из народа сделали борьбу своей профессией и стали выступать в бродячих цирках, летних садах и других местах гуляний и увеселений. Сначала силачи вызывали зрителей, желающих помериться силой, затем стали объединяться в пары и разъезжать с балаганами по стране. Успех выступлений сопутствовал тому, что в городах начали появляться отдельные труппы борцов. Впоследствии стали проводиться чемпионаты профессиональных борцов и разыгрываться первенства городов, Франции, а потом и мира. Хорошая организация чемпионатов, широкая реклама создали профессиональной борьбе необычайный успех.

В 1848 г. в Париже были открыты первые атлетические арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Вскоре во Францию начали приезжать борцы-иностранцы: немцы, итальянцы, турки, русские и другие, чтобы принять участие в чемпионате. Впоследствии они стали организовывать подобные соревнования в своих странах и приглашать на гастроли французских борцов.

В результате французская борьба получила международное признание. Правилами разрешалось проводить захваты, удержания и приемы только руками без применения действий ногами.

Запрещались захваты туловища ниже пояса и все противосуставные и болевые приемы. Целью схватки было бросить противника на спину так, чтобы он хоть на мгновение коснулся ковра лопатками (в любительской борьбе) или был удержан в таком положении несколько секунд (в профессиональной борьбе).

Французы, проводившие борьбу в партере, стали применять мост, сделав его не только средством защиты, но и нападения при выполнении бросков прогибом с поворотом через мост. Эти броски назывались «суплес».

По мере того как французская борьба становилась в странах Европы массовым видом спорта, ее техника и тактика обогащались за счет совершенствования уже известных приемов и применения новых. Большую роль в этом сыграли финские борцы. С их помощью родились весьма результативные приемы с захватом руки противника на ключ, в партере, а также броски прогибом с поворотом через полумост в стойке (полусуплесы).

Значительно позже наряду с французской борьбой на международной спортивной арене появился второй вид спортивной борьбы — борьба вольным стилем, в которой предоставлялась полная свобода захватов и действий ногами, т. е. все то, что лежит в основе правил современной вольной борьбы.

В 1896 г. французскую борьбу включили в программу первых современных олимпийских игр. Чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер, Международный олимпийский комитет (организован в 1894 г.) дал ей официальное название — «греко-римская борьба».

Греко-римская борьба за исключением двух раз (1900 и 1904 гг.) неизменно входила в программу олимпийских игр, с 1921 г. систематически разыгрывается первенство мира, а с 1924 г. — первенство Европы.

Вольная борьба впервые была включена в программу олимпийских игр в 1904 г. (она не вошла в программу лишь на V. Олимпиаде в 1912 г.). С 1929 г. начали проводиться чемпионаты Европы, а с 1950 г. по решению конгресса Международной федерации борьбы — первенства мира. В 1956 г. был введен розыгрыш Кубка мира по классической и вольной борьбе, а с 1968 г. стали проводиться первенства мира по классической и вольной борьбе для юношей 15—18 лет.

Международным спортивным движением по классической и вольной борьбе руководит Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА), созданная в 1912 г. В настоящее время в члены этой организации входят

национальные организации борьбы 77 стран, в том числе и Советский Союз (с 1947 г.).

В 1966 г. ФИЛА приняла решение включить борьбу самбо в свою организацию и проводить по этому виду спорта первенства мира.

БОРЬБА В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Самобытная борьба у русского народа. Появление борьбы на Руси относится к весьма далеким временам. Наши предки прибегали к ней сначала как к естественному средству борьбы за существование. Затем постепенно борьба стала входить в быт народа как молодецкая потеха и народное развлечение. Особенную значимость приобрела борьба как прикладное средство в военном деле. В силу исторических условий русские вынуждены были вести частые войны с нападавшими иноземцами. В те далекие времена сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость и бесстрашие — неотъемлемые качества борьбы.

В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том быть или не быть войне, решался поединком двух воинов-борцов. Так, в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993 г.), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась между печенежским великаном и крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина (он оторвал его от земли и удавил руками). В 1022 г. в единороборстве князь Мстислав Чермный победил кассожского князя Редеду.

Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. В быту русский народ часто прибегал к борьбе, когда надо было разрешить судебную тяжбу. В Синодальной летописи 1534 г. говорится, что такие поединки проводились в Москве на Старом поле близ реки Неглинки у церкви Святой Троицы.

Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. Русский народ сложил о борьбе много пословиц, поговорок, былин, в которых прославлялась сила и отвага самого народа, описывались поединки народных богатырей. Из сохранившихся литературных источников нам известно, что в борьбе существовали специальные приемы, что технику ее специально осваивали, что были «поученные» борцы.

Былина «Об Илье Муромце и Добрыне Никитиче» повествует, например, что:

*Изучил Добрынюшка бороться,
Изучил он с крутой, с носка спускать.
Прошла про него слава великая...**

Борьба на Руси стала всенародным самобытным средством физического воспитания и у взрослых и у детей. В былине «Василий Буслаев и новгородцы» прямо указывается:

*А и будет день ко вечеру.
От малого до старого
Начали уже ребята бороться***

Многочисленные литературные источники говорят о различных способах борьбы, бытовавших у русского народа. Первоначальными способами русской народной борьбы следует считать борьбу «не в схватку» и «в схватку». При борьбе «не в схватку» противники брали друг друга одной рукой за ворот или за пояс, и из этого положения каждый старался бросить другого на землю, подшибая своей ногой его ногу. При борьбе «в схватку» разрешалось произвольно захватывать противника руками за туловище. После захвата каждый стремился бросить противника на землю.

Описывая борьбу «в схватку», Д. Ровинский*** поясняет, что, смотря по договоренности, борцы пользовались подножками, подсечками и другими действиями ногами.

Называя борьбу «не в схватку» борьбой «за вороток», Д. Н. Мамин-Сибиряк в повести «Три конца» очень подробно описал способ борьбы, в котором также разрешались действия ногами.

С течением времени борьба «не в схватку» и «в схватку» уступила место основному виду русской борьбы — борьбе на поясах. В этом виде борьбы из обоюдного захвата двумя руками за пояс нужно было бросить противника на спину без применения подножек и подсечек.

Самобытная русская борьба на поясах развивалась одновременно с ростом технического искусства и появлением борцов-профессионалов. Выступая на ярмарках, народных гуляньях, эти борцы пользовались не только большим, почетом и уважением, но и получали значительное материальное вознаграждение.

Широкое развитие профессиональная борьба получила в период появления русского балагана, а затем цирка. Начиная с 1860 г. борьба на поясах становится неотъемлемой частью цирковой программы. Борцы состязались не только в борьбе, но и в различных упражнениях с тяжестями.

История любительской спортивной борьбы в России связана с именами деятелей любительского спорта — В. Ф. Краевским и В. А. Пытлясинским.

В 1889 г. русские борцы, подготовленные в кружке любителей тяжелоатлетического спорта В. Ф. Краевского

* Русские былины старой и новой записи. Отдел второй Под ред. Тихонравова. Спб., 1894, стр. 60.

** Былины. «Советский писатель». 1954, стр. 246.

*** Д. Росинский. Русские народные картинки. Кн. V, Спб., 1881, стр. 219—220.

(кружок был организован в 1885 г.), выступали в Париже. Там они познакомились с известным борцом В. А. Пытлясинским. В 1892 г. он приехал из Варшавы в Петербург.

Вначале он выступал в России как профессионал, а затем начал работать тренером по французской борьбе в тяжелоатлетическом кружке В. Ф. Краевского. В 1895 г. В. А. Пытлясинский открыл свою школу борьбы для любителей. В 1896 г. он издал на русском языке первое пособие по французской борьбе.

Вслед за Петербургским кружком любителей борьбы стали создаваться в Москве, Киеве, Риге и других городах России 0 1896 г. был утвержден Устав Петербургского атлетического общества.

В 1897 г. в Петербурге был проведен первый Всероссийский любительский чемпионат борцов, победителем которого стал А. Шмелинг. История развития любительской спортивной борьбы в России считается с 1897 г. — с первого Всероссийского любительского чемпионата. В следующем, 1898 г. было разыграно второе первенство страны среди любителей. Но звание чемпиона России не было присуждено, так как схватка между А. Шмелингом и Г. Гакеншмидтом закончилась вничью.

Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 г. В финале снова встретились Шмелинг и Гакеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гакеншмидт. Спустя несколько дней борцы встретились вновь. Положив в то рично на лопатки Шмелинга на 46-й минуте, Гакеншмидт стал чемпионом России и 1899 г.

В этих любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе, без разделения участников на весовые категории.

В царской России спортивной борьбой могли заниматься лишь достаточно обеспеченные люди. Приходилось дорого платить за инвентарь и аренду помещения. Из «простых» людей доступ к занятиям мог получить лишь тот, кто по своим физическим данным обещал добиться высоких спортивных достижений и мог создать славу меценатам, стоявшим во главе клуба. Большую роль в развитии любительской спортивной борьбы сыграла профессиональная борьба.

Сама по себе профессиональная борьба была лишена спортивного содержания. Результаты схваток и распределение мест в чемпионатах заранее планировались антрепренерами. Участники чемпионатов подбирались так, чтобы заинтересовать зрителя и потакать его вкусам. Профессиональная борьба в целом была театрализованным представлением и хорошим средством агитации среди любителей.

Из профессиональных борцов особо следует отметить И. Поддубного, снискавшего себе славу сильнейшего в мире. Став впервые чемпионом мира в 1905 г., он шесть раз выигрывал это почетное звание.

Большую известность получили такие борцы, как К. Буль, И. Шемякин, И. Заикин, Я. Спунль и др.

Класс русских борцов-любителей был довольно высок. Они часто с успехом выступали на международной арене. Но материальная необеспеченность заставляла их в целях заработка переходить в профессионалы.

Долгое время борьба как вид спорта в России не была организована. С 1900 по 1912 г. включительно первенств страны не проводилось. Только в 1913 г. по инициативе председателя петербургского общества «Санитас» Л. А. Чаплинского был создан руководящий орган — Всероссийский тяжелоатлетический союз. Он объединял деятельность 16 городов, культивирующих борьбу. Этот союз возобновил проведение первенства страны.

Четвертый чемпионат России проходил в 1913 г. в Риге в четырех весовых категориях — в легчайшем весе, легком, среднем и тяжелом. Победителями в турнире вышли петербургские борцы: Васильев, Северов, Пожелло, Руднев.

В августе этого же года в Киеве проводилась I Российская олимпиада, в программу которой входила и борьба. В 1914 г. в Риге состоялось пятое первенство России. В нем соревновались борцы пяти весовых категорий: легчайшей — 50,4 кг; легкой — 65,6 кг; средней — 75,2 кг; полутяжелой — 80,6 кг; тяжелой — свыше 80,6 кг. Победителями оказались (в порядке весовых категорий): Васильев (Петербург), Пуке (Рига), Северов (Петербург), Теппан (Рига), Осипов (Москва).

В этом же году в Риге проводилась II Российская олимпиада, в которую были включены соревнования по борьбе.

В январе 1915 г. в Петрограде состоялось шестое первенство России по борьбе, но количество участников было небольшим из-за начавшейся империалистической войны. В среднем весе борцов не оказалось. Первое место в легчайшем весе занял Просмушкин, в легком — Пупин, в полутяжелом — Бауман, в тяжелом — Каплюр (все петроградцы).

В конце 1915 г. в Москве был проведен последний — седьмой чемпионат дореволюционной России. В легчайшем весе победил Тимофеев (Петроград), в легком — Бочаров (Москва), в среднем — Гриненко (Киев), в полутяжелом — Иконников (Москва), в тяжелом — Фрейберг (Москва).

В конце первенства России 1914 г., II Российской олимпиады и первенства 1915 г. между победителями весовых категорий разыгрывалось звание абсолютного чемпиона страны. Если борец более легкого веса мог продержаться на ковре установленное время против более тяжелого противника, он выходил победителем. Абсолютными чемпионами в этих соревнованиях стали: тяжеловес Осипов, легковес Захаров и тяжеловес Каплюр.

Несмотря на отсутствие элементарных условий для развития спортивной борьбы, русские борцы — любители и профессионалы все же добились больших успехов на различных международных соревнованиях.

Так, в 1898 г. на международном тяжелоатлетическом чемпионате в Вене впервые выступили Г. Гакеишмидт и А. Шмелинг. Затратив на четыре схватки всего лишь 3 мин. 15 сек., Г. Гакеншмидт занял первое место. А. Шмелинг прекратил соревнование в знак протеста против неправильного решения судей, не засчитавших ему победы в схватке с немцем Борхардтом, которого он бросил на лопатки, но не задержал в этом положении.

Русские борцы, впервые принявшие участие в IV Олимпийских играх, проводившихся в Лондоне в 1908 г., добились значительного успеха. Н. Орлов занял второе место в легком весе; А. Петров — второе место в тяжелом

весе.

В 1911 г. студент Московского университета В. Бер (средний вес) выступил на всемирном чемпионате в Гельсингфорсе и поделил второе и третье места.

В 1912 г. Россия впервые официально участвовала в V Олимпийских играх в Стокгольме. Но команда, по существу, к этому соревнованию не готовилась и поэтому выступила неудачно. До финала дошел лишь М. Клейн. Он провел феноменальную схватку с финном Асикайненом — дважды чемпионом мира — и выиграл ее по баллам за 10 час. 15 мин. За первое место Клейн должен был бороться на следующий день со шведом Иогансеном. Из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и официально занял второе место.

В том же году О. Каплюр на первенстве Европы в Вене занял первое место в легко-среднем весе, а в 1913 г. в Копенгагене он стал чемпионом Северной Европы в среднем весе.

В 1913 г. Г. Бауман был награжден призом за исключительную технику, показанную им в соревнованиях на первенство Европы, которое он не смог закончить из-за повреждения руки. В этом же году Бауман выиграл звание чемпиона мира в легком весе в Бреславле.

В царской России международные соревнования по борьбе не проводились. Не было единых правил соревнований и методической литературы по вопросам обучения и тренировки.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ

Становление борьбы в клубах Всевобуча и физкультурных организациях профсоюзов. Великая Октябрьская социалистическая революция создала необходимые условия для широкого развития физической культуры и спорта, в том числе и борьбы.

Борьба стала одним из средств подготовки всесторонне развитых, здоровых, волевых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины. Уже в 1919—1920 гг. борьба была включена в программу физического воспитания допризывников, а затем в «Наставление по физической подготовке Красной Армии».

В первые годы Советской власти центром физкультурной работы в стране были военно-спортивные клубы Всевобуча. В них проводились занятия и по спортивной борьбе. Первый такой клуб был организован в 1918 г. в Петрограде.

Большую роль в развитии спортивной борьбы на первых порах сыграли Центральные курсы инструкторов спорта при Всевобуче (Москва, 1919 г.) и затем Главная военная школа физического образования (1920—1923 гг.), в которую были реорганизованы Центральные курсы. Для занятий борьбой в школе были собраны лучшие спортсмены того времени, которые приобретали педагогическую квалификацию на специально введенных для них инструкторских занятиях.

С 1921 г. развернувшаяся спортивная работа в профсоюзах способствовала дальнейшему развитию борьбы. В Москве, Ленинграде, Киеве и на периферии стали организовываться секции борьбы на заводах, фабриках и других предприятиях.

Организаторы секций борьбы часто встречались с материальными трудностями — не было ковров для борьбы и материала для изготовления их, душевые установки, трудно было получить и приспособить для занятий имевшиеся помещения. Занятия проводились на обычных матрацах.

Выполняя указания ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры», спортивные организации стремились систематически проводить соревнования по борьбе, чтобы оживить занятия и привлечь к ним массы молодежи. Несмотря на трудности, к 1929 г. было проведено уже два чемпионата РСФСР и три первенства Советского Союза. В них участвовали борцы из 40 городов. Особо примечательным было то, что на ковер вышла молодежь из союзных республик Кавказа и Средней Азии. Так, в чемпионате 1928 г. участвовали борцы десяти национальностей.

В советской системе физического воспитания с каждым годом борьба занимала все больший удельный вес, как ценное общеразвивающее средство, воспитывающее высокие моральные качества. В 1932 г. она была включена в комплекс ГТО II ступени.

Профессиональная борьба в нашей стране теперь существует как зрелищно-агитационное средство и находится в ведении Управления государственными цирками.

В 1941 г. из-за вероломного нападения немецко-фашистских захватчиков спортивная жизнь в нашей стране была нарушена.

В первые же дни Великой Отечественной войны борцы, как и весь народ, встали в ряды защитников Отчизны. Они героически сражались с врагом в рядах Советской Армии и Флота, в партизанских отрядах. Многие спортсмены были удостоены правительственных наград, часть из них отдала свою жизнь за свободу и независимость Родины. Смертью храбрых пали неоднократные чемпионы СССР Г. Пыльнов, А. Желнин, С. Золотов, О. Турунеп и др.

Эволюция правил соревнований по классической и вольной борьбе

Развитие каждого вида спорта неразрывно связано с правилами соревнований.

Большое влияние на правила любительской борьбы оказали правила профессиональной борьбы.

В первые годы в царской России не было единых правил соревнований, и поэтому даже в одном городе соревнования проводились по-разному. В подражание профессиональной борьбе участников не разбивали на весовые категории, срок схватки устанавливали произвольно, а иногда даже без ограничения времени. Победителем считался тот, кто удержит противника на лопатках в течение нескольких секунд.

В 1912 г. был введен результат схватки «на туше» — прикосновение противника к ковру одновременно двумя

лопатками или последовательный пережат с одной лопатки на другую. Это изменение правил значительно облегчило борьбу для борцов более легкого веса.

В 1914 г. Всероссийский тяжелоатлетический союз принял международные правила борьбы, и с этого года все соревнования стали проводиться по пяти весовым категориям (легчайший вес, легкий, средний, полутяжелый, тяжелый). До этого схватки среди борцов велись в трех весовых категориях (легкой, средней и тяжелой), а иногда в четырех (легчайшей, легкой, средней и тяжелой).

Соревнования проходили по круговой системе и с выбыванием участника после трех поражений.

Первые правила борьбы в СССР были утверждены и опубликованы в 1924 г.

К участию в соревнованиях допускались борцы с 18 лет в соответствии с международными правилами в пяти весовых категориях (легчайший вес — 60 кг, легкий — 67,5 кг, средний — 75 кг, полутяжелый — 82,5 кг, тяжелый — свыше 82,5 кг).

Взвешивание участников проводилось в первый день за 3 часа до начала соревнований и в последний день после соревнований.

Предельное время схватки было 20 мин. с перерывом 1 мин. по истечении первых 10 мин. Победителем в схватке считался борец, добившийся победы на туше. Если в решающей схватке на первенство оба борца оказывались равными по силе или вели пассивную борьбу, то по решению судей во второй половине схватки засчитывали очки. В этом случае за перевод в партер борец получал 1 балл. При ничьей активному спортсмену могли присудить 1/2 победы.

В 1926 г. была введена шестая весовая категория — полулегкий вес и были изменены границы некоторых весовых категорий.

В правилах борьбы издания 1927 г. был установлен новый порядок взвешивания участников, при котором в первый день взвешивание проводилось за 3 часа до начала встречи, а в последующие дни за 2 часа.

В 1928 г. была введена седьмая весовая категория — наилегчайший вес, а в 1933 г. восьмая категория — полусредний вес.

В правилах соревнований 1933 г. были установлены следующие спортивные разряды: старший («старички» — 40 лет), мастера спорта, борцы I, II, III разрядов.

Предельный срок схватки определялся 10 или 15 мин. Исходом схватки могла быть только победа или поражение. Борец или оба борца могли получить поражение за пассивную или фиктивную борьбу, за явно выраженную техническую неграмотность, а также за применение запрещенных приемов. За невыход на ковер при вызове в течение 3 мин. спортсмену засчитывали поражение, и он выбывал из соревнования. Соревнования проводились по круговой системе и с выбыванием участника после двух поражений.

В правилах 1937 г. предельное время схватки для мастеров спорта, борцов I и II разрядов ограничивалось 20 мин., для III разряда — 15 мин., для новичков — 10 мин.

Если за первую половину схватки у борцов не было преимущества, то борьба дальше проводилась в партере по жребию. Вот как в этом случае велись 20- и 15-минутные схватки: 10 + 3/3 + 4 и 9 + 3/3 (последние 4 мин. в 20-минутной схватке борьба велась в стойке).

С 1945 г. правила соревнований по классической и вольной борьбе были в основном одинаковы за исключением разрешенных захватов и времени схватки. До 1952 г. время схватки в классической борьбе определялось 20 мин., а в вольной борьбе — 15 мин. В дальнейшем было установлено одинаковое время схваток — 15 мин.

В 1947 г. Секция борьбы Советского Союза вступила в члены Международной федерации борьбы.

С июля 1957 г. все соревнования по классической и вольной борьбе стали проводиться у нас по международным правилам, согласно которым предельное время схватки сократили с 15 до 12 мин. Формула схватки стала: 6 + 2/2 + 2 мин. вместо 6 + 3/3 + 3, т. е. 6 мин. борьба в стойке, 2 мин. попеременная борьба в партере и 2 мин. борьба в стойке.

Была введена ничья, если разница в баллах составляла у борцов меньше одного балла.

За выход нижнего борца наверх при необязательной борьбе в партере засчитывали один балл, а при обязательной борьбе — 1/3 балла. Борцу, набравшему семь и более баллов, присуждалась победа с явным преимуществом.

Продолжая работать над совершенствованием правил соревнований, Федерация борьбы СССР в течение 1960 и 1961 гг. вносила в них различные изменения и уточнения.

Предельное время схватки для мастеров спорта, борцов I и II разрядов сократили с 12 до 10 мин., для борцов III разряда, новичков и юношей старшего возраста — с 10 до 8 минут для юношей младшего возраста — с 8 до 6 мин. Была упразднена обязательная борьба в партере. По окончании первой половины схватки давался 30-секундный перерыв, после которого борьба продолжалась в стойке. Формулы схваток стали: 5 + 5; 4 + 4; 3 + 3. Впервые судейство начали проводить открытым способом.

В 1962 г. было решено ввести «фиксированное туше» — удержание на лопатках в течение 2 сек. С 1967 г. это правило отменено.

В процессе многолетней работы по совершенствованию правил соревнований в них многократно изменялись число и границы весовых категорий для взрослых и юных борцов, сроки схваток и построение их, допускались «ничья», разрабатывались более точные показатели оценки хода схватки, технических действий борцов, определение победителей, порядок составления пар и, наконец, улучшалась система розыгрыша соревнований.

В правилах борьбы срок схватки только для спортсменов старших разрядов изменялся у нас семь раз: 40 мин. (2X20 в 1924 г.), 20 мин. (1928 г.), 10 мин. (1933 г.) и через 6 лет снова 20 мин. (1934 г.). Затем схватки велись 15 мин. (1950 г.), 12 мин. (1957 г.), 10 мин. (1961 г.) и, наконец, 9 мин. (1966 г.). С изменением длительности

схваток менялись и формулы их проведения с учетом обязательной и необязательной борьбы в партере.

В 1924 г. правилами признавалась «ничья», затем она была отменена, а в 1935 г. введена снова. В 1937 г. «ничья», казалось, была исключена навсегда, а теперь вновь введена последними международными правилами.

Так же изменялись и правила оценки схватки по баллам. От ничем не подкрепляемой словесной формулы «за активность» перешли затем к детальному учету и оценке в баллах каждого технического действия борца.

Примерно то же наблюдается и в правилах о весовых категориях. В 1924 г. в первом чемпионате страны участвовало пять Весовых категорий, а в 1926 г. — шесть. Еще через год — на Спартакиаде 1928 г. первенство оспаривали борцы семи категорий, а в 1933 г. появляется и восьмая категория — полусредний вес.

В следующем году из правил был исключен наилегчайший вес. В 1947 г. наилегчайшая категория была восстановлена.

В 1947 г. для юношей 15—16 лет было установлено девять весовых категорий, для 17—18 лет — восемь, а спустя год обе юношеские группы уже имели восемь весовых категорий. С 1961 г. младшие юноши стали бороться в двенадцати весовых категориях, а старшие — в десяти. В 1966 г. для младших юношей 14—15 лет установлено четырнадцать весовых категорий. Изменялись не только весовые категории, но и границы их как для взрослых, так и для юных борцов. Состязания проводились по круговой системе и по системе с выбыванием участников после определенного количества проигрышных очков (5 очков, затем 7, снова 5 и далее 6,8).

Дальнейшие мероприятия по развитию и становлению спортивной борьбы

Вошедшая в действие с января 1947 г. новая Единая всесоюзная спортивная классификация, награждение борцов специальными нагрудными значками за выполнение установленных классификационных требований содействовали развитию борьбы.

Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта издал 8 октября 1947 г. специальный приказ (№ 1010) «О мерах развития в СССР греко-римской и вольной борьбы», а 6 сентября 1949 г. второй приказ (№ 835) — «О состязании и мерах развития борьбы». В этих приказах отмечались недостатки в развитии борьбы и были намечены пути их устранения.

Исключительно важное значение в повышении технического мастерства и качества учебно-спортивной работы по борьбе сыграло постановление Совета Министров СССР от 2 июня 1947 г. «О поощрении роста спортивно-технических достижений советских спортсменов».

В соответствии с этим постановлением Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта начал награждать чемпионов Советского Союза по французской (классической) и вольно-американской (вольной) борьбе золотыми медалями первой степени, а призеров — серебряными и бронзовыми жетонами. Чемпионов по борьбе вольного стиля (по самбо) стали награждать медалями второй степени, занявших вторые и третьи места — жетонами. Наши борцы и педагоги очень много вложили труда в разработку техники всех видов борьбы. Они не только совершенствовали уже известные технико-тактические действия, но и создавали много новых различных комбинаций борьбы. Основным тормозом массового развития спортивной борьбы в стране и повышения спортивного мастерства борцов было отсутствие методической литературы и учебных пособий. В устранении этого недостатка важную роль сыграла кафедра борьбы и тяжелой атлетики ГЦОЛИФКа.

Общими усилиями специалистов, работающих в области спортивной борьбы, были составлены новые программы для секций ДСО, детских спортивных школ и спортивных школ молодежи, проделана большая работа по классификации, систематике и терминологии приемов борьбы, опубликованы учебные пособия и учебники для институтов физической культуры, учебные и наглядные пособия для секций коллективов ДСО, сельских физкультурников, справочники по спортивной борьбе, популярные брошюры. Появились специальные учебные фильмы по классической и вольной борьбе.

Для повышения квалификации тренерского состава Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел большое количество различных сборов тренеров и несколько всесоюзных конференций.

В 1959 г. специальная комиссия внесла изменения в имевшуюся классификацию, систематику и терминологию классической и вольной борьбы.

Подготовка специалистов по спортивной борьбе

В дореволюционной России подготовка кадров по спортивной борьбе не проводилась. Отдельные лица занимались педагогической деятельностью по личной инициативе.

В Советском Союзе первый шаг в подготовке педагогических кадров был сделан Всеобучем в 1919 г. на Центральных курсах инструкторов спорта, затем в Главной военной школе физического образования и в 1924 г. в Высшей военно-педагогической школе физобразования Красной Армии и Флота (Ленинград).

Из стен этих учебных заведений вышли первые советские преподаватели и тренеры по борьбе, сыгравшие важную роль в ее становлении. Широкую известность получили в спортивных кругах страны тренеры: А. Желнин, Д. Горин, К. Квашнин, И. Хайдин, М. Зиминский, А. и П. Петровы, Г. Рибсон, Е. Кузнецов, А. Эйберг, Н. Николаев, Н. Ратмиров, В. Миронов, К. Ткаченко.

В 1923—1924 гг. борьба была включена в учебный план Московского института физической культуры, что положило начало плановой подготовке педагогических кадров по борьбе для руководящей и тренерской работы. В 1933 г. в Московском и Ленинградском институтах физической культуры были созданы кафедры борьбы.

В настоящее время кафедра борьбы имеется во всех институтах физической культуры Советского Союза.

В 1934 г. при институтах физической культуры Москвы и Ленинграда открылись спортивно-технические

факультеты, реорганизованные в 1935 г. в Высшие школы тренеров для подготовки педагогических кадров. В 1936 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел первый учебный сбор тренеров и судей для повышения их квалификации. В дальнейшем такие сборы организовывались систематически и на них побывало много специалистов.

Однако недостаток в кадрах все же имелся, мало было тренеров, владевших основами сложной техники вольной борьбы и самбо. Поэтому во многих ДСО и вузах не было самостоятельных секций по вольной борьбе и самбо. Зачастую ими руководили специалисты по классической борьбе, что, естественно, не могло содействовать воспитанию высококвалифицированных борцов. В связи с этим в институтах физической культуры было решено обучать студентов спортивных факультетов трем видам спортивной борьбы (классической, вольной, самбо), а студентов школ тренеров и педагогических факультетов — по выбору: классической, вольной борьбе или самбо.

В Московском, Ленинградском и Грузинском институтах физической культуры в аспирантуре стали подготавливать научных работников по спортивной борьбе. Только с 1953 по 1967 г. при кафедре борьбы ГЦОЛИФКа было защищено 12 кандидатских диссертаций.

Спортивная классификация по борьбе

В 1934 г. ЦИК СССР принял постановление о введении звания заслуженного мастера спорта, а в 1935 г. была утверждена Единая спортивная классификация, созданная на основании уже имевшихся классификаций по отдельным видам спорта.

В отличие от правил соревнований 1933 г. Единой спортивной классификацией для борцов предусматривались следующие ступени: мастер спорта, борец I, II и III разрядов.

Для получения звания мастера спорта по борьбе необходимо было занять первое или второе место в личном первенстве СССР, или два раза третье место в течение трех лет, или победить трех мастеров спорта, входящих в десятку сильнейших.

В дальнейшем спортивная классификация хотя и изменялась, но требования ее оставались довольно жесткими. Неудивительно поэтому, что за 1954 г., например, удалось подготовить всего лишь 6 мастеров спорта, а за 1955 г. — 10.

С 1 января 1956 г. начала действовать новая классификация, по которой для получения звания мастера спорта требования несколько снизились и борцу I разряда достаточно было одержать в течение года 15 побед над разными спортсменами I разряда.

Классификация 1959 г. вновь повысила требования. Для присвоения звания мастера спорта необходимо было занять первое — шестое место в первенстве СССР, или одержать 5 побед в течение года над разными мастерами спорта, подтвердившими свою квалификацию, или выиграть 15 раз в течение года (или 25 побед за 2 года) у различных спортсменов I разряда, из них не менее 8 побед (или 12 за 2 года) одержать на первенствах СССР, союзных республик, ЦС ДСО. В числе 15 побед 6 (или 10 за 2 года) должны быть выиграны чисто.

С 1965 г. была введена новая спортивная классификация, значительно повышающая требования для присвоения звания мастера спорта. Она утвердила и новые звания — кандидат в мастера спорта и мастер спорта международного класса.

Появление самбо и вольной борьбы

В 1931/32 учебном году студенты Московского института физической культуры под руководством специалиста самозащиты В. С. Ощепкова стали изучать новый вид спортивной борьбы — дзю-до. В 1934 г. по этому виду спорта в институте была введена специализация. Ленинградский институт физической культуры стал культивировать дзю-до в 1933/34 учебном году.

В. С. Ощепков разработал новые правила борьбы и ввел много новых технических действий, а также изменил одежду борцов. Вместо брюк и борьбы босиком он ввел в качестве костюма борца трусы, специальную куртку из прочной материи с поясом и легкую обувь. Из технических действий В. С. Ощепков ввел приемы с применением захватов за ноги и болевые приемы на ноги, а также чистую победу за бросок партнера (при этом атакующий должен был остаться в стойке).

Были отменены удушающие захваты, а за удержание на спине в течение 30 сек. вместо победы стали присуждать одно очко.

Таким образом, продолжая называться борьбой дзю-до, этот вид единоборства представлял собой, по существу, новый вид борьбы, обогатившийся техникой некоторых национальных видов борьбы Советского Союза.

Первые открытые соревнования по дзю-до были проведены в 1932 г. в Московском Институте физической культуры, а на следующий год она была включена в программу первой спартакиады института.

В 1933 г. В. С. Ощепков организовал кружок по дзю-до при заводе «Авиахим», а год спустя провел в Москве первую товарищескую встречу между борцами института физической культуры и «Авиахима».

Постепенно стали возникать секции дзю-до в Москве и Ленинграде, а также и в других городах страны. В 1935 г. в Москве было проведено первое первенство по дзю-до, а в 1937 г. впервые состоялась товарищеская встреча между борцами Москвы и Ленинграда. К этому времени этот вид борьбы получил новое название — «борьба вольного стиля».

Правила соревнований по борьбе вольного стиля впервые были изданы в 1938 г. В этом же году в Баку состоялся матч команд пяти городов: Москвы, Ленинграда, Киева, Саратова, Баку. Отмечая ценность борьбы вольного стиля, Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта издал в 1938 г. приказ за № 633 о

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

развитии этого вида борьбы и провел в Москве первый всесоюзный учебный сбор и конференцию тренеров. В 1939 г. в Ростове состоялся второй матч команд шести городов: Москвы, Ленинграда, Саратова, Ашхабада, Киева и Ростова. В этом же году в Ленинграде впервые было проведено личное первенство СССР. В 1940 г. было издано первое учебное пособие и программа для коллективов физической культуры. С этого же года борьба вольного стиля стала называться «вольной борьбой» вплоть до 1948 г.

В 1945 г. в истории развития борьбы в нашей стране был сделан новый и значительный шаг. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта принял решение о необходимости культивировать второй вид международной спортивной борьбы — вольную борьбу и провел несколько специальных учебных сборов для тренеров, где они впервые изучали сложную технику нового вида борьбы (советские борцы в большинстве своем практически не были знакомы с этим видом борьбы).

Сначала эта борьба получила у нас название «вольно-американской». Таким образом, у нас стало как бы два вида вольной борьбы: борьба по олимпийским правилам и борьба в куртках по правилам, созданным в нашей стране.

В 1948 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы; французская, или греко-римская, борьба стала называться «классической», вольно-американская — «вольной», прежняя вольная борьба получила название «самбо» (от сокращенного «самозащита без оружия»).

РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

Длительное время с подростками и юношами спортивной борьбой не занимались, так как считали, что она оказывает вредное влияние на молодой организм.

Занятия по дзю-до с юношами впервые начали проводить в Москве в 1935 г. во Дворце пионеров Бауманского района, а по французской борьбе — в Ростове-на-Дону, Запорожье, Москве в 1936—1937 гг. Тренерам приходилось вести большую разъяснительную работу с родителями своих питомцев о пользе этих занятий.

В 1940 г. в правилах соревнований по французской борьбе впервые были указаны весовые категории для подростков и юношей, продолжительность схваток, ограниченный объем технических действий и т. д.

В развитии борьбы среди подростков и юношей важную роль сыграли отделения борьбы детских спортивных школ, начавшие работу с 1945 г., и отделения борьбы спортивных школ молодежи, созданные в 1946 г.

В 1966 г. для подростков и юношей у нас установлены следующие возрастные группы:

1. Подростки — 12—13 лет.
2. Младшие юноши—14—15 лет.
3. Старшие юноши—16—17—18 лет.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Степень развития борьбы в нашей стране наиболее полно характеризуется количеством и масштабом проведенных соревнований.

Личные первенства страны, командные чемпионаты для коллективов республик и городов, всесоюзные междуведомственные первенства, всесоюзные юношеские соревнования, первенства отдельных республик и традиционные встречи команд республик Кавказа, Средней Азии и Прибалтики между собой, всесоюзные соревнования сельских борцов и специальные соревнования борцов тяжелого веса — вот тот перечень соревнований, которые проводились и проводятся в нашей стране.

Вначале соревнования проходили только по классической (французской) борьбе.

Преддверием личных первенств страны были чемпионаты РСФСР 1920 и _ 1923 гг. Чемпионат 1920 г. вошел в программу «Предолимпиады». Включение борьбы в программу первого смотра советского спорта говорит о том, что борьба начала свой путь со становления отечественной системы физического воспитания.

Первый чемпионат Советского Союза состоялся в 1924 г. в Киеве. В нем участвовали представители трех республик из 15 городов: РСФСР, Украинской ССР, Белорусской ССР (всего 41 человек). Такого соревнования, в котором приняли участие борцы из стольких городов, не было еще ни разу за всю историю спортивной борьбы в России.

Первыми чемпионами Советского Союза стали: А. Желнин (Ленинград), В. Иванов (Москва), П. Махницкий (Киев), Н. Сажко (Киев) и Д. Горин (Краснодар).

Последующие первенства страны были проведены в 1926 и в 1928 гг.

Чемпионат 1928 г., ставший составной частью всесоюзной спартакиады, привлек 250 борцов. Он оказался подлинно всесоюзным турниром. В зачетной группе чемпионата 1928 г. боролись 120 спортсменов из отдельных республик: Узбекской, Туркменской, Азербайджанской и Грузинской, а также Дальневосточного края, Урала, Крыма и др.

Начиная с 1933 г. чемпионаты страны по классической борьбе разыгрывались ежегодно за исключением двух военных лет—1942 и 1943 гг. Всего по 1968 г. включительно у нас было проведено 37 личных первенств страны. Количество участников первенств не было стабильным; в разные годы оно колебалось от 100 до 285 человек.

С каждым годом молодежь отдельных братских народов все больше увлекалась самобытными народными видами единоборства. Из среды занимающихся борьбой (в Грузин — «чидаоба», в Азербайджане — «голеш», в Армении — «кох», в Узбекистане — «кураш») воспитывались мастера классической, вольной борьбы и самбо. С 1947 г. во всесоюзных личных первенствах призовые места оспаривают представители более 20 национальностей.

В 1939 г. у нас состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР по классической борьбе. К участию в нем было допущено 10 сильнейших борцов страны: 8 тяжеловесов, 1 борец полутяжелого веса и 1 борец среднего веса.

Первые два места в этом чемпионате завоевали борцы более легких весовых категорий: Коберидзе (87,5 кг) и Михайловский (83,3 кг), оставив позади Яркова (123 кг), Боровского (105 кг), Емельянова (101 кг) и др. Коберидзе прошел турнир без поражений (9 побед), Михайловский при 7 победах проиграл по очкам Коберидзе и Яркову.

Кроме 1939 г., звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза (1940, 1943, 1944 и 1945 гг.). Соревнования проводились по круговой системе.

Пополнению рядов борцов-тяжеловесов содействовали также всесоюзные соревнования молодых борцов тяжелого веса, которые впервые были проведены в 1955 г., а затем в 1956, 1957 и 1960 гг.

История розыгрыша всесоюзных первенств для команд городов, краев и республик начинается с 1924 г. До 1936 г. командные турниры проводились в одном соревновании с личными первенствами. В командах подолгу находились одни и те же наиболее сильные борцы, а растущая молодежь не могла участвовать в чемпионатах страны. Учитывая это, Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта в 1936 г. принял решение проводить личные и командные первенства страны раздельно, как самостоятельные соревнования. Однако в 1952 г. эти соревнования проходили опять совместно.

Командные первенства быстро завоевали большую популярность в спортивной среде! приняли широкий размах. Всего с 1924 по 1968 г. их проведено 25. В отдельные годы команды выступали то в одной группе, то, в зависимости от количества, их разбивали на предварительные группы, а затем вновь соединяли в финале. Если в первых пяти турнирах участвовало по 4 — 10 команд, то в шестом турнире (1936 г.)—25 (причем были некоторые ограничения в допуске).

Команды Москвы участвовали во всех 24 чемпионатах, они 12 раз завоевывали первое место (в том числе и в 1967 г.). С 1946 г. начала выступать сборная команда РСФСР (до этого времени выступали команды отдельных ее городов, краев, областей). В последних 14 чемпионатах шесть раз (в том числе на Спартакиаде народов СССР 1956 и 1965 гг.) эта команда выходила на первое место. Двадцать один раз выступала команда Украинской ССР, заняв 3 раза первое место. Скромнее результаты команд Ленинграда, Грузинской, Белорусской, Азербайджанской и Армянской республик. Ниже своих возможностей выступал команд Латвии и Эстонии. Значительно лучше стали выступать команды Казахской и Узбекской республик.

Намного позднее начали проводиться у нас всесоюзные соревнования для команд ведомств и спортивных обществ. С 1935 по 1967 г. было проведено всего лишь десять соревнований.

В 1935 г. сборные коллективы ВЦСПС, «Динамо», Советской Армии и «Спартака» выступали двумя командами. Ведомства заняли места в том порядке, как они названы выше.

На втором чемпионате (1939 г.) вместо объединенного коллектива ВЦСПС выступили самостоятельные коллективы: «Крылья Советов», «Локомотив» и «Темп». Победу на этот раз одержала команда «Динамо», далее шли «Спартак» и «Темп».

Два последующих первенства (1947, 1948 гг.) разыгрывались опять между четырьмя ведомствами, оба раза первенство завоевывала команда «Динамо». В 1951 г. первое место занял коллектив ВЦСПС.

На арену шестого междуведомственного первенства (1953 г.) вышло 19 команд. Вместо ВЦСПС выступили сборные коллективы 15 профсоюзных обществ и впервые коллектив «Трудовые резервы». Первенство на этот раз завоевал коллектив Вооруженных Сил, оставив на втором месте команду «Спартака», а на третьем— «Динамо».

В последующих междуведомственных чемпионатах (1955, 1956, 1962 и 1966 гг.) участвовало каждый раз свыше 20 команд. Победителями были сборные коллективы борцов Советской Армии (ЦСК МО).

В 1947 г. по решению Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта были разыграны первые всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе. В них участвовало 120 борцов от 13 союзных республик, городов Москвы и Ленинграда.

Всесоюзные юношеские соревнования проводятся каждый год. Юношеские соревнования для подавляющего большинства участников являются основной ступенью в большой спорт. Так, участники первых юношеских соревнований Б. Гуревич, А. Терян, В. Сташкевич, Г. Гамарник, Г. Картозия вскоре стали чемпионами СССР, победителями чемпионатов мира и олимпийских игр. И это стало типичным: из рядов юношей каждый год выходит хорошая смена мастеров борьбы.

В 1955 г. были введены всесоюзные лично-командные соревнования для сельских спортсменов. В первом же турнире по классической борьбе приняли участие 110 человек (14 команд); в следующем году — 87 борцов (11 команд).

В 1961 г. соревнования проводились между сборными командами союзных республик. Первое место заняла команда Эстонии, второе — Украины и третье — Грузии.

В 1945 г. был проведен первый личный чемпионат Советского Союза по вольной борьбе, в котором приняли участие 55 борцов от 11 городов. Однако большинство участников были специалистами по классической борьбе. Много борцов было из национальных республик.

Чтобы заставить борцов специализироваться по какому-либо одному виду борьбы, в 1949 г. было принято решение: первенство страны по классической и вольной борьбе проводить одновременно и в разных городах. В связи с этим количество участников всесоюзных первенств по вольной борьбе быстро росло.

Число участников личных первенств доходило до 233 и более человек, причем около половины борцов было из коренного населения союзных республик.

С 1945 по 1968 г. по вольной борьбе разыгрывалось 24 личных первенства.

В 1947 г. был проведен первый командный чемпионат СССР, привлечший сборные команды 11 республик, городов Москвы и Ленинграда. Всего по 1967 г. включительно было разыграно 15 командных первенств.

В 1947, 1949 и 1950 гг. победы добились команды Украины, в 1952, 1953, 1955, 1957, 1961, 1965 и 1967 гг.— команды Грузии.

На Спартакиаде народов СССР 1956 г. первое место заняла команда Ленинграда.

В последнее время большого успеха добились команды РСФСР, выигравшие первенство СССР 1958, 1959, 1960 и 1963 гг.

Борьба за всесоюзное первенство между командами ведомств и спортивных обществ ведется с 1951 г. В первом соревновании участвовало всего три противника — «Динамо», «Искра», «Спартак», занявшие места в этой же последовательности. В последующие годы число команд увеличилось до 17.

Первые годы лидерство удерживала команда «Динамо» (1951, 1953 и 1954 гг.); в 1956 г. победила команда «Спартак», в 1962 г. — «Буревестника», а в 1966 г.—Советской Армии.

Убедительным показателем широкого поступательного движения вольной борьбы стали ежегодные (с 1953 г.) всесоюзные лично-командные соревнования юношей с участием 126 и более молодых борцов из 16 команд республик и спортивных обществ, а также лично-командные соревнования для сельских физкультурников (с 1955 г.) и турниры (с 1956 г.) молодых борцов тяжелого веса.

В 1939 г. в Ленинграде был разыгран первый личный чемпионат страны по борьбе самбо. В этом первенстве участвовали 56 человек в восьми весовых категориях, а в следующем, проводимом в Москве (1940 г.),— 60. В 1941—1946 гг. первенств страны по борьбе самбо не проводилось. В 1947 и 1948 гг. в личном первенстве СССР приняло участие около 100 человек.

Командные первенства Советского Союза проводятся с 1949 г. В первом соревновании приняли участие команды от 8 союзных республик, от городов Москвы и Ленинграда. Победила команда Москвы, второе место заняла команда Грузии, а третье — Ленинграда.

В 1950 г. состоялось междуведомственное командное первенство страны с участием 112 борцов от девяти спортивных обществ. Победил коллектив «Динамо», второе место заняло ДСО «Наука» и третье — «Строитель». Как и в вольной борьбе, на первых порах в соревнованиях по самбо выступало много специалистов по классической борьбе. Однако и здесь такой универсализм не оправдался.

С 1939 по 1965 г. включительно состоялось 22 личных первенств страны по борьбе самбо. 10 всесоюзных первенств для сборных команд союзных республик и городов Москвы, Ленинграда, 7 первенств для команд ведомств и спортивных обществ. В результате командных первенств сильнейшими были Москва и Грузия. Команда Москвы оказалась первой в 1949, 1951 и 1959 гг., а Грузия — в 1952, 1954, 1955 и 1961 гг. В 1963 г. впервые на первое место вышла команда Ленинграда. В 1965 г. команда РСФСР, оставив позади борцов Грузии (второе место), Ленинграда (четвертое) и Москвы (пятое), впервые оказалась победительницей. В 1967 г. спортсмены Российской Федерации вновь заняли первое место, опередив команды Москвы и Украины.

В группе ведомств и команд спортивных обществ звание чемпиона 1950 г. впервые завоевало «Динамо», а затем динамовцы побеждали в 1960 и 1965 гг. В 1956, 1958 и 1962 гг. первое место занял коллектив борцов «Буревестника», а в 1964 г.— команда Советской Армии.

Развитие спортивной борьбы в нашей стране можно охарактеризовать следующими данными: к началу 1967 г. в СССР работало 240 отделений классической борьбы в детских спортивных школах, в которых занималось 13 555 человек в возрасте от 12 до 18 лет, в 170 отделениях вольной борьбы занималось 9275 человек, а в 24 отделениях борьбы самбо — 1663 человека.

В группах спортивных школ молодежи классической борьбой занималось 4178 человек, вольной борьбой — 4409 человек, борьбой самбо — 145 человек в возрасте от 14 до 26 лет.

К началу 1967 г. всеми тремя видами спортивной борьбы у нас занималось 521 400 человек, из них вольной борьбой — 245 300, классической — 183 500, самбо — 92 600 человек.

Из общего числа занимающихся имеется: заслуженных мастеров спорта по классической борьбе — 64, по вольной — 16, по самбо — 8 (всего 88 человек); мастеров спорта — 6709 человек: по классической борьбе — 3158; по вольной — 2162, по самбо — 1389; борцов I разряда — 8385 человек: из них по классической борьбе — 7532, по вольной — 7089, по самбо — 3764 человека.

Имеется 2733 платных тренера (1243 — по классической борьбе, 1098 — по вольной и 392 — по самбо) и 46112 инструкторов-общественников (16 919 — по классической борьбе, 19 575 — по вольной и 9618 — по самбо).

БОРЬБА ЗА МИРОВОЕ ПЕРВЕНСТВО

В истории международных связей и встреч наших борцов можно отметить два периода: первый — с 1924 по 1946 г. и второй — с 1947 г., с момента официального вступления Секции борьбы Советского Союза в члены Международной федерации борьбы (ФИЛА).

В 1924 г. советские борцы А. Желнин и И. Иванов впервые были командированы на соревнования в Финляндию и выступили там довольно хорошо.

В 1925 г. клуб «Красная звезда» организовал первую международную встречу наших борцов с лучшими борцами рабочего спортивного союза Финляндии.

Советские борцы показали в этом соревновании довольно высокую физическую и техническую подготовку и вышли победителями в первых трех весовых категориях, уступив в других финнам.

В последующие годы наши атлеты выезжали в Латвию, Германию, в Скандинавские страны, причем успешно выступили на зимней Всемирной рабочей спартакиаде (1928 г., Норвегия). 13 1930 г. шестеро советских борцов (А.

Борзов, В. Шустер, А. Гордиенко, В. Соколов, А. Катулин и Г. Минаев) участвовали в первенстве мира рабочих организаций в Норвегии. В. Соколов вышел на второе место в легком весе. А. Катулин — на второе в среднем весе и Г. Минаев — на третье в этой же весовой категории.

В 1935 г. Н. Баскаков, В. Соколов, А. Катулин, С. Золотов выезжали в Норвегию, Швецию и добились там высоких спортивных показателей.

С 1927 г. у нас чаще стали выступать зарубежные борцы. Встречи носили преимущественно личный характер.

Из многочисленных командных соревнований этого периода следует отметить встречи сборных команд Советского Союза со сборными командами рабочих спортивных союзов Германии и Финляндии, состоявшиеся в Москве в 1927 г.: СССР — Германия—10:10 (две встречи); РСФСР—Германия— 5 : 5; РСФСР-Финляндия — 5:7.

Показательными были матчи сборных национальных команд Советского Союза и Турции (1933 и 1934 гг.). В обоих матчах победила сборная СССР с одинаковым счетом (4:3).

Борьба турецких спортсменов была силовой и в техническом отношении малосодержательной.

Советские борцы, наоборот, вели активную техничную и целеустремленную борьбу, рассчитанную на чистую победу. Уступая противнику в некоторых- весовых категориях в силе, наши борцы превосходили его в техническом мастерстве. В 1935 г. советские борцы успешно выступили в Турции.

После десятилетнего перерыва в 1947 г. советские борцы» участвовали в XIII чемпионате Европы по классической борьбе, где, соревнуясь с сильнейшими борцами 15 стран континента, заняли второе место, уступив 2 очка команде Швеции. Наши борцы: Н. Белов, К. Коберидзе и И. Коткас — завоевали золотые медали чемпионов, А. Ялтырян получил серебряную медаль, В. Кожарский — бронзовую.

В последующие четыре года советские борцы соревновались с командами отдельных стран. В 1952 г. на XV Олимпийских играх наши спортсмены по классической борьбе: Б. Гуревич, Я. Пункин, Ш. Сафин и И. Коткас — без единого поражения заняли первые места в своих весовых категориях. Ш. Чихладзе вывел на второе место, А. Терян и Н. Белов — на третье.

В командном зачете наши борцы завоевали первое место (44 очка) и значительно опередили следующих за ними борцов Венгрии (28 очков); шведы на этот раз оказались на третьем месте (26 очков).

Через четыре года олимпийский турнир в Мельбурне ознаменовался еще большим успехом советских спортсменов в классической борьбе. На XVI Олимпийских играх советским борцам было вручено 5 золотых медалей (Н. Соловьеву, К. Вырупаеву, Г. Картозия, В. Николаеву и А. Парфенову), одна серебряная и одна бронзовая. Советская команда, как и в 1952 г., набрала 44 очка (22 очка было у борцов Турции и 21 очко у борцов Швеции).

На XVII Олимпийских играх в Риме (1960 г.) советские борцы по классической борьбе выступили ниже своих возможностей и завоевали лишь три золотые медали (О. Караваев, А. Коридзе, И. Богдан) и две бронзовые (К. Вырупаев, Г. Картозия). Набрав 33,5 очка, паша команда опередила команду Турции (25,5 очка) и Румынии (19,5 очка).

Еще хуже наши борцы выступили на XVIII Олимпиаде в Токио (1964 г.). Хотя они и заняли первое командное место, набрав 30 очков и опередив команды Японии (19,5 очка), Болгарии (19 очков), но завоевали лишь одну золотую медаль (А. Колесов), три серебряные (В. Тростямский, Р. Руруа, А. Рошин) и одну бронзовую (Д. Гванцеладзе).

Таким образом, четыре последних олимпийских чемпионата по классической борьбе в целом закончились убедительной победой команды Советского Союза. Тринадцать из тридцати двух участников стали олимпийскими чемпионами, одиннадцать других вошли в тройки призеров. На мировых первенствах по классической борьбе советские борцы участвуют с 1953 г.

В чемпионате 1953 г. советские борцы завоевали 5 первых мест, 1 второе, 1 третье; в 1955 г.—6 первых и 1 второе; в 1958 г.— 5 первых мест, 2 вторых и 1 третье; в 1961 г. — 5 первых мест, 1 второе, 1 четвертое и 1 седьмое; в 1962 г.— 3 первых места, 3 вторых, 1 третье и 1 четвертое; в 1963 г. — 4 первых, 1 второе, 1 третье, 1 четвертое и 1 пятое.

Таблица 1

Таблица призовых мест, занятых национальными командами по борьбе на международных соревнованиях с 1921 по 1967 год

Страны	Соревнования							
	Первенство мира		Олимпийские игры		Первенство Европы		Розыгрыши кубка мира	
	Классическая борьба	Вольная борьба	Классическая борьба	Вольная борьба	Классическая борьба	Вольная борьба	Классическая борьба	Вольная борьба
Финляндия	1921 1922		1924		1931 1933			
Швеция			1932 1936 1948	1928	1929 1930 1934 1937	1929 1930 1934 1935		

					1938 1939 1947 1950	1939		
США				1924 1932 1936				
Венгрия					1925 1927	1933		
Германия			1928		1926 1935	1937		
Швейцария						1931		
Турция		1951 1954 1957 1966		1948 1956 1960		1946 1949 1967		
Болгария				1964				
СССР	1953 1955 1958 1961 1962 1963 1965 1966 1967	1959 1962 1963 1967	1952 1956 1960 1964	1952*	1966 1967	1966	1956	1956 1958
Иран		1961 1965						

Небывалого успеха наши борцы добились на первенстве мира г. в финском городе Тампере. Они завоевали семь золотых медалей (С. Рыбалко, Ю. Григорьев, Г. Сапунов, А. Колесов, Р. Богданас, В. Анисимов, Н. Шмаков). С первенства мира г. наши посланцы возвратились с тремя золотыми медалями, а 1967 г. — с четырьмя. Если учитывать только первые места, то советские борцы на этих девяти чемпионатах мира завоевали 42 первых места из 56. Таких же высоких показателей добились и наши команды. Все девять раз они одерживали победу.

В 1956 г. в Стамбуле впервые были проведены соревнования по классической борьбе на Кубок мира. Наши борцы выиграли шесть первых мест (В. Шашкевич, В. Росин, В. Манеев, Г. Картозия, А. Ткачев и И. Коткас) и командное первенство.

В дореволюционное время даже на первенствах России в числе участников соревнований не было ни одного представителя от народов Средней Азии и Кавказа. Теперь в составах сборных Команд Советского Союза неизменно выступает молодежь различных национальностей. По классической борьбе СССР прочно занял первое место в мире.

Вольная борьба была включена в программу Олимпийских игр в 1904 г. В СССР она культивируется только с 1945 г.

Несмотря на это, на XV Олимпийских играх в 1952 г. советская команда заняла первое место, а А. Мекокишвили и Д. Цимакурдзе стали олимпийскими чемпионами.

В чемпионате мира 1954 г., в соревнованиях на Кубок мира в 1956 г., на Олимпийских играх того же года, а также в чемпионате мира 1957 г. советские борцы заняли второе место (первое было у борцов Турции).

В 1958 г. на розыгрыше Кубка мира команда Советского Союза вышла на первое место, набрав 38 очков (у турецких борцов — 35 очков). Победителями в личном первенстве стали Г. Саядов, В. Синявский и А. Албул.

На первенстве мира по вольной борьбе в 1959 г. советские борцы заняли первое место и опередили команду Турции на 2,5 очка. Звание чемпионов завоевали: А. Алиев, В. Синявский, Г. Схиртладзе.

На XVII и XVIII Олимпийских играх в Риме и Токио наша команда заняла третье место. Звание олимпийского чемпиона получили: А. Иваницкий и А. Медведь.

На первенствах мира в 1961 г. команда заняла второе место, в 1962, 1963 и 1967 гг. — первое.

Таким образом, на девяти первенствах мира 1954—1967 гг. советские борцы заняли 26 первых мест из 56. Наибольший успех был достигнут в 1963 г., когда звание чемпиона мира выиграли А. Ибрагимов, Г. Сагарадзе, А. Медведь, А. Иваницкий.

На первенстве мира 1965 г. наши борцы вольного стиля завоевали две золотые медали (А. Иваницкий и Г. Сагарадзе) и две серебряные (А. Медведь и З. Бериашвили), а команда вышла на третье место, уступив первое и второе борцам Ирана и Болгарии. В 1966 г. А. Алиев, А. Медведь и А. Иваницкий стали чемпионами мира, а команда заняла второе место, пропустив вперед команду Турции.

В 1967 г. А. Алиев, Б. Гуревич, А. Медведь получили золотые медали. Команда заняла первое место, значительно опередив все остальные команды (СССР — 41 очко, 2-е место Япония — 22 очка).

В приведенной сводной таблице первых мест, занятых национальными командами на крупнейших международных соревнованиях по классической и вольной борьбе за период с 1921 по 1967 г., легко проследить, как велась борьба стран за мировое первенство и как эту борьбу возглавили наши спортсмены (см. табл. 1).

* С Олимпийских Игр 1952 года официальный командный зачет не проводится

На Олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. советские борцы дали своей стране 13 золотых медалей по классической борьбе и 5 по вольной, что явилось значительным вкладом в общую победу нашей Родины на Олимпийских играх.

В последние годы на международную спортивную арену вышли и наши самбисты. Выступая с 1962 г. на первенствах Европы по дзю-до, они были первыми в 1963, 1964, 1965 и 1966 гг.

На Олимпийских играх в Токио и на первенстве мира 1965 г. советские самбисты заняли второе место, уступив первое японцам.

Глава II

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ БОРЬБЫ

Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Борьба как вид спорта культивируется различными народами на протяжении многих веков. Каждый народ в разные исторические эпохи проводил соревнования по борьбе. В них он отражал свои национальные обычаи и особенности культуры. В соревнованиях создавались различные приемы для достижения победы. Так, с течением времени родились правила состязаний и техника борьбы.

У различных народов бытовала своя спортивная борьба, которая отличалась от борьбы других народов своими правилами и техникой. Это привело к образованию большого количества различных видов борьбы.

Вначале техника борьбы и правила соревнований развивались одновременно, в тесной связи, изменяя и дополняя друг друга. В дальнейшем правила стали оказывать влияние на развитие и объем техники. Были определены границы применения тех или иных технических и тактических действий, с помощью которых достигалась победа.

В настоящее время любой вид борьбы и применяемые в них приемы регламентируются правилами, по которым проводятся соревнования.

Правила соревнований в многочисленных видах борьбы зависят от характера борьбы и отличаются друг от друга различными признаками, основными из которых являются следующие:

1. Сущность победы (оценка технических действий).
2. Разрешенные правилами способы достижения победы и положения, в которых ведется борьба.
3. Костюм борца.
4. Продолжительность схватки.

Наиболее важными признаками, по которым различаются виды борьбы, являются сущность победы и разрешенные способы ее достижения. Существенное значение имеет также костюм борца. Продолжительность схватки непосредственного влияния на технику борьбы не оказывает, но сказывается на ее темпе и интенсивности.

В соответствии с этими признаками и сложились различные виды борьбы. Одни из них уже исчезли и известны лишь по памятникам искусства и литературным источникам, другие получили распространение и широко используются в современной спортивной практике.

Наибольшее развитие и международное признание приобрели такие виды борьбы, как классическая (греко-римская), вольная борьба, дзю-до и самбо.

Народные виды борьбы в капиталистических странах пришли в упадок: их развитие, как правило, государством не поддерживается. В этих странах кроме видов борьбы, имеющих международное признание, распространение получили виды борьбы, характерные для буржуазного профессионального спорта. Соревнования по этим видам проводятся как зрелище с целью наживы и не имеют ничего общего со спортивной борьбой.

В СССР народные виды борьбы непрерывно развиваются, совершенствуются и распространяются среди широких трудящихся масс.

Помимо первенств по видам борьбы, получившим международное признание во многих республиках, краях и областях, проводятся соревнования по национальным видам борьбы.

Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы — разрешенные правилами приемы борьбы с противником. Большинство видов борьбы в соответствии с этими признаками может быть разделено на следующие шесть групп:

1. Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса.
2. Борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса.
3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса.
4. Борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса.
5. Борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса.
6. Борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа — «цыганская» и др.).

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Например, по-грузински слово «борьба» произносится «чидаоба», по-таджикски — «гушти», по-турецки — «гюреш», по-казахски —

«курес» и т. д.

Приводим в соответствии с классификацией характеристику достаточно известных видов борьбы. Те из видов борьбы, которые здесь не представлены, могут быть включены в одну из родственных им групп классификационной таблицы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ БОРЬБЫ

1. Борьба в стойке без действия ногами и захватов ниже пояса.

Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

Русская борьба (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая — под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача — силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки — от 15 до 5 мин.

Молдавская борьба (трыньтэ-дрянтэ). Национальная борьба молдаван. Костюм — обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы — бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Татарская борьба (кураш)*. Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце; захватив его за оба конца, а середину наложив на поясицу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 мин.

Узбекская борьба (кураш). Национальная борьба узбеков. Костюм — национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя.левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожидая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

Древнегреческая борьба. Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы — повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

2. Борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса.

Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.

Русская борьба (не в схватку)*. Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет родимая с носка». Время схватки не ограничивалось.

Казахская борьба (курес).** Национальная борьба казахов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

Киргизская борьба (курес). Национальная борьба киргизов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

Таджикская борьба (гушти)*.** Национальная борьба таджиков. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

Туркменская борьба (гореш). Национальная борьба туркмен. Костюм — национальный халат (до коленей),

* Н. Семенов Национальные народные праздники в Татарии и их физкультурное значение. Казань, 1945, стр. 37.

* Д. Р о в и н с к и й. Русские народные картинки. Кн. V, Спб., 1881, пр. 220.

** М. Гуннер. Сб. казахских национальных игр и развлечений. Изд. ЦК ВЛКСМ, Алма-Ата, 1938 (описание борьбы).

*** Якуб Абрамов. Таджикская борьба. Госиздат Таджикистана, 1939.

подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

Грузинская борьба (чидабла)^{****}. Национальная борьба грузин. Костюм — трусы и специальная короткая куртка из парусины с таким же поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожидая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

Армянская борьба (кох). Национальная борьба армян. Костюм — обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат — «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожидая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5—10 мин.

Молдавская борьба (трыньтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм — холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать хват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу). Разновидность якутской народной борьбы. Костюм — трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса.

Характерная черта видов борьбы этой группы — все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других — борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы — травяная, песчаная или снежная площадка.

Таджикская борьба (бухарская гушти). Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась главным образом среди таджикского населения Бухары. Костюм — национальный халат с поясом. В борьбе наряду с бросками через ноги применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

Тувинская борьба (куруш). Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавков, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка — «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Борются можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

Монгольская борьба (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

Якутская борьба (хапсагай). Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше его не разрешается. Цель борьбы — заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

Японская борьба (сумо). Японская народная борьба. Место борьбы — площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм — плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы — бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов-профессионалов.

Швейцарская старая борьба (швайцеришвиген). Старая народная борьба швейцарцев. Костюм — обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

Швейцарская новая борьба (сюис либр). Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм — специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время схватки по уговору — 5 и 10 мин.

Туркменская вольная борьба (хивинская). Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный, национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

Английская свободная борьба (кэтч голд). Старая английская борьба. Костюм — обычные трусы или

^{****} Сван ели. Учебник грузинской борьбы. Тбилиси, 1940.

короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

Узбекская борьба (бухарская). Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

4. Борьба в стойке и в партере без действия ногами и захватов ниже пояса — классическая борьба (греко-римская).

Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида борьбы — борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Место борьбы — специальный ковер размером 8x8x0,1 м. Костюм — трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к коврику (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 мин. с перерывами 1 мин.

Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространенным и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки, и правилами соревнований.

5. Борьба в стойке и в партере с действием ногами и захватами ниже пояса.

Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

Древнеегипетская борьба. Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

Древнегреческая (панкратион). Разновидность борьбы древних греков. Костюм — бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

Азербайджанская борьба (гюлеш). Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов — прочные брюки специального покрова с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Время схватки 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

Вольная борьба. Международная спортивная борьба. Ковер для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

Иранская борьба (персидская кушти). Борьба народов Ирана. Место борьбы — травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм — обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы — положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

Пакистанская борьба (кушти). Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы — свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

Турецкая борьба (гюреш). Национальная борьба турок. Костюм — обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы — прижать противника спиной к коврику. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм — обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к коврику. Время схватки не ограничено.

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами.

В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

Японская борьба (дзю-до). Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзю-до означает «путь к ловкости, гибкости, эластичности». Место борьбы — специальный ковер, сложенный из рисовых циновок «татами». Размер — 10X10X0,1 м.

Костюм — специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей. Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на коврике. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или

удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием — по 5 или 10 мин.

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзю-до, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы — ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов — трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзю-до, кроме удушающих, и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног. Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется. В настоящее время 1 очко борцы получают: за бросок на бок, когда атакующий стоит; за бросок на спину, когда атакующий упал; за удержание в течение 20 сек. В остальных случаях за различные технические действия и активность присуждается по пол-очка. Срок схватки — 10 мин.

Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн). Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом в колледжах и университетах. Костюм — обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы — прижать противника спиной к коврику на 2 сек. Время, установленное для борьбы, 10 мин.

Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других капиталистических стран. Место борьбы — ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов — обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм — обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ КЛАССИФИКАЦИИ И СИСТЕМАТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Классификация приемов борьбы представляет собой распределение всех известных приемов по группам в соответствии с общим для каждой группы признаком.

Систематика приемов борьбы — это установление связи и взаимозависимости между различными группами приемов и распределение их в определенной последовательности (системе): по степени трудности, сложности структуры и т. д.

Терминология борьбы есть совокупность специфических для борьбы названий (терминов), которыми пользуются в педагогической и спортивной работе. Термин — специальное слово или словосочетание, имеющее точное описание определенного понятия (краткое название понятия).

Классификация, систематика и терминология помогают преподавателям упорядочить педагогический процесс.

Классификация распределяет приемы по группам, а это облегчает пользование всем многообразием техники.

Систематика приемов спортивной борьбы составлена на основе классификации. Так же как и классификация, она помогает преподавателю создавать у занимающихся правильное представление о всей технике, о взаимосвязи между группами и приемами и дает возможность последовательно и правильно вести обучение.

В настоящее время в спортивной борьбе победа присуждается борцу за результат, полученный им от применения атакующих технических действий, называемых приемами. Эти приемы различны по своей структуре. Поэтому разделение приемов произведено по сходству основы их структуры.

На схемах 1,2,3 дана классификация основных приемов классической, вольной борьбы и борьбы самбо.

Приведенная классификация и систематика приемов примерные. Поместить в схемах все многообразие приемов очень трудно. Каждый прием в той или иной группе имеет большое количество разновидностей (вариантов). Процесс образования этих вариантов идет непрерывно. Это обогащает технику спортивной борьбы. Поэтому классификация и систематика с течением времени изменяются и совершенствуются.

Установленное в данной классификации и систематике деление приемов на группы и подгруппы позволяет включить вновь появляющиеся приемы в одну из имеющихся классификационных групп.

При этом следует учитывать, что некоторые приемы имеют признак, характерные для смежных групп. Это как бы переходные приемы, занимающие промежуточное положение. В зависимости от особенностей выполнения их можно относить к той или другой группе. Так, бросок через спину с передней подножкой имеет характерные особенности броска через спину и подножки. Известны и другие аналогичные приемы — бросок прогибом с подсадом может быть отнесен и к броскам с прогибом и к броскам подсадом.

Схема 1

Классификация приемов классической борьбы

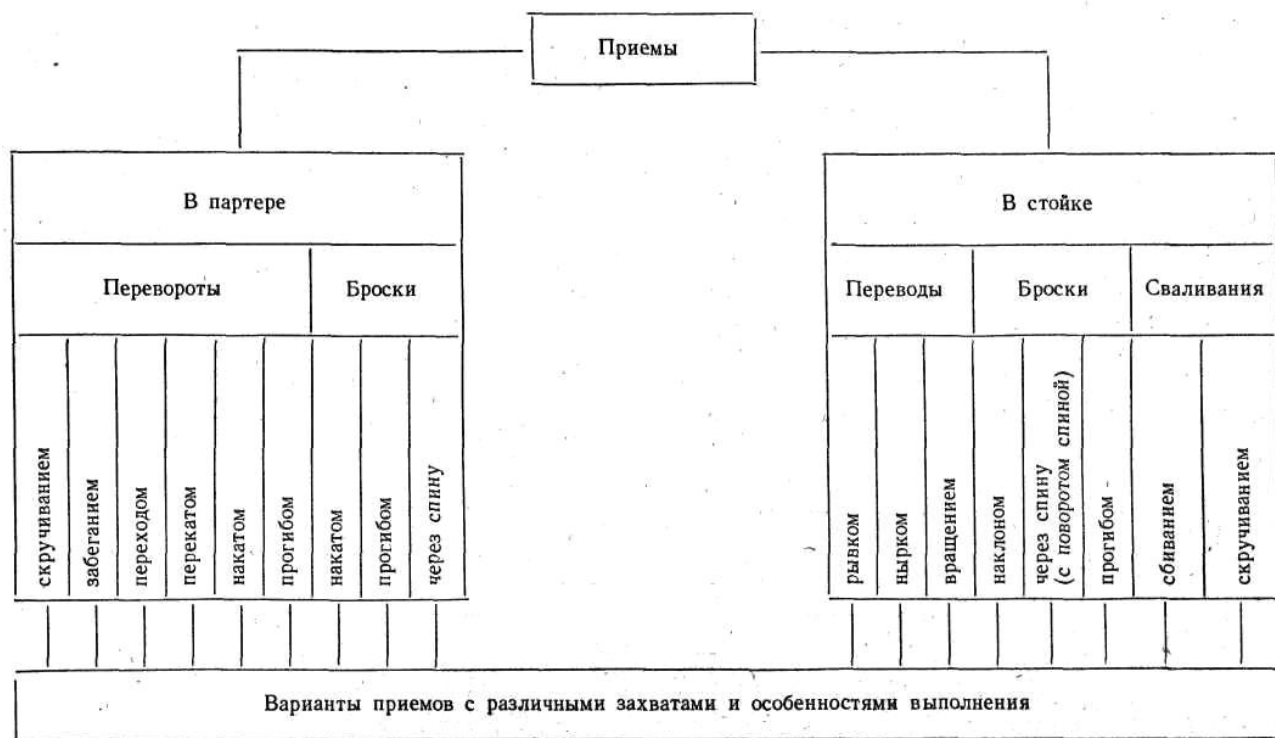
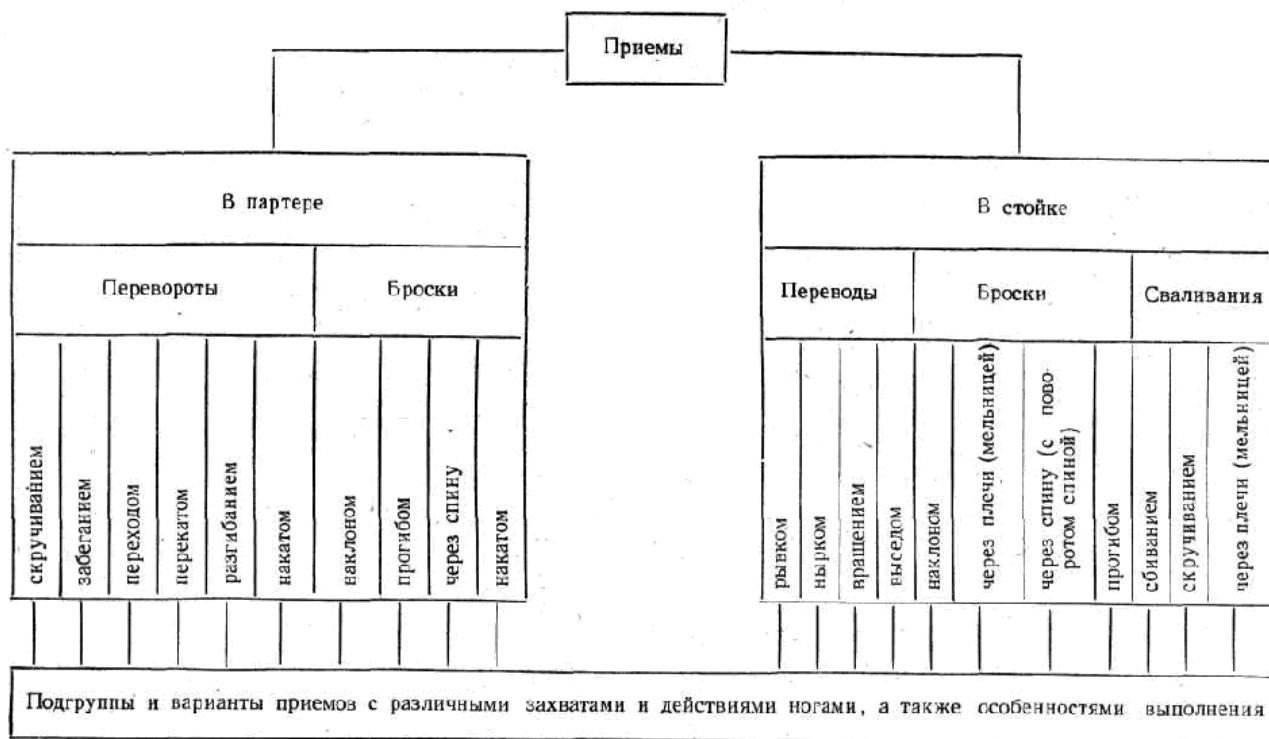
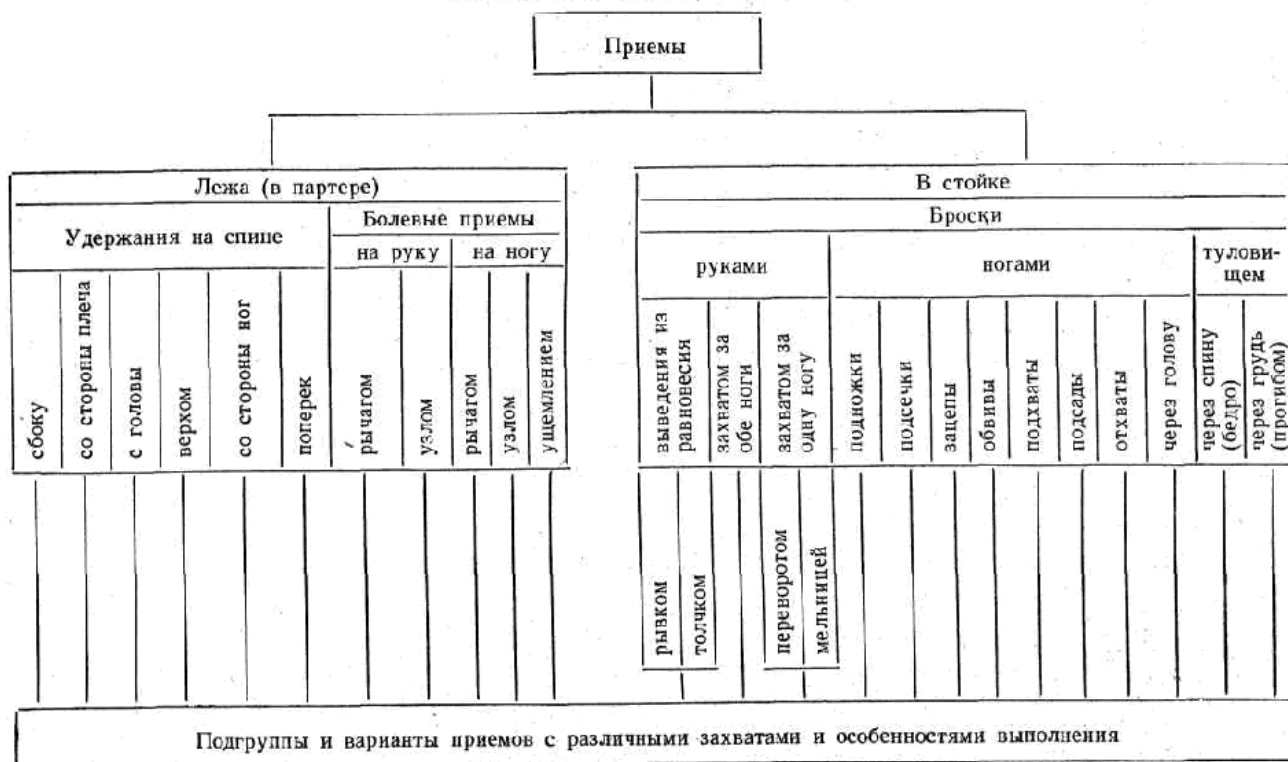


Схема 2

Классификация приемов вольной борьбы



Классификация приемов борьбы самбо



ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Терминология тесно взаимосвязана с классификацией и систематикой и зависима от них. Она способствует улучшению учебного процесса, так как правильное обозначение техники и тактики борьбы имеет большое значение для понимания сущности упражнений.

Терминология значительно облегчает запись техники, издания программ, пособий, учебников и тем самым способствует развитию теории и методики спортивной борьбы.

Отдельные термины и терминология в целом сложились в практике работы педагогов, тренеров, спортсменов и судей. Терминология самбо несколько отличается от принятой в классической и вольной борьбе. Это связано со спецификой техники этого вида борьбы и установившимися в практике работы традициями. Здесь предлагается терминология, которая предусматривает приравнивание некоторых сходных понятий в технике всех видов борьбы.

В связи с этим для всех общих понятий в технике даны единые определения и термины. В тех случаях, когда в практике работы для одних и тех же понятий приняты различные термины, они приводятся как синонимы.

Терминология построена на основе следующих принципов: 1) краткости, 2) четкости и ясности, 3) соответствия законам словообразования и грамматики русского языка.

Термины, как правило, состоят из одного-двух слов. Они дают правильное представление о нужном понятии, соответствуют определениям и толкованиям в русском языке и по своему звуковому составу отличаются от других терминов. Образуются термины следующим образом:

1. Приданием нового значения некоторым словам русского языка (специальным определением). Например: мост — положение борца, мельница — прием, ножницы — прием ногами и т. д.
2. Приданием определенного значения производным словам. Например: обвив — специальное движение ноги, подхваты — приемы ногами, бросок — прием борьбы с отрывом от ковра и т. д.
3. Применением иностранных слов. Например: партер — положение на ковре, туше — касание спиной ковра и т. д.
4. Составлением сокращенных слов. Например: самбо — вид борьбы, контрприем — ответный прием и т. д.
5. Применением словосочетаний. Например: обратный захват — не такой, как обычно, бросок прогибом — бросок за счет прогибания туловища и т. д.

Предлагаемая терминология не является неизменной и окончательной. Она в дальнейшем, несомненно, будет частично изменяться в соответствии с новыми требованиями теории и практики спортивной борьбы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОНЯТИИ В ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).

Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.

Техника борьбы лежа — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Стойка — борец стоит на ногах.

Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

Мост — борец, прогнувшись, опирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Разноименный захват — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.

Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.

Захват рычагом — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Захват шеи из-под плеча — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Захват шеи из-под плеч — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.

Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки (см. «Крючок»).

Захват на болевой прием — захват в самбо, при котором нога или рука противника фиксируется в положении, удобном для выполнения болевого приема (см. «Болевые приемы»).

Ножницы — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голеньями (см. «Броски ножницами»).

Подножка — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подножки»).

Зацеп — движение ногой, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть основным или вспомогательным. Выполняется согнутой ногой: голенью или стопой (см. «Зацепы голенью и зацепы стопой»).

Обвив — движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Обвивы»).

Подсечка — движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсечки»).

Подхват — движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подхваты»).

Отхват — движение ногой: борец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая се подколенным сгибом в подколенный сгиб. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «От-хваты»).

Подсад — движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсады»).

Зашагивание — борец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Забегание — борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Наклон — движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски наклоном»).

Выпрямление — движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное. Вспомогательный элемент приема.

Прогиб — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный

элемент приема (см. «Броски прогибом»).

Разворот — движение туловища в момент падения назад; бореи, падая назад, поворачивается грудью вниз. Вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.

Рывок — борец резко тянет противника (дергает).

Толчок — борец резко отодвигает противника от себя.

Высед — борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.

Прием — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Контрприем — ответный прием на прием противника.

Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.

Сваливания — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Переводы — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.

Сбивания — сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой (см. «Способ тактической подготовки — сбивание»).

Скручивания — сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела (см. «Способ тактической подготовки — скручивание»).

Заваливания — действия в самбо, когда противника, стоящего на коленях, переворачивают спиной на ковер.

Перевороты — приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к коврику без отрыва от ковра. В самбо применяется термин «переворачивание».

Броски переворотом — приемы в самбо, при которых противника бросают на спину с захватом ноги и туловища, переворачивая его головой вперед-вниз,

Броски через спину — броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах. В самбо применяется термин «бедро».

Броски прогибом (в самбо — броски через грудь) — броски, выполняемые за счет прогиба. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.

Броски наклоном — броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.

Броски через плечи — броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу. Подставление плеч с последующим выпрямлением туловища является основным элементом в этих приемах.

Мельница — сокращенное название броска через плечи.

Вертушки — приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом. Вращение является основным элементом этих приемов. При захвате за руку выполняется и как бросок и как перевод.

Подножки — броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах.

Подсечки — броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах.

Подхваты — броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах.

Отхваты — броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах.

Подсады — броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах.

Зацепы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема.

Зацеп стопой — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема.

Обвивы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.

Броски ногами — броски в самбо, при которых противника бросают встречным движением ног (двойным подбивом) по ногам и туловищу. Движение ног является основным элементом этих приемов.

Броски через голову — броски в самбо. Противника бросают через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро.

Выведение из равновесия — броски в самбо. Выполняются рывком за верхнюю часть тела или за ногу противника. Применяется также название «броски рывком».

Броски захватом ног — броски в самбо проводятся с захватом за обе ноги и наклоном (см. «Броски наклоном»). При захвате за одну ногу выполняются переворотом и через плечи (мельницей).

Переводы рывком — переводы, выполняемые рывком руками.

Переводы вращением — переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).

Переводы нырком — переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.

Переводы выседом — переводы, выполняемые захватом ног с выседом.

Перевороты скручиванием — перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела

противника, (от себя или за себя).

Перевороты забеганием — перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.

Перевороты переходом — перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.

Перевороты накатом — перевороты, выполняемые через себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.

Перевороты прогибом — перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Перевороты разгибанием — перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.

Перевороты через себя — действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.

Выход наверх — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, вы» седом, забеганием и переворотом с моста.

Переворот с моста — борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.

Дожимы — борец прижимает находящегося в опасном положении противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.

Удержания — приемы в самбо. Борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.

Болевые приемы — приемы в самбо, причиняющие противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия.

Рычаги — болевые приемы на выпрямленной конечности.

Узлы — болевые приемы на согнутой конечности.

Ущемления — болевые приемы, при которых лучевая кость надавливает на область ахиллова сухожилия.

Рычаги локтя — рычаги, выполняемые на локтевом суставе.

Узел руки — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем к голове.

Узел предплечья вниз — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем в сторону ног.

Узел поперек — узел, выполняемый в положении, когда атакующий лежит поперек противника сверху.

Узел ногой — узел руки, выполняемый при помощи ноги и захвата руками головы сбоку.

Способы тактической подготовки — действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Разведка — тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.

Маскировка — тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Угроза — тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.

Ложные действия — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.

Обман — то же, что и ложные действия.

Двойной обман — тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.

Вызов — тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.

Обратный вызов — тактическое действие — прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.

Сковывание — тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Выведение из равновесия — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.

Связка — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.

Атака — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.

Повторная атака — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.

Комбинация — законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.

Комбинация захватов — такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.

Комбинация приемов — сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.

Опережение — атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Поворот противника — действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.

Осаживание — действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Заведение — рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его на передвижение в этом или противоположном направлении.

Сбивание — способ тактической подготовки в самбо — резкий толчок или рывок противника с целью перенести вес его тела на пятки или носки одной или обеих ног.

Скручивание — способ тактической подготовки в самбо — рывок одного плеча противника к себе и толчок другого плеча от себя с целью повернуть его и заставить изменить положение ног.

ПРАВИЛА ОБРАЗОВАНИЯ НАЗВАНИЯ ПРИЕМОВ

Техника борьбы состоит из большого количества разнообразных по структуре движения приемов. Назвать каждый прием борьбы отдельным термином не представляется возможным.

Правильное название приема имеет важное значение для точного его понимания. Поэтому название приема дается в зависимости от его структуры.

Для определения названия приема установлены следующие правила:

1. Название приема составляется из двух или трех частей.
2. **Первая часть** представляет основной технический признак приема, название основной классификационной группы. Например: бросок, сваливание, перевод, переворот, удержание, рычаг, узел, ущемление.
3. **Вторая часть** названия дает характеристику основного элемента в структуре приема, особенность положения или выполнения основного действия. Например: бросок прогибом, сваливание сбиванием, перевод нырком, бросок боковой подсечкой, переворот забеганием, удержание сбоку, узел поперек, рычаг локтя.
4. **Третья часть** названия определяет детали приема, вспомогательные движения и захваты, их направления и особенности.

Например: бросок прогибом с захватом за руку и туловище; бросок боковой подсечкой с захватом за руку; перевод нырком с захватом за туловище; переворот скручиванием с захватом руки сбоку; удержание сбоку с захватом головы и руки, рычаг локтя с захватом руки между ног, лежа на животе; узел с захватом головы и руки и т. д.

Для сокращения наименования применяется опускание некоторых терминов, без которых ясность названия не изменяется. Так, например, вместо «бросок боковой подсечкой» применяют «боковая подсечка», вместо «переворот скручиванием рычагом» применяют «переворот рычагом», «вместо «сваливание сбиванием» применяют «сбивание», вместо «перевод вращением» — «вертушка» и т. д.

Наибольшее количество слов обычно встречается в третьей части названия приема, в которой отмечаются различные детали техники. Так, например, указывают, какую конечность надо захватить (одноименную, дальнюю и т. д.), а также с какой стороны и из какого положения. Для этого принято несколько условностей.

Так, применяются следующие названия направлений движения и исходных положений, из которых борец их выполняет. Все движения определяются по отношению к выполняющему их борцу: вверх, вниз, вперед, назад, в сторону, к себе, от себя, за себя, вокруг себя, через себя.

Положение атакующего по отношению к противнику может быть спереди, сзади, сверху, снизу, сбоку, поперек, со стороны плеча, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

Положение конечностей атакующего по отношению к частям тела противника может быть: сверху, снизу, спереди, сзади, снаружи, изнутри, между руками, между ногами.

Для соединения двух элементов или движений между собой применяются союзы «с» и «и».

Если при определении захвата за отдельные части тела они соединены союзом «и», это значит, что одна рука захватывает одну часть тела, а другая — другую. Например: захват туловища и руки.

Если применяется союз «с», то это говорит о том, что обе части тела обхватываются вместе и кисти рук соединяются. В этом случае можно применять и термин «обхват». Например: захват туловища с рукой (обхват руки и туловища).

Если союз «с» применяется для двух элементов или действий в приеме, то это говорит о том, что первое действие является основным, а второе — вспомогательным. Например: 1) бросок прогибом с подножкой — прогиб — основное действие, а подножка — вспомогательное; 2) задняя подножка с захватом ноги — подножка — основное, захват ноги — вспомогательное действие.

Если два действия соединяются союзом «и», это означает, что для выполнения приема они имеют одинаковое значение.

Во всех случаях названия следует составлять так, чтобы, используя общепринятые термины и правила, делать названия короче при сохранении их ясности и точности характеризуемых движений и действий.

При составлении названия также следует учитывать, что приемы, проводимые в стойке, начинаются, как правило, из положения спереди (лицом друг к Другу), приемы, выполняемые борцом в партере, как правило, начинаются из положения сзади-сбоку.

Глава III

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИИ

Техника борьбы — это определенная система действий, направленная на достижение победы. Практика борьбы позволила выработать наиболее эффективные структуры действий, которые подразделяются на атакующие, Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

защитные и контратакующие. Наиболее важными для роста технического мастерства являются атакующие действия.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе.

Борцы, владеющие высокой техникой борьбы, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого они прибегают к таким движениям, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приема, защит и контрприемов, обеспечивающих либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Чтобы выявить закономерности техники борьбы, необходимо проанализировать все основные движения борцов. Такой анализ надо начинать в первую очередь с рассмотрения взаимодействия механических сил, которые возникают при выполнении приемов. Известно, что при выполнении даже самого простого движения требуется взаимодействие целого ряда органов человеческого тела, которые регулируются центральной нервной системой.

Вначале необходимо объяснить только внешнюю форму движений, рациональность их рассмотреть с точки зрения лишь механических закономерностей. При этом следует условно разобрать их без учета внутренних процессов, связанных с изменением в мышцах, которое зависит от степени тренированности, утомления, состояния нервной системы, питания и т. д.

Известно также, что мышечные движения (особенно если они такие сложные, как у борца) «малодоступны анализу со стороны состава и деятельности участвующих в них мышц, тем более что во многих случаях состав этот и условия действия мышц меняются во время самого движения»*. Поэтому при анализе техники борьбы работа отдельных мышц не рассматривается, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила (т. е. производимое движением давление или тяга), протяжение (длина пути) и скорость**.

Таким образом, при анализе действующих сил в рабочих движениях борцов учитываются: 1) сила тяжести, 2) сила мышечной тяги, 3) инертное сопротивление тела.

Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела борца, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. При сравнении отдельных частей тела и всего тела с рычагами несгибаемые части тела (голова, бедро, голень, плечо, предплечье, кисть, туловище), несмотря на их пластичность и постоянную изменчивость формы, практически считаются величинами постоянными.

В отдельных случаях, когда борец напрягается и закрепляется в своих сочленениях, его тело можно рассматривать как жесткую систему рычагов и также считать постоянной величиной.

Сохранение равновесия

Любая борьба начинается из положения стойки, когда спортсмен стоит на ногах и находится в вертикальном положении. Поэтому борец при движении должен учитывать законы сохранения равновесия.

В процессе борьбы для выполнения атакующих действий один спортсмен стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его на ковер, а другой — сохранить устойчивость и сделать то же со своим противником. Однако при выведении противника из равновесия атакующий борец также теряет равновесие, ибо выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба спортсмена непрерывно теряют и восстанавливают равновесие.

Первое условие, при котором борец может выполнять движения, направленные к достижению победы, — необходимость сохранения опоры. Вполне понятно, что во время борьбы оба борца имеют опору, но она может быть различной. Степень устойчивости на этой опоре зависит от принятого борцом положения тела (высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, положения отвесной линии его центра тяжести на площади опоры), а также от действия мышц, сохраняющих это положение.

Профессором Иваницким М. Ф. установлено, что центр тяжести человеческого тела при выпрямленном положении находится в пределах от первого до пятого крестцовых позвонков.

Общий центр тяжести (о. ц. т.) является точкой приложения силы тяжести (равнодействующей). В связи с тем, что о. ц. т. является не материальной точкой в теле человека, он может находиться и вне пределов его тела (при сильном наклоне или прогибе). При борьбе с изменением взаимного расположения частей тела обоих спортсменов (при захвате) у них будет образовываться о. ц. т. системы двух тел. В зависимости от движения обоих борцов их о. ц. т. также будет соответственно изменять свое местоположение: подниматься, опускаться, выходить за пределы тела, а его отвесная линия — за пределы площади опоры (рис. 1 — А, Б). Перемещение о. ц. т. борца, не связанного захватом с противником, при движениях в борьбе не очень значительны: практически можно допускать, что о. ц. т. борца находится в нижней части туловища.

* И. Сеченов. Очерк рабочих движений человека. Предисловие, М-, 1901.

** Т а м ж е.

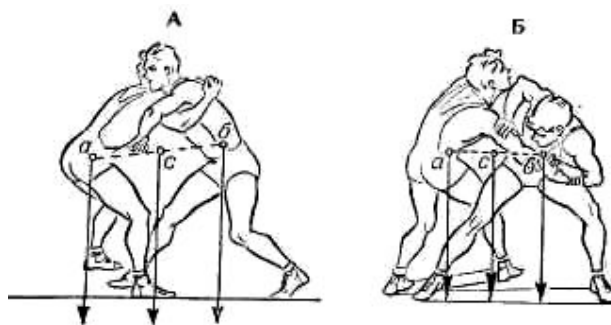


Рис. 1. Расположение о.ц.т. и отвесной линии о.ц.т. в процессе схватки

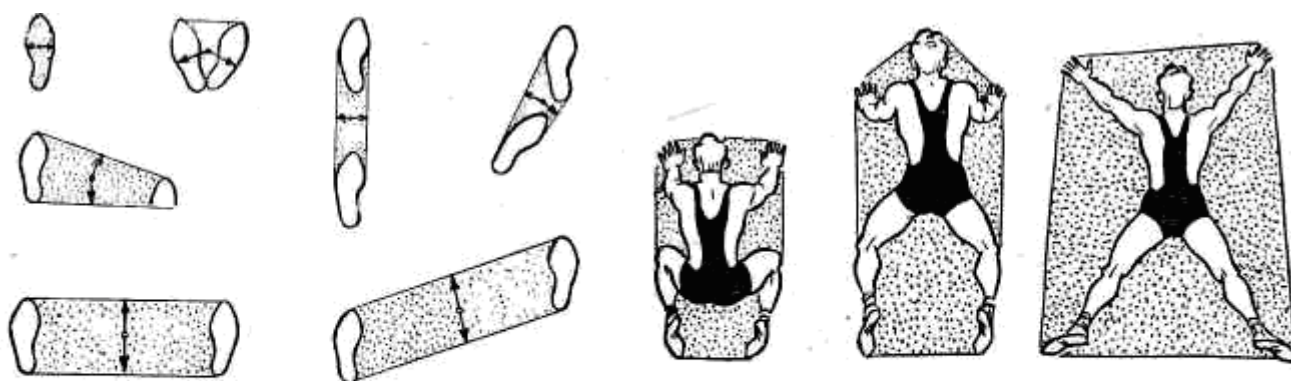


Рис. 2. Площадь опоры при различных положениях тела борца:

1 — стояние на одной ноге; 2 — стойка «смирно»; 3 — одна нога выставлена вперед; 4 — ноги скрещены; 5 — одна нога на носке; 6 — фронтальная стойка борца; 7 — диагональная стойка борца; 8 — положение при борьбе в партере; 9 — партер с широким расположением рук и ног; 10 — положение лежа

При стоянии борца площадь опоры образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе борьбы чаще всего борцы контролируют зрительно изменение площади опоры. В этом случае площадь опоры включает поверхность подошвы обуви обеих стоп и пространство между ними.

На рис. 2 показано, как в зависимости от положения тела борца изменяется его площадь опоры. Естественно, что чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости (борец имеет больше возможности для перемещения о. ц. т. без нарушения равновесия). Равновесие нарушается, когда отвесная линия о. ц. т. приближается к пределам площади опоры и выходит за нее. При передвижении очень важно, чтобы отвесная линия центра тяжести находилась ближе к центру площади опоры — это наиболее благоприятное положение для устойчивости тела.

Степень устойчивости тела борца в определенном направлении характеризуется углом устойчивости. Углом устойчивости принято называть «угол, образованный линией тяжести с линией, соединяющей центр тяжести тела с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела*». Таким образом, угол устойчивости (а) будет расти с понижением центра тяжести тела, увеличением опорной площади и удалением линии тяжести от края площади опоры (рис. 3).

Достаточно во время борьбы пошире поставить ноги и согнуть их, чтобы положение тела стало более устойчивым. Однако слишком широко расставленные или сильно согнутые ноги уменьшают быстроту перемещения тела борца. Из рис. 2—3 видно, что при слишком широко расставленных ногах невозможно обеспечить хорошую устойчивость во всех направлениях. В таких случаях возникает по меньшей мере два «опасных направления», при которых легко выйти из состояния равновесия,— когда отвесная линия тяжести тела находится близко к краю площади опоры. При фронтальной стойке — это направление вперед или назад, при ноге, выставленной вперед,— боковые направления, при диагональной стойке — направления по противоположной диагонали.

* Биомеханика физических упражнений. Под ред. Котиковой. ФиС, 1939. стр. 60—61
Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

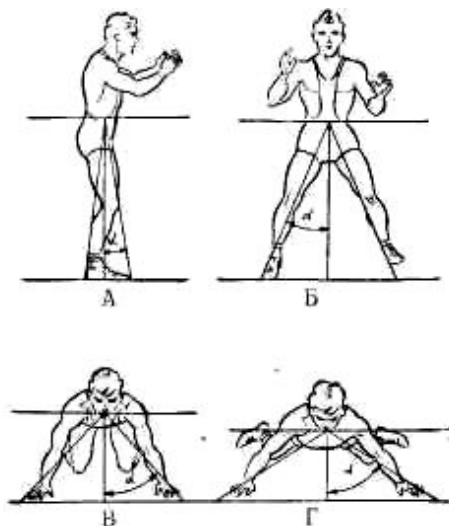


Рис. 3. Углы устойчивости при различных положениях тела борца:

А — углы устойчивости в переднем и заднем направлениях стойки борца; Б — углы устойчивости в боковых направлениях стойки борца; В — углы устойчивости в боковых направлениях партера; Г — углы устойчивости в боковых направлениях партера при широком расположении рук и ног

Искусство сохранять равновесие заключается в умении выполнять такие движения, которые обеспечивают быстрое изменение площади опоры и увеличение угла устойчивости в «опасных направлениях», а также в умении напрягать или расслаблять отдельные группы мышц для нейтрализации или амортизации усилий противника.

Наиболее целесообразное исходное положение для этих движений в борьбе называется стойкой борца. Это положение следующее: ступни расположены немного шире плеч, одна нога (правая или левая) выставлена вперед на длину одной стопы; ноги в коленях слегка согнуты, мышцы не напряжены и сохраняют готовность к быстрым передвижениям в любом направлении; туловище слегка наклонено вперед, а плечо, соответствующее выставленной вперед ноге, немного повернуто в ту же сторону. Особое внимание следует обращать на положение о. ц. т., которым должен находиться над серединой площади опоры (между ступнями своих ног) (см. рис. 3), за исключением случаев выполнения атакующих действий.

Увеличить угол устойчивости в «опасном направлении» можно выставлением сзади стоящей ноги вперед или отставлением впереди стоящей ноги назад в такое положение, чтобы стойка сохранилась, а «опасное направление» оказалось в противоположной стороне.

При передвижении в стойке обычно первый момент движения связан с выведением вертикали центра тяжести за переднюю границу площади опоры и нарушением равновесия. Однако при передвижении тела в борьбе, где малейшая потеря равновесия может быть использована противником для атаки, переносить тяжесть тела за пределы площади опоры надо особенно осторожно. Все передвижения ног, если они не связаны с атакой, надо производить согласно следующим правилам: начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Это надо делать постепенно: в момент переставления ноги о. ц. т. нужно перенести на ногу, противоположную переставляемой, затем перенести на переставляемую ногу тяжесть тела и подставлять другую ногу на такое расстояние, чтобы занять положение стойки.

При таком способе перемещения ног заранее создается возможность увеличения угла устойчивости в направлении передвижения, а, следовательно, и возможность быстрого восстановления потерянного равновесия при передвижении в стойке.

Во всех случаях не следует подставлять одну ногу близко к другой или перекрещивать их, так как при передвижении будет создаваться «опасное направление» в сторону движения основной массы тела, а, следовательно, и быстрая потеря равновесия, восстановить которое будет трудно.

Правильная стойка борца и правильные передвижения создают благоприятные условия для активного сопротивления при движениях защиты, а также при атакующих действиях.

Начиная атаку, борец обычно подготавливает ее своими тактическими действиями. При правильной стойке эти действия атакующего затруднены, атакуемому легче сохранять равновесие. В момент атаки противника атакуемый может сохранить положение стойки следующим образом: 1) напряжением мышц и фиксацией всех частей тела в прежнем положении; 2) перемещением основной массы тела в сторону, противоположную рывку или толчку противника. Этому активному сопротивлению также способствует вес его тела. В отдельных случаях часть усилий противника можно нейтрализовать путем расслабления отдельных частей тела (рук, верхней части туловища) с целью амортизации его усилий.

Правильное положение ног и туловища, имеющих хорошую опору, создает благоприятные условия для всех этих действий. Атакующий должен строить все свои атаки с учетом потери и сохранения равновесия противником. Многие приемы связаны с потерей равновесия тела атакующим борцом. Такая потеря равновесия создает благоприятные условия для усиления движения в направлении выполнения приема как в стойке, так и в партере. При этом надо обязательно учитывать степень устойчивости противника и выполнять прием в таком направлении, в котором угол устойчивости противника может быть преодолен.

Движения защиты также часто основаны на потере равновесия. В этом случае атакуемый, защищаясь, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости за счет потери равновесия в противоположную сторону.

На использовании потери равновесия борцами основана и техника борьбы в партере.

Обычно при выполнении приема (броска или переворота) в партере атакующий направляет движение основной массы своего тела в сторону поворота тела противника спиной к коврику. Атакующий располагает свое тело как можно ниже, занимает большую площадь опоры и при повороте создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости.

Чтобы удерживать противника спиной вниз и прижать его лопатками к коврику, атакующий располагает свое тело так, чтобы в направлении поворота противника спиной вверх также создавать непреодолимый угол устойчивости. Атакующий, находясь спиной вниз, старается как можно выше поднять свой о. ц. т. и противника. С этой целью он занимает положение мост. Чем гибче борец, чем круче у него мост, тем меньше угол устойчивости у обоих борцов и тем легче атакующему повернуться спиной вверх.

На этом же принципе основаны все удержания и уходы от удержаний и в борьбе самбо.

Учитывать возможность потери равновесия и его сохранения нужно и при выполнении болевых приемов, так как для их успешного проведения важно, чтобы противник не изменил своего положения и не ушел из захвата.

Итак:

1. умение быстро изменять положение тела, увеличивая степень устойчивости в «опасных направлениях», и передвигать его с наименьшим отклонением отвесной линии центра тяжести от середины площади опоры, активно сопротивляясь действиям противника, — основа сохранения равновесия в борьбе;

2. умение использовать потерю равновесия противником и потерю равновесия своего тела с целью усиления атаки, защиты и контратаки — основа высокотехнических действий в борьбе.

Механизм движений в приемах

Для получения результата в борьбе, прежде чем прижать противника спиной к коврику, сделать ему болевой прием или бросить на спину, его надо предварительно опрокинуть в горизонтальное положение.

В основе механизма движений в технике борьбы лежат такие движения, которые придают телу противника вращение в определенном направлении. От направления движения тела противника при его повороте зависит форма и механизм движения атакующего борца. Если противника поворачивать из стойки на ковер в направлении спины или груди, то вращение произойдет вокруг поперечной оси. До касания коврика спиной или грудью тело его повернется на угол, равный приблизительно 90° . Это кратчайший путь до падения тела противника на ковер.

Наиболее целесообразно бросать противника на спину: имеется больше возможности добиться чистой победы. Поэтому направление поворота в сторону спины противника наиболее выгодно для атакующего и наиболее опасно для противника. Однако противник обычно противится этому: наклоняется вперед, отставляет ногу назад и создает в этом направлении непреодолимый угол устойчивости. При таком положении борец имеет возможность опрокинуть противника спиной вниз в других направлениях: боковом или переднем.

При опрокидывании атакующего в боковых направлениях на 90° он упадет только на бок. Чтобы бросить его на спину, атакующему надо придать вращение одновременно или последовательно в двух направлениях: вокруг поперечной - (передне-задней) оси и вокруг продольной. Углы поворота в этом случае будут: вокруг поперечной оси 90° , вокруг продольной тоже 90° . Возможен также поворот в задне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. Этот поворот более выгоден, так как угол поворота будет приближаться к 90° в одном направлении.

При опрокидывании противника в переднем направлении он упадет только на грудь. Для того чтобы бросить его в этом направлении спиной на ковер, его тело надо повернуть почти на 270° . Гораздо выгоднее поворачивать атакующего в передне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. В этом случае угол поворота уменьшится до 180° . Таким образом, практически есть возможность поворачивать тело противника и бросать его на ковер спиной вниз в восьми направлениях.

Однако повернуть противника сразу на спину очень трудно, так как он, избегая поражения, защищается и стремится упасть на ковер грудью вниз.

В связи с этим большое применение получили приемы, при которых противника предварительно опрокидывают на ковер грудью вниз (в партер), а затем поворачивают спиной к коврику.

Первые приемы получили название переводов, а вторые — переворотов и бросков.

По механизму движения переводы аналогичны всем остальным приемам в стойке: выполняются броском и сваливанием.

Перевороты противника в партере из положения грудью вниз в положение спиной вниз осуществляются вокруг поперечной, продольной и косо направленных осей, чаще всего в боковых и передне-боковых направлениях. Известно пять наиболее целесообразных направлений переворотов. Три направления для поворота (в сторону ног) весьма затруднительны.

Во всех направлениях тело противника надо поворачивать в партере спиной вниз приблизительно на 180° . Таким образом, механизм движений в борьбе заключается в том, что телу противника придают вращение вокруг различных осей и на различные углы поворота.

Возможность повернуть тело противника в различном направлении привела к созданию разнообразных приемов, включающих движения рук, ног и туловища атакующего. В настоящее время во всех видах борьбы — классической, вольной и самбо — насчитывается приблизительно около 30 основных действий (групп приемов) в стойке и около 15 — в партере (лежа). При этом происходит непрерывный процесс обогащения техники и дальнейшая дифференциация технических действий.

Все приемы борьбы основаны на биомеханических принципах эффективности, экономии сил и простоты движений. Механизм движений в технике борьбы построен на моменте вращения тела противника.

Известно, что всякое вращение есть результат действия пары сил. Поэтому, анализируя технику борьбы, надо рассматривать, как в приемах те или иные движения создают пару сил, поворачивающую тело противника в определенном направлении. Механизм движений в приемах борьбы можно разделить на три основные группы: 1) броски; 2) сваливания и перевороты; 3) дожи мы, удержания и болевые приемы.

Броски возможны в результате таких сложных движений атакующего, при которых образуется пара сил, поворачивающая тело противника вокруг относительно свободных осей, т. е. с отрывом его от ковра и полетом основной массы тела в воздухе. Так, например, при броске через спину (классическая борьба) одна сила пары создается с помощью рывка за верхнюю часть тела противника, а другая — за счет подбива тазом в его нижнюю часть туловища (ниже о. ц. т.).

При любом броске в вольной борьбе или самбо одна сила пары действует в одном направлении (рывок руками или толчок туловищем и руками), а другая — в противоположном направлении и ниже о. ц. т. противника (подбив ногой или туловищем, захват рукой и т. д.). При бросках в стойке и партере механизм движений, создающих пару сил, аналогичен. В партере движения отличаются тем, что одна сила чаще действует ниже о. ц. т. противника. Это связано с большей площадью опоры противника, а следовательно, и с большими углами устойчивости (см. рис. 2).

При сваливаниях в стойке и переворотах в партере также действует пара сил. Однако она проявляется несколько иначе. Одна сила — это сила атакующего, она является активной — поворачивающей, а другая сила вначале проявляется в виде реакции опоры, а затем в виде силы трения. При этом некоторые движения атакующего при сваливаниях и переворотах способствуют прижиманию тела противника к коврику и тем увеличивают реакцию опоры, что, в свою очередь, увеличивает силу трения (сцепления с ковриком тела противника).

Такая пара сил поворачивает тело противника без отрыва от ковра вокруг осей, находящихся в точках соприкосновения тела противника с ковриком. Так, например, при сбивании с захватом за туловище в классической борьбе (см. рис. 57) видно, как одна сила (-упор ногами в ковер и толчок грудью) начинает опрокидывать тело противника, а другая (захват руками по линии пояса) прижимает ноги противника к коврику, увеличивая тяжесть его тела, способствуя увеличению силы реакции опоры и затрудняя противнику переставление ног. Толчок грудью в сочетании с силой трения, создаваемой реакцией опоры, и составляет пару сил, с помощью которой противника поворачивают спиной к коврику.

При переворотах механизм движений борца аналогичен вышеописанному. Так, при переворотах за руки сбоку одна сила — толчок грудью, другая — сцепление дальних руки и колена с ковриком (сила трения). Захват руками способствует увеличению реакции опоры и силы трения, а следовательно, и усилению вращения, создаваемого толчком грудью (см. рис. 65). Вместо переворота в некоторых случаях может получиться бросок. Это происходит в тех случаях, когда движения толчка и рывка будут настолько активными, что создадут пару сил, поворачивающую тело противника с отрывом от ковра, т. е. без участия реакции опоры и силы трения. Механизм движений переводов (опрокидываний из стойки грудью вниз) включает оба эти вида действия сил — броски и сваливания. В зависимости от активного действия тех или иных движений в приемах они могут выполняться с отрывом или без отрыва от ковра.

Выполнение удержаний, дожимов и болевых приемов в партере также связано с созданием определенного момента вращения. Однако при выполнении этих приемов особенно важнее значение приобретает правильное использование закона рычага.

При проведении этих приемов наиболее существенной частью являются захваты и расположение веса своего тела на таком плече рычага, который бы значительно выигрывал в силе и создавал противнику при уходе от захвата непреодолимый угол устойчивости.

Во время борьбы в партере различаются два характерных момента силы — момент силы нападения и момент силы сопротивления. Моментом силы сопротивления является момент силы тяги мышцы борца при сгибании или разгибании части тела в том или ином суставе относительно оси этого сустава (внутренние силы). Моментом силы нападения является момент силы тяги противника или момент веса его тела, приложенный к месту захвата при выполнении движения относительно оси сустава (внешние силы).

Если при определении момента силы мышцы напряжение ее для данного мгновения условно считать за величину постоянную, то величина этого момента при сгибании будет зависеть от плеча P (рис. 4—А). При изменении положения костей в суставе, происходящем при выполнении того или иного движения, изменяется длина плеча мышцы P_1 (рис. 4—Б), а, следовательно, и момент силы мышцы. Изменение длины плеча мышцы связано с изменением угла, под которым действуют мышцы.

Анализируя рабочие движения человеческого тела, И. М. Сеченов установил, что «тяга работает с наименьшей потерей в силе, если она действует на рычаг под углом, мало отклоняющимся от прямого, и точка ее приложения к рычагу (одноплечному) лежит за местом приложения груза — в нашем случае за центром тяжести передвигаемого рычага»^{*}.

^{*} И. Сеченов. Очерк рабочих движений человека. М., 1901, стр. 19.

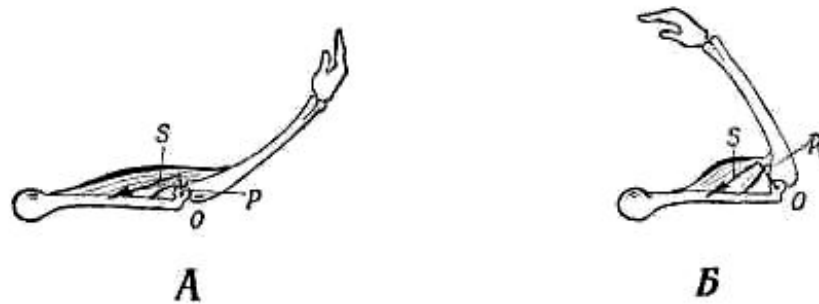


Рис. 4. Изменение плеча «силы сопротивления» при сгибании сустава: S — сила и направление мышцы, сгибающей сустав (сила сопротивления); P — величина плеча рычага силы S . При увеличении угла сгибания плечо P уменьшается (уменьшается момент силы) — положение А. При уменьшении угла сгибания плечо P увеличивается (увеличивается момент силы S) — положение Б.

В связи с этим в различных, суставах момент силы мышцы при постоянной величине ее напряжения будет изменяться. В локтевом суставе при сгибании руки под углом 100° (по Лесгафту) момент силы мышцы, сгибающей руку, будет наибольшим; при изменении угла момент силы уменьшается и становится наименьшим при выпрямленной руке. Момент силы мышцы, разгибающей руку, также изменяется в зависимости от положения руки. В коленном, тазобедренном и плечевом суставах в зависимости от угла сгибания и разгибания также происходит увеличение и уменьшение момента силы мышц.

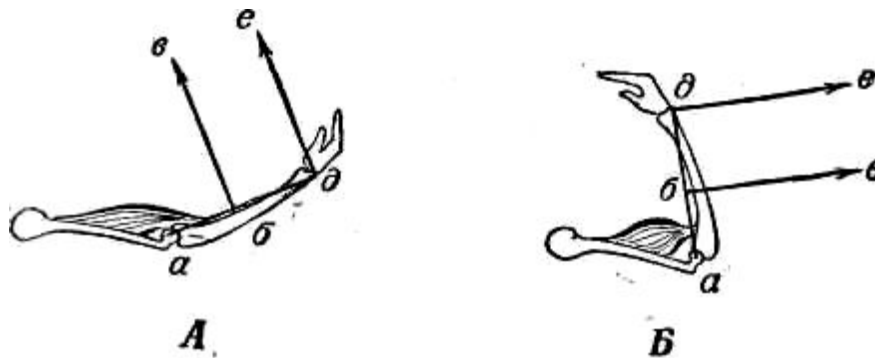


Рис. 5. Изменение плеча «силы нападения» при удалении места захвата: a — точка опоры рычага; b — место захвата (приложение силы be); ab — плечо силы be ; d — место захвата (приложение силы de); ad — плечо силы de . При удалении места захвата от точки опоры плечо силы увеличивается
А — сгибание сустава, Б — разгибание сустава

В практике борьбы наблюдается, что при неизменяющемся напряжении мышц противника его руку, выпрямленную в локтевом суставе, согнуть труднее, чем немного согнутую, и, наоборот, удержать ее в выпрямленном положении легче, чем разогнуть. Так же трудно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, но если она согнута в этих суставах, то удержать ее или согнуть еще дальше, несмотря на сопротивление противника, уже легче. Удержать плечо противника близко около туловища относительно легко, отвести его труднее. При приведении плеча к туловищу, когда плечо противника отведено в сторону, подтянуть его к туловищу трудно, удержать легче. Учитывая это, целесообразно для определенного приема захватывать конечность в таком положении, в котором затрата сил будет наименьшей.

Таким образом, момент силы сопротивления зависит от угла сгибания конечности в суставе, а момент силы нападения — от величины плеча силы и величины прилагаемой силы (тяги или груза).

Известно, что чем дальше от точки опоры (или точки вращения) приложена сила, тем больше рычаг (рис. 5 — А, Б). При этом чем ближе к прямому углу направление действия силы на рычаг, тем больше плечо силы (рис. 6 — А, Б). Чем большая сила приложена к этому плечу, тем больший момент она имеет.

Практически при удержании, дожиме и выполнении болевого приема увеличение момента силы нападения зависит от следующих действий: 1) захвата тела противника и приложения силы в таком месте, которое обеспечивает наибольшее плечо рычага; 2) расположения наибольшего веса тела на полученный таким захватом рычаг и включения в усилие наибольшего количества мышечных групп, способствующих выполнению данного приема; 3) изменения направления усилия по мере изменения положения" рычага с целью направления этого усилия под прямым углом к рычагу (по касательной к траектории вращения тела). Так, например, при перевороте рычагом следует накладывать руку не на шею, а на затылок, а другую руку отводить ближе к локтю противника и прижимать ее к своей груди. Сначала необходимо давить на затылок точно вниз, а по мере наклона головы — вниз к себе. Это надо делать обеими руками и грудью, упираясь ногами в ковер, и включать мышцы всего тела в работу в этом направлении.

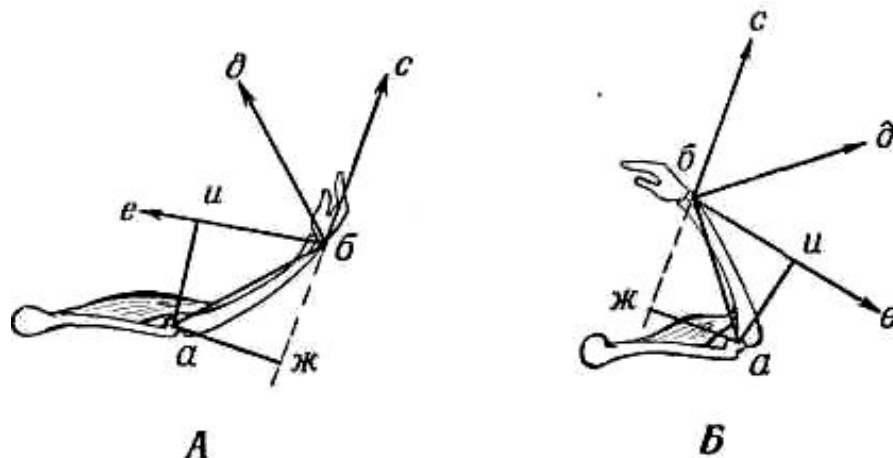


Рис. 6. Изменение плеча «силы нападения» при изменении направления:

а — точка опоры рычага; *аб* — плечо силы (*бд*), направленной под прямым углом; *аи* — плечо силы (*бс*), направленной под острым углом; *аж* — плечо силы (*бс*), направленной под тупым углом. При отклонении направления силы от прямого угла к рычагу плечо силы уменьшается
А — сгибание сустава, *Б* — разгибание сустава

Захватывать руку на болевой прием следует в более выгодном положении: при рычаге локтя — прямую руку, при рычаге узлом — согнутую руку. Захват выполняют как можно дальше от локтя, чтобы обеспечить наибольшее плечо рычага.

При дожимах и удержаниях борец свое тело должен располагать по возможности под прямым углом к телу противника или создавать расположением своего тела и своим весом такое плечо рычага и такое давление, при которых противнику невозможно повернуться и уйти из захвата.

Таким образом, механизм действий при выполнении приемов в борьбе заключается в том, что структура приемов составляет наиболее целесообразную пару сил. Для этого желательно, чтобы при бросках, переворотах и сваливаниях силы атакующего были приложены по возможности по обоим сторонам от о.ц.т. противника и направлены в разные стороны. При этом в соответствии с законами механики эти силы целесообразнее направлять приблизительно под прямым углом к телу противника и по касательной к траектории его вращения. Это даст наиболее выгодные составляющие для поворота тела противника из вертикального положения в горизонтальное и из положения спиной вверх в положение спиной вниз.

Механизм действий при удержаниях, дожимах и болевых приемах состоит из приложения массы своего тела и веса к наиболее выгодному плечу рычага и активного включения в работу наибольших мышечных групп.

Для правильного выполнения механизма действий в партере надо уметь: 1) выполнять захват конечности в таком положении, когда момент ее сопротивления будет наименьшим; 2) оказывать активное сопротивление действиям противника, используя площадь опоры с целью увеличения угла устойчивости; 3) использовать потерю устойчивости противника с целью контратаки; 4) поворачивать противника вокруг осей, имеющих наименьший момент инерции (продольных и косо направленных), с учетом его устойчивости и направления активного сопротивления.

Элементы, фазы и структура приемов

Прием борьбы представляет собой единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени.

Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Эти движения называются элементарными. Условно в борьбе различают следующие элементарные движения:

- **движения рук** — захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, тяга, упор, нажимание и др.;
- **движения ног** — подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор и др.;
- **движения туловища** — наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение и др.

В каждом приеме содержится несколько элементарных движений. Эти движения соединены между собой в одно целое. Часть Движений выполняется одновременно, часть — в определенной последовательности.

Все приемы условно можно разделить на части: 1) элементарные движения; 2) фазы.

Так, например, прием перевод нырком с захватом туловища разделяют на следующие элементарные движения: 1) сбивание руки противника с шеи вверх; 2) движение туловищем и головой под руку, 3) сгибание ног в коленях, 4) зашагивание за противника, 5) обхват туловища руками, 6) рывок вниз-вокруг себя, 7) толчок противника грудью, 8) падение на ковер вместе с противником.

Этот же прием можно разделить на две следующие фазы: 1) сбивание руки и движение головой и туловищем под руку, сгибание ног и зашагивание; 2) обхват противника по линии пояса, рывок вниз-вокруг себя, толчок грудью и падение на ковер вместе с противником.

В зависимости от сложности приема и способа сочетания движений во времени он может быть разделен на различное количество фаз. Количество же элементарных движений в структуре приемов тоже не всегда остается постоянным, иногда некоторые из них заменяют другими.

Под структурой приемов в борьбе понимается одновременное и последовательное выполнение во времени отдельных элементарных движений как одно сложное действие.

В технике борьбы различают основу структуры — стабильную, наиболее постоянную часть (соединение основных элементарных движений) и ее варианты (соединение основы структуры с другими элементарными движениями и различные способы соединения движений по времени и усилиям).

В настоящее время в технике классической и вольной борьбы наиболее постоянным элементом структуры приема является движение туловищем. Различные движения туловища (наклон, прогиб, поворот), рассматриваемые отдельно, являются элементарными движениями — они как элементы входят в различные специфические спортивные движения. Однако, соединяясь с другими элементарными движениями борцов (сказывается специфика техники классической и вольной борьбы), они приобретают особое значение. Это подтверждается и более развитыми группами мышц туловища у борцов, владеющих техникой этих видов борьбы (см. стр. 75).

Специфические движения туловища в сочетании с наиболее распространенными движениями рук (захватами) и ног (переставлениями и подставлениями) составляют основу структуры. В дальнейшем сочетание движения туловища с движениями рук и ног, а также различные сочетания движений по времени и степени напряжения мышц создают новый вариант структуры приема данной группы. Так, например, бросок наклоном с захватом ног в вольной борьбе — основа структуры. Варианты: броски наклоном с различными захватами и действиями ног.

В борьбе самбо принято постоянным элементом структуры считать тот элемент приема, который является акцентирующим (основным при создании пары сил). Сочетание этого элемента с наиболее распространенными движениями рук, ног и туловища создает основу структуры. В дальнейшем различные сочетания акцентирующего элемента с другими элементами образуют новый вариант структуры приема данной группы. Например, бросок боковой подсечкой с захватом рук — основа структуры. Варианты: броски боковой подсечкой с различными захватами и с различным темпом выполнения движений.

Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и количеству элементарных движений, по структуре приема может быть совершенно другим. Он может отличаться не только тем, что в него включен какой-либо вспомогательный элемент, но и способом выполнения элементов; по времени, направлению, скорости и силе; одни элементы могут выполняться одновременно, другие — в определенной последовательности и с различной степенью напряжения мышц. Так создаются варианты основного приема. Однако, несмотря на такую большую вариативность в структуре приема, в определении целесообразности структуры имеется общая закономерность.

При создании структуры приема надо обращать внимание на то, чтобы сочетание движений в приеме было эффективным, экономным и по-возможности отличалось простотой в достижении конечного результата. С этой целью надо учитывать, как элементарные движения, сочетаясь между собой, будут создавать наиболее целесообразный момент вращения; или как наиболее выгодно использовать вес своего тела; или как наиболее выгодно включать мышцы в движение, создающее момент вращения в определенном направлении; или есть ли возможность при выполнении данного приема сделать движение так, чтобы уменьшить поднимание о.ц.т. противника вверх и тем ускорить опрокидывание его на ковер и достигнуть результата в кратчайшее время.

Рассмотрим с этих позиций некоторые структуры приемов. Наибольшее распространение в спортивной литературе получила основа структуры известного в классической борьбе приема — бросок прогибом. Он делится на такие фазы движения: 1) захват атакуемого, 2) подставление сзади стоящей ноги вперед на линию впереди стоящей, 3) отрыв атакуемого от ковра, 4) падение с атакуемым назад в прогнутом положении с последующим поворотом грудью к ковра. При этом утверждается, что структура броска прогибом отличается только способом захвата (новым элементом). Это не совсем правильно.

Выше было указано, что структура приема отличается не только введением нового элемента, но и способом выполнения элементов. Лучшие борцы выполняют бросок прогибом так, что структура движений у них создает более выгодный способ поворота тела противника. Это достигается главным образом за счет использования своего веса, наиболее целесообразного сочетания элементарных движений во времени и наиболее рационального приложения усилий.

Сотрудники Грузинского научно-исследовательского института физической культуры считают, что в настоящее время имеется по крайней мере пять вариантов бросков прогибом при сочетании одних и тех же элементарных движений. Один из этих вариантов приема включает следующие фазы движения: 1) захват, подставление ног и начало падения (выполняется одновременно, выведение противника из равновесия осуществляется падением назад в согнутом положении); 2) отрыв противника от ковра при помощи подбива животом (осуществляется в момент падения); 3) подбив, разворот, падение грудью на противника (выполняется

одновременно с падением, но подбив начинается раньше, а разворот позже)*.

Возможность создания наиболее целесообразной структуры этого приема по сравнению с изложенной в литературе доказана исследованиями кандидата педагогических наук В. Я. Шумилина. Он утверждает, что «данная структура приема отличается от ранее описанной тем, что в данном случае, прежде чем оторвать партнера от ковра, атакующий предварительно отклоняет туловище назад, после чего выполняет отрыв не только за счет выпрямления ног, а одновременных действий: резкого рывка головой назад, прогибания туловища, выпрямления ног и рывка руками вверх. В данном приеме отрыв происходит уже в тот момент, когда борцы вышли из состояния равновесия, то есть в момент, когда начинается падение назад. Выполнить прием таким способом более выгодно, так как на это требуется меньше времени и усилий борца**».

Структура приема, описанная В. Я. Шумилиным, создает более выгодную пару сил, способствующую быстрому повороту тела противника и броску его на ковер (рис. 7—а, б, в; 8 — а, б, в).

В настоящее время структура этого приема более совершенна. Так, например, в фазе, связанной с выведением из равновесия и началом отрыва противника от ковра, движения борца сочетаются следующим образом: начало падения осуществляется в согнутом положении и без отведения головы назад; движение руками начинается обязательно раньше, чем откидывается голова и начинается прогиб туловища; отрыв осуществляется за счет прогиба, выпрямления коленей и рывка руками к себе-вверх.

Такая последовательность движений создает благоприятный момент вращения, так как подбив выполняется значительно ниже о.ц.т. противника, а руки, прижимающие противника к груди, создают хороший момент вращения.

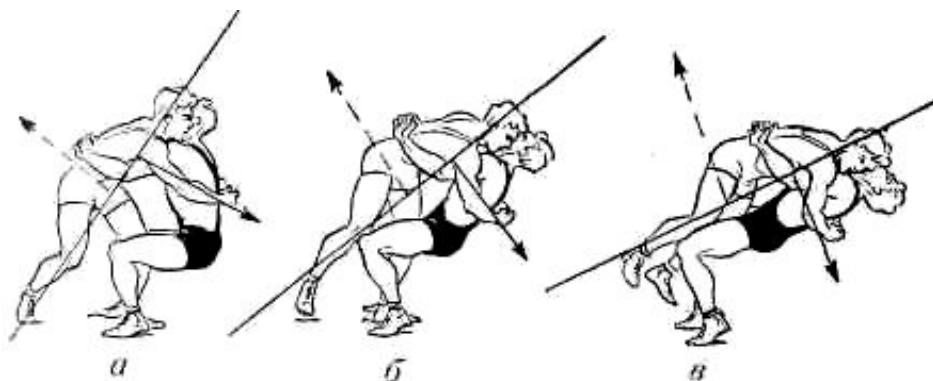


Рис. 7. Менее рациональная структура броска прогибом: отрыв противника без потери равновесия назад. Вращение тела противника замедлено

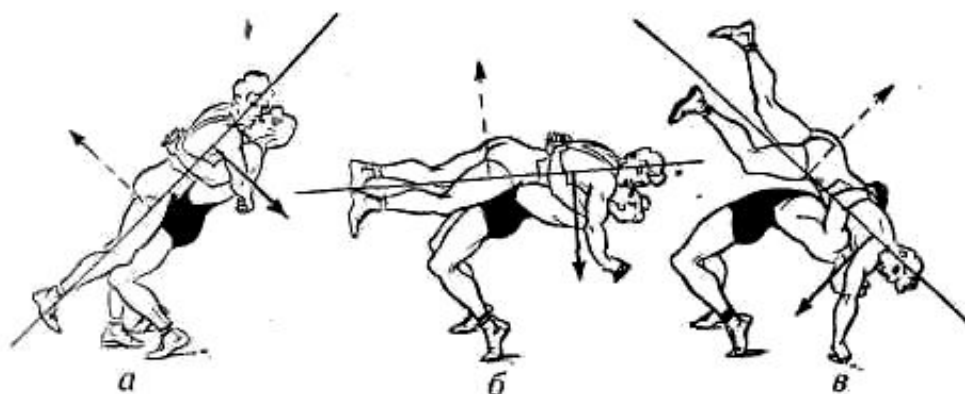


Рис. 8. Более рациональная структура броска прогибом: отрыв противника с одновременной потерей равновесия назад. Вращение тела противника ускоряется

Рассмотрим другой способ выполнения структуры приема — бросок через спину.

Один из способов выполнения этого приема состоит из следующих фаз: 1) захвата атакуемого, 2) поворота спиной к атакуемому, 3) отрыва атакуемого от ковра, 4) падения с атакуемым на ковер.

Другой, более выгодный, вариант включает следующие фазы Движения: 1) захват, подставление согнутой ноги, начало поворота и отклонения туловища назад (выполняются одновременно); 2) продолжение поворота, начало падения и подставление другой ноги (выполняются одновременно); 3) окончание подставления другой ноги, выпрямление обеих ног и падение (совпадает с окончанием поворота) — все эти движения осуществляются в процессе падения, в результате которого атакуемый выводится из равновесия и его телу сразу придается сильное

* Материалы научной конференции по итогам научно-исследовательских работ 1964 г. Грузинский научно-исследовательский институт физической культуры, 1965, стр. 13.

** Анализ техники бросков в стойке. Диссертация В. Я. Шумилина. 1954, стр. 201.

вращение спиной к коврику.

Таким образом, под структурой приема следует понимать не только построение приема из элементарных движений по их форме, но и сочетание их по биологическим связям (одновременность или последовательность сокращения мышечных групп с определенной силой и скоростью).

На основе физиологических исследований комплексной бригады* доказано, что, несмотря на видимое постоянство формы движения (внешней структуры действий) при выполнении приема (по данным киносъемки), внутренняя структура действий (по данным электромиографии) весьма подвижна и разнообразна. Отдельные мышцы, участвующие в движениях, при проведении одного и того же приема начинают работать не сразу, а в различной последовательности. Так, например, при броске прогибом латентный период (время от сигнала до начала сокращения мышцы) у одних борцов колеблется в пределах: у икроножной мышцы — 0,07 сек., у мышцы спины — 0,11 сек., у двуглавой плеча — 0,19 сек., у дельтовидной — 0,30 сек., у трехглавой плеча — 0,31 сек., у сгибателей кисти — 0,41 сек., у прямой мышцы живота — 0,44 сек., у четырехглавой бедра — 0,47 сек.

У других борцов последовательность включения в работу мышц при выполнении этого приема другая: вначале включается в работу четырехглавая мышца бедра—0,08 сек., или икроножная мышца — 0,06 сек., или трехглавая — 0,18 сек.

При выполнении приема различаются мышцы, принимающие активное участие в движении и менее активное. Часто при выполнении одного и того же приема разными борцами роль мышц меняется. Так, при проведении броска прогибом у одних борцов более активно работает четырехглавая мышца бедра, прямая мышца живота, трехглавая мышца плеча, у других — наибольшую активность проявляют двуглавая мышца плеча и икроножные мышцы.

Это свидетельствует об особой биологической индивидуальности борцов, выполняющих прием при одинаковом механизме движений (создании вращения — пары сил).

Даже при выполнении одного и того же движения нет четкого постоянства в работе мышц. Исследования борцов мирового класса показали, что время активности, например, икроножной мышцы при выполнении одного и того же приема изменяется в пределах 0,18—0,42 сек., а активность четырехглавой мышцы — в пределах 0,09—0,37 сек. Это объясняется характерными особенностями ведения спортивной борьбы, при которых условия выполнения технического действия непрерывно меняются и новое исходное положение для выполнения приема каждый раз отличается от предыдущего.

Большое значение приобретают биологические связи в структуре приемов. Это значение биологических связей подтверждается и влиянием техники на развитие отдельных групп мышц. Так, миографическая запись (по данным комплексной бригады) броска наклоном показала, что большее напряжение испытывают мышцы, сгибающие предплечье, разгибающие туловище и бедро. Борцы, владеющие бросками прогибом, имеют самые высокие показатели разгибателей туловища, плеча и бедра. Сгибатели туловища развиты лучше у борцов, владеющих бросками через спину. У борцов, которые наиболее часто применяют приемы при помощи ног (в самбо и дзю-до), преимущественно лучше развиты мышцы ног (особенно сгибатели стопы и разгибатели бедра) и несколько слабее мышцы туловища и рук. Это связано со спецификой техники бросков (без личного падения на ковер) и захватов за куртку. Такая специфика требует меньших усилий со стороны мышц рук и туловища (см. табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели относительной силы различных групп мышц у членов сборной команды СССР (по Б.Рыбалко и А.Новикову)

Вид спорта	Предплечье		Плечо		Туловище		Стопа		Голень		Бедро	
	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание
Вольная борьба (48 чел)	0,89	0,89	0,87	1,11	0,79	2,85	0,59	2,22	0,68	2,02	0,91	2,87
Классическая борьба (32 чел)	0,86	0,88	0,83	1,13	0,78	2,60	0,60	2,34	0,69	2,15	0,87	2,79
Дзю-до (15 чел)	0,83	0,86	0,86	1,08	0,77	2,68	0,60	2,57	0,73	1,90	0,93	2,89

Борцы, у которых недостаточно хорошо развиты основные мышцы, выполняют броски значительно хуже. Так, например, при броске прогибом спортсмены, у которых слабо развиты разгибатели плеча и бедра, развивают усилие при отрыве от ковра равное только 130 и 150 кг. Время выполнения броска у них (создания момента вращения тела противника до падения на ковер) соответственно занимает 1320 и 1120 мсек.

Борцу с хорошо развитыми основными группами мышц выполняют прием за 930 и 1000 мсек при развиваемой силе отрыва равной 210—158 кг.

Все это подтверждает, что структура приема тесно взаимосвязана с внешними и внутренними силами. Причем внутренние силы часто играют решающую роль в технике выполнения действия (структуры приема).

Следует также учитывать, что структура приема может частично изменяться даже в процессе его выполнения

* В работе комплексной бригады принимали участие: А. Катулин, В. Кожарский, Б. Рыбалко, А. Новиков и В. Федоров.

при появлении сбивающих факторов (см. стр. 84). Так, например, очень важно уметь переключить работу мышц со взрывной (баллистической преодолевающей) на медленную (преодолевающую) и на статическую. Если начавшийся прием сразу не дал результата, а только поставил противника в неустойчивое положение, то он может быть закончен медленными силовыми действиями, изменением направления движения, переставлением ног, изменением захвата и т. д.

Умение проявлять устойчивую психическую активность (чтобы переключать степень напряжения мышц, включать новые элементарные движения, изменять направление движения в процессе выполнения приема и соединять основу структуры приема с новыми движениями, добиваясь его результативности, несмотря на появившиеся сбивающие факторы) является признаком мастерства. Поэтому структуру приема не следует рассматривать как неизменную и застывшую технику определенных движений. Основа структуры стабильна, но она может дополняться и видоизменяться в зависимости от перечисленных факторов.

Применение приемов в борьбе

Выше рассматривалась структура приемов независимо от активного сопротивления противника. Противник условно находился в статическом положении и не оказывал атакующему сопротивления. Однако в процессе борьбы противник в большинстве случаев находится в движении. Он периодически теряет и восстанавливает свое равновесие в различных направлениях, а также стремится вывести из состояния равновесия атакующего и нейтрализовать его действия. Атакующий, применяя тот или иной прием, встречает со стороны противника активное сопротивление. Противник, напрягая мышцы и изменяя положение своего тела, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости. Кроме того, находясь в обоюдном захвате, борцы часто опираются друг на друга и создают сложную систему тел, имеющую о.ц.т.

Перед атакующим борцом стоит задача выбрать такой момент движения системы двух тел, который был бы удобен для выполнения определенной структуры приема (ее основы).

Таким образом, применение определенной основы структуры приема тесно связано с фактором времени. Прием должен быть выполнен в такой момент и в таком направлении, чтобы тела обоих борцов имели для опрокидывания преодолимый угол устойчивости. Такое положение в борьбе называется благоприятной динамической ситуацией. В процессе борьбы имеется пять моментов благоприятных динамических ситуаций:

1. Момент, когда противник имеет в направлении опрокидывания преодолимый угол устойчивости;
2. Момент, когда угол устойчивости в направлении опрокидывания уменьшается за счет движения о.ц.т. к краю площади опоры;
3. Момент, когда о.ц.т. противника энергично перемещается вверх;
4. Момент, когда можно легко выбить опору из-под о.ц.т.;
5. Момент, когда противник находится в положении мертвой точки (о.ц.т. остановил движение в одном направлении и еще не начал в другом).

Обычно успех приносит такая атака, в которой прием и способ подготовки атаки составляют единое действие.

К наиболее простым структурным группам относятся такие атакующие действия, при которых борец своими усилиями ставит противника в благоприятную динамическую ситуацию и единым движением использует ее для достижения результата.

Более сложные структурные группы основаны на использовании реакции противника, создающего в ответ на определенные действия атакующего благоприятную динамическую ситуацию. Чаще всего это комбинация, состоящая из двух последовательно выполняемых приемов, — один из которых ложный, другой действительный (завершающий). Противник реагирует на ложный прием, и его защитные движения используются для проведения решительного (завершающего) приема.

Высококласные борцы применяют такие комбинации, которые представляют собой уже определенную структурную группу — единое действие (прием). Первое (ложное) движение у них выглядит настолько реальной угрозой атаки, что почти всегда вызывает определенную защитную реакцию противника, которая тут же используется атакующим.

Кроме структурных групп, основанных на комбинациях, такие борцы применяют и другие структурные группы, построенные на соединении различных способов подготовки с основой структуры: повторная атака, спуртовые действия и др. (подробно об этом см. в главе «Тактика борьбы»).

Итак, в современной борьбе высокая техника атакующих движений заключается в создании таких приемов, в которых движения увязаны в определенную структуру (начало сложного непрерывного движения создает благоприятную динамическую ситуацию, а его окончание — пару сил или выгодный момент вращения для достижения результата).

Надо иметь в виду, что подготовительные (начальные) движения играют очень большую роль в эффективности структуры приема.

При различных сочетаниях новых движений с основой структуры создается совершенно новая структура двигательного навыка (двигательный ансамбль), при которой старая структура подвергается значительным изменениям. Основная трудность совершенствования этих связей состоит в переходе от подготовительных действий к основным. Эта трудность заключается в умении переключать движения. Поэтому необходимо очень тщательно совершенствовать способы связи между этими движениями. Особенно следует обращать внимание на быстрое переключение направления движения, на его строгую последовательность, непрерывность и возможность изменения скорости мышечного сокращения применительно к действиям противника.

Создание таких структурных групп является главным в работе над современной техникой борьбы.

Для освоения высокой техники решающее значение имеет правильная методика обучения, тренировки и спортивного совершенствования (см. главу «Методика обучения спортивной борьбе»).

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦА

Точность основных сложных технических движений борца

Спортивная борьба относится к группе видов спорта, в которой успешность выполнения технических действий связана с довольно вариативными условиями их проявления, относительно подвижным навыком и точным конечным результатом.

В спортивной борьбе существует немного движений, в которых точность можно оценивать объективными количественными показателями. При этом во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешностью решения конечной двигательной задачи (ее результатом). Успешность решения двигательной задачи в борьбе сводится к тому, чтобы опрокинуть и прижать противника спиной к ковру. При этом в большинстве случаев важна не только точность проведения технического действия (основных приемов нападения), но и тесно связанная с ней эффективность. Решение двигательной задачи в борьбе (точность и эффективность приема) усложняется постоянно меняющимися условиями поединка.

Условия единоборства создают большое разнообразие обстановки для проявления навыка. Это служит одной из основных причин его подвижности. Однако эта подвижность невелика.

В борьбе эмпирически созданы наиболее выгодные двигательные структуры (по показателям быстроты, силы и взаимодействия всех частей тела). Точное их воспроизведение в оптимальных пределах дает наилучший спортивный результат (рациональная структура).

На соревнованиях высококвалифицированные спортсмены в процессе схватки стремятся создать наиболее благоприятные возможности для выполнения рациональной структуры технического действия. Предварительные действия борца направлены на создание стартового положения, близкого к рациональной основе структуры приема. Такое положение наиболее эффективно и просто для нападения и защиты.

Из практики известно, что даже незначительное изменение внешних условий выполнения движений сбивает атакующего, и его действия становятся менее эффективными. Очень важно, чтобы технические навыки спортсмена были более устойчивы и сохранялись бы при сбивающих факторах. Но это не значит, что движение должно оставаться постоянным. Оно, естественно, несколько изменяется, но основа структуры сохраняется.

Постоянство движения удастся сохранить лишь мастерам высокого класса. Это достигается, с одной стороны, приспособительными механизмами, выработанными в ходе совершенствования технического навыка в различных условиях, а с другой — приспособлением самой основы движений.

Таким образом, сформированный навык должен отвечать всем требованиям, предъявленным к нему в борьбе (вариативной обстановкой соревнования и тренировки).

Ритм в сложных технических движениях (приемах)

В основе навыков лежит его оптимальный ритм. Усвоение борцом оптимального ритма свидетельствует о высоком спортивно-техническом мастерстве.

В каждом техническом приеме есть свой ритм, т. е. определенное соотношение длительностей его частей, различных по направлению, скорости и развиваемому усилию. Ритма нет лишь в таких простых однократных движениях, которые не могут быть расчленены на части, отличающиеся друг от друга, например, свободное пассивное падение вниз вытянутой вперед руки (Д. Донской).

Поэтому в сложной структуре движения борца формируется довольно четкий ритм. Например, в бросках прогибом, проводимых с чучелом, наблюдается довольно четкая регистрация трех частей.

Первая часть приема (подход к противнику) выполняется в течение 170—280 мсек; вторая (падение назад и отрыв противника) — в течение 270—380 мсек; третья (бросок и поворот грудью к ковру) — в течение 280—530 мсек.

Изменения, происходящие в первой части приема, оказывают влияние на вторую и особенно третью части.

При выполнении борцом приема наблюдается взаимная компенсация нескольких слагающих. Диапазон изменения суммарного времени выполнения приема (время подхода, отрыв, бросок) оказывается меньше диапазонов изменения каждого из слагающих.

При выработке двигательного навыка возрастает роль мышечного чувства, с помощью которого анализируются микроинтервалы времени. По мере освоения двигательного навыка анализаторы времени приобретают ведущее значение. Как известно, при образовании двигательного навыка повторение движений приводит ко все большему закреплению условно-рефлекторных связей между всеми системами, участвующими в его осуществлении. При нарушении какой-то связи происходит изменение в эффективном проявлении двигательного навыка и в первую очередь — в мышечном чувстве.

Выработка ритма рассматривается как критерий совершенства двигательного навыка, в основе которого лежит механизм условных рефлексов на время.

Нужно также иметь в виду, что существуют оптимальные величины скорости проведения приема (при условии действия различного рода помех они «сдвигаются»). Например, при усложнении условий выполнения приема его время проведения может значительно изменяться. Однако при повторном выполнении приема в этих же условиях

время изменяется незначительно.

При анализе ритма движений было отмечено, что у различных борцов ритм разный. В результате изучения этого вопроса удалось подобрать наиболее выгодный ритм.

Известно также, что один и тот же прием борцы выполняют по-разному, с присущими им индивидуальными чертами. Это происходит вследствие того, что методика обучения приемам и система совершенствования в них строятся в основном на приспособлении техники к сильно выраженным индивидуальным особенностям борцов; в настоящее время многие тренеры почти не делают никаких попыток, чтобы несколько видоизменить индивидуальность борцов и найти наиболее выгодный ритм движений. При подготовке борцов надо учитывать и выгодный ритм проведения приема, и индивидуальность борца и находить лучшие сочетания между ними.

Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием борца

При установлении и совершенствовании техники приемов борьбы силовые, пространственные и временные компоненты структуры движения осваиваются одновременно. Попытка начать изменение пространственно-силового компонента приема с изменения временного ритма движения приводит к худшим результатам. Поэтому вначале необходимо стремиться изменить пространственный и силовой ритм, а затем уже ритм времени. Прежде чем вести перестройку ритма технических действий, необходимо изучить взаимосвязь между уровнем развития физических качеств борца и техническим мастерством.

Сопоставление данных относительной силы у борцов сборной команды страны, владеющих бросками прогибом, показывает, что существует определенная зависимость между техникой выполнения этого броска и уровнем развития групп мышц, принимающих активное участие при его выполнении. У этих спортсменов наблюдаются довольно высокие показатели развития силы таких мышечных групп, как сгибатели предплечья и плеча, разгибатели туловища, подошвенные сгибатели стопы и разгибатели бедра.

Однако некоторые борцы имеют невысокие показатели в развитии разгибателя плеча, подошвенного разгибателя стопы, разгибателя бедра. Оказалось, что эти спортсмены и менее эффективно выполняют броски прогибом. Так, например, результаты, показанные при проведении излюбленного приема у этих борцов, были невысокими. Время выполнения приема длилось в пределах 1100—1320 мсек., а наибольшие усилия были равны 20—30 кг (определялись только по вертикальной составляющей усилий).

Если сравнить лучшие показатели развития основных групп мышц ведущих борцов страны и борцов мирового класса, таких, как А. Колесов, Г. Сапунов, Г. Вершинин, с результатами, полученными при выполнении броска прогибом, то высокие показатели были отмечены у Колесова: время проведения приема в пределах 930 мсек, сила отрыва в пределах 75—80 кг; у Г. Вершинина соответственно 960—1000 мсек и 50 кг.

При анализе техники выполнения бросков через спину было отмечено высокое развитие следующих мышечных групп: разгибателя предплечья, разгибателя голени, сгибателя туловища.

Сопоставление относительной силы борцов сборной команды страны с группой спортсменов, владеющих только определенным комплексом приемов, показывает, что больших различий в уровне физического развития отдельных групп мышц нет. Таким образом, борцы, владеющие несколькими приемами, не имеют таких больших перепадов в развитии групп мышц, как спортсмены, которые пользуются только «коронным» приемом.

Успешность выполнения технических действий во многом зависит от того, насколько быстро спортсмен оценил выгодную ситуацию и как скоро он начал выполнять решающее действие. Поэтому наблюдается большая связь между скоростью сокращения мышечных групп (от участия которых зависит успех приема) и временем его выполнения. Время двигательной реакции у Д. Гванцеладзо при проведении бросков прогибом в таких мышечных группах, как правый разгибатель бедра, правый и левый сгибатель предплечья, соответственно составляет 160, 180 и 180 мсек.

В общей сложности это время на 30—40 мсек выше скорости двигательной реакции других мышечных групп. У Л. Липатова время двигательной реакции в таких мышечных группах, как правый и левый разгибатель бедра и левый сгибатель предплечья, соответственно составляет 160, 160 и 190 мсек, т. е. оно выше на 30—40 мсек, чем в других мышечных группах.

Уровень развития гибкости имеет большое значение для совершенствования приема. Так, борцы, у которых отмечены недостатки в развитии гибкости в области позвоночника, выполняют бросок прогибом с некоторыми особенностями. В частности, отрыв противника от ковра делается одновременно с поворотом в сторону. Если при таком варианте выполнения броска партнер, защищаясь, несколько сползает вниз (т. е. изменяется уровень захвата), то эффект выполнения приема пропадает (атакующий остается в партере либо на мосту).

Анализ структуры приемов и уровня развития физических качеств показывает их тесную взаимосвязь. Попытки изменить структуру технических действий без предварительного регулирования уровня развития физических качеств зачастую не приводят к желаемому результату. Переделка годами выработанного ритма технических действий — дело довольно трудное, но необходимое.

Некоторые спортсмены, владеющие одним техническим действием, имеют различные уровни развития физических качеств, разную морфологию, поэтому в большинстве случаев им приходится совершенствовать разные ритмы в одном и том же техническом приеме. В качестве примера приводим две динамограммы, две миограммы, а также показатели уровня развития силы двух борцов при выполнении броска прогибом (члены сборной команды страны). Эти борцы имеют различные уровни развития физических качеств, и при выполнении приема у них по-разному включаются и действуют мышечные группы, а отсюда регистрируются разные ритмы движения по силе и времени (см. рис. 12 на стр. 239).

Таким образом, чтобы изменить ритм технического действия, следует предварительно создать благоприятный

фон для физической подготовки, в частности, развить качество силы, быстроты и другие в необходимых мышечных группах в нужных пределах, и если возможно, несколько изменить морфологию спортсмена (вес, осанку и др.).

Взаимосвязь технических действий и анализаторов

Органы чувств имеют определенный компенсаторный эффект. С потерей зрения или слуха обостряется, например, мышечное чувство. В процессе изучения и совершенствования технических действий необходимо учитывать, эти обстоятельства при навязывании определенного временного ритма в основных движениях через различные анализаторы. При выключении отдельных анализаторов в процессе выполнения излюбленных приемов можно получить различные эффекты, зависящие от специфики приема и от квалификации борца.

Так, выключение зрительного анализатора при изучении сложного технического движения у борцов низших разрядов ухудшает проявление выработанного ритмо-силового рисунка приема, а у спортсменов высокого класса этот эксперимент значительно улучшает выполнение излюбленного технического движения. Причем при выключении зрительного анализатора в процессе выполнения простых, неодинаковых действий эффект от них не зависит от мастерства борцов.

В период обучения необходимо пользоваться широким потоком информации через все анализаторы для создания правильного представления об усваиваемом сложнотехническом действии, В последующие периоды спортивного совершенствования технического мастерства следует выключать отдельные анализаторы для обострения ведущего и улучшения специфического чувства борца. Например, в классической борьбе при выключении зрительного анализатора значительно обостряется мышечное чувство, улучшается ритм излюбленных приемов.

Вариативность и устойчивость технических движений

Известно, что в основе двигательных действий борца, связанных с проявлением навыка в вариативной обстановке, лежит динамическая стереотипность корковой деятельности. Поэтому необходимо учитывать обе характеристики этой деятельности: стереотипность процессов и их динамичность. При анализе движений многие преподаватели и борцы сосредотачивают свое внимание лишь на результативности и успешности образования прочного навыка. Между тем стереотипность, оторванная от динамичности, консервативна и противоречит прогрессивной сущности спортивной деятельности борца. Ведь малоизменчивый (косный) двигательный навык (прием) нецелесообразен, так как спортсмен в этом случае сможет эффективно выполнить прием только в тот момент, когда ситуация поединка соответствует этому условию.

Такое положение можно наблюдать на соревнованиях, когда борец стремится принять определенную, годами заученную исходную позу и прием эффективно выполняется только в тех случаях, когда спортсмену удается принять излюбленное положение. Однако в условиях соревнований добиться этого очень трудно, так как положения меняются непрерывно. Поэтому техника многих борцов становится однообразной и обедненной.

Условия совершенствования, особенно сложных приемов, следует приближать к условиям соревнований. В этом случае автоматизация структуры сложных по координации приемов проходит при все изменяющихся динамических ситуациях; борец точно, быстро и эффективно выполняет стабильное движение в ответ на мгновенное изменение ситуаций; его прием в этих условиях становится подвижным (в оптимальных пределах). Таким образом, в борьбе формируется ценное свойство двигательного навыка — его подвижность.

В то же время для создания эффективности действия эту подвижность навыка необходимо ограничивать определенными рамками. Правда, стабильность навыка не предполагает его жесткой косности, но вместе с тем ограничивает вариативность. В этом внешнем противоречии как бы заложено диалектическое зерно двигательного навыка, так как, с одной стороны, борец должен сохранять стабильность рациональной структуры приема, а с другой — несколько изменять ее, сообразуясь с условиями ее выполнения.

При выгодной структуре приема время его выполнения может колебаться в пределах 20—40 мсек. Это наиболее оптимальное время проведения приема, и борец должен стремиться использовать все пути для того, чтобы уложиться в эти рамки. Однако это не всегда удается, так как спортсмену в ходе борьбы постоянно мешает противник, и поэтому прием еще более изменяется. Вариативность его выполнения (с сохранением результативности) может возрасти до 100 и более мсек. В условиях тренировок и соревнований такие сложности встречаются довольно часто.

Анализ возможных сложностей (сбивающих факторов), возникающих при выполнении приемов борьбы, позволил систематизировать их по принципу выработки устойчивости на изменение условий их проведения с позиций практики.

Таких групп пять: 1) изменение психического состояния (в основном эмоционального); 2) изменение физического состояния; 3) изменение тактико-технических ситуаций; 4) изменение внешних условий, в которых проходит спортивный поединок; 5) изменение исходных положений. Каждая группа включает достаточно большое количество мелких сбивающих факторов. Например, к группе изменения внешних условий тренировок и соревнований относятся: изменение жесткости борцовского ковра; шум и реакции зрителей; соревнование и т. д.*

У борцов излюбленные приемы на одни сбивающие факторы изменяются незначительно (в допустимых пределах), на другие — значительно. Если время приема изменяется в оптимальных пределах и его

* В работе Н. А. Бернштейна «О построении движения» дается подробная классификация сбивающих действий.

результативность сохраняется, значит, двигательный навык устойчив к данному сбивающему фактору. Если сбивающие действия отрицательно повлияли на результат приема, то время его выполнения намного увеличивается.

Так, диапазон отклонений времени (ритмо-силовой рисунок) при выполнении броска прогибом с чучелом в зависимости от предварительных изменений дистанции до 80 см имеет незначительные амплитуды колебаний — 28,33 мсек \pm 2,36 мсек. Это говорит об оптимальном диапазоне вариативности. Все эти диапазоны колебания времени определены при хорошем выполнении приема и при постоянном сохранении импульса силы (произведение времени отрыва на максимальное усилие). Отклонения времени приема от оптимальных границ приводят к отрицательным результатам. Так, при некотором падении эффективности выполнения приема диапазон временных отклонений значительно увеличивается и составляет 45 мсек \pm 7,18 мсек.

Изменение времени выполнения приема в зависимости от изменения уровня захвата имеет несколько большие амплитуды колебаний — 62,25 мсек \pm 9,7 мсек (оптимальный диапазон вариативности и т. д.). Изменение времени выполнения приема после интенсивной 10-минутной схватки при удовлетворительном состоянии тренированности значительно падает и составляет 85 \pm 21,9 мсек.

Наибольшее сбивающее действие на устойчивость двигательного навыка оказывает утомление борца, затем изменения уровня захвата и, наконец, дистанции. Причем действие одних сбивающих факторов не влияет на навык борца (когда результативность сохраняется), в то время как другие, сильно действующие, могут вызвать значительное расширение диапазона вариативности навыка.

Выполнение приема в упрощенных условиях показывает, что часто борцы более низкой квалификации делают его лучше, чем квалифицированные. Однако хорошее выполнение приема на занятиях вне сложной соревновательной обстановки еще не говорит о большом техническом мастерстве. Такое выполнение приема решает только узкую двигательную задачу. На соревнованиях у борцов низкой квалификации даже при введении незначительного сбивающего фактора, двигательный навык почти всегда разрушается, а у борцов высокой квалификации это случается редко.

Компенсаторная работа мышц

При повторном выполнении одного и того же технического действия отмечается изменение его характеристик: внешних (время основного движения, усилий и изменений двигательного акта в пространстве) и внутренних (работа мышц).

При многократном выполнении одного и того же технического действия одним спортсменом абсолютно одинаковую временную характеристику обнаружить не удалось. Высококвалифицированный борец, поставленный в сугубо однообразные условия проведения нескольких приемов подряд (с одним и тем же партнером или чучелом из определенной стандартной стойки и т. д.), выполняет их с очень незначительным изменением времени.

Известно, что в тех видах спорта, которые связаны с более постоянными условиями проявления навыка (например, гимнастика), повторное выполнение одного и того же движения довольно идентично (по В. П. Федорову).

Данные динамографических и электромиографических исследований приемов позволили установить, что, несмотря на видимое внешнее постоянство приемов борьбы, они имеют довольно подвижную внутреннюю структуру (см. раздел «Биомеханические закономерности технических действий»).

Так, например, при повторном выполнении броска прогибом время его изменяется в пределах 20—40 мсек, а время работы мышц при этом изменяется почти в полтора раза; икроножная — 40 мсек, четырехглавая — 60 мсек.

Несмотря на такие, казалось бы, большие изменения во времени работы мышц по сравнению с временем выполнения приема, наблюдается определенная закономерность в их взаимодействии. При попытке постепенно усложнить условия проведения технического действия, доходящего до отказа (когда спортсмен не может выполнить прием, например увеличение дистанции между чучелом и атакующим), вначале наблюдается определенная закономерность в работающих мышцах (компенсаторный эффект), которая затем постепенно переходит в хаос.

Это объясняется тем, что опытный спортсмен путем ускорения или замедления движений, выполнения более коротких и сильных или затянутых действий, исчисляемых сотыми долями секунд, как бы восстанавливает нарушенное исходное положение.

Хорошая техническая подготовка позволяет борцу высокого класса в каждое мгновение перераспределять мышечные усилия и включать в критические моменты новые источники (запасы) двигательной энергии. У высококвалифицированных борцов наблюдается хорошая стабильность времени внешнего проявления двигательного навыка к различным сбивающим факторам за счет эффективной компенсаторной работы мышц.

Взаимосвязь между техническими действиями и сбивающими факторами

Основные положения взаимосвязи между двигательным навыком с более вариативной структурой движения и сбивающими факторами показаны на схеме в виде воронки (рис. 9). Если группу сбивающих факторов расположить в верхней части воронки, а диапазоны устойчивости основного навыка — в нижней, то четко вырисовываются взаимосвязи между ее частями.

В верхней части воронки располагаются 5 групп сбивающих факторов, в нижней — допустимый диапазон колебаний навыка.

По этой схеме наиболее выгодный вариант выполнения технических действий будет обеспечен, когда

проведение приема начинается в положении как бы средней части воронки (т. е. сбивающие факторы не будут воздействовать на проявление навыка). Однако такие условия в схватках борцов возникают очень редко. Поэтому совершенствовать приемы надо за счет специально созданных затрудненных исходных положений при постепенном «отвоевывании площади» у сбивающих действий.

Для выработки у борца большого диапазона использования приемов в условиях воздействия сбивающих факторов, возникающих в ходе поединка, необходимо на занятиях, совершенствовать технику в различных состояниях — эмоциональном, утомленном, а также в разных исходных положениях и т. д.

Кроме того, можно совершенствовать выполнение технических действий за счет приобретения способностей, облегчающих условия их проведения. Для этого необходимо создавать для борца благоприятные моменты в спортивной поединке, а также воздействовать на него различными методами, снижающими утомление, эмоциональное состояние, отвлекающими от шума, зрителей и т. д.

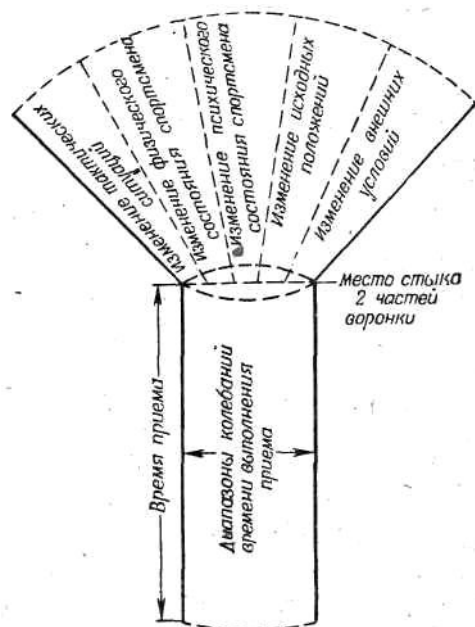


Рис. 9. Схема взаимосвязи между техническими действиями и сбивающими факторами

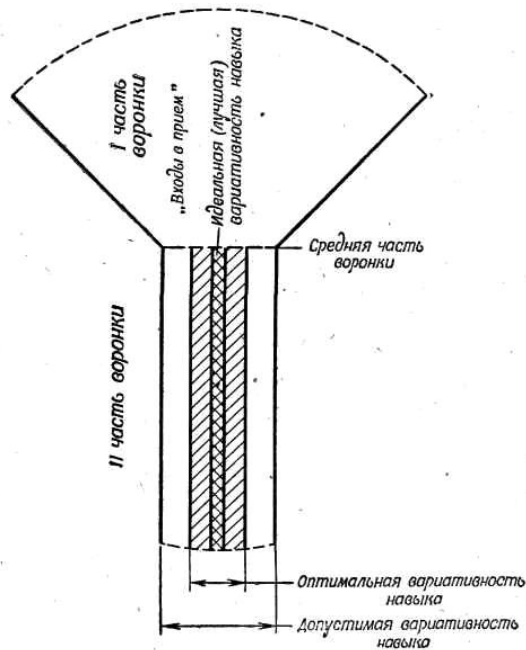


Рис. 10. Схема воронки

Взаимосвязь технических и тактических действий

В условиях быстро меняющейся вариативной двигательной деятельности и чрезвычайно напряженной психологической обстановки высокоавтоматизированные двигательные навыки борца не могут служить признаком большого мастерства. С их помощью возможно решать лишь элементарные двигательные задачи.

Главное же для спортсмена высокого класса — умение создавать в этих условиях выгодные ситуации и выбрать момент для точного проведения приема.

Большая вариативность допустима в предварительно выполняемых (подготовительных) действиях, тогда как основной завершающий прием должен проводиться с возможно большей точностью, силой, скоростью. Выбор более рациональных предварительных действий из широкого многообразия вариантов можно подчинить принципу построения поединка по общим типовым его вариантам. Иными словами, вести поединок нужно по уже известным тактическим схемам, создавая ситуацию и выгодные положения для реализации основного навыка (к моменту «пускового» сигнала).

Если схематично представить себе взаимосвязь между «входами» в прием и временем его выполнения, то эта взаимосвязь также будет напоминать воронку (Рис.10). Широкая часть ее (первая) относится к диапазону возможных входов, а сужения (вторая) — к диапазону вариативности приема. В зависимости от подготовленности борца и его мастерства диапазоны этих двух частей схемы изменяются.

Чем выше подготовленность спортсмена, тем больше у него вариантов подхода. Чем шире первая часть воронки, тем эффективнее и стабильнее (надежнее) основной навык. Чем ниже подготовленность и мастерство спортсмена, тем меньше вариативность подхода (первая часть воронки уже) и тем менее четко (или большая стабильность, или большая вариативность) проявляется основной навык.

Таким образом, процесс управления пространственно-временной организацией сложных действий в вариативной обстановке должен иметь элемент сопоставления и обобщения, а не подчиняться лишь механическому восприятию сигналов внешней и внутренней информации.

Высококвалифицированные борцы отличаются тем, что владеют этой сложной формой организации движений, т. е. они сами создают (по заранее разработанным тактическим схемам) выгодную стабильную обстановку для проведения хорошо освоенных автоматизированных приемов, которые мгновенно и эффективно «срабатывают» в момент появления соответствующих «ситуационных» признаков, имеющих характер «пускового» сигнала.

Для определения тактического мышления спортсменов можно применять модель, позволяющую выявить способность борца к оценке возникающих в схватке ситуаций. Основной состав сборной команды борцов СССР тратит на оценку ситуации от 450 до 550 мсек, а сборной молодежи — от 850 до 1100 мсек. При соответствующей целенаправленной тренировке тактического мышления можно достигнуть значительных сдвигов в быстроте и четкости реакций борца в ответ на создавшуюся обстановку и, следовательно, повысить эффективность его действий в процессе схватки.

Необходимо также иметь в виду, что подготовительные действия, используемые борцом для проведения основного приема, играют довольно большую роль в эффективности его выполнения и поэтому должны совершенствоваться в тесной взаимосвязи.

Основная трудность в совершенствовании этой взаимосвязи заключается в переходе борца от подготовительных действий к основным, т. е. в переключении движения. Наибольшее количество ошибок возникает именно в момент этого переключения. При условии разной технической подготовленности борцы выполняют приемы в различных условиях (с места, против надвигающегося противника, в движении обоих спортсменов, с дополнительным включением способа тактической подготовки).

Одним из решающих факторов является опережение одним борцом другого во времени в начале выполнения активных действий. Оно выражается в том, что в общей структуре сложного технического действия прием — защита — прием атакующий находится в более выгодном положении, так как он в то время, когда его соперник выполняет защиту, уже начинает завершать прием. Попытка атакуемого что-либо предпринять в этот последний момент обречена, ибо он своей защитой заведомо поставил себя в невыгодное положение.

Необходимо подчеркнуть, что речь здесь идет не просто об атакующих и защитных действиях, которые можно выгодно использовать в тех или иных ситуациях, а об определенном функциональном состоянии атакуемого как факторе, снижающем его устойчивость к последующим действиям атакующего. Состояние это настолько скоротечно, что регулировать его в этих условиях не удается.

Здесь многое зависит от качества выполнения предварительных действий, рассчитанных на дезориентацию соперника. Цель подготавливающего действия будет достигнута только в том случае, если ответная реакция защищающегося соответствует запланированному завершающему, т. е. последующему атакующему действию.

С помощью экспериментальных проверок были выяснены наилучшие условия проведения завершающих действий. Оказалось, что оптимальный интервал времени (от начала подготавливающего до начала завершающего технического действия) для одиночного последующего действия в сторону первоначального рывка колеблется в пределах 150—230 мсек, а для одиночного последующего действия в противоположную сторону — 550—950 мсек.

Разница во времени объясняется следующими обстоятельствами. В первом случае решающее действие совершается сразу же вслед за первым. Оно направлено в сторону первоначального рывка, куда противник наклонился. Во втором случае атакующий делает новое усилие в другую сторону, когда соперник возвращается в исходное положение или движется в противоположном направлении. Таким образом, из-за разницы продолжительности действий необходимо отрабатывать оптимальные временные ритмы для выполнения повторных атак и комбинаций.

Использование некоторых данных теории в практике

Спортивная техника служит спортсмену основным оружием, которым он пользуется для победы. Техника основных приемов борьбы — главное содержание вида спорта, по существу, это стержень, подчиняющий себе все стороны подготовки спортсмена. Поэтому следует глубоко изучать и осмысливать основные закономерности технического мастерства борцов.

Из практики известно, что даже незначительные изменения внешних условий оказывают сбивающее воздействие на рациональную структуру приема и, естественно, на эффективность его выполнения. Практически очень важно, чтобы навыки в технике выполнения приема имели определенную устойчивость и не расстраивались при сбивающих действиях.

Но это не значит, что движение всегда должно оставаться постоянным. Оно может изменяться с учетом выгодно возникающих ситуаций поединка. В этом противоречии заложено единство двигательного навыка.

При систематизации основных сбивающих факторов были выявлены сильнодействующие и часто встречающиеся в схватках. Об этом тренер должен знать и стремиться вырабатывать у занимающихся устойчивость излюбленных приемов к воздействию сбивающих факторов. Для контроля устойчивости технических действий к сбивающим факторам используются определенные нормативные требования по технической подготовке.

В каждом техническом приеме есть свой ритм. Различные спортсмены обладают разным ритмом времени, усилиями при выполнении одного и того же технического действия. Это происходит потому, что борцы имеют различные уровни развития физических качеств, морфологические особенности, у них по-разному включаются и действуют мышечные группы.

В настоящее время уже разработаны нормативные требования по развитию силы отдельных мышечных групп высококвалифицированного спортсмена в соответствии с необходимым уровнем развития конкретного технического действия. Эти нормы являются основными при развитии физических качеств для данного технического действия. Поэтому подбор необходимых средств и методов развития физических качеств, а также постоянный контроль за сдвигами в уровне их развития позволяет воздействовать на рост технического мастерства спортсмена. Кроме того, с учетом этих показателей можно прогнозировать, какие конкретные технические приемы рациональны для данного борца.

В процессе изучения приема начинающим необходимо подбирать такие средства и методы тренировки, чтобы поток информации от них шел через все каналы воспринимающей системы занимающегося, чтобы они создавали более широкое представление об изучаемом техническом движении.

Для более способных борцов (в отдельных случаях) необходимо выключать зрительный анализатор для усиления мышечно-суставного чувства и успешного совершенствования приемов. При выключении зрительного анализатора понижаются пороги мышечно-суставного чувства, борец правильнее выполняет прием.

При введении сбивающего фактора оказалось, что время проведения приема — более стабильный показатель (правда, части приема изменяются значительно, чем сам прием в целом; это также компенсаторный эффект), чем время работы мышц. Это происходит потому, что мышцы выполняют большую компенсаторную работу, чтобы сохранить устойчивость приема.

В настоящее время имеются предварительные данные о диапазонах устойчивости времени выполнения приема и времени работы некоторых групп мышц. Эти данные позволят тренеру установить, какие группы мышц выполняют компенсаторную работу и какую надежность они имеют, а также какие внутренние механизмы обеспечивают устойчивость приема к помехам. Если спортсмен имеет некоторые недостатки в уровне развития отдельных мышечных групп и в то же время высокую устойчивость приема, то можно себе представить, за счет каких резервов организма идет эта компенсация.

Для объяснения взаимоотношений тактико-технического мастерства борца приводится схема воронки (см. рис. 9). Эта схема объясняет взаимодействие тактического и технического мастерства борца. Такая схема нужна для обобщения часто встречающихся в практике тактических и технических действий в условиях сбивающих факторов.

Таким образом, для совершенствования технического мастерства спортсмена, с одной стороны, необходимо расширять способы подготовки приема (в оптимальных пределах), а с другой — вырабатывать стабильность (в оптимальных пределах) приема, большую помехоустойчивость, точность, быстроту, силу и своевременность выполнения действий.

Глава IV

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия борьбой проводятся в секциях борьбы. Такая секция может быть организована в коллективе физической культуры, ДЮСШ и СШМ. Секции борьбы решают следующие основные задачи: воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, подготовка спортсменов-разрядников и подготовка общественного актива: тренеров-общественников и судей по спортивной борьбе.

Решение этих задач осуществляется путем освоения материала соответствующих программ. Для успешного изучения и совершенствования программного материала применяются такие формы занятий, которые позволяют рациональнее его усвоить.

Различные формы занятий способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются тренировочные занятия или соревнования.

В подготовке борца различают три вида занятий. Первое занятие — секционное (урочное), проводится под руководством преподавателя, другое — самостоятельное (внеурочное), проводится по заданию преподавателя, и третье — соревнование.

Организация и содержание работы в секции борьбы предусматривают теоретические и практические занятия. Основной Удельный вес занимают практические занятия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Основной формой организации практических занятий является урок. Урок может носить учебный, учебно-тренировочный и тренировочный характер и продолжаться от 2 до 4 часов. В зависимости от задач, стоящих перед группой, и ее подготовки определяют время и содержание каждого урока.

Учебное занятие. Продолжительность учебного занятия 2 — 3 часа. Занятия предусматривают приобретение занимающимися знаний, умений и навыков по спортивной борьбе. Учебное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет задачи и содержание.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задача: организовать группу, ознакомить ее с задачами занятия, повысить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к подготовительной части урока. В вводную часть урока входит построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач занятия, строевые и порядковые упражнения. Подготовительная часть. Продолжительность 20— 40 мин. Задачи: повышение работоспособности организма, подготовка его к выполнению содержания основной части урока, развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности, упорства и других качеств.

Подготовительная часть состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение функциональных возможностей организма и разностороннее воздействие, на его двигательный аппарат. Общеразвивающие упражнения включают в себя различные виды ходьбы и бега, разнообразные прыжки и упражнения для других групп мышц.

В этой части урока применяются упражнения на координацию движений, силу, быстроту, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, равновесие, расслабление и др.

Эти упражнения проводятся как на месте, так и в движении. Они могут выполняться без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, эспандерами и т. п. В подготовительной части урока используются гимнастические снаряды: козел, канат, кольца, гимнастическая стенка и др.

Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10—15 мин. Специальные упражнения направлены на настройку нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе в основной части урока. К специальным упражнениям относятся упражнения на мосту, упражнения, сходные по своей структуре с изучаемым материалом в основной части урока, страховка и самостраховка, имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, выполнение частей приема, связок комбинаций, бросков чучела и др. Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются на пары, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность 40—60 мин. при длительности урока 90 мин. и 75—95 мин. при уроке 135 мин. Задачи: изучение техники и тактики борьбы, укрепление и совершенствование физических и воспитание волевых качеств.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляют в учебных и учебно-тренировочных схватках. Они проводятся с партнерами, которым даются определенные задания. В этой части урока применяются простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты. В конце основной части урока отводится время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера. Основная часть урока может заканчиваться упражнениями для укрепления моста.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенное снижение нагрузки, активизация восстановительных процессов в организме, подведение итогов урока. В заключительной части с целью приведения организма в относительно спокойное состояние применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание—на месте и в движении, спокойные подвижные игры, упражнения на расслабление и успокоение дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы.

В это время надо довести до сведения занимающихся результат выполнения задач урока, указать на положительные и отрицательные моменты в занятии. Особенное внимание следует обратить на исправление недостатков. При необходимости дается задание на дом. Здесь же можно сообщить о задачах, решить которые предстоит в ближайшем будущем.

Организационно - методические указания. Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: отдельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 2, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д.

Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта. Например, упражнения можно разнообразить за счет изменения исходных положений, темпа и времени их выполнения.

В подготовительной части урока для борцов вольного стиля и самбистов по сравнению с борцами классического стиля несколько больший удельный вес занимают упражнения для увеличения подвижности в суставах и на сохранение равновесия. Кроме того, самбисты больше внимания уделяют страховке и самостраховке. Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовки группы. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе юноши, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Для изучения приемов большое значение имеет подбор пар. Пары подбирают так, чтобы индивидуальные особенности борцов способствовали усвоению материала урока. Например, если прием не получается с партнером, у которого одинаковый вес с борцом, то следует подобрать партнера меньшей весовой категории. Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар.

Примерный план-конспект.

Учебное занятие по классической борьбе с группой начинающих.

Дата проведения

Задачи: 1. Изучить движение туловищем при упоре головой, руками и ногами в ковер. 2. Повторить переворот рычагом. 3. Изучить переворот за руки сбоку.

Инвентарь: борцовский ковер.

Часть урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная— 10 мин.	Построение группы, рапорт дежурного 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 в круг. 1). Исходное положение (И. п.) - основная стойка (о. с), ноги на ширине плеч: 1 — поднять руки вверх, 2, 3 — рывок руками назад, 4 — И. п. 2). И. п. — руки за головой, локти отведены назад: 1, 2 — два наклона вправо, 3, 4 — то же влево 3). И. п. — о. с: 1, 2, 3 — три пружинистых наклона вперед, 4. — И. п. 4). И. п. — руки за головой: 1 — поворот туловища налево, 2 — И. п., 3 — поворот туловища направо, 4. — И. п. 5). И. п. — руки на пояс: 1—4 — круговое движение туловищем вперед-вправо, 5—8 — то же вперед-влево 6). И. п. — упор лежа: 1, 2 — согнуть руки, 3, 4 — И. п. 7). И. п. — лежа на животе с захватом руками голеностопных суставов: 1 — прогнуться, 2 — И.п. 8). И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища: 1, 2 — коснуться носками ног ковра за гололовою, 3, 4 — И. п. 9). Движения на мосту вперед-назад с поворотом головы налево-направо 10). Борьба ногами лежа 2 + 2 мин	Каждое упражнение выполняется на Протяжении 25 м, всего 5 мин. 3мин. 6 раз 6 раз 8 раз 8 раз 4 раза 5 раз 5 раз 4 раза 4 раза по 30 сек. 8 мин.	Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги. Кувырки выполняются по диагонали ковра в колонне по одному Каждый рывок делается с большей силой. Голову вперед не наклонять При наклонах доставать ковер руками. Локти вперед не сводить С места не сходить Туловище прямое И. п. принимать только после команды Ноги в коленях не сгибать Вначале упражнение выполняется с помощью рук. Пары подбирают примерно равного веса. Упражнения выполняются левой и правой ногой
Основная—40мин.	1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами в ковер: вперед-назад, в стороны, круговые 2. Повторение переворота рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере, сопротивляющемся не в полную силу после захвата 3. Изучение переворота захватом рук сбоку 4. Учебная схватка 2+2 мин 5. Повторение передвижений, захватов и борьба за захваты	4 мин. 10 мин 9 мин. 12 мин 5 мин.	Выполняются с помощью рук Повторение с правой и левой стороны от противника Обратить внимание на скручивание партнера Перемена партнеров местами после 1 мин отдыха
Заключительная — 10 мин.	Упражнения для укрепления моста. Спокойная игра: «Делай, как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов урока. Задание на дом. Замечания по уроку	2 раза по 30 сек 5 мин.	Обязательное выполнение утренней зарядки

Учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Продолжительность 135—180 мин. Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

1. Вводная часть. Продолжительность 3—7 мин. В вводной части урока ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным занимающимся.

2. Подготовительная часть. Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

3. Основная часть. Продолжительность 95—105 мин. при уроке 135 мин. и 140—150 мин. при уроке 180 мин.

Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполняются части приемов, связки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением специальных упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

4. Заключительная часть. Продолжительность 3—7 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать и за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения на развитие силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к большой нагрузке.

Примерный план-конспект

Учебно-тренировочное занятие по вольной борьбе с группой борцов 2-го разряда

Дата проведения

Задачи: совершенствовать равновесие, повторить переворот скрестным захватом голени; изучить вариант выполнения этого приема.

Инвентарь: борцовский ковер.

Часть урока и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная— 5 мин.	Построение группы, расчет, рапорт. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Задание: 1—4—три шага вперед, 5 — упор присев, 6 — упор лежа, 7 — согнуть руки, 8 — разогнуть руки, 9 — что и 5, 10 — о. с., 11—12 — поворот направо		После выполнения задания с первым счетом занимающиеся выполняют движение налево в обход
Подготовительная— 30 мин.	Ходьба, ходьба носками внутрь (кнаружи), ходьба в полуприседе с поворотами налево (направо), ходьба на коленях, выставляя голень вперед-внутрь Спортивная ходьба. Бег с поворотами на 360°, бег с ускорениями. Прыжки на ногах с прогибанием и продвижением вперед Ходьба, кувырки вперед, назад Кувырки назад с выходом в стойку на кистях, переворот боком, полет-кувырок через чучело. Построение группы в колонну по 4. 1). И. п. — правая перед левой, руки перед грудью: 1,2 — два рывка руками назад, 3—рывок прямыми руками назад с поворотом туловища налево (направо), 4.—И. п. 2). И. п. — то же: 1 — наклон влево, 2 — И. п., 3 — наклон вправо, 4 — И. п. 3). И. п. — стоя на правой ноге, левая сзади: 1 — наклон вперед с касанием руками ковра справа от правой ноги, 2 — то же с касанием ковра спереди от правой ноги, 3 — то же с касанием ковра слева от правой ноги, 4 — И. п. 4). То же, что и 3, но стоя на другой ноге 5). И. п. — ноги на ширине плеч: 1,2,3 —	Каждое упражнение выполняется на протяжении 25 м 3 мин. 3 мин. 10 раз 6 раз 5 раз 5 раз 6 раз	Повороты выполняются произвольно, без нарушения движения в обход Повороты выполняются по хлопку, ускорения — по свистку. Акробатические упражнения выполняются с поворотом налево в колонну по 2. После полета-кувырка встать в о. с. и остаться стоять С места не сходить Вперед не наклоняться С места не сходить При прогибании таз не опускать

	прогнуться и достать ладонями пятки, 4 — И. п. 6). И. п. — о. с, носки вместе, руки на пояс: 1—4 — вращение туловищем вперед-влево, 5— 8—то же в другую сторону 7). И. п. — выпад вправо на правую, стоя на носках, руки на пояс: 1,2 — переход в выпад на левую. 3—4 — И. п. 8). И. п. — стоя на левой (правой) ноге. Движения правой (левой) спереди назад (как при отхвате) Движения туловища, стоя в положении моста, вперед-назад с поворотом головы налево-направо. Движения туловища в упоре головой о ковер вперед-назад, влево-вправо, круговые. Движения туловища в положении моста с поднятой правой (левой) ногой.	5 раз 5 раз По 30 сек. каждой ногой 1 мин. 1 мин. По 30 сек. на каждой ноге	Таз не поднимать и не касаться пятками ковра После первой серии отдых- 30 сек. Амплитуда движения предельная Выполняются с помощью рук
Основ- ная—95 мин.	Партер. Повторение переворота скрестным захватом голеней из положения партера (положение атакованного — лежа, в партере) Изучение варианта переворота скрестным захватом голеней со вставанием в стойку Учебная схватка на совершенствование переворотов скрестным захватом голеней 3/3 Учебно-тренировочная схватка на совершенствование ранее изученной техники 4/4 Различные упражнения в положении моста	22 мин. 20 мин. 18 мин. 32 мин. 3 мин.	Ранее переворот изучался без вставания атакующего в стойку При вставании тащить партнера на себя Обратить внимание на выходы наверх Темп, выполнения спокойный.
Заклю- чительная — 5 мин.	Упражнения на успокоение дыхания и расслабление. Упражнения на внимание в движении. Построение. Подведение итогов занятия. Замечания по уроку		Упражнения выполняются со словом «группа». Выполнивший упражнение без слова «группа» занимает место последнего в колонне

Тренировочное занятие. Продолжительность 135—180 мин. Объем работы по сравнению с учебно-тренировочными занятиями уменьшается, а интенсивность увеличивается. Задачи: дальнейшее совершенствование техники и тактики борцов, совершенствование физических и волевых качеств, достижение высокого уровня спортивной формы, выявление лучших борцов к предстоящим соревнованиям, определение уровня различных сторон спортивного мастерства борцов.

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, объединяющей вводную и подготовительную часть, основной и заключительной.

1. Разминка. Разминка длится 15—25 мин. Задачи: ознакомление группы с задачами занятия, порядком его проведения, с конкретными задачами, порядком пар для ведения борьбы. Порядок пар целесообразно вывешивать в зале, где проходит тренировка. Повышение функций и настройка организма на выполнение работы в основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие упражнения для разогревания организма и специальные упражнения для настройки нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе. Специальные упражнения лучше проделывать с партнером, так как они могут наилучшим образом соответствовать упражнениям из основной части занятия.

2. Основная часть. Продолжительность 105—115 мин. при длительности урока 135 мин. или 150—160 мин. при длительности урока 180 мин. Задачи: совершенствование борцов в физической, волевой, технической и тактической подготовке; выбор борцов на предстоящие соревнования; определение степени спортивного мастерства борцов.

Основная часть начинается с тренировочных схваток, которые проводятся по правилам соревнований (не засчитывается только туше и схватка продолжается в стойке). Тренировочные схватки прерываются только в исключительных случаях. Все замечания делаются в ходе схватки.

При подготовке к турнирным соревнованиям разрешается проводить две тренировочные схватки. При одной тренировочной схватке можно провести дополнительную, но уже учебно-тренировочную схватку. Длительность такой схватки — сокращают или уменьшают темп ее проведения. После схваток дается задание на совершенствование технических и тактических действий.

Основная часть тренировочного занятия заканчивается проведением специальных упражнений для развития гибкости, силы или выносливости. Наиболее распространенными упражнениями являются дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста в классической и вольной борьбе, удержания и уходы от них в борьбе самбо.

3. Заключительная часть длится 3—5 мин. В ее задачу входит приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов урока. Борцы могут проводить заключительную часть индивидуально по определенному заданию.

Организационно-методические указания. После построения группы и объяснения задач занятия разминка проводится групповым или индивидуальным методом.

При групповом методе разминку проводит преподаватель. В такую разминку включают общеразвивающие и наиболее доступные специальные упражнения. После разминки отводится 3—5 мин. для самостоятельной подготовки к схватке. В это время борец выполняет специальные упражнения, которые необходимы только ему.

Специальную разминку можно проводить и в виде борьбы с партнером, который сопротивляется не в полную

силу. Разминка не должна быть утомительной. Для большинства борцов ее следует заканчивать за 10—12 мин. до выхода на схватку.

Индивидуальная разминка аналогична групповой. В ее задачу входит общее разогревание организма и подготовка его к выполнению конкретных задач в основной части занятия. Индивидуальная разминка на тренировке должна быть похожей на разминку перед соревновательной схваткой.

Порядок применения средств тренировки в основной части занятия может быть несколько изменен. Вначале выполняются задания на совершенствование тактико-технических действий, затем проводится тренировочная схватка, после чего даются дополнительные задания.

Примерный план-конспект

Тренировочное занятие по борьбе самбо с группой мастеров спорта и борцов 1-го разряда.

Дата проведения.

Задача: совершенствование спортивного мастерства по индивидуальным планам.

Инвентарь: борцовский ковер 8X8 м, гимнастическая стенка, гири 16 и 24 кг, разборная штанга, канат, кольца, скакалки.

Часть урока и время	Содержание	Дозировка, мин	Организационно-методические указания
Разминка—25 мин.	Построение, рапорт, проверка присутствующих	3	Указывается порядок пар Выполняются, самостоятельно с включением элементов самостраховки
	Объяснение задач урока	12	
	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения	10	
Основная — 120 мин.	Тренировочные схватки по правилам	50	Задачи схватки борцы решают самостоятельно Первые 4 мин. один из борцов копирует для партнера борьбу его будущего противника. Затем борцы меняются ролями Удержания совершенствуются в положении, которое получается в результате проведения коронного приема По заданию тренера
	Учебно-тренировочные схватки длительностью 8 мин.	40	
	Совершенствование удержаний и переходов на болевые приемы Совершенствование физических качеств: гибкости, силы, выносливости	12 18	
Заключительная — 5 мин.	Упражнения на расслабление и успокоение дыхания	2	Проводятся самостоятельно Проводит тренер
	Построение. Подведение итогов занятия. Замечания по занятию	3	

При любом порядке применения средств тренировки тренировочная схватка является основной.

Основная часть урока проводится двумя преподавателями. Один наблюдает за схваткой, другой записывает преимущества и недостатки борцов. Если нет второго преподавателя, то для ведения схватки подбирают помощника из числа лучших борцов. При этом запись ведет преподаватель.

Если при распределении борцов на тренировочные схватки один остается без пары, то его надо соединить с парой борцов соответствующего веса и квалификации. В этом случае борцы попеременно борются с каждым. Задачу схватки устанавливает преподаватель.

При самостоятельном выполнении длительных или трудных заданий борцы в случае усталости отдыхают. Однако время отдыха не должно быть длительным, так как при охлаждении борцы обычно теряют желание тренироваться.

При подготовке к конкретному соревнованию тренировочные схватки борцы проводят с учетом индивидуальных особенностей своих будущих противников. Для этого надо подбирать таких партнеров, которые по манере борьбы и своим индивидуальным особенностям были бы похожи на будущих противников. Если таких партнеров нет, то можно дать задание спортсмену: бороться в стиле и манере предполагаемого противника (моделирование).

Занятия другими видами спорта. Занятия другими видами спорта в основном относятся к числу тренировочных занятий.

Из других видов спорта борцы наиболее часто используют гимнастические упражнения: вольные и на снарядах; баскетбол, волейбол, ручной мяч, кроссы, прыжки, метания, греблю, плавание, акробатику, штангу, ходьбу на лыжах, слалом.

Занятия другими видами спорта целесообразно проводить на свежем воздухе. Начинать их рекомендуется коротким бегом с применением небольших комплексов общеразвивающих упражнений. Такие занятия могут заканчиваться специальными упражнениями, в парах без бросков. При проведении занятий с целью разностороннего физического развития можно использовать естественные средства природы: камни, деревья, песчаный берег и др.

Подобные занятия могут проводиться по одному виду спорта или быть смешанными. Во втором случае занятия

начинаются, например, с игры в баскетбол, а заканчиваются упражнениями со штангой или акробатическими упражнениями или кроссом.

С целью избирательного развития физических качеств могут проводиться комплексные занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. На таких занятиях для одних борцов, например, дается задание совершенствовать силу мышц с помощью штанги, для других — выносливость с преодолением дистанции кросса, для третьих — ловкость с помощью акробатических упражнений и т. п.

Занятия другими видами спорта можно включать в подготовительную часть или в конец основной части урока по борьбе.

Заканчиваться занятия должны упражнениями на успокоение дыхания и на расслабление.

После окончания занятий, если позволяют условия, можно провести кратковременное купание.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Наряду с практическими занятиями существенное место занимают организованные теоретические занятия, проводимые под руководством преподавателя. На теоретических занятиях борцы приобретают знания по истории развития борьбы, спортивной классификации, анализу техники борьбы, методике обучения и тренировки, тактике борьбы, правилам соревнований и т. д.

Помимо изучения теории спортивной борьбы, занимающиеся знакомятся с основными вопросами физиологии, психологии, педагогики, гигиены и других смежных наук, имеющих отношение к спортивному совершенствованию борцов.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Теоретические занятия следует проводить эмоционально, чтобы они воздействовали не только на ум занимающихся, но и на их чувства. Свою речь преподаватель должен строить правильно, а объяснения вести в доступной для понимания занимающихся форме.

Теоретические знания борцы приобретают на лекциях, беседах и некоторых других формах занятий (см. стр. 161).

Своеобразными формами организации занятий являются: анализ спортивного мастерства предстоящих противников, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями, установки на соревнования.

Анализ спортивного мастерства предстоящих противников. Одной из форм организации занятий может быть анализ спортивного мастерства предстоящих противников. Такое занятие может быть проведено целиком как теоретическое, а может быть частью учебно-тренировочного урока.

При подготовке к соревнованиям опытные борцы стараются изучить своих будущих наиболее сильных противников, с тем, чтобы лучше подготовиться к борьбе с ними.

При анализе спортивной подготовки противника необходимо учесть все стороны его мастерства, его рост и возраст. Прежде всего, надо определить его слабые и сильные стороны в физической, волевой, технической и тактической подготовке.

Уяснив все стороны спортивного мастерства противника, борцу следует наметить такие средства борьбы, которые свели бы на нет его сильные стороны, т. е. наметить путь к победе. При известных «коронных» приемах противника борец должен отработать эффективную защиту, а еще лучше — соответствующие контрприемы.

При подготовке и при ведении борьбы с конкретным противником необходимо использовать свое преимущество в спортивном мастерстве.

Для анализа спортивного мастерства предстоящих противников тренер привлекает не только борца, который с ним будет встречаться, но и его товарищей. Это поднимет эмоциональное состояние борцов, разовьет их творческое мышление, поможет определить наиболее эффективные средства борьбы с конкретным противником и т. д.

Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. В учебно-тренировочной работе существенное место занимает анализ тренировок и соревнований. Такой анализ может быть проведен в форме самостоятельных теоретических занятий или ему может быть отведено место в учебно-тренировочном занятии.

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить сразу после их проведения или на ближайшем практическом занятии, пока занимающиеся не забыли подробности.

Проводя анализ, надо стремиться к тому, чтобы в нем принимали активное участие сами борцы. Участие борцов в таком анализе позволит им более глубоко вникнуть в обсуждаемые вопросы. На таком занятии дается оценка тренировке или соревнованию, проводится анализ выступления каждого борца, обращается внимание на физическую, волевую, техническую и тактическую подготовку.

При рассмотрении каждой из сторон спортивного мастерства борца необходимо отметить его положительные и, особенно, отрицательные стороны подготовки. Отдельные положения надо иллюстрировать яркими примерами. Указывая недостатки, тренер должен вскрыть их причины и наметить пути их устранения. Сделанные на таком занятии выводы каждый борец должен учитывать при проведении последующих тренировок.

Если на теоретических занятиях возникает необходимость показать отдельные моменты борьбы, то это делается на ближайшем учебно-тренировочном занятии.

Установки на соревнование. При подготовке к соревнованиям проводятся специальные занятия. На этих занятиях тренер дает борцам установки, как им вести борьбу на соревнованиях в целом, с определенными противниками и т. д. Установка на соревнование может быть составной частью учебно-тренировочного или тренировочного занятия.

На таких занятиях дается характеристика соревнованию, ставятся задачи перед коллективом и перед каждым участником, указываются рациональный способ снижения веса и режим, которого следует придерживаться во время соревнования, дается задание каждому борцу, как лучше использовать положительные стороны спортивного мастерства с конкретным противником, подчеркивается значимость организованности, дисциплинированности, коллективизма и т. д.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ

Формы занятий в виде урока широко применяются и при подготовке тренеров-общественников и спортивных судей. Однако содержание этих занятий имеет некоторые особенности.

Подготовка тренеров-общественников. Задачи: усвоение общеразвивающих и специальных упражнений, техники и тактики борьбы, методики обучения и тренировки.

Первая задача решается в процессе систематических учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Методические знания, умения и навыки занимающиеся начинают приобретать на (демонстрационных) уроках. На этих уроках обучаемые приобретают знания по организации работы в группе. При показе того или иного упражнения надо указать, с какой целью оно применяется, какие возможны при этом ошибки и как их следует исправлять.

При показе технических действий указывают наиболее целесообразные методы обучения. На таких уроках занимающиеся учатся тому, как надо проводить занятия.

Вторым этапом приобретения педагогических навыков является показ и объяснение занимающимися пройденных технических или тактических действий. Затем занимающиеся проводят подготовительную часть и урок в целом по заданию, для чего заранее составляют конспект.

Проведенные уроки следует анализировать. Это целесообразно делать в конце урока. Вначале анализ проводит практикант, затем — остальные занимающиеся. Окончательную оценку дает преподаватель. При подведении итога преподаватель оценивает конспект урока, четкость и правильность команд, подбор упражнений, умение заметить и исправить ошибки, выбрать место для показа, умение акцентировать внимание занимающихся на основных элементах технического действия, умение владеть группой и другие вопросы.

В конце подготовки занимающиеся сдают экзамены на звание тренера-общественника.

Для повышения квалификации тренеров-общественников организуется специальный семинар, на котором уточняются технические и тактические действия, а также рассматриваются наиболее актуальные вопросы теории. Программу таких занятий намечают в соответствии с количеством запланированного времени.

Подготовка спортивных судей. Спортсмены изучают правила борьбы, приобретают умение применять их на практике и осваивают ведение судейской документации. Эти задачи решаются на теоретических и методических занятиях, во время практики судейства, в учебных и официальных соревнованиях.

Получившие теоретические знания занимающиеся уточняют их на методических занятиях. На этих занятиях они разбирают отдельные разделы правил, выполняют различные обязанности судей и обучаются точно заполнять судейскую документацию. Они действуют в роли заместителя главного судьи, арбитра, боковых судей, секундометриста и счетчика очков. По окончании схватки или в конце занятия проводится анализ (разбор) работы каждого члена судейской бригады. В дальнейшем бригаду составляют так, чтобы каждый занимающийся выполнял различные обязанности.

Для подготовки спортивных судей можно организовать и провести специальное учебное соревнование.

Во время практики судейства занимающиеся должны научиться пользоваться секундомером, демонстрационным щитом, судейской документацией, своевременно и правильно оценивать технические действия.

Полученные знания закрепляются в процессе судейства официальных соревнований. Выполнив соответствующие нормативы, занимающиеся сдают экзамены на присвоение им звания спортивного судьи.

В дальнейшем для повышения квалификации спортивных судей проводятся кратковременные семинары, часто непосредственно перед соревнованиями. На таких семинарах уточняются отдельные пункты положения правил, даются установки по спорным пунктам правил, проводится практическое, уточнение оценки отдельных положений и приемов. Судьи знакомятся с имеющейся сигнализацией.

ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИИ

Для более глубокого усвоения материала или для ликвидации отдельных недостатков проводятся самостоятельные занятия с Целью повышения квалификации борца, тренера-общественника и спортивных судей.

Самостоятельные занятия должны проходить по специальному заданию и способствовать успешному выполнению нормативных требований, указанных в той или иной программе, или требований, предъявляемых к членам сборных команд. Чем выше спортивное мастерство борцов, тем больший удельный вес приобретают самостоятельные занятия.

В группах, в которых тренируются занимающиеся, есть лучшие (хорошо осваивающие программу) и отстающие. Отстающих надо взять под особый контроль и давать им особенно продуманные задания. Хорошо успевающим для самостоятельной работы следует предлагать более сложные задания, чем остальным. Для оказания помощи отстающим во время самостоятельных занятий к ним целесообразно прикрепить хорошо успевающих борцов, которые помогут им ликвидировать имеющиеся недостатки.

На этих занятиях борцы также совершенствуют теоретические, практические знания, методические навыки и умения.

Самостоятельные занятия приобретают особое значение для борцов, когда они не могут посещать секционные занятия; в период очередного отпуска или во время служебной командировки. В этом случае борцу целесообразно уточнить с преподавателем свой индивидуальный план (чем лучше заниматься, какова должна быть направленность занятий, сколько времени отводить на занятия физическими упражнениями в день и другие вопросы).

Чтобы приучить борцов к самостоятельным занятиям, рекомендуется на некоторых уроках отводить специальное время для самостоятельного выполнения отдельных заданий тренера с последующим его разбором.

К основным внеурочным формам организации занятий относятся: утренняя зарядка, соревнования, занятия другими видами спорта, вечерние прогулки, показательные выступления, судейство соревнований, наблюдения за тренировками и соревнованиями, изучение специальной литературы.

Утренние упражнения (зарядка). В задачу утренней зарядки борцов входят: ускорить процесс перехода от сна к бодрому состоянию, активизировать деятельность организма, для более успешного выполнения предстоящей работы, совершенствовать физические качества и технику борьбы.

В зависимости от условий тренировки, основной направленности дня, степени тренированности и других факторов зарядка длится от 20 до 55 мин. Как правило, в дни большой нагрузки на ковре время, отводимое на зарядку, а также объем и интенсивность уменьшают.

Утреннюю зарядку следует проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Утренняя зарядка состоит из двух частей. В первой части выполняются общеразвивающие упражнения, во второй — специальные. Первая часть длится от 15 до 30 мин. Она начинается спокойной ходьбой, которая постепенно переходит в бег, а бег — в ходьбу. После этого борец приступает к выполнению различных общеразвивающих упражнений на месте или в движении. Общеразвивающие упражнения должны применяться для самых разнообразных групп мышц и иметь специальную направленность: на развитие быстроты, гибкости, координации и т. д.

Затем борец выполняет комплекс специальных упражнений: имитацию поворотов для бросков через спину, отрывы для бросков прогибом, отрывы для бросков наклоном, имитацию подсечки, отхвата и т. д. Если зарядку проводят одновременно несколько борцов, то специальные упражнения выполняются с партнером.

Подбор общеразвивающих и специальных упражнений осуществляется борцом с учетом своих индивидуальных особенностей, степени развития физических качеств, технической подготовки и тех условий, в которых проводится утренняя зарядка (местность, инвентарь, температура воздуха и др.).

Утреннюю зарядку заканчивают спокойной ходьбой, упражнениями на расслабление и успокоение дыхания. После этого принимают водные процедуры.

При проведении утренней зарядки на воздухе целесообразно использовать условия местности: применять прыжки через канаву, с кочки на кочку, переход по бревну через ручей, поднимание и бросание камней, раскачивание деревьев, вхождение на гору и др.

Нагрузка в утренней зарядке не должна быть большой по объему и вызывать у борцов усталость. Ее основная задача — создать бодрое настроение и желание как можно лучше выполнить предстоящую работу.

Соревнования. В учебно-тренировочном процессе по борьбе соревнования являются своеобразной формой организации занятий. Она изложена в разделах учебника «Организация судейства и проведение соревнований» (стр. 137) и «Тактика участия в соревнованиях» (стр. 544).

Занятия другими видами спорта. Самостоятельные занятия другими видами спорта проводятся с учетом конкретных условий и индивидуальных особенностей занимающихся. Каждый занимающийся применяет различные виды спорта и упражнения из них самостоятельно, с целью укрепления здоровья, всестороннего физического развития, ликвидации недостатков, имеющихся в физическом развитии, с целью развития физических качеств, необходимых для проведения «коронных» приемов, и отдыха от специфики борьбы.

Время занятий может регламентироваться преподавателем и самими занимающимися. К дозированию нагрузки следует подходить осторожно. Борец может использовать различные виды спорта самостоятельно (прыжки в длину, в высоту, метания, плавание и др.) либо подключиться к группам, играющим в подвижные и спортивные игры, эстафеты и т. п.

Вечерняя прогулка. Одной из форм организации занятий является вечерняя прогулка. Ее основная задача — успокоить организм, создать условия для хорошего сна. Вечерние прогулки надо совершать регулярно. В зависимости от состояния борца их продолжительность колеблется от 30 до 50 мин. Вечерняя прогулка проводится строго в соответствии с режимом дня. На тренировочном сборе она проходит организованно, под руководством дежурных в виде спокойной ходьбы и заканчивается непродолжительным теплым душем.

Показательные выступления. Показательные выступления обычно связаны с агитацией за тот или иной вид спорта. Однако выступления служат хорошим средством и для совершенствования техники борьбы. Кроме того, показательные выступления развивают тактическое мышление борца (показать реальность борьбы, уловить момент для проведения приема, создать возможность для защиты партнеру и т. п.). Для того чтобы показательная борьба имела успех у зрителей, необходимо подобрать наиболее подходящих друг для друга партнеров, предварительно прорепетировать весь ход борьбы в учебно-тренировочных схватках на технику.

При демонстрации техники борьбы важные элементы техники и движения проводятся в несколько замедленном темпе, чтобы зрители могли ясно увидеть их. Кроме того, борец должен так повернуться к зрителям, чтобы они могли видеть движение во всех деталях. Для того чтобы показательное выступление имело успех у зрителей, надо строить его так, чтобы более интересные упражнения демонстрировать к концу выступления и чтобы интерес к

ним непрерывно возрастал. Показательные выступления необходимо комментировать.

При непосредственной подготовке к показательному выступлению борцы самостоятельно проводят 15—20-минутную разминку. Затем они выполняют некоторые специальные упражнения и схватку.

Показательная борьба заканчивается упражнениями на расслабление и успокоение дыхания.

Судейство соревнований. Обязанности судьи может выполнять борец по заданию преподавателя или по приглашению судейской коллегии. Во время судейства борец лучше усваивает правила соревнований. У него совершенствуются навыки судейства. Судейские навыки должны позволять борцу выполнять любую судейскую обязанность. Наряду с получением навыка по судейству борец, внимательно наблюдая за схватками, приобретает знания по технической и тактической подготовке, отбирая то, что наилучшим образом соответствует его индивидуальным особенностям.

Выполнение судейских обязанностей связано с воспитанием аккуратности, дисциплинированности, четкости, принципиальности и других ценных для советского человека качеств.

Наблюдения за тренировками и соревнованиями следует проводить за борцами высокого класса. Такие наблюдения позволяют ознакомиться с поведением борцов до схватки, в схватке и после нее. Если спортсмен разминается несколько больше, чем обычно, и проводит разминку очень интенсивно, то от него можно ждать высокого темпа с самого начала схватки. Если же борец включает в разминку имитационные упражнения для какого-либо приема, то в схватке он может использовать этот прием.

При наблюдении за схватками легко определить манеру борьбы того или иного участника (вид тактики, стойку, использование площади ковра и т. д.), его излюбленные технические действия, способы тактической подготовки и многое другое.

Сведения, полученные в результате наблюдения за тренировками или соревнованиями, следует анализировать. Этот анализ может быть сделан в учебно-тренировочном занятии или в специально отведенное для этого время. Анализ необходимо проводить даже в том случае, если при наблюдении отсутствовал преподаватель. При этом борцы, находящиеся в качестве участников или зрителей, рассказывают об отдельных, наиболее заслуживающих внимания эпизодах соревнования. Преподаватель должен обратить внимание борцов на удачное применение тех или иных приемов и рекомендовать их для совершенствования, а также указать на недостатки и пути избавления от них.

Выполнение заданий. Задания преподавателя на дом способствуют более полноценному освоению борцами программы. В задания входят: изучение отдельных вопросов по литературе; упражнения для исправления отдельных недостатков в физическом развитии; подготовка к проведению подготовительной части урока или урока в целом и т. д.

Домашние задания служат главным образом средством закрепления знаний, навыков и умений, полученных занимающимися во время урока.

Необходимо добиваться того, чтобы ученики поняли цель задания на дом и правильно выбрали средства и методы.

Приступать к выполнению домашнего задания надо сразу, не откладывая. Это позволит хорошо настроиться и успешно его выполнить.

Если борец должен подготовиться к подготовительной части урока, то он может использовать свой опыт, изучить соответствующую литературу, получить консультацию от преподавателя, посоветоваться с более опытными товарищами и т. п.

Домашние задания имеют эффект только в том случае, если их систематически проверять и контролировать. Своевременный контроль за выполнением домашних заданий необходим при совершенствовании спортивного мастерства борцов.

Изучение литературы. Изучение литературы является одним из методов, с помощью которого борец наилучшим образом осваивает спортивную борьбу. Поэтому надо рекомендовать занимающимся изучить отдельные вопросы программы по соответствующей литературе. Так, борцы должны изучать историю развития борьбы, методику обучения и тренировки, тактику борьбы, правила соревнований и другие теоретические разделы, которые позволят им расширить свой кругозор, получить знания, необходимые для дальнейшей спортивной деятельности. Наряду с изучением литературы по спортивной борьбе борцу необходимо изучать анатомию, психологию, педагогику, физиологию, биомеханику, гигиену и другую литературу, которая поможет ему лучше усвоить проходимый на занятиях материал, совершенствовать свое спортивное мастерство, стать тренером-общественником.

Наиболее интересные и нужные для практики сведения рекомендуется конспектировать.

Глава V

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Основной формой организации учебно-спортивной и воспитательной работы по борьбе являются спортивные секции коллективов физической культуры. Секции спортивной борьбы могут быть созданы при физкультурных коллективах заводов, колхозов, учебных заведений и других организаций. Они привлекают трудящихся к регулярным занятиям спортивной борьбой и наряду с подготовкой высококвалифицированных спортсменов укрепляют их здоровье, способствуют всестороннему физическому развитию. У занимающихся вырабатываются

прикладные навыки, необходимые в трудовой деятельности и при обороне Родины, воспитываются ценные черты коммунистической морали (чувство товарищества, взаимопомощи, честности, коллективизма, патриотизма и др.), они вовлекаются в активную общественно-политическую жизнь. Секции спортивной борьбы, как правило, создаются по производственному принципу и объединяют спортсменов, работающих на одном предприятии, в учреждении или обучающихся в одном учебном заведении. Это обеспечивает тесную связь занимающихся с общественностью их заводов, фабрик, вузов и тем самым создает благоприятные условия для спортивной работы и воспитания спортсменов.

Созданию секции предшествует большая разъяснительная и организаторская работа. Прежде всего при помощи совета коллектива физической культуры, комсомольских, профсоюзных организаций и руководителей предприятия или учебного заведения необходимо решить вопросы, связанные с материальным обеспечением руководителей секции и оборудованием мест занятий, а затем все усилия направить на то, чтобы пробудить у молодежи настоящий интерес и любовь к спортивной борьбе. Для этого используются разнообразные средства агитации и пропаганды (беседы, приглашения молодежи на соревнования, организация показательных выступлений, спортивных вечеров, оформление красочных стендов, фотовитрин, плакатов, объявлений и т. п.).

После выявления желающих заниматься в секции спортивной борьбы из лиц, имеющих организаторские способности, создается бюро секции, которое впоследствии руководит всей организационной, учебно-спортивной и воспитательной работой. В состав бюро входит 3—5 человек. Оно избирает председателя, секретаря, распределяет обязанности среди остальных членов. Иногда могут быть скомплектованы комиссии (организационная, учебная, судейская и др.). Бюро секции в тесном контакте с преподавателем (тренером) осуществляет руководство работой секции (вовлекает новых членов), проводит массовые мероприятия (показательные выступления, лыжные вылазки, походы, кроссы и т. п.), организует проведение соревнований. Наряду с этим бюро разрабатывает планы, составляет программы и положения о соревнованиях, сметы расходов, ведет учет значкистов ГТО и спортсменов-разрядников, а также учет и отчетность работы секции.

Высшим руководящим органом секции является общее собрание, перед которым бюро отчитывается за работу. Общее собрание дает оценку деятельности бюро.

В повседневной работе бюро подчиняется совету коллектива физической культуры.

Поступающие в секцию спортивной борьбы должны пройти полный медицинский осмотр. Данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие, заносятся в специальную карточку, и преподаватель (тренер) руководствуется ими при определении содержания и нагрузки во время занятий. При вступлении в секцию школьников у них должно быть дополнительное разрешение на это родителей и директора школы.

Учебно-тренировочные группы комплектуют с учетом возраста, физического развития занимающихся, их общей и спортивно-технической подготовки. На крупных предприятиях или в учебных заведениях необходимо организовать отдельные секции для начинающих и для спортсменов-разрядников. Такой подход поможет вовлечь в занятия большее число молодежи и в то же время будет способствовать методически правильному построению учебной работы. В организованных группах на одного преподавателя приходится не более 14—20 новичков и борцов младших разрядов и 8—10 человек — борцов старших разрядов.

Деятельность каждой спортивной секции, ее спортивные достижения, организационные и хозяйственные успехи во многом зависят от того, как будет поставлена работа с общественным активом. Опорой преподавателя в первую очередь являются члены бюро секции, старосты групп и капитаны команд, которые должны быть самыми уважаемыми и авторитетными спортсменами.

Важно своевременно заметить наклонности и способности каждого члена секции и дать ему возможность проявить себя на активной общественной работе — это одно из главных условий воспитательной работы. Общественная работа развивает творческую самостоятельность и инициативу, способствует развитию организаторских навыков, и нередко хорошие общественники спортивных секций становятся умелыми руководителями на производстве. Чем больше членов секции будет вовлечено в общественную деятельность, тем сплоченнее и дружнее весь коллектив, тем слаженнее его работа.

Из наиболее способных и активных занимающихся необходимо подготовить инструкторов-общественников, которые в дальнейшем могут самостоятельно проводить занятия в секциях.

Подготовка общественных инструкторов осуществляется советами физкультуры, спортивными клубами, ДСО и ведомствами на специальных курсах и семинарах. Однако основные знания они должны получать в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий в секции под руководством преподавателя.

Помимо коллектива физической культуры, учебно-спортивная работа по борьбе проводится центральными секциями спортивных обществ, отделениями детских спортивных школ, ДСО, ведомств и отделов народного образования, а также спортивными школами молодежи советов Союза спортивных обществ и организаций (городских, областных). В центральные секции и школы молодежи принимаются наиболее способные борцы для их дальнейшего спортивного совершенствования.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Успех работы секции спортивной борьбы во многом зависит от умелого планирования. Работа в секции ведется преподавателем совместно с членами бюро по перспективным, годовым и месячным планам. Немаловажное значение имеют календарные планы и планы проведения отдельных мероприятий.

Перспективный план разрабатывается на несколько лет с учетом того, что развитие секции спортивной борьбы связано с перспективой развития самого предприятия, с ростом возможностей и удовлетворения бытовых и культурных потребностей трудящихся. Этот план предусматривает улучшение материальной базы (улучшение и

постройку залов, летних площадок, приобретение дорогостоящего спортивного инвентаря и т. п.), увеличение числа занимающихся, воспитание актива, рост числа разрядников и т. п.

Схема 4

Планирование учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе



Годовое и месячное планирование является текущим и предусматривает следующие разделы: политико-воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую работу, мероприятия по комплексу ГТО, врачебному контролю, подготовку общественных кадров и хозяйственную работу.

Политико-воспитательная работа. Этот раздел плана включает лекции, доклады, общественно-политические мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции: собрания, экскурсии, культпоходы, коллективные посещения соревнований и др.

Учебно-воспитательная работа. В этом разделе предусматривается определение количества групп и их количественного состава, распределение преподавателей и общественных инструкторов, составление расписания занятий, обеспечение групп учебной документацией и наглядными пособиями, организация методических совещаний по вопросам проведения занятий, методике обучения, тренировки и др.

Спортивная работа. Определение календаря соревнований, разработка положений, подбор и утверждение судейских коллегий, утверждение сборных команд, подготовка разрядников и судей (сроки и количество) и т. д.

Агитационно-массовая работа. Организация показательных выступлений и спортивных вечеров, чтение лекций, докладов, выпуск стенных газет, фотовитрин, информация о работе секции, выступления на соревнованиях, художественное оформление мест занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т. д.

Работа по комплексу ГТО. Рассмотрение плана подготовки значкистов ГТО, создание комиссий по приему и

организации соревнований для сдачи нормативов.

Врачебный контроль. Организация медицинских осмотров, проведение бесед врача о результатах осмотров, о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене, самоконтроле и др.

Подготовка общественных кадров. Организация мероприятий по подготовке инструкторов-общественников и судей разных категорий.

Хозяйственная работа. Составление смет расходов по ремонту и приобретению инвентаря, заключение договоров на организацию и проведение различных мероприятий, аренду спортивных баз, организация воскресников для оборудования мест занятий на летних площадках и др.

План работы секции составляется по приведенной ниже форме:

План работы секции борьбы на 196 ____ год

Содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение	Отметки о выполнении

Планы работы секции должны правильно и реально ориентировать занимающихся, не занижать и в то же время не превышать возможности коллектива. За каждым показателем необходимо наметить конкретные сроки и фамилии исполнителей.

Для того чтобы все члены коллектива прониклись ответственностью за выполнение плана, его необходимо согласовать с общественными организациями и руководителями предприятий и принять на общем собрании.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Учебно-педагогический процесс секции коллектива физической культуры является довольно многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, и попытки его форсировать отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала (схема 4).

Перспективное планирование предусматривает создание единой системы организационных и методических мероприятий на несколько лет с постоянным усложнением и повышением требований к занимающимся. Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и должно иметь конечную цель и задачи, которые зависят от контингента занимающихся, имеющихся кадров преподавателей, материальной базы и прочих условий.

В перспективном планировании, например, предусматривается достижение спортивных разрядов в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Опыт показывает, что для юношей 14—15 лет можно планировать выполнение 2-го юношеского разряда, в 16—17 лет — 1-го юношеского, в 17—18 лет — 2-го спортивного разряда, в 19—20 — 1-го разряда, в 21—23 года — кандидата и мастера спорта и в 23—26 лет — мастера международного класса (табл. 3).

От этой схемы, безусловно, могут быть отступления. Многочисленные примеры показывают, что высших спортивных результатов отдельные спортсмены добиваются и в более раннем возрасте, однако чрезмерно ускорять их подготовку не следует. Для борцов старших разрядов предусматривается индивидуальное перспективное планирование, где определяются задачи и средства спортивного совершенствования с учетом их технической, тактической, волевой и физической подготовки.

Таблица 3

Примерное планирование спортивных достижений борца

Возраст и спортивный разряд						
14—15	16-17	17—18	19—20	21—23	22 23	23-26
2-й юношеский разряд	1-й юношеский разряд	3-й—2-й спортивные разряды	1-й спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Мастер спорта СССР	Мастер спорта СССР международного класса

В перспективном индивидуальном плане все разделы спортивного совершенствования должны быть взаимосвязаны между собой. Так, например, если в плане технической подготовки ставится задача изучить броски наклоном с захватом ног, то в плане по физической подготовке необходимо предусмотреть развитие силы тех

групп мышц, которые наиболее активно участвуют в этом приеме и обеспечивают высокое качество его проведения. Подобные задачи следует предусмотреть и в плане совершенствования быстроты, координации движений, а также тактической и волевой подготовки.

Таблица 4

Индивидуальный перспективный план

Стороны подготовки	Характеристика основных недостатков на данном уровне	Перспективные задачи совершенствования	Основные средства совершенствования	Этапы подготовки и контрольные нормативы			
				1969	1970	1971	1972
Техническая							
Тактическая							
Физическая							
Волевая							

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы и планы подготовки к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Индивидуальный перспективный план может быть составлен по следующей форме (табл. 4).

В индивидуальных планах предусматривается система мероприятий, обеспечивающих проверку результатов учебно-тренировочной работы (контрольные нормативы, врачебные методы, самоконтроль и т. п.). Планирование и педагогический контроль взаимно связаны между собой.

Перспективными планами для спортсменов младших разрядов и начинающих заниматься спортивной борьбой фактически являются учебные планы и программы, в которых на ряд лет определено содержание учебного процесса.

Учебный план

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Таблица 5

Примерный учебный план секции спортивной борьбы коллектива физической культуры

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам			
	новички	3-й разряд	2-й и 1-й разряды	Кандидаты и мастера спорта
<i>Теоретические занятия</i>				
1. Физическая культура и спорт в СССР и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	1	1	1
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	2	2
3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	1	1	1	1
4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	—	1	1	1
5. Физиологические основы спортивной тренировки борца	—	—	1	2
6. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца	—	1	1	1
7. Основы планирования спортивной тренировки борца	—	—	2	2
8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	1	2	2	2
9. Моральный облик советского спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	1	—	2	—
10. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе	1	1	—	1
11. Зачеты	—	—	2	2
Итого часов:	6	8	15	15
<i>Практические занятия</i>				
1. Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО	55—60	65—70	70—80	80—90
2. Специальная физическая подготовка	25—30	40—45	80—90	100—110
3. Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы	190—210	200—230	270—300	400—430
4. Инструкторская практика	—	5	10	10
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий			
Итого часов:	270—300	310—340	430—480	590—640
Всего часов:	276—306	318—348	445—495	605—655

Количество часов в неделю планируется из того расчета, что группы новичков занимаются 2—3 раза в неделю в среднем по 2 часа, борцы 3-го разряда — 3 раза по 2 часа, борцы 2-го и 1-го разрядов — 3—4 занятия по 2—3 часа, кандидаты и мастера спорта—4—5 занятий со средней продолжительностью 3 часа.

Учебный план делится на два основных раздела: теорию и практику (табл. 5).

У квалифицированных борцов может произойти некоторое увеличение часов в период их участия в учебно-тренировочных сборах по подготовке к наиболее ответственным соревнованиям.

Программа

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенных контингентов занимающихся (ДСШ, СШМ, секций коллективов физической культуры).

В разделе теории наряду с названием тем кратко излагается их содержание, а при изложении практического материала перечисляются строевые, общеразвивающие и специальные упражнения борца, приемы, защиты, контрприемы и комбинации. Практический материал излагается по годам обучения и в той методической последовательности, в какой он должен изучаться.

В практическом разделе программы указываются вспомогательные виды физических упражнений и дополнительные виды спорта. Приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу ГТО, по спортивной и судейской подготовке, а также литература, рекомендуемая для самостоятельного изучения.

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: а) объяснительной записки; б) изложения программного материала; в) учебных норм и требований; г) рекомендуемых учебных пособий.

Программы утверждаются государственными организациями, и все их основные требования являются обязательными для выполнения, хотя не исключена возможность некоторого уточнения тех или иных задач в зависимости от местных условий работы.

График учебного плана

График учебного плана является организационно-методическим документом, который определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам и количество часов на каждый раздел работы. Это один из основных документов текущего планирования.

График учебного плана составляют по следующей форме (табл. 6).

Таблица 6

Примерный график учебного плана секции борьбы для группы новичков

Содержание занятий	Периоды												Всего часов
	подготовительный				основной					переходный			
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия													
1. Физическая культура и спорт в СССР. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1												1
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся						1							1
3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца				1									1
4. Основы техники и тактики спортивной борьбы, и методы их совершенствования											1		1
5. Моральный облик советского спортсмена. Воспитание волевых качеств борца										1			1
6. Правила соревнований						1							1
Итого часов:		1		1		1	1			1	1		6
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	30
3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	18	17	16	17	18	17	19	20	19	22	15	12	210
4. Участие в соревнованиях	По календарю спортивно-массовых мероприятий												
Итого часов	26	25	24	25	26	23	25	26	23	26	25	26	300
Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

Рабочий план

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок.

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и графика учебного процесса. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого урока.

В рабочем плане указываются разделы воспитательной работы, предусматривается участие в спортивно-массовых мероприятиях и определяются задания для самостоятельных занятий, а также объем тренировочных нагрузок, как в каждом отдельном занятии, так и последовательно от занятия к занятию за планируемый период. Учебный материал в рабочем плане излагается графически или текстually по следующей форме (табл. 7 и 8).

Таблица 7

Рабочий план-график секции

борьбы на _____ 196 г.

Учебный материал	Номера уроков и даты занятий																	
	№ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	т. д.
	I/IX	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	2/X	4	6	8	т.д.
1....																		
2....																		
т.д.																		

Таблица 8

Поурочный рабочий план секции

борьбы _____ на 196 г.

Общеразвивающие и специальные упражнения	Техника борьбы		Организационно-методические указания	Содержание и время учебно-тренировочных схваток
	в партере	в стойке		

Календарь спортивно-массовых мероприятий

Спортивные соревнования — неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, своеобразная проверка его качества. Воспитание спортсмена немислимо без его участия в спортивных соревнованиях. Поэтому планировать соревнования необходимо с учетом наиболее целесообразного разрешения задач учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование должно быть логическим завершением определенных учебных задач.

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляется с учетом соревнований вышестоящих организаций. Наряду с календарными первенствами в нем предусматриваются различные учебные соревнования (внутри группы, секции, между группами и коллективами), товарищеские матчевые встречи (табл. 9).

Таблица 9

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

по _____ борьбе на 196 г.

Наименование мероприятий	Дата проведения	Место проведения	Кто допускается к участию	Ответственный за проведение

Расписание занятий

Расписание занятий определяет дни, часы, место проведения занятий; в нем указывают преподавателей, проводящих занятия.

Расписание является важным организационным началом в работе секции борьбы, и при его составлении необходимо учитывать занятость занимающихся на работе или учебе. Очень важно, чтобы расписание было составлено на продолжительный срок и не подвергалось частым изменениям. Составляется расписание обычно на год (табл. 10).

Таблица 10

Расписание занятий по борьбе секции коллектива физической культуры на 196__ г.

Наименование учебных групп	Дни и часы занятий						Место занятия	Фамилия преподавателя
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота		

Конспект урока

На основании рабочего плана составляют конспект урока, в котором детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятий, дозировку упражнений и организационно-методические приемы (см. стр. 96, 99, 105).

Продуманно составленный конспект помогает преподавателю организованно и эффективно решать задачи обучения и тренировки, творчески подходить к решению методических вопросов, проводить занятия содержательно и интересно. Проведенный урок по содержанию является исходным для последующего. После каждого занятия подводятся итоги и записываются основные выводы. Впоследствии этот богатый методический материал может быть использован для повышения квалификации преподавателя (табл. 11).

Таблица 11

Конспект занятий

Конспект урока секции _____ борьбы
 Дата _____ Место проведения _____
 Задачи урока _____
 Инвентарь _____

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания

Замечания по проведенному уроку _____

Подпись преподавателя _____

Учет работы секции спортивной борьбы

Своевременный и правильный учет работы секции спортивной борьбы позволяет контролировать и направлять ход педагогического процесса, улучшать организационную работу, совершенствовать планирование, обобщать опыт и т. п.

Различают предварительный, текущий и итоговый учет. Чтобы охватить все основные стороны учебно-спортивной работы, составить ясное представление о каждом члене секции, а также достаточно полно охарактеризовать ход и результаты подготовки высококвалифицированных спортсменов, необходимо вести учетную документацию (журнал или дневник учета). В журнале должно быть четыре раздела.

В первый раздел записывают сведения о занимающихся: фамилию, имя, отчество, год рождения, партийность, национальность, спортивный разряд, наличие значка ГТО, дату вступления в секцию и прохождения медицинских осмотров, место работы, специальность и домашний адрес.

Во втором разделе ведется запись посещаемости занятий и результатов участия в соревнованиях каждого занимающегося.

Регулярность учебно-тренировочных занятий и их посещаемость являются основой работы секции, и к этому учету необходимо подходить строго и точно и на каждом очередном занятии отмечать присутствие каждого спортсмена.

Спортивные результаты необходимо учитывать не только по занятым местам, но и по результатам всех проведенных схваток (при этом дается краткий анализ, делаются выводы и определяются ближайшие задачи учебно-тренировочной работы). Такой учет ведется преподавателем по следующей форме (табл. 12).

Таблица 12

Таблица спортивных результатов

Наименование соревнований, дата, место проведения. Фамилия гл. судьи	Фамилия участника, его спортивный разряд и весовая категория	Фамилии противников, их спортивные разряды и организация	Результаты схваток, занятое место	Анализ выступления и выводы

В третьем разделе учитывают пройденный поурочный материал, успеваемость занимающихся, их физическую и волевою подготовку, ход сдачи нормативов ГТО,

Основным требованием к этому учету является аккуратное и систематическое заполнение журнала, где наряду с пройденным материалом отмечаются результаты медицинских обследований, результаты приема контрольных нормативов по различным сторонам подготовки спортсменов.

В четвертом разделе учитывают спортивные достижения коллектива секции.

В каждом спортивном коллективе со временем накапливается положительный опыт, формируются свои традиции. Это помогает тренеру в работе и пропаганде физической культуры и спорта.

Достижения коллектива секции — своеобразная спортивная летопись. Их следует хорошо оформить в специальной книге. В ней в хронологическом порядке регистрируются достижения отдельных спортсменов и

команд, отмеченных грамотами, призами, приказами и т. д. за все время существования секции. Большой интерес представляет сбор вырезок из газет, журналов, фотографий, статистических данных. Этот материал может быть оформлен в виде ежегодников и составлять живую историю спортивной секции.

Очень важно, чтобы все учебные документы заполнялись, регулярно и квалифицированно. Основную работу в этом направлении выполняет преподаватель, однако после соответствующего инструктажа отдельные разделы могут быть поручены активу — членам бюро секции, старостам или капитанам команд.

Большое значение имеет итоговый учет, который осуществляется в конце учебно-тренировочного года и представляет собой отчет о работе. Здесь должны быть учтены данные о состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и физического развития, спортивные достижения и динамика их роста, успеваемость, выполнение учебного плана и программы, количество проведенных и пропущенных занятий, проведенных спортивно-массовых, воспитательных и организационных мероприятий.

В выводах и предложениях отчета необходимо дать общую характеристику проделанной работы, ее положительные и отрицательные стороны и написать предложения на будущее (табл. 13).

Таблица 13

Форма итогового отчета

Количество занятий	Средний % посещаемости	Подготовка разрядников и значкистов ГТО						Спортивно-массовые мероприятия	
		Мастер спорта	1-й разряд	2-й разряд	3-й разряд	юноши	ГТО	число соревнований	число участников

Глава VI

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по спортивной борьбе решают педагогические, воспитательные и агитационные задачи.

Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работе, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Соревнования — лучшее средство обмена передовым опытом. На них тренер может наблюдать за своим учеником, а сам спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Спортивные поединки мобилизуют все способности спортсмена. Они являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения иногда подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важнейших черт характера советского человека, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище привлекают большое количество зрителей. Соревнования по борьбе популяризируют этот вид спорта среди трудящихся и являются лучшим средством наглядной агитации для молодежи. Учитывая это, соревнования надо проводить в местах массового отдыха: на стадионах, во дворцах культуры, спорта и в театрах.

ФОРМЫ, ХАРАКТЕР И СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от поставленных задач различают следующие формы соревнований:

Первенства учебных групп, секций, коллективов физической культуры районов, городов, областей, краев, республик, ДСО и ведомств, СССР, Европы и мира.

На этих состязаниях подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы, команды, организации или страны.

К разновидности этих соревнований относятся спартакиады и олимпиады, которые представляют собой комплексные первенства по нескольким видам спорта.

Соревнования на приз или кубок спортивных или общественных организаций, редакций газет, министерств или ведомств. Эти состязания посвящаются праздникам, выдающимся государственным деятелям или спортсменам.

В последние годы большой популярностью пользуются международные соревнования на приз И. Поддубного, В. Зееленбиндера и др.

Матчевые встречи между группами разных тренеров, секциями коллективов физической культуры, спортивными обществами, городами, республиками, странами.

Такие встречи способствуют обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у

спортсменов патриотизм и преданность своему коллективу, городу, республике.

Отборочные соревнования проводятся среди сильнейших кандидатов для комплектования сборных команд.

Контрольные соревнования устраиваются на заключительных этапах подготовки для определения степени готовности борцов к предстоящим встречам.

Показательные схватки и выступления способствуют росту спортивного мастерства и пропаганде спортивной борьбы.

Классификационные соревнования и «открытые ковры» проводятся с целью определения уровня подготовленности молодых борцов, повышения их мастерства и вовлечения молодежи в занятия спортивной борьбой.

По характеру зачета соревнования по борьбе подразделяются на личные, командные и лично-командные.

В **личных** соревнованиях определяются достигнутые результаты отдельных борцов каждой весовой категории.

В **командных** соревнованиях определяются только командные места на основании личных результатов каждого борца — члена команды.

В **лично-командных** соревнованиях определяются результаты каждого спортсмена в отдельности, а затем на основании личных мест — места команд.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные, закрытые, открытые; соревнования для определенных разрядов, возраста и весовых категорий.

Территориальные соревнования организуются с целью проверки состояния и стимулирования развития борьбы в городах, районах, областях, краях, республиках. В них участвуют спортсмены, проживающие на соответствующих территориях, независимо от принадлежности к ДСО и ведомствам.

Ведомственные соревнования организуют для проверки состояния работы по борьбе, например, в спортивных обществах («Буревестник», «Спартак» и др.) и ведомствах (Советская Армия, «Динамо», «Трудовые резервы» и др.).

Международные соревнования могут быть различного масштаба: олимпийские игры, первенства мира, Европы, турниры. Их устраивает Международная федерация борьбы.

Закрытые соревнования проводятся только для членов устраивающей их организации, открытые — для всех приглашенных.

Соревнования по борьбе проходят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При **круговой системе** каждый участник (команда) встречается со всеми своими противниками (командами). Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует большой затраты времени и поэтому практикуется при небольшом числе участников или команд.

Система с выбыванием заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований после того, как получает установленное положением количество штрафных очков или ему засчитывают поражение.

Смешанная система предусматривает распределение участвующих борцов (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводятся по системе с выбыванием или по круговой системе, а в финальной — по круговой или олимпийской (в самбо).

Система проведения соревнований определяется поставленными задачами, сроками и спортивно-технической подготовкой участников.

При проведении соревнований учитывается возрастное и весовое деление борцов, их спортивная квалификация. По возрасту участники соревнований по борьбе делятся на такие возрастные группы: младшая юношеская (14—15), старшая юношеская (16—18 лет), юниоры (19—22 года), взрослые (старше 19 лет). В зависимости от веса участники делятся на весовые категории (см. правила борьбы).

Спортивная квалификация борца определяется его спортивным разрядом, который присваивается на основании выполнения требований Единой всесоюзной классификации.

На соревнованиях борец имеет право участвовать только в том разряде, который ему присвоен, или в следующем, высшем.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА СОРЕВНОВАНИЙ

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки.

Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Первый этап включает: а) определение сроков и места соревнований; б) составление и утверждение положения и сметы расходов; в) выделение ответственных за проведение или утверждение организационного комитета; г) утверждение главного судьи и секретаря соревнований.

На этом этапе подготовки составляется положение о соревнованиях, в котором должны быть указаны:

1. Наименование соревнования,
2. Цель и задачи соревнований,
3. Время и место проведения соревнований,
4. Руководство проведением соревнований (кто организует и проводит состязание),
5. Участвующие организации и участники соревнований,
6. Сроки предоставления заявок (предварительных и окончательных),
7. Условия проведения соревнований и определение победителей,
8. Награждение победителей.

Основными требованиями к положению о соревнованиях являются: четкость, ясность, конкретность и исключение различных толкований основных пунктов. Этот документ составляется по действующим правилам и

утверждается проводящей соревнования организацией. После утверждения он является обязательным для участников и судейской коллегии.

Положение о соревновании является не только организационным, но и методическим документом, который определяет в период подготовки направление учебно-тренировочной работы. Положение должно быть известно участвующим организациям за 3—4 месяца до начала соревнований.

Одновременно с положением о соревновании составляется смета, на основании которой организации, проводящие эти состязания, выделяют денежные средства и материальные ценности. При составлении сметы указывается наименование соревнований, сроки и место проведения, количество судей, участников (в том числе иногородних) и расходы на их питание, размещение, проезд и т. д. В смете предусматриваются также расходы по аренде помещений, художественному оформлению места соревнований, транспортным расходам, а также оплата обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создают организационный комитет из 5—7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешной подготовки и проведения соревнований (выбор и подготовка места соревнований, подготовка инвентаря, оборудования, оформления, документации и т. п.)

Организационный комитет широко привлекает к своей работе общественный актив.

Во *второй этап* подготовки к соревнованиям входят: а) выбор и оборудование мест соревнований; б) составление программы и графика проведения соревнований; в) укомплектование секретариата и судейской коллегии; г) проведение предварительной информации о соревнованиях.

При выборе и оборудовании места соревнований необходимо учитывать его соответствие требованиям правил. Кроме того, важно проследить, чтобы были созданы максимальные удобства для участников и зрителей.

Помещение, где проводятся соревнования, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция и т. п.), а также иметь необходимое количество раздевалок, мест для зрителей, судей, комнат для отдыха.

Нужно подготовить необходимую сигнализацию, демонстрационные и рекламные щиты, афиши, лозунги, приветствия, фотовитрины, дипломы, жетоны, переходящие призы, вымпелы и т. п. При комплектовании судейской коллегии следует исходить из расчета, указанного в официальных правилах соревнований. Предварительная информация о соревнованиях заключается в том, что через печать, радио, телевидение, афиши делаются сообщения о соревновании, условиях, сроках и месте проведения. Во время крупных соревнований из актива корреспондентов создается пресс-бюро, подготавливается выпуск специальных бюллетеней, программ и проводятся пресс-конференции.

На *третьем этапе* подготовки к соревнованиям проводится следующая работа: а) прием и размещение участников; б) проверка необходимой документации и допуск к соревнованиям; в) ознакомление участников с программой, требованиями и условиями проведения соревнований; г) окончательное комплектование судейской коллегии и завершение работы с ней, семинар по судейству, составление бригад, назначение на взвешивание и т. п.; д) установление контакта между судейской коллегией, представителями, тренерами и участниками.

Прием и размещение участников осуществляется членами организационного комитета и общественным активом, а допуск Участников к соревнованиям — мандатной комиссией. Мандатная комиссия состоит из членов судейской коллегии и проверяет именную заявку, личные анкеты и документы, предусмотренные положением.

Накануне соревнований проводится заседание, на котором представляется судейская коллегия, объявляется порядок проведения соревнований, заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положение о соревновании, назначается время и место взвешивания.

Последующая работа заключается в непосредственном проведении соревнований.

При составлении программы и графика соревнований надо учитывать, чтобы спортсмены и судьи были заняты на соревнованиях не более 6—8 часов в день. Кроме того, судья периодически должен иметь отдых.

Программа соревнований может быть составлена по следующему плану:

1-й день

8.00—9.00—взвешивание участников,

9.00—10.00 — проведение жеребьевки; составление первого круга соревнований, сообщение участникам программы и порядка проведения первого круга соревнований,

11.40—12.00 — построение участников для торжественного парада,

12.00—12.20 —торжественный парад участников и судей". Рапорт принимающему парад. Приветственное слово. Объявление об открытии соревнований. Подъем флага. Исполнение Гимна Советского Союза. Торжественный марш участников,

12.20 — выход судей к своим местам и начало соревнований,

12.20—15.00 — проведение соревнований,

15.00—18.00 —перерыв,

18.00—22.00 — продолжение соревнований,

22.00—заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение

первого дня соревнований. Заседание может проводиться совместно с представителями команд.

2-й день

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

9.00—10.00— взвешивание участников,
10.00—11.00 — составление пар,
11.00—15.00 — продолжение соревнований,
15.00—18.00 —перерыв,
18,00—22.00 — продолжение соревнований,
22.00—заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение результатов второго дня соревнований.

3-й день

9.00—10.00 — взвешивание участников,
10.00—10.20 — составление пар,
11.00—15.00 — продолжение соревнований,
15.00—18.00 —перерыв,
18.00—20.00 — финальные схватки,
20.00—20.10 — подведение итогов. Утверждение результатов соревнований,
20.10—21.00 — заключительный парад. Объявление результатов. Награждение победителей. Опускание флага. Торжественный марш победителей.

Примечание. Учитывая, что вечернюю часть соревнований посещает большее количество зрителей, чем утреннюю, торжественное открытие в первый день можно перенести на вечер.

ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ*

Главный судья возглавляет судейскую коллегию. Он наиболее опытный из судей. Он руководит всем проведением соревнований и отвечает за соблюдение правил, положения и дисциплину участников. От главного судьи, его организаторских способностей, объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревновании, составляет график и программу, дает указание по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии.

До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривает место соревнований и проверяет состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае, если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет прием места соревнований соответствующим актом (см. правила соревнований) .

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей. На совещании он знакомит их с положением, распределяет обязанности, дает единое толкование отдельных пунктов правил. На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание, и составляются судейские бригады. При составлении бригад для обеспечения квалифицированного судейства каждой схватки необходимо равномерно распределить наиболее опытных судей, принимая во внимание их квалификацию и индивидуальные качества. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организует взвешивание, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

В ходе соревнований главный судья следит за встречами, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями.

От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если после какой-либо схватки подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады в присутствии представителя команды, опротестовавшего решение судей.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выясняется, что была совершена ошибка, необходимо ее исправить.

Совершенно неправильно поступают те главные судьи, которые считают, что ошибку судьи не следует исправлять, так как это может подорвать авторитет судейской коллегии. Защищая таких судей, главный судья способствует снижению качества судейства, замалчивает необъективность или слабую квалификацию.

Опыт показывает, что наиболее часто ошибки наблюдаются в момент оценки действий спортсменов на краю ковра, квалификации запрещенных приемов, оценки отдельных приемов и определения пассивности. Если в ходе судейства допущена ошибка, главный судья должен помочь ее исправить. В случаях, если в судейской бригаде полное разногласие или главный судья уверен, что мнение отдельных судей пристрастно или вызвано незнанием

* Материал изложен в соответствии с правилами классической и вольной борьбы международной федерации. Борьба самбо с 1967 г. организовано входит в эту федерацию, но в настоящее время имеет правила, отличающиеся от этих. (Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1966.)

правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

Решение должно быть принято немедленно после окончания схватки, пока каждый судья в деталях помнит весь ее ход и свою оценку спорных эпизодов. Только в особо сложных случаях главный судья может отложить вынесение решения до специального обсуждения. Однако окончательное решение во всех случаях следует вынести в тот же день.

С большим вниманием главный судья должен отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок так, чтобы это было наглядным уроком и хорошей школой для всех судей. Каждый разбор нарушения правил (умышленного или случайного) должен иметь воспитательное значение и способствовать повышению квалификации судей. Если судьи проявили нечестность или необъективность, необходимо строго наказать их, вплоть до снятия с соревнований, а если ошибка допущена из-за непонимания отдельных положений, — помочь разобраться в этом.

Во всех случаях главный судья должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по борьбе является очень сложным и в известной мере субъективным.

Повышению квалификации судей способствует ежедневное обсуждение результатов судейства, где главный судья указывает на хорошее и плохое судейство, по-деловому и объективно оценивает работу каждого судьи и дополнительно их инструктирует.

В последний день соревнований главный судья проводит итоговое заседание судей, представителей команд, тренеров, утверждает результаты и выносит оценку всей проделанной работе.

По окончании соревнований (не позднее трех дней) главный судья и главный секретарь за своими подписями сдают отчет (см. правила соревнований) в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанность выполняет заместитель.

Арбитр выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Судья на ковре должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность. Он не должен поддаваться под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на ковре проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на ковре имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за ней. Они видят действия судьи, оценивают его объективность и делают для себя соответствующие выводы. Все это накладывает большую ответственность на арбитра.

Работа арбитра начинается с момента вызова борцов на ковер. Проверив готовность спортсменов, судей и секундометриста, он дает свисток о начале встречи. Во время схватки арбитра следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он не должен мешать наблюдению за борцами судьей и зрителям.

Арбитр должен видеть все части тела борцов, предугадывать их действия и направление бросков, правильно оценивать их расположение на площади ковра и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Арбитр оценивает все технические действия борцов. Для этого он прибегает к жестам: один балл — поднимает большой палец, два балла — два пальца, три балла — три пальца. При опасном положении он отсчитывает секунды движением руки. После отсчета пяти секунд арбитр поднимает три пальца.

Арбитр должен быть энергичным и подвижным, но не торопливым и суетливым. При передвижении по коврам лучше всегда находиться от борцов на расстоянии 3—4 м и перемещаться по краям ковра. Если возникает необходимость, арбитр может приблизиться к борцам вплотную, занять положение в центре ковра, за ковром или пересекать его в любых направлениях. Он должен уметь легко и быстро нагнуться, присесть, опуститься на колени, а в некоторых случаях даже лечь. Это требует хорошей физической подготовки и определенной тренировки. Арбитр руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка. Частые остановки схватки создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении единоборства.

Поэтому судья на ковре должен уметь правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от сознательных и грубых — таких, которые могут повлиять на исход схватки. Незначительные нарушения можно исправить не останавливая схватки (поправить захват, положение руки или ноги, коротким возгласом обратить внимание борцов на неправильный захват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца.

Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные § 15 правил.

Боковой судья оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушения правил и определяет победителя.

К основным качествам бокового судьи относится наблюдательность, внимательность и знание техники и тактики борьбы. Отсутствие внимания во время схватки приводит к тому, что боковой судья теряет целостность представления о ходе единоборства. Он может не заметить важных технических действий спортсменов и этим внести путаницу в определение победителя. Недостаточное понимание техники и тактики, плохое знание современных требований и правил соревнований отрицательно сказываются на качестве судейства. В этих случаях боковой судья может неправильно оценивать различные технические действия и положения спортсменов и внести разногласие в работу судейской бригады.

Действия и приемы борющихся спортсменов оцениваются предусмотренной правилами системой. Боковой

судья не только оценивает действия борцов, но и воздействует на их активность в ходе схватки. Оценка осуществляется открытым судейством.

Эти большие права налагают на боковых судей серьезную ответственность, требуют от них постоянного совершенствования.

Старший судья. Назначается из наиболее опытных судей. Он руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей, и разрешает показать зрителям. При разногласии между арбитром и боковым судьей присоединяет свой голос к решению одного из них. Решение большинства из 3 судей считается окончательной оценкой, которую и объявляют.

Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении 3 судей и разрешении на то главного судьи или его заместителя, который наблюдал за ходом схватки.

Судья-секундометрист ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, не относящуюся к процессу единоборства. Все свои действия он согласует с арбитром; включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа судьи-секундометриста требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, надо отмечать каждую минуту, перерыв или остановку схватки на бумаге. Эти записи могут служить документом, подтверждающим правильность действий судьи-секундометриста.

Главный судья может использовать их для характеристики отдельных особенностей соревнования. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

Судья-счетчик фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка. Точность и своевременность показаний на щите облегчает судейство, делает схватку более интересной для зрителей и ориентирует борцов.

Судья-информатор выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним.

Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд и зрители, естественно, несколько утомляются.

Хорошая информация помогает зрителям правильно ориентироваться в ходе соревнований, а борьба на ковре становится для них более понятной и доступной. Информатор сообщает зрителям о наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее поучительные и интересные схватки. Для того чтобы информация была живой и интересной, ее надо связывать с непосредственными событиями на ковре. Информация должна быть ясной и краткой и не мешать борцам вести поединок, а зрителям его смотреть.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, ознакомиться с результатами прошедших соревнований, знать спортивные биографии участников.

Просмотровая комиссия. Для оценки качества проведения соревнований главный судья организует наблюдение специальной комиссии за работой отдельных судей и выступлением спортсменов. В состав комиссии включают наиболее опытных судей. Просмотровая комиссия дает сведения, которые позволяют сделать обоснованные выводы о проведении соревнований, о результатах, о работе членов судейской коллегии и мастерстве отдельных спортсменов.

Врач входит в состав судейской коллегии и отвечает за медицинское обслуживание участников и санитарно-гигиенические условия проведения соревнований.

Врач должен принять все профилактические меры для предупреждения заболеваний и повреждений участников, для чего он проверяет оборудование места соревнований, места питания и размещения борцов, а также проведение медицинского обследования каждым спортсменом накануне соревнований. Во время взвешивания врач проводит внешний осмотр всех борцов.

Врач должен быть хорошо знаком со спецификой борьбы. Он должен проводить большую работу по установлению причин травматизма и устранять их; в ходе соревнований определять возможность дальнейшего участия спортсмена в соревнованиях.

Глава VII

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Обучение спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование занимающихся.

Процесс обучения включает в себя деятельность преподавателя — тренера и деятельность занимающихся. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Обучение борьбе носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

В обучении и воспитании борца руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает

спортсмена в духе коммунистической морали. Развивает у него чувство советского патриотизма, любви к труду, к своему социалистическому обществу, дружбе, товариществу, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера — принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Тренер добивается от занимающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность борца формируется в общей системе коммунистического воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях. Здоровый и сильный коллектив, в котором живет, трудится и тренируется борец, помогает формированию личности советского спортсмена.

Коллектив борцов в секции объединяется вокруг преподавателя и им направляется. Обучая борьбе, он воспитывает у занимающихся черты характера, присущие человеку коммунистического общества, добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс строителя коммунизма.

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Основной целью обучения спортивной борьбе является подготовка советского спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества строителя коммунизма, готового к защите социалистической Родины.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка борца-разрядника, тренера или судьи по борьбе. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В коллективе преподаватель-тренер стремится передать, а занимающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена-борца, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи: 1) укрепление здоровья; 2) развитие физических и волевых качеств, 3) усвоение знаний по теории спортивной борьбы; 4) овладение техническими и тактическими действиями в борьбе, обучение судейству; 5) совершенствование навыков для ведения борьбы в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и действий.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

Задача привития занимающимся умений и навыков борьбы включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение спортивной борьбе складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется преподавателем по отдельным занятиям, составляет их содержание — предопределяет форму (см. главу «Формы организации и содержание занятий»).

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивной борьбе, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Сознательность. Преподаватель должен давать занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер дает им необходимые знания и добивается их усвоения.

Для этого надо:

1) поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему необходимо ее выполнить (при изучении приема объяснить, когда и в каких условиях он может применяться, какого результата можно добиться);

2) указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если предлагается изучить прием, то преподаватель показывает занимающемуся, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, чтобы прием получился правильно; сколько раз и в какой последовательности должны действовать партнеры, в каком направлении им следует выполнять прием и почему, сколько раз повторить его. Если ставится задача совершенствовать прием, то тренер разъясняет, как должен действовать борец, чтобы прием получился, в схватках на сопротивляющемся противнике;

3) указать средства, с помощью которых занимающийся может решить задачу. Если поставлена задача овладеть приемом, надо разъяснить, что избрать для его изучения — партнера, мягкие маты, мешок, чучело и т. п. Если требуется совершенствовать прием, то надо указать, какого партнера следует выбрать для схватки.

После постановки задачи преподаватель проверяет эффективность усвоения знаний, наблюдая за деятельностью занимающихся. Если они действуют не так, как нужно, то это означает, что в усвоении приема

имеется пробел.

По действиям тренер определяет, что борец не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнить действие.

Активность. Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике. Если борец знает, как действовать, какого результата добиваться, какие средства применять для достижения цели, преподаватель ставит его в условия, при которых ему нужно решить эту задачу. Если задача решается занимающимся успешно, то это повышает его активность. Невыполненная задача снижает активность, особенно в том случае, когда это невыполнение связано с неприятными чувствами или эмоциями.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнения которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только после того, как борец привыкает успешно выполнять более простые задания.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем задания и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются борцами самостоятельно во время занятий и вне их.

Преподавателю следует направлять внимание занимающихся на творческую работу. Поэтому он дает борцам задание самим найти правильное решение задачи. Обычно это делается тогда, когда борцы уже выполняли подобные задачи и преподаватель сообщал (показывал) им способ их решения. Создавая определенную ситуацию в схватке, преподаватель предлагает найти защиту или выход из затруднительного положения. Если борец не может найти выхода, то тренер помогает ему принять правильное решение.

Наглядность. Изучение материала должно строиться так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

При показе действия необходимо соблюдать основное требование — обращать внимание борца на самое главное. Не следует сразу фиксировать внимание борца на большом количестве элементарных движений или фаз. Для этого при показе преподаватель становится так, чтобы занимающиеся хорошо видели ту часть (элемент), на которую он обращает внимание.

Новое лучше воспринимается, если его увязывать с усвоенным ранее. При показе нового варианта приема тренер указывает на те элементы, которые были усвоены раньше.

Такой показ позволяет быстрее создать правильное представление об изучаемом действии. Этому способствуют специальные подводящие упражнения.

Наиболее полное представление о приеме складывается, если:

- а) при показе приема объясняют его технические и тактические свойства;
- б) создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;
- в) прием показывают в целом так, как его выполняют в схватках (такой показ имеет целью создать общее представление о приеме);
- г) прием показывают по элементам медленно (такой показ имеет целью создать на общем фоне более точное представление о важных элементах приема);
- д) прием показывают в целом в таком виде, в каком следует начинать изучение.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или к кино, фотографиям и рисункам. Эти же средства используются, когда надо показать ошибки или те элементы приема, которые нельзя вычленишь.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Систематичность. Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Планируя занятия, надо продумать систему, по которой следует изучать материал и совершенствовать знания, умения и навыки борцов. Систематичность изучения материала должна быть отражена в учебных планах, графиках и расписании. В этих документах тренер предусматривает последовательность изучения теоретического курса, совершенствование в технике и тактике, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, увеличение нагрузки (объем и интенсивность упражнений), развитие отдельных физических качеств, содержание учебных и тренировочных схваток, соревнования, в который предстоит участвовать борцам, и т. д.

Весь материал тренер-педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого — к сложному, от легкого — к трудному, от известного — к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятия и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха — все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья борца и эффективное повышение спортивных результатов.

Доступность. Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходима всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Богатство техники и тактики борьбы, бесконечное множество ситуаций, складывающихся в единоборстве с противником, требуют от борца отличной разносторонней физической подготовленности, высокого уровня работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Спортсмены, имеющие всестороннюю физическую подготовку, быстрее усваивают технику, в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму и более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные нагрузки и быстрее восстанавливаются после них.

Задача всесторонней физической подготовки, помимо развития физических качеств, нужных борцу,— обеспечить гармоническое развитие тела, правильные пропорции его.

Тренер-педагог в своей работе должен учитывать возраст, состояние здоровья, степень физического развития, тренированность занимающегося и другие факторы.

Планирование педагогического процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности борцов устанавливаются в процессе изучения данных врачебного контроля, анкетных данных, бесед, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Надо так строить обучение, чтобы к концу изучения материала или в момент постановки тренером задачи борцы были подготовлены к ее выполнению. Для этого необходимо в предшествующих занятиях или прямо на уроке провести работу по подготовке к решению последующих задач.

Подготовка к изучению приемов складывается из развития у занимающихся физических качеств, с помощью которых борцы должны овладеть необходимым количеством навыков, помогающих усвоению приема. Большую роль для развития физических качеств играют общеразвивающие и специальные упражнения.

При проведении занятий в группе преподавателю приходится вести работу с борцами, имеющими различную степень общей и специальной подготовки. Перед тем как приступить к изучению приема, такие борцы должны выполнять различный объем работы. Подготовке более слабых борцов надо уделять большее внимание. Для этого им следует давать дополнительные задания как во время занятий, так и вне их.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения.

Чтобы облегчить усвоение приемов, проводят занятия по физической и специальной подготовке, а также планируют уроки по определенной системе.

Прочность. Обучать борьбе надо так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки борьбы. Для этого следует систематически повторять и применять знания и навыки на практике, т. е. в условиях схватки. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и всей схватки в целом (темп, маневрирование, тактика и др.).

Для прочного закрепления изученного приема преподаватель может на занятиях организовать своеобразные соревнования и установить специальные правила, которые заставят занимающихся совершенствовать определенные действия, сосредоточивать внимание и усилия на решении поставленной задачи и достижении цели. Так, можно установить, что победителем в схватке будет считаться тот, кто заставит противника коснуться ковра какой-либо частью тела, кроме ступней, или тот, кто сделает удержание на спине или мосту. Следует иметь в виду, что техника закрепляется в соревновательной обстановке быстрее, чем на обычной тренировке, так как выполнение приемов проходит на фоне большого эмоционального возбуждения. Чем ответственнее соревнование, тем выше возбуждение и тем прочнее закрепляются успешно выполненные действия, и наоборот, быстрее разрушаются неудавшиеся.

Существует большое количество способов закрепления навыков (см. главу «Тренировка»).

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ

Спортивная практика выработала атакующие, защитные и контратакующие структуры технических действий.

Атакующие действия являются основными для всего комплекса технических средств. Приступая к обучению основным техническим действиям, необходимо учитывать физиологические закономерности становления двигательного навыка, закономерности механики, строение организма человека, процессы памяти, мышления и эмоций.

На первом году обучения ведущей задачей является изучение техники борьбы. Оно и определяет содержание занятий: подбор средств и методов физической и тактической подготовки и режим выполнения специальных упражнений.

Выявленные закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в борьбе.

Все приемы делятся на группы. В стойке, например, в классической борьбе таких групп пять (переводы в партер, броски наклоном, броски прогибом, броски через спину, сваливания); в самбо — десять (броски захватом ног, выведения из равновесия, подножки, подсечки, подхваты, броски через голову, подсады, зацепы, броски через спину, бедро, броски через грудь); в вольной — шесть (переводы, броски наклоном, броски через плечи, броски с поворотом спиной, броски прогибом, сваливания).

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием — основа структуры, который изучается вначале. В дальнейшем изучают другие варианты основы структуры (приемы данной группы). Например, в стойке в группе бросков через спину насчитывается более 14 приемов. После изучения броска через спину с наиболее простым захватом (основа структуры) легко овладеть и другими приемами из этой группы (вариантами).

Такой перенос двигательного навыка, когда изучение одного приема способствует изучению целой группы

приемов, называется положительным переносом.

Однако в практике, если приемы изучаются сразу один за другим, встречается отрицательный перенос. Например, перевод в партер вертушкой мешает изучению броска через спину захватом руки через плечо (если эти приемы изучаются сразу один за другим), так как при этом неизбежно возникает грубая ошибка: атакующий при повороте к партнеру спиной (в последнем приеме) значительно отклоняет туловище назад (на партнера).

Изучение броска зацепом стопой также мешает изучению броска боковой подсечкой. Все это необходимо учитывать. Если при усвоении каких-либо приемов наблюдается отрицательный перенос навыков, то такие приемы надо изучать в разное время.

При изучении и закреплении какого-либо нового движения внимание борца имеет разную направленность. На первом этапе изучения приема внимание направлено на последовательное выполнение каждого отдельного элемента технического действия. По мере повторения всех деталей приема одновременно и при условии правильного выполнения их наступает ослабление внимания к деталям. В результате у занимающегося вырабатывается умение целостно выполнять прием. Умение провести прием — это способность занимающегося сознательно выполнять техническое действие с соблюдением определенных требований. Однако овладения приемом на уровне первоначального умения явно не достаточно. Если борец во время схватки будет обращать внимание на правильное проведение элементов приема, а не на выбор удобной ситуации для его реализации, он не сможет правильно подготовить прием и выполнить его.

Поэтому как только занимающийся овладеет техникой проведения приема в простых условиях (без сопротивления партнера), необходимо научить его выполнять прием в сложных условиях спортивных схваток. Занимающийся должен уметь выполнять прием в удобный момент схватки, не задумываясь над его деталями. Для этого надо, чтобы умение постепенно перешло в навык.

Под навыком понимается действие, выполнение которого благодаря многократному повторению приобрело автоматизированный характер.

Известно, что всякий навык (включая и умение), с точки зрения физиологии, представляет собой сложную, относительно установившуюся систему условно-рефлекторных связей. Становление технических навыков проходит на основе закономерностей образования сложных условных рефлексов.

Образование двигательного навыка представляет собой формирование новой, сложной координационной деятельности нервных центров. Эта координация всегда включает в себя регуляцию как двигательных, так и нервных, секреторных, сосудистых и трофических функций организма, так как при осуществлении координационного двигательного акта требуется согласование не только двигательных, но и всех остальных функций организма спортсмена.

Процесс формирования двигательных навыков опирается на закон дифференцировки.

Выработка дифференцировочного торможения способствует устранению сокращения излишних мышечных групп. Быстрота становления двигательного навыка зависит от количества правильно выполненных повторений, предшествующего опыта занимающихся, их физической подготовленности, верного представления о структуре технического действия и содержания занятий.

Известно, что в структуре спортивных упражнений принято различать пространственные, временные и силовые компоненты. При овладении новым движением они усваиваются неодновременно — вначале закрепляются пространственные, затем силовые и, наконец, временные компоненты. Причем все эти параметры навыка тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Из практики известно, что даже незначительное изменение внешних условий оказывает сбивающее воздействие на структуру и, естественно, на эффективность выполнения основных движений спортсмена. Практически очень важно, чтобы технические приемы борца имели определенную устойчивость, не расстраивались при помехах со стороны всех возможных факторов.

Но это не значит, что движение должно оставаться постоянным, оно, естественно, несколько изменяется, но основа структуры его сохраняется. Однако при максимальных результатах сохраняют постоянство структуры движения лишь мастера высокого класса. Такое постоянство достигается, с одной стороны, приспособительными механизмами, выработанными в ходе изучения и, особенно, совершенствования технического навыка в различных условиях, а с другой — приспособлением самой основы движений.

Без учета этих положений трудно правильно строить процесс обучения техническим приемам.

Таким образом, учитывая закономерности образования двигательного навыка, при изучении и совершенствовании технических действий, особенно сложных, тренер должен руководствоваться следующим.

I. Проводить предварительную подготовку для лучшего усвоения технического действия.

С этой целью необходимо применять некоторые подводящие упражнения:

1. упражнения, элементы которых сходны по координации движений с изучаемыми техническими действиями в борьбе;
2. упражнения на развитие мышечных групп, принимающих активное участие при выполнении технических действий;
3. упражнения на растягивание и расслабление основных мышц, противоположных тем, которые несут основную нагрузку при выполнении технических действий.

II. Упрощать условия изучения и выполнения технического действия за счет:

1. предварительной специальной подготовки перед освоением и в процессе изучения приема;
2. страховки и помощи при особенно сложных технических действиях;
3. предупреждения основных ошибок, возникающих при выполнении технического действия.

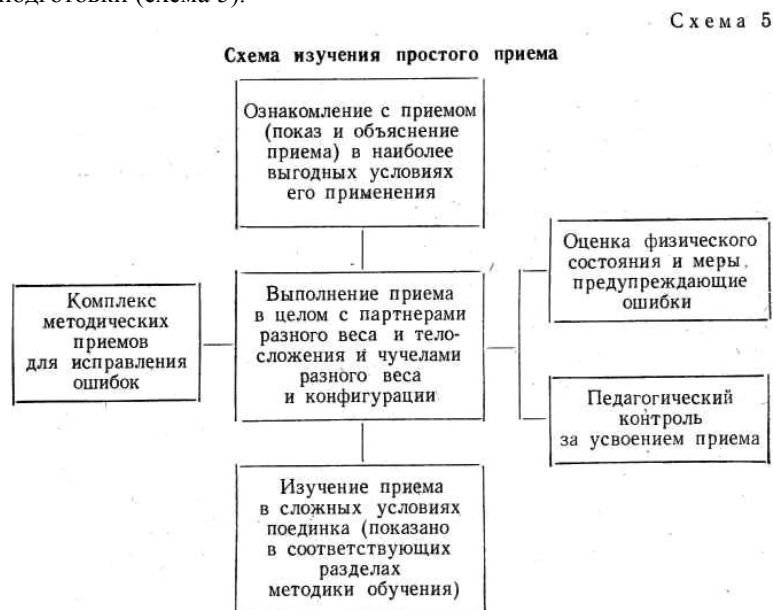
Примерные упражнения даны в главе «Упражнения борца».

III. Последовательно изучать технические действия. Создав благоприятные условия для изучения технического действия, необходимо приступить к его изучению в следующей последовательности: в подготовительной части урока занимающиеся выполняют подводящие упражнения*; в основной — осваивают прием по частям (с партнером, чучелом, без партнера), объединяя последовательно изученную часть приема с изучаемой; наиболее простые приемы осваиваются сразу в обе стороны; сложные — в привычную сторону до того момента, как они будут выполнены в сложных условиях; затем приемы изучаются в непривычную сторону (обучение приемам в эту сторону начинается также с подводящих упражнений).

В процессе совершенствования технические действия можно повторять в непривычную сторону большее количество раз. Благодаря этому уровень владения техническими действиями в одну и другую сторону становится примерно одинаковым.

Изучение технических действий

1. Изучение простых приемов. Для изучения простых технических действий не требуется специальной предварительной подготовки и расчленения их на отдельные элементы. После первого показа занимающийся легко выполнит прием на несопротивляющемся партнере. Однако для того, чтобы занимающийся мог применить простой прием в соревновательной схватке, недостаточно только одного показа и выполнения приема на несопротивляющемся партнере. Необходимо, чтобы прием усваивался последовательно, а занимающиеся имели определенный уровень подготовки (схема 5).



2. Изучение сложных приемов. Для освоения сложных приемов нужна специальная физическая подготовка и определенная последовательность изучения (схема 6).

3. Последовательность изучения тактико-технических действий.

Изучение приемов. Последовательность изучения приемов борьбы может быть различной. В настоящее время приняты два основных способа последовательности изучения приемов: концентрический и линейный. При концентрическом изучении сначала изучают все первые приемы из каждой группы, затем все вторые приемы из каждой группы и т. д. Например, в первом цикле изучают первые приемы из каждой группы, во втором — вторые приемы из этих же групп и т. д.

При линейном построении изучения занимающиеся осваивают сначала все приемы из одной группы, затем все приемы из второй группы и т. д.

Концентрическое изучение приемов проводится на занятиях секций коллективов физической культуры, а линейное — на сборах, семинарах тренеров и в специальных физкультурных учебных заведениях.

Изучение защит. Защиты затрудняют условия для выполнения приема. Поэтому их изучают после того, как достаточно хорошо усвоен соответствующий прием.

На занятиях в секции коллектива физической культуры обычно не рекомендуют изучать защиту от приемов в том же уроке, где разучивают прием. С приемами защиты знакомят занимающихся на следующем уроке или в том уроке, где планируют повторение приема. Сначала изучают простые защиты, а затем более сложные.

К простым защитам относятся защиты, связанные с силовым противодействием усилиям атакующего; к сложным — защиты, которые связаны с различными перемещениями (нырки, зашагивания, выседы, забегания и др.). По возможности следует изучать такие защиты, после которых можно переходить к активным действиям, а также стандартные, применяемые против различных атак.

Изучение контрприемов. К разучиванию контрприемов приступают после того, как занимающиеся овладеют в

* Подводящие упражнения могут быть применены не только в подготовительной части урока, но и в основной, непосредственно перед выполнением части приема или приема в целом.

схватках защитой от приема, которым атакует противник, и после того, как будет усвоен прием, применяемый в качестве контрприема. Некоторые контрприемы изучаются вместе с защитой. Защита и прием должны быть усвоены борцом так, чтобы в схватке спортсмен не отвлекался для контроля за выполнением отдельных его элементов, а все внимание сосредоточивал на анализе складывающейся обстановки, предвидении атаки противника и выборе удобного момента для проведения контрприема. Например, бросок задней подножкой как контрприем от такого же броска можно изучать лишь после того, как навык защиты от броска задней подножкой и сам прием борец станет выполнять автоматически. Следовательно, к разучиванию контрприемов обычно приступают через более продолжительный срок, чем после усвоения соответствующих приемов. При необходимости с контрприемами можно знакомиться и раньше, но тогда их изучение строят так, чтобы атакующий сначала несколько задерживался в положении атаки и этим создавал благоприятные условия для выполнения контрприема.

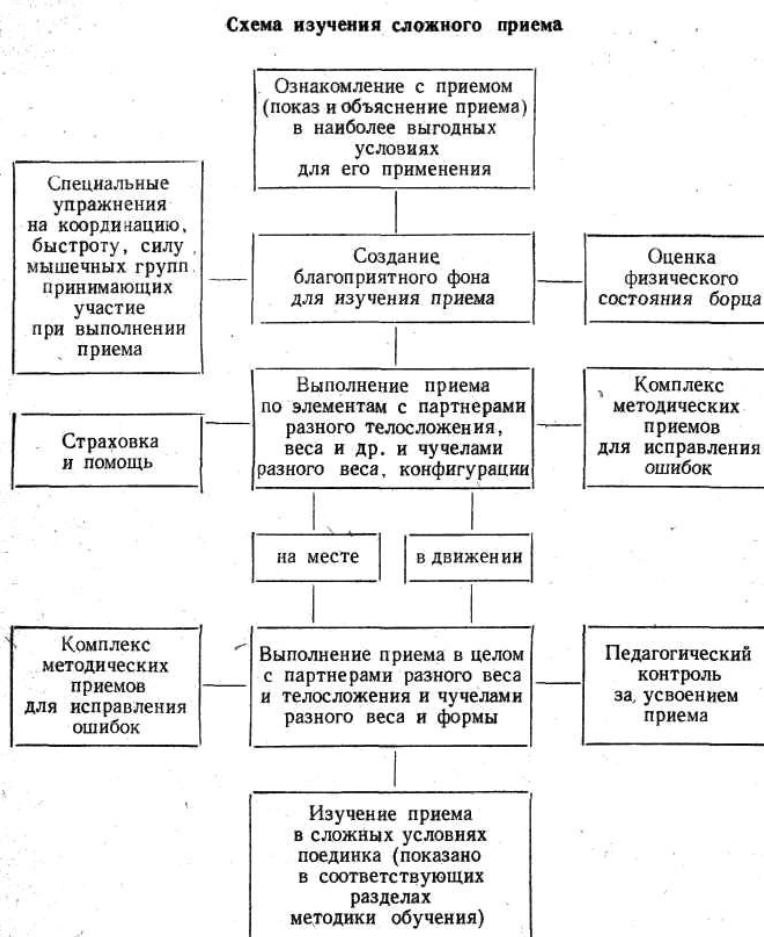
Тренер должен учитывать, что раннее разучивание защит и контрприемов может помешать занимающимся выполнять и совершенствовать приемы атаки в схватках и в дальнейшем борцы не будут применять их на соревнованиях.

Изучение комбинаций. Комбинации приемов изучают после того, как хорошо усвоены приемы, из которых они состоят, а также когда у партнера укрепится навык защиты от первого приема комбинации и он выполняет ее автоматически. Изучение комбинации раньше, чем у партнера будет выработана стереотипная защитная реакция на атаку, может привести к тому, что эта комбинация не будет получаться в схватке, и в результате атакующий потеряет уверенность в ее эффективности. Из этого общего правила могут быть исключения.

1. В случае, если комбинации будут построены так, что в результате выполнения первого приема противник придет в удобное положение для проведения второго приема, например комбинации: Перевод в партер рывком за руку — Накат; Бросок — Удержание (см. связку в главе «Тактика борьбы»).

2. В случае, если второй прием легче усваивается занимающимися в комбинации, а не отдельно, например, Переворот рычагом — Переворот прогибом с рычагом.

Схема 6



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ ПОЕДИНКА

Простые технические действия, которые не требуют специальной предварительной подготовки, разучивают целостным методом. Однако для того, чтобы занимающийся мог применить простой прием в соревновательной схватке, еще недостаточно уметь выполнять его на несопротивляющемся партнере. Надо, чтобы борец научился проводить прием на сопротивляющемся партнере. В этом случае последовательное совершенствование техниче-

ского действия (приема) осуществляется следующим образом: вначале прием выполняют поочередно на двигающихся, но несопротивляющихся партнерах (с различных дистанций и из различных исходных положений), различных по телосложению и весу. При этом прием повторяют до тех пор, пока он не будет выполняться безошибочно. Затем усложняют условия для его проведения, например, выполняют прием с партнером, оказывающим неполное сопротивление (партнер дает атакующему осуществить захват и только затем начинает выполнять прием, атакующий оказывает условное сопротивление).

В этот момент (особенно когда не удается сделать прием с условным, защитным, вариантом) необходимо упростить выполнение приема за счет применения способа тактической подготовки данного приема. Затем изменяют уровень захвата, например, в бросках прогибом выполняют прием с захватом за туловище, а затем с обхватом руки и головы; после этого используют обусловленную защиту со стороны партнера (партнер дает осуществить захват, затем атакующий выполняет прием, а партнер применяет защиту).

Только после этого прием проводят в обусловленных схватках.

В этом случае партнер может применять изученные защиты и контрприемы, после чего выполнять прием в более сложных условиях (тренировочной, контрольной и соревновательной схватках). В процессе совершенствования приема в схватках необходимо шлифовать структуру приема, несколько видоизменяя отдельные детали, а также применяя для этого необходимую систему специальных упражнений (на быстроту, силу, координацию). Можно изменять эмоциональный фон схваток. Так вырабатываются правильные действия атакующего при включении различных сбивающих факторов, затрудняющих атаку*.

Последовательность изучения технических действий**

Большое значение при изучении основных технических действий приобретает тактика борьбы. В процессе борьбы очень трудным для борца является умение создать или найти в сложной обстановке выгодные моменты (благоприятную динамическую ситуацию) и быстро переключиться на выполнение нужного технического действия. Поэтому совершенствование технических действий проходит эффективнее за счет методов, снижающих время на поиск удобного положения для выполнения приема, атаки.

Изучение и закрепление тактики проведения технических действий находятся в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Приступая к освоению того или иного приема, спортсмен знакомится с тактическим обоснованием: уясняет, какую задачу помогает решить данное техническое действие, в каких благоприятных динамических ситуациях и с каким противником его лучше всего удастся выполнить. Затем прием осваивают в благоприятной динамической ситуации.



Когда техническое действие борцом освоено и он точно и быстро выполняет его из наиболее благоприятной

* По этому вопросу (система сбивающих факторов) более подробно изложен материал в главе III — «Теоретические основы борьбы».

** В предыдущем разделе были показаны факторы, затрудняющие выполнение приема. В этом разделе рассматриваются факторы, способствующие его выполнению

динамической ситуации (с несопротивляющимся партнером), спортсмен осваивает прием в другой динамической ситуации либо приступает к изучению способов тактической подготовки.

Способы тактической подготовки вначале изучают с партнером, сопротивление которого обуславливается следующим образом: в ответ на определенное действие (движение) партнер реагирует необходимой защитой (атакой или контратакой). Чем ярче выражена обусловленная реакция партнера в ответ на тактическую подготовку, тем легче выполняется истинное техническое действие.

На первых занятиях освоение способа тактической подготовки можно значительно облегчить более продолжительным (чем это бывает в обстановке соревнования) пребыванием противника в условиях, благоприятных для проведения истинного приема. Партнер, отвечая упражняющемуся на подготовку необходимой реакцией, задерживается в соответствующей позе и не ослабляет усилий (это дает возможность упражняющемуся осуществить переход к выполнению приема).

По мере того как возрастает быстрота и точность перехода борца к задуманному приему, условия проведения его усложняются. Таким образом, упражняющийся постепенно приступает к выполнению способа тактической подготовки в условиях схватки.

От упражнений с партнером борец переходит к совершенствованию приема и способа тактической подготовки в учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схватках.

После усвоения приема в благоприятной динамической ситуации с применением способа тактической подготовки следует расширять умения и навыки борца за счет вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

После того как прочно усвоена основа структуры приема и хорошо известны контратакующие и защитные действия от него, приступают к совершенствованию приема в условиях, требующих изменения его структуры в зависимости от тактической обстановки. Вначале выполняют упражнения с партнером, затем учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки (схема 7).

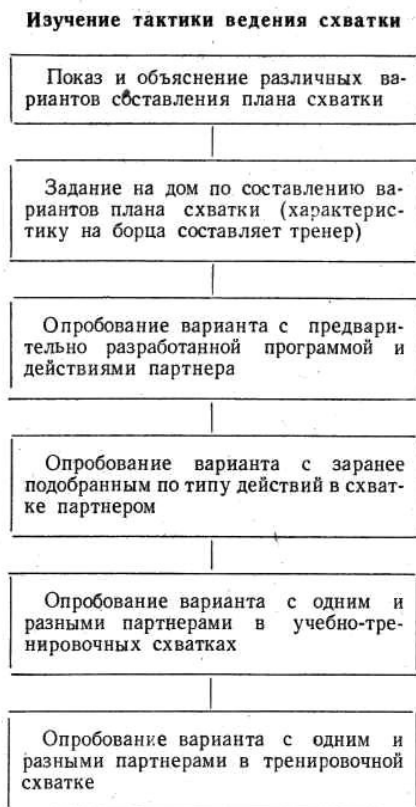
Последовательность изучения и совершенствования тактики ведения схватки. В процессе занятия борец учится правильно строить и реализовать тактический план схватки с различными противниками, а в случае необходимости — изменять его, исходя из конкретно сложившейся обстановки; проводить разведку и использовать полученные сведения для построения плана схватки; правильно использовать площадь ковра; рассчитывать силы на схватку и соревнование и т. д.

От партнера в схватке зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи. Поэтому очень важно серьезно и тщательно подбирать партнеров, следить за тем, чтобы их физическое развитие, тактика и техника способствовали бы реализации задания. Только при этом условии борец сможет приобрести необходимый опыт ведения схваток.

Чтобы научить борцов составлять тактический план, дается задание составить план схваток как с известным, так и с неизвестным противником. Такое задание тренер обычно дает занимающимся на дом (схема 8).

В процессе подготовки к соревнованиям тренер знакомит борцов с основными моментами тактики соревнований.

Схема 8



Последовательность использования общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию общей физической подготовки, необходимой борцу для ведения схваток во время тренировок и на соревнованиях.

Специальные упражнения (самостраховка, мост, перемещения по коврику, элементы приемов и др.) имеют целью подготовить борца к использованию технических действий в схватках.

Общеразвивающие упражнения следует выполнять в последовательности, способствующей постепенному развитию всех физических качеств, а также тех отдельных физических качеств, которые к моменту начала изучения сложных или трудных приемов обеспечат соответствующую подготовку борца.

В начале обучения общеразвивающие упражнения распределяются в уроках так, чтобы подготовить занимающихся к изучению приемов первого цикла. В дальнейшем применяются упражнения, способствующие изучению сложных приемов в учебно-тренировочных схватках.

В основном периоде первого года обучения общеразвивающие упражнения изучают и применяют в такой последовательности, которая имеет целью подготовить борца к участию в соревнованиях.

В тренировочных занятиях борцов высших разрядов последовательность изучения и применения общеразвивающих упражнений определяется тактическими задачами, в соответствии с которыми и происходит развитие физических качеств.

Специальные упражнения применяются в такой последовательности, которая способствует подготовке борцов к изучению приемов, а также к выполнению соответствующих действий в схватках.

Способы самостраховки осваиваются прежде, чем борцы приступают к изучению соответствующего приема. Например, борец должен уметь падать на бок прежде, чем начнет изучать бросок боковой подсечкой или падать на спину, прежде, чем приступит к изучению броска с захватом ног; или падать назад с поворотом на грудь перед освоением броска прогибом и т. д.

Эти приемы страховки и самостраховки в дальнейшем совершенствуются при изучении приемов.

Специальные упражнения, которые помогают вырабатывать навыки, необходимые в процессе борьбы (мост, забегания, перевороты, выседы, броски и др.), осваиваются в такой последовательности, чтобы к моменту изучения приемов или проведения первых схваток борцы умели бы их выполнять. Эти упражнения включают в урок с целью совершенствования способности выполнять нужные борцу действия и формировать у него соответствующие навыки.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, беседах, рассказах) и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, в экскурсиях и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т. д.

Словесное изложение материала осуществляется в лекциях, рассказах, беседах.

Лекция. Применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. Для проведения лекции на определенную тему составляется план: намечаются основные вопросы, которые будут освещены; составляются тезисы лекции — формулировка основных вопросов и мыслей, которые должны быть переданы занимающимся. В начале лекции сообщают ее тему и план изложения. Во время лекций надо излагать основные мысли и формулировки так, чтобы занимающиеся могли их записать. В конце лекции следует сообщить занимающимся литературу, которой они могут пользоваться для углубленного изучения данной темы.

Рассказ. Во время рассказа преподаватель излагает отдельные вопросы теоретического курса. К рассказу прибегают чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними. Обычно в этих условиях борец не может вести запись. Основным требованием к этому методу обучения является яркость и образность передачи мыслей, чтобы занимающиеся могли надолго их запомнить. Это позволяет им быстро и прочно усвоить изложенный материал.

Беседа. Применяется в тех случаях, когда преподаватель использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы систематизировать их и научить применять на практике. К беседе часто прибегают при разборе правил соревнований, анализе техники, разборе прошедших соревнований, составлении индивидуальных планов тренировок и т. д.

При составлении плана проведения беседы надо наметить круг вопросов для обсуждения, предусмотреть, какие вопросы и кому задать, каких ответов добиться.

Этот метод позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на различные вопросы, которые возникают в процессе занятий и соревнований, а также использовать знания в практике.

К беседе прибегают и для изложения нового материала. В этом случае преподаватель, задавая вопросы, активизирует внимание занимающихся на решении каких-то задач, заставляет борцов принять самостоятельное решение. Если занимающиеся не имеют достаточных знаний для решения вопроса, тренер должен помочь им найти правильный ответ. В этом случае материал сразу увязывается с практикой.

Демонстрация (показ). Заключается в том, что преподаватель правильно показывает упражнения, приемы, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, и особенности ведения борьбы в соревнованиях с различными борцами. В процессе показа надо объяснять борцам, что им следует делать, чтобы выполнить

показываемые действия, или какие выводы они должны сделать из наблюдений.

Разучивание. Применяется с целью выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко при обучении приемам, упражнениям и другим действиям.

Основная задача, решаемая этим методом, — привить борцам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены борцами. Занимающиеся выполняют изучаемые действия, а преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания (целостный и по частям). В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными — действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

Разучивание приемов и упражнений целостным способом строится по схеме 9.

Схема 9

Целостное разучивание приемов

Действия преподавателя	Действия занимающихся
<i>При показе и объяснении приема</i>	
Организует группу (привлекает внимание и дает указание, как разместиться для лучшего восприятия показываемого приема) Терминологически правильно называет и показывает прием, объясняет условия, благоприятные для его выполнения Показывает и объясняет прием: а) в целом, б) по частям.	Располагаются согласно указаниям тренера и сосредоточивают внимание на нем. Следят за показом и объяснением тренера.
<i>При выполнении приема</i>	
Располагает занимающихся на ковре, указывает направление, в котором следует проводить прием. Указывает последовательность действий борцов (кто начинает и сколько попыток делает до перемены ролей) Исправляет ошибки	Выполняют прием на несопротивляющемся партнере, который создает наиболее благоприятные условия для выполнения
<i>При усложнении условий выполнения приема</i>	
Устанавливает для борца условия, которые затрудняют выполнение, приема (передвижение, сопротивление и др.) Дает сигнал к перемене ролей. Следит за выполнением задания и исправляет, ошибки	Выполняют каждый свою задачу По сигналу тренера меняются ролями

Схема 10

Разучивания приема по частям (в приеме два элемента)

Действия преподавателя	Действия занимающихся
<i>При показе и объяснении приема</i>	
Организует занимающихся для просмотра (дает указание расположиться там, где им будет удобно наблюдать за его действиями и слушать объяснение), подбирает партнера Называет прием и показывает, какие условия благоприятствуют его выполнению Показывает прием в целом Показывает прием отдельно по элементам Показывает 1-й элемент приема и дает указания, как его следует выполнять	Располагаются в соответствии с указаниями преподавателя и сосредоточивают внимание на его действиях и объяснении Партнер, с которым тренер показывает прием, занимает положение, благоприятное для выполнения приема (в соответствии с объяснением) Следят за показом и слушают объяснение
<i>При выполнении 1-го элемента приема</i>	
Организует занимающихся для выполнения элемента приема (располагает на ковре, указывает, как подбирать партнера, в каком направлении проводить движения, когда меняться ролями)	Выбирают партнеров и располагаются на ковре в соответствии с указаниями преподавателя Выполняют 1-й элемент приема
<i>При показе 2-го элемента приема</i>	
Организует занимающихся для просмотра Показывает второй элемент приема	Располагаются в соответствии с указаниями тренера и следят за показом и объяснением
<i>При показе приема в целом</i>	
Организует занимающихся для просмотра. Показывает прием и объясняет, как следует его выполнять	Располагаются в соответствии с указаниями преподавателя. Следят за его показом и объяснением
<i>При выполнении приема</i>	
Организует занимающихся для выполнения приема Следит за выполнением приема и исправляет ошибки	Располагаются с партнером на ковре в соответствии с указаниями преподавателя Выполняют прием и меняются ролями. Если прием получается плохо, то просят преподавателя помочь

В отличие от приведенной схемы там, где элементы приема разучивают отдельно один от другого, может применяться другая схема (схема 10). В ней разучивание элементов приема проводится с наложением. Начинают разучивать так же, как в приведенной схеме, затем второй его элемент выполняют вместе с первым в целостной структуре. Таким образом, если в приеме имеются два элемента, то после показа второго повторение будет проходить уже в виде целостного выполнения двух элементов приема.

Разучивание приемов может выполняться и по комплексному способу. В этом случае прием начинают изучать целостным способом. Если в процессе выполнения приема выявляются ошибки, которые требуют вычленения элемента приема, то надо выполнять только этот элемент. После того как элемент будет усвоен правильно, прием выполняют в целом.

Такое изучение приема может быть организовано для всей группы или только для тех, у кого прием не получается. Методы тренировки изложены в главе «Тренировка».

Проверка знаний, умений и навыков. Применяется с целью выявить недостатки педагогического процесса и ошибки занимающихся. Проверка может быть текущей и периодической.

При текущей проверке знания проверяются в беседе или с помощью наблюдения. Тренер наблюдает за попытками занимающихся выполнить упражнения во время разучивания и в схватках.

Периодическая проверка имеет целью систематизировать знания, умения и навыки, упорядочить и закрепить их. Периодическая проверка проводится в виде экзаменов, зачетов по технической подготовленности, сдачи нормативов по физической подготовке и соревнований. На экзаменах и зачетах проверяются знания занимающихся. При проверке технической подготовленности оценивается, умение выполнять технические действия. В соревнованиях проверяется степень совершенства навыка борьбы.

В процессе разучивания приемов и упражнений своевременное исправление ошибок способствует правильному освоению техники.

Чтобы исправить ошибку, нужно определить ее причины. Причину ошибки можно установить, наблюдая за действиями борца и выслушивая его рассказ о выполнении действия. Можно также использовать объективные методы контроля: кино съемку, динамографию, циклографию и др.

В практике при выполнении приемов и упражнений встречаются следующие основные причины возникновения ошибок:

1. неправильное представление о действии (которое выражается в искажении структуры движения, его составных частей, связей, ритма и т. п.);
2. недостаточные физическое развитие или физическая подготовка занимающихся;
3. сложившиеся условия, затрудняющие выполнение приема.

Если у борца возникло неправильное представление о действии, преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением. При этом он делает акцент на те движения (фазы, части приема), о которых сложилось неправильное представление. Чтобы уточнить представление о действии, пользуются такими методическими приемами: а) выполняют элемент приема, в котором имеется ошибка, отдельно; б) выполняют прием целостно, но при этом обращают внимание на изменение в неудавшемся движении (акцентирование внимания); в) видоизменяют структуру приема, что вынуждает борца выполнять правильное движение. Иногда тренер предлагает борцу выполнить прием заведомо неправильно, но такая «ошибка» исправляет первоначально неправильное выполнение приема; г) указывает ориентиры в направлении усилий и отдельных движений; д) прием выполняет преподаватель на борце, у которого обнаружена ошибка. Показывая ошибку, тренер помогает уяснить, почему прием не получился. Почувствовав на себе, как следует воздействовать на партнера, занимающийся в дальнейшем обычно действует правильно; е) тренер предлагает выполнить прием на себе. При проведении приема показывает занимающемуся его ошибку и направляет движения, помогает установить правильную структуру приема.

Если занимающиеся недостаточно физически развиты, изучение приема переносят на более позднее время, а борцам предлагают общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают им быстро ликвидировать отставание и изучить прием (преподаватель может предложить занимающимся выполнять имитацию приема без партнера, или же у стены, или со снарядами).

Если же ошибки возникают в результате увеличения сложности выполнения приема или упражнения, принимают меры для упрощения условий.

Упростить условия можно: а) подбором партнеров — более легких, более слабых и «удобных» для выполнения приема; б) указанием партнеру, как помочь товарищу выполнить прием. Часто во время разучивания приемы не удаются потому, что партнер своими действиями делает их выполнение невозможным (сопротивлением или, наоборот, расслаблением). В этом случае ошибку допускает не борец, проводящий прием, а его партнер; в) выполнением приема на чучеле или мешке; г) выполнением приема на мягком ковре (если партнер боится падать из-за жесткого приземления).

При разучивании приемов преподаватель обращает основное внимание на выявление и исправление ошибок.

Сначала он как бы рассредоточивает внимание на всю группу, с тем чтобы установить, кто допускает ошибки и сколько в группе борцов, которые делают одну и ту же ошибку. Это надо определить сразу же после первых попыток выполнения упражнения. Если у большинства имеется общая ошибка, то следует прекратить разучивание и всем показать, как устранить ошибку. Если ошибаются отдельные борцы, то преподаватель, не прерывая

выполнения приема группой, исправляет у них ошибки; только для этого он сначала определяет, у кого имеются наиболее грубые ошибки, и устраняет их с борцом в индивидуальном порядке. Затем переходит к исправлению мелких неточностей.

Основное внимание следует обращать на немедленное устранение грубых ошибок, которые могут привести к травмам. В этом случае надо остановить разучивание и поправить тех борцов, которые допускают искажения структуры действий (нельзя действовать так: исправить все ошибки сначала у одного занимающегося, а затем у другого. Нужно исправлять ошибки у всех в равной степени). Не следует пытаться сразу ликвидировать все недостатки. При этом внимание борца рассеивается. Ошибки необходимо исправлять постепенно.

В процессе тренировки текущий контроль за состоянием организма борца осуществляется тренером, самим борцом, врачом с использованием научно-контрольной аппаратуры.

Метод программированного обучения

Жизнь настоятельно выдвигает требование внедрения в практику новых, прогрессивных методов преподавания и особенно методов с использованием технических средств программированного обучения. Известно, что средства обучения выполняют функции своеобразных каналов связи, по которым происходит взаимодействие (обратная связь) между учителем и учеником. Точность работы схемы обратной связи зависит от точного посылки сигнала к ученику. В связи с этим слова, замечания и действия преподавателя, контролирующее выполнение движений учеников, в процессе обучения имеют решающее значение.

С этих позиций учебно-тренировочный процесс по обучению борьбе представляет собой постоянную циркуляцию определенных сигналов между преподавателем и борцом. Борец, освоив начальное движение преподавателя, затем по памяти повторяет его. От того, насколько точно был послан сигнал ученику и в какой степени правильно воспроизвел ученик этот сигнал, во многом зависит успех тренировочного процесса. Поэтому преподаватель должен отрабатывать программу (нужные замечания, задания) так точно и обоснованно и так изменять ее по ходу роста спортивного мастерства борца, чтобы спортсмен правильно воспринимал все его задания.

Наиболее важной задачей процесса управления движением является формирование у занимающихся точных представлений о движении. В процессе формирования представлений о движении и овладения самим движением можно использовать программирование, как новый и эффективный метод обучения.

Одним из основных недостатков имеющейся системы группового обучения является слабо организованная и не оперативно действующая (с большим запаздыванием) обратная связь. Несвоевременно замечаются и исправляются ошибки.

Проверка формирующихся у спортсменов представлений и навыков осуществляется тренером с помощью наблюдений, а это средство довольно несовершенно.

Достижение науки и техники сегодняшнего дня позволяет более эффективно строить процесс обучения спортивной борьбе. Можно усовершенствовать систему усвоения необходимых борцу знаний, умений и навыков.

Для этого необходимо программный материал расчленять на задания. Эти задания следует предельно сжато формулировать и расчленять на краткие и элементарные задачи.

Программирование также предусматривает рациональную последовательность подачи материала.

Программированное обучение может быть рассчитано на самостоятельное изучение по учебнику,

В настоящее время существует два типа учебников: 1) с выбором правильного варианта ответов из нескольких; 2) с заполнением пропущенной части содержания.

Содержание учебной информации и вопросы находятся на одной странице, варианты ответов — на следующих.

Чтобы увеличить количество информации, получаемой спортсменами, применяются различные устройства, которые находятся на местах занятий или передаются спортсмену для работы дома. Так, могут применяться магнитофоны с записанными лекциями, беседами или объяснениями различных тактических или технических действий, киносъемка, позволяющая спортсмену просмотреть свои действия и сравнить их с образцовым выполнением; динамометрические и динамографические платформы; проекторы, позволяющие воспроизводить выполнение приемов лучшими мастерами, и др.

Эти приспособления должны действовать так, чтобы каждый борец мог по мере необходимости по указанию преподавателя во время занятий использовать установки и получить нужную информацию по уроку. Для программированного обучения большое значение имеет ясная и четкая терминология.

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Занятия спортивной борьбой при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, при нормальном режиме труда и быта способствуют всестороннему физическому развитию человека, сохраняют его работоспособность на долгие годы.

Во время занятий надо обеспечить такие условия, при которых упражнения наиболее благоприятно воздействовали бы на организм занимающихся. Особое внимание следует обращать на предотвращение заболеваний и травм. Соблюдение требований гигиены помогает предотвратить заболевание борца.

Личная гигиена и соблюдение спортивного режима

1. Соблюдение чистоты. Чистота кожи поддерживается регулярным обмыванием тела. Занимающиеся должны

приходить на занятия с чистыми руками и ногами. После занятий надо обязательно принять душ и вымыться с мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином или другими мазями. Необходимо регулярно подстригать ногти. Длинные ногти часто служат причиной повреждения кожи (ссадин, царапин).

При интенсивной тренировке борцовское трико и бандаж (плавки) следует стирать не реже одного раза в неделю.

Куртку самбо надо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после шести-восьми тренировок). Специально предназначенные для занятий носки рекомендуется менять раз в неделю. Желательно, чтобы они были шерстяные, хорошо облегли ногу и не создавали складок, ведущих к потертостям.

Борцовские ботинки должны быть всегда чистыми. Мыть водой их не рекомендуется, по мере надобности их очищают раствором нашатырного спирта, а после этого покрывают специальным лаком или аппретурой. Применять гуталин запрещается.

Малейшую неисправность одежды и обуви надо сразу же устранить. Новую форму подгоняют точно по росту в соответствии с требованиями правил. Она не должна стеснять движений или быть излишне свободной. Спортивную форму следует надевать только для занятия в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в той форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно. Во время тренировки одежда должна быть застегнута так, как требуют этого правила соревнований. Трико застегнуто на плечах, а не заправлено лямками в бандаж или плавки. Обувь зашнурована доверху без пропуска дырочек, а концы шнура — заправлены внутрь ботинка.

На обуви и одежде не должно быть застежек, пряжек, металлических предметов (пистонов в ботинках, наконечников на шнурах, крючков и т. п.), которые могут быть причиной повреждений при занятиях. Проведение схваток в тренировочном костюме разрешается только в исключительных случаях — на специальном этапе предсоревновательной подготовки, когда требуется снизить вес.

2. Гигиенические требования к местам занятий. При оборудовании зала необходимо предусмотреть удобства для уборки помещения (возможность быстрого удаления пыли и грязи). Расположение подсобных помещений должно быть такое, чтобы занимающиеся, переодевшись в спортивную форму, попадали в зал прямо из раздевалки. Туалет следует располагать так, чтобы занимающиеся могли посещать его до переодевания в спортивную форму, а не после.

Ковер должен быть возможно дальше от входа в зал, чтобы из раздевалки на него не занесли с обувью грязь.

В зале надо поддерживать нормальный микроклимат (температуру, влажность, постоянный состав кислорода и углекислоты). Температура воздуха в зале должна быть в пределах 16—18° С. Рекомендуется установить в зале эритемные лампы. Облучение ковра такими лампами, установленными на высоте 3 м от пола, снижает количество болезнетворных микробов в воздухе и на поверхности ковра. Такой же результат дает облучение кварцевыми лампами. Если нет возможности производить дезинфекцию облучением, то применяют дезинфицирующие средства (одеколон, лизол и др.). Оборудование также надо протирать этими же растворами.

Зал борьбы следует убирать после каждого занятия. Пол протирают мокрой тряпкой, ковер очищают с помощью пылесоса. Лучше использовать с этой целью промышленные пылесосы, а не бытовые, которые обладают малой мощностью. Если ковер покрыт пластмассовой крышкой, то ее также протирают тряпкой с дезинфицирующими жидкостями и регулярно моют с мылом.

Перед входом в зал кладут пропитанный дезинфицирующим раствором коврик, о который занимающиеся вытирают обувь. Такой же коврик должен лежать и там, откуда занимающиеся выходят на ковер. Очень хорош коврик из губчатой резины.

Предупреждение травматизма

Причины возникновения травм и меры их предупреждения. Одной из причин возникновения травм на занятиях спортивной борьбой является неудовлетворительное состояние борцовского ковра.

Неровный ковер, расхождение матов, плохо натянутая или рваная крышка могут быть причиной повреждения (растяжений и разрывов связок голеностопного и коленного суставов, растяжений и вывихов в локтевом и плечевом суставах, переломов костей голени и рук).

Если ковер очень твердый и плохо скреплены обкладные маты или он расположен близко от стены, колонн и в зале нет мягких стен, а радиаторы, отопления, мебель, гимнастические снаряды, штанга, гири, гантели и другой инвентарь находится близко (ближе 2 м) от ковра, то все это может привести занимающихся к различным повреждениям.

Если ковер мал, а на нем тренируются несколько пар, то возможны ушибы от столкновения занимающихся. На каждого занимающегося должно быть не менее 4 кв. м площади ковра. Неисправный инвентарь может быть также причиной травм. Нельзя выполнять упражнения со штангой без замков: может соскочить диск и привести к ушибам. Ржавые и имеющие брак литья гири и гантели (в виде заусениц) будут причиной ссадин и ран. Неисправность и плохое состояние гимнастических снарядов (стенка, перекладина, кольца, канат, трапеция) обычно приводят к падению занимающегося со снаряда.

При проверке исправности снарядов особое внимание следует обращать на состояние креплений и тяг (особенно мест, подвергающихся трению), чистоту мест захвата (ржавчина может быть причиной ссадин, которые при загрязнении приводят к заболеванию флегмоной, а засаленность снаряда — причиной срыва и падения занимающегося).

Занятия борца в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Если спортсмен

надел обувь, не соответствующую размерам его ноги, или плохо зашнуровал ботинки, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок пальцев и голеностопного сустава.

Травмы вызываются и другими неблагоприятными условиями. Пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок. Повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению, нарушению координации движений, неточности движений.

Очень яркое освещение утомляет зрение и снижает внимание, а при длительном воздействии приводит к заболеванию глаз. Пониженное освещение в первый период способствует повышению внимания, а в дальнейшем вызывает утомление. Пониженное внимание является причиной столкновений занимающихся и неправильного выполнения приемов.

Для предотвращения травм перед каждым уроком надо проверить состояние мест занятий, оборудования и инвентаря. Проверить исправность ковра, покрышки, снарядов, на которых проводятся упражнения, измерить температуру и влажность воздуха и привести места занятий в нормальное состояние.

Большое значение в предупреждении травм имеет правильная организация занятий. Для этого необходимо соблюдать следующие требования.

Занятия надо начинать не раньше чем через 1,5—2 часа после приема пищи и работы на производстве и заканчивать не позднее чем за 2 часа до сна.

Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы организм занимающихся успел восстановиться. Практика показала, что наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю. После занятий с большой нагрузкой дают больше времени для отдыха. Обычно такую нагрузку выполняют перед двухдневным отдыхом. После длительных, трудных соревнований занятия проводятся с пониженной нагрузкой. Юноши занимаются 1,5 часа, взрослые — 2 часа, а мастера спорта от 2 часов 30 минут до 4 часов. Если этих требований не соблюдать, то у занимающихся накапливается усталость, наступает перетренировка, нарушается координация движений, а все это приводит к травмам.

Расписание занятий в зале надо планировать так, чтобы в перерывы можно было убрать зал, проветрить его, провести мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

В зале необходимо проводить занятия только с одной группой. Если в зале находится несколько групп, которые тренируются по различным видам спорта, то это создает условия для рассеивания внимания занимающихся, что может быть причиной травмы.

В группе должно быть не более 16 занимающихся. В этом случае преподаватель сможет уделить достаточно внимания каждому борцу, своевременно заметить и исправить ошибки. Надо помнить, что ошибка может быть причиной травмы. При большем количестве занимающихся преподавателю необходимо взять себе в помощники опытных спортсменов (тренеров-общественников).

Группы следует комплектовать с учетом возраста, физической и спортивной подготовленности. Проведение схваток и упражнений в парах между занимающимися различной подготовленности без контроля тоже может привести к травмам.

Соблюдение требований методики обучения и тренировки. Занимающиеся должны хорошо уяснить, как правильно выполнять упражнение. При показе приемов и упражнений надо указать, что должен делать борец, чтобы избежать травм.

При разучивании нового приема и упражнения у занимающихся должно сложиться правильное представление о движении. Неправильное представление о движении ведет к грубым и опасным ошибкам.

Причиной травм могут быть пробелы в подготовке борца в результате несистематического посещения занятий.

Для изучения следует подбирать посильные для группы приемы и упражнения. Попытки выполнения непосильных приемов и упражнений обычно приводят к травмам. Травмы неизбежны, если занимающиеся будут выступать на соревнованиях без достаточной подготовки. Недостаточно закрепленные навыки, плохая ориентировка на ковре, неправильное выполнение приемов и самостраховки приводят к повреждениям.

Чтобы предотвратить травмы во время занятий, борцы должны прочно усвоить следующие требования: а) нельзя проводить прием, находясь спиной к краю ковра, если это вызовет падение партнера за ковер; нельзя выполнять прием, когда борцы вышли за границы площадки, отведенной тренером для занятий; б) при разучивании приемов броски следует проводить от центра ковра к краю — это снижает опасность столкновений; в) борцам, которые не заняты в схватках, нельзя сидеть на ковре спиной к борющимся — это может привести к удару со стороны выполняющего бросок. Борец, оказавшийся в схватке или при разучивании приемов лежащим на ковре, должен быстро встать, потому что на него могут бросить другого борца; г) нельзя проводить приемы без прочного захвата — срыв в момент проведения приема опасен; д) когда в результате нападения создается опасная ситуация для противника, проведение приемов и других действий, которые могут увеличить опасность, следует прекратить. Это требование распространяется и на случаи, когда опасная ситуация складывается в результате действий борца, которому грозит опасность. Опасную ситуацию следует возможно быстрее ликвидировать совместными усилиями всех борцов. Любой борец, заметивший опасную ситуацию, должен подать сигнал к прекращению дальнейших действий. Для того чтобы занимающиеся могли предотвращать опасность, преподаватель обязан разъяснить, какие ситуации в борьбе наиболее опасны и как их ликвидировать.

Правильное построение урока имеет большое значение для предотвращения травм. Преподаватель должен следить за влиянием нагрузки на занимающихся и снижать ее, когда замечает признаки усталости.

Планируя урок, надо продумать, где и при выполнении каких упражнений занимающимся грозит опасность получения травм и какие меры следует принять, чтобы их избежать.

Врачебный контроль помогает предотвратить травмы на занятиях. Врач и преподаватель определяют, как влияют занятия спортивной борьбой на здоровье занимающихся, и применяют наиболее эффективные методы для

укрепления здоровья. Для контроля за состоянием тренированности и здоровьем борцов проводятся периодические врачебные обследования.

Первичное врачебное обследование занимающихся перед началом занятий в секции позволяет учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности борцов и правильно строить процесс занятий.

Под особым контролем врача находятся борцы, перенесшие заболевания или травму. Спортсмены, перенесшие заболевание и недостаточно окрепшие после него, быстро утомляются, у них нарушается координация движений, а это может привести к травме.

Приступать к занятиям после не совсем залеченной травмы надо осторожно, чтобы не вызвать перегрузки здоровых органов. Надо следить, чтобы борец, оберегая поврежденную часть тела, не делал необычных движений, не нарушал привычной структуры приемов и упражнений и не создавал опасных ситуаций в борьбе. Вредна лишь чрезмерная нагрузка.

Ранние активные движения соответствующей интенсивности составляют основу функционального лечения и являются лучшей профилактикой против появления деформаций в суставах и других остаточных явлений после повреждений. Преподаватель и врач должны совместно устанавливать нагрузку для тех, кто перенес травму или заболевание. Определить степень выздоровления занимающегося может только врач.

Прежде чем возобновить тренировки, борцы, имевшие длительный перерыв в занятиях, должны пройти медицинский осмотр. Врач помогает тренеру определить состояние тренированности борцов и возможность наступления переутомления (перетренировки). В тяжелых случаях переутомления отмечаются расстройство нормальной функции внутренних органов, недостаточность сердечной деятельности и расстройство нервной системы. Надо учитывать, что нарушение режима тренировки, курение, употребление спиртных напитков, несоблюдение гигиенических требований способствуют переутомлению.

Врачебный контроль помогает также определить, имеются ли у занимающихся инфекционные и кожные заболевания. При подозрении на заболевание тренер обязан направить занимающегося к врачу. Если подозрения подтверждаются, тренер и врач определяют меры по предотвращению распространения заболевания и лечению заболевшего.

Большое значение в предотвращении травматизма имеет воспитательная работа. Причиной травм может быть нарушение дисциплины, невыполнение указаний и требований на занятиях, нарушение правил соревнований, грубое отношение друг к другу. Надо выработать у занимающихся привычку заботиться о безопасности противника в схватках и партнера при выполнении упражнений. Иногда один из борцов проводит умышленно или по небрежности опасный прием. Подобное поведение борца надо пресекать и осуждать.

Особое внимание следует обратить на недопустимость грубости в отношениях между борцами, в чем бы она ни выражалась. Нельзя допускать любое проявление неуважения к товарищу как во время занятий, так и после них. Спортсмен должен уважать своего противника и стремиться к победе за счет своего технического, тактического, физического и морально-волевого превосходства, а не путем использования запрещенных приемов.

Причиной различных заболеваний и травм может быть неправильное снижение веса. Резкое нарушение питания тканей и органов может вызвать различные заболевания, нарушение обмена веществ, различные нарушения деятельности нервной системы, быструю утомляемость, снижение быстроты реакции и нарушение координации движений.

Чем больше надо согнать вес и чем меньше срок, тем тяжелее последствия. Если надо снизить вес в пределах 1—2 кг в течение нескольких дней, то это не окажет заметного отрицательного влияния на здоровье борца. Значительная сгонка веса (6 кг и более), проводимая в течение 2—3 дней, вызовет нарушения нормального состояния организма.

К особенно тяжелым последствиям приводит снижение веса в детском и юношеском возрасте.

Первая помощь при травмах

При ссадинах — нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь. Если ссадина не загрязнена, то на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси водорода, стерильным вазелином и т. п. Если в ссадину проникла грязь, то поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода, а потом накладывают повязку.

При ушибах. Придать поврежденной части тела возвышенное положение и охладить болезненный участок. Для охлаждения используют: холодную воду, лед, хлорэтил, прикладывают металлические предметы. При значительном кровоизлиянии (опухоли) нужно наложить на ушибленную область умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений в области повреждения, которые могут привести к увеличению кровоизлияния. Если в месте повреждения близко под кожей расположена кость, то очень часто после удара может быть повреждена надкостница. Первая помощь при этом такая же.

При растяжениях и разрывах связок и мышц. *Симптомы:* боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функции.

Первая помощь. Холод на место повреждения. Конечности придать возвышенное положение. Наложить слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения. В последующие дни (со второго-третьего) — массаж, согревающие компрессы, ванночки и активные движения, особенно в смежных суставах.

При вывихах. Чаще всего вывих происходит в шаровидных и блоковидных суставах. *Симптомы:* боль, почти полная неподвижность в суставе, неестественное положение конечности. В области самого сустава — опухоль и кровоизлияние. Потерпевший оберегает конечность, не дает ее трогать и сам поддерживает ее.

Первая помощь. Обеспечить полную неподвижность поврежденной конечности в наиболее удобном для

пострадавшего положении (хотя и неудобном с точки зрения функции). Для этого на сустав накладывают фиксирующую повязку, а сверху — шину (лучше проволочную). Пострадавшего быстро отправляют к врачу-специалисту.

При переломах костей и хрящей. *Симптомы:* боль и треск в момент повреждения. Ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности. Припухлость в области перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение ее, неестественная подвижность на протяжении кости.

Первая помощь. Обследование потерпевшего нужно производить очень осторожно. Во всех случаях, когда трудно установить, имеется ли перелом, трещина или ушиб надкостницы, следует поступать так, как будто бы перелом установлен. При закрытых переломах необходимо ограничить движения в области перелома при помощи шины так, чтобы сделать невозможными движения в выше- и нижележащем суставе. После этого пострадавшего отправляют к врачу.

При открытых переломах следует сначала наложить на рану стерильную повязку, обеспечить надлежащую иммобилизацию области перелома и перевезти пострадавшего в больницу.

При переломе позвоночника необходимо положить пострадавшего на носилки с деревянным щитом из 2—3 досок или фанеры. Под поясницу подложить свернутое одеяло или пальто. Можно транспортировать пострадавшего положив его на живот, но ни в коем случае нельзя укладывать на бок.

При переломе и вывихе 5—6-го шейных позвонков обеспечивают иммобилизацию шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины, которую накладывают со спины.

При травме позвонков основной опасностью является повреждение спинного мозга и как следствие — паралич. Поэтому особенно важна хорошая иммобилизация.

Глава VIII

ТРЕНИРОВКА

Спортивная тренировка — многолетний круглогодичный систематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения.

Процесс спортивной тренировки подчинен определенным принципам и проходит при соблюдении гигиенического режима, осуществлении врачебного и педагогического контроля.

Цель тренировки — физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов — осуществляется при помощи решения следующих задач: закрепления и совершенствования техники борьбы; совершенствования знаний, умений и навыков в тактике; развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма занимающихся и укрепления их здоровья; совершенствования морально-волевых качеств и психологической подготовленности; совершенствования теоретических знаний.

Эти задачи осуществляются параллельно на протяжении всего года. В зависимости от периода и этапов подготовки, тренированности борцов, уровня мастерства спортсменов и ряда других факторов одним из них уделяется больше внимания, другим меньше. Каждая задача решается последовательно при постепенно возрастающих требованиях к занимающимся.

Рост спортивных результатов и их стабильность достигаются путем систематической, методически правильно построенной тренировки.

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижения высоких спортивных результатов.

Борцы должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой и тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами; хорошо знать теорию борьбы.

Разносторонне физически подготовленные борцы в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них.

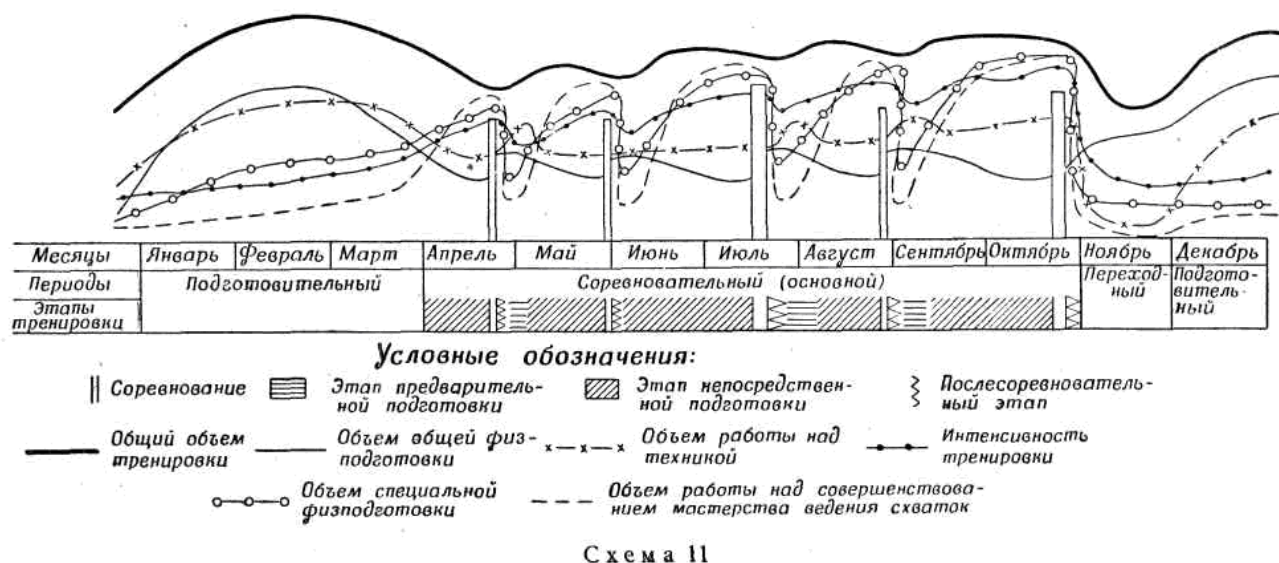
Поэтому, совершенствуя хорошо развитые качества, боец должен особое внимание уделять отстающим и стремиться к гармоническому развитию всего тела. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование тренировки предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений. Это не только обеспечивает непрерывный рост тренированности борца, но и способствует его спортивному долголетию. Резкое повышение нагрузки, не соответствующее степени

тренированности, так же как и резкое снижение после интенсивной работы, отрицательно сказывается на общем состоянии организма борца.

Объем и интенсивность нагрузки в течение спортивного года, тренировочного и недельного циклов, а также на протяжении одного занятия можно схематично представить себе в виде волнообразных кривых. Они постепенно поднимаются, затем удерживаются примерно на одном уровне и постепенно (но уже более круто, чем при подъеме) снижаются (схема 11).



Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями борца, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе спортивной тренировки удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному борцу и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Индивидуальный подход к занимающимся осуществляется преподавателем на основе знания особенностей своего ученика, данных врачебного контроля и самоконтроля борца.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Планирование тренировки предусматривает наиболее рациональную постановку цели и задач тренировки, систему соревнований, динамику объема и интенсивности нагрузок, эффективное использование средств и методов тренировки, а также врачебный и педагогический контроль.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо основываться на принципах тренировки.

При составлении планов тренировки следует учитывать уровень спортивных достижений и мастерства команды (борца), ориентироваться на данные педагогических наблюдений и врачебного контроля.

В процессе подготовки борцов используются три формы планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на период, этап или тренировочный цикл).

Планы тренировки составляются как для группы борцов, например для сборной команды, так и для одного спортсмена. В первом случае разрабатывается общий*, а во втором (на основе общего плана) — индивидуальный план.

В общем плане содержатся установки, которые могут распространяться на всех спортсменов. В индивидуальном же плане общие установки конкретизируются применительно к каждому спортсмену. Четкая разработка индивидуального плана позволяет более полноценно и успешно совершенствовать спортивное мастерство.

Индивидуальный план должен быть тесно связан с общим перспективным планом. Он составляется тренером совместно с борцом.

Перспективное планирование

Учитывая периодизацию крупнейших союзных и республиканских состязаний (олимпийские игры, Спартакиады народов СССР, спартакиады республик, первенства добровольных спортивных обществ и ведомств), перспективный план тренировки для ведущих спортсменов разрабатывается на 4 или на 2 года.

* Термин «общий» применяется условно.

Перспективный план не должен механически воспроизводить несколько текущих (годовых) планов и неизменно повторять из года в год одни и те же задачи. Необходимо предусмотреть изменение по годам задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов по технической, тактической, физической и другим сторонам подготовки.

В перспективный план тренировки, исходя из анализа предыдущего (этапа) года подготовки и выступления спортсменов в соревнованиях, ежегодно вносят необходимые изменения и дополнения.

Формы и содержание перспективного плана

I. Краткая характеристика команды (борца). Характеристика спортивного мастерства команды (борца), результаты в соревнованиях (табл. 14 и 15)

Таблица 14

Результаты в соревнованиях

Наименование основных соревнований	Ранее показанные результаты	Перспективные задачи по достижению результатов в соревнованиях и их выполнение							
		1969 г.		1970 г.		1971 г.		1975 г.	
		План	Выполнение	План	Выполнение	План	Выполнение	План	Выполнение

Таблица 15

**Техническая подготовка
(характеристика технической подготовки в стойке и партере и перспективы ее совершенствования)**

Какими приемами, контр приемами и способами подготовки владеет борец	Основные недостатки в выполнении приемов, контрприемов, защит и способов их подготовки	Перспективные задачи по изучению и совершенствованию и контрольные задания	Сроки выполнения, г.				Отметки о выполнении
			1969	1970	1971	1972	

Примечание: По аналогичным формам заполняются данные по физической, тактической, психологической и теоретической подготовке спортсмена.

II. Конечная цель и основные задачи многолетней подготовки.

Целью многолетней тренировки будут результаты борцов в главном соревновании (количество очков, занятое место), которому подчинена вся подготовка.

Основные задачи по физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке, которые решаются в процессе многолетней тренировки, определяются исходя из конечной цели и уровня подготовленности спортсмена. В общем плане все эти показатели должны быть определены для команды и по отдельным весовым категориям (см. табл. 14 и 15). Одновременно следует установить этапы подготовки, их продолжительность, а также центральные соревнования каждого этапа (спортивного года).

III. Динамика нагрузки. В перспективном плане определяется общее количество дней занятий, отдыха и соревнований, а также общее количество часов, отводимых на подготовку в целом и на каждое из основных средств тренировки по годам (табл. 16).

Таблица 16

Распределение объема соревновательной и тренировочной нагрузки

Показатели	Годы подготовки				Всего за 4 года
	1969	1970	1971	1972	
1. Количество дней тренировок					
2. Количество занятий					
3. Количество дней отдыха и переездов					
Общее количество дней, отводимых на ОФП					
1. Спортивные игры					
2. Тяжелая атлетика					
3. Легкая атлетика					
4.					
5. и т.д.					
Общее количество часов, отводимых на специальную подготовку					
1. Специальные упражнения					
2. Совершенствование техники и тактики в учебных и учебно-тренировочных схватках					
3. Совершенствование мастерства в тренировочных схватках					
Итого часов на практику:					
Количество часов на теоретические занятия					

Количество соревнований:					
- турнирных					
- матчевых					
Количество соревновательных схваток					

IV. Контрольные нормативы. Динамика совершенствования различных сторон подготовки, а также задачи, поставленные перед командой (борцом) в перспективном плане, отражаются в контрольных показателях. К ним относятся: по технической подготовке — количество, качество и разнообразие применяемых технических действий; по тактической подготовке — качество, количество и разнообразие применяемых тактических действий; по физической подготовке — результаты выполнения определенного комплекса общеразвивающих и специальных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Контрольные нормативы должны быть тесно связаны с задачами плана.

V. Педагогический и врачебный контроль. Указываются формы контроля, сроки проведения педагогического контроля, врачебных обследований и их методика.

Текущее (годовое) планирование

Исходя из задач, намеченных перспективным планом, определяются основная цель и задачи по технической, тактической, физической и психологической подготовке, по участию в главных соревнованиях спортивного года.

Большое значение имеет целенаправленное участие спортсменов в соревнованиях. Этому способствует правильное построение календаря соревнований на год. Борцам старших разрядов рекомендуется участвовать в течение спортивного года в 7—9 соревнованиях с интервалом между турнирами не менее чем 20 дней.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, а также согласно плану-календарю соревнований устанавливаются периоды и этапы тренировки. Весь спортивный год подразделяется на переходный, подготовительный и соревновательный (основной) периоды.

Для каждого периода определяются задачи тренировки. Устанавливается общее количество дней занятий, отдыха, а также общее количество часов, отводимых на практическую и теоретическую подготовку в целом и на каждое из основных средств тренировки.

В подготовительном и соревновательном периодах определяются нормативные требования по различным сторонам подготовки, сроки их выполнения, а также сроки врачебного и педагогического контроля (см. табл. 17).

Соревновательный период в соответствии с количеством основных соревнований делится на соревновательные циклы, каждый из которых состоит из этапа непосредственной подготовки к соревнованию, участия в соревнованиях и этапа активного отдыха после их окончания.

Таблица 17

Текущий план спортивной тренировки

(календарь соревнований, задачи по участию в них, распределение объема тренировочной нагрузки по периодам, этапам и недельным циклам тренировки)

Месяцы		<i>Январь</i>				<i>Февраль</i>				<i>Март</i>			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Периоды подготовки													
Этапы подготовки													
Задачи по периодам													
Количество дней тренировок													
Количество дней отдыха и переездов													
Участие в соревнованиях (наименование, место, сроки проведения, весовая категория, задачи)													
Всего часов на практическую подготовку													
Специальная подготовка	Общее количество часов												
	Специальные упражнения												
	Совершенствование техники и тактики в упражнениях с партнером												
	Совершенствование мастерства в схватках												
Общая физическая подготовка	Общее количество часов												
	1. Спортивные игры												
	2. Тяжелая атлетика												
	3. Легкая атлетика												
	4. Гимнастика, акробатика												
	5. Льжи												
	6												
7 и т.д.													
Средняя интенсивность													

Количество часов на теоретическую подготовку																				
Контрольные нормативы																				
Врачебный и педагогический контроль																				

Оперативное планирование

В оперативный план входит планирование основного содержания тренировки на каждый день (табл. 18). В соревновательном периоде целесообразно составлять оперативный план на недельный цикл; в переходном и подготовительном периодах — полностью на весь отрезок времени либо недельный цикл.

В практике принято планирование по дням на основе недельного цикла: определенный порядок чередования занятий повторяется каждую неделю. Содержание недельного цикла тренировки, нагрузка на занятиях и их направленность изменяются в зависимости от периодов и этапов тренировки, тренированности борцов и уровня их спортивного мастерства.

Перечисленные формы планов тренировки, а также форма самоконтроля и др. входят в специальный план-дневник борца (табл. 19).

Таблица 18

Оперативный (рабочий) план-график по дням

Содержание занятий	Январь					
	1		2		3 и т. д.	
	План	Выполнение	План	Выполнение	План	Выполнение
Утренняя разминка						
Разминка перед занятием						
Специальные упражнения	Направленность занятий					
	Объем и интенсивность					
Совершенствование тактики и техники, учебные схватки	Направленность занятий					
	Объем и интенсивность					
Учебные, учебно-тренировочные схватки	Направленность занятий					
	Объем и интенсивность					
Тренировочные схватки	Направленность занятий					
	Объем и интенсивность					
Соревновательные схватки						
Занятия по физической подготовке	Направленность занятий					
	Объем и интенсивность					
Теоретические занятия						
Парная баня, массаж						
Активный отдых						

Таблица 19

Дневник борца

Число	Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль					
	пульс в покое, уд/мин		вес, кг		самочувствие	Замечания по тренировке и выступлению в соревнованиях
	утром	вечером	до тренировки	после тренировки	заключение врача	

Периоды и этапы спортивной тренировки

Каждый спортивный год делится на подготовительный, соревновательный (основной) и переходный периоды тренировки.

Периоды и этапы спортивной тренировки определяются закономерностями развития спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей борцов и календаря соревнований.

Закономерность развития спортивной формы заключается в непрерывной смене трех фаз: ее приобретения, сохранения и временной ее утраты. Затем эти фазы повторяются на более высокой и прочной основе. Решающим фактором развития спортивной формы является тренировка.

1. Подготовительный период тренировки. Он составляет приблизительно 80 дней и направлен на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к интенсивной специфической работе, на дальнейшее развитие физических качеств, освоение и совершенствование техники и тактики борьбы. В подготовительном периоде закладывается прочный фундамент успешной деятельности спортсмена в предстоящем соревновательном

периоде.

В основные задачи подготовительного периода входят: повышение функциональных возможностей организма, его работоспособности; повышение общефизической подготовленности и развитие необходимых борцу физических качеств; освоение приемов, контрприемов и защит и новых вариантов ранее освоенных технических и тактических действий; дальнейшее совершенствование излюбленных технических и тактических действий и устранение недостатков в их проведении; расширение знаний, умений и навыков в тактике ведения схватки и тактике участия в соревнованиях; воспитание моральных и волевых качеств; расширение знаний в области теории спортивной тренировки.

Основной разновидностью занятий по борьбе в это время является учебно-тренировочное занятие. Один или два раза в неделю организуются занятия по физической подготовке. Не исключено, что в подготовительном периоде могут проводиться небольшие соревнования, не требующие от спортсмена специальной подготовки для участия в них. Повышение работоспособности обеспечивается постепенным увеличением интенсивности и объема тренировочных нагрузок. В этом периоде нагрузка по интенсивности — умеренная, по объему — большая. К основным средствам тренировки в этот период относятся общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, учебные и учебно-тренировочные схватки.

Соотношение общеразвивающих, специальных упражнений и схваток неодинаково. Во второй половине подготовительного периода (по мере приближения соревновательного периода тренировки) удельный вес специальных упражнений и схваток увеличивается.

Примерный вариант планирования недельного цикла тренировки подготовительного периода

Понедельник — учебно-тренировочное занятие по борьбе, направленное на изучение и совершенствование в технике и тактике, развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя.

Вторник — занятия по физической подготовке. Нагрузка малая.

Среда — учебно-тренировочное занятие по борьбе, направленное на изучение и совершенствование в технике и тактике, развитие быстроты и силы. Нагрузка средняя.

Четверг — занятие по физической подготовке. Нагрузка малая

Пятница — учебно-тренировочное занятие по борьбе, направленное на изучение и совершенствование в технике и тактике, развитие силы и выносливости. Нагрузка большая

Суббота — парная баня, массаж. Нагрузка малая.

Воскресенье — активный отдых.

Недельный цикл строится примерно из расчета пяти дней занятий. Из них три дня в неделю (например, 1,3 и 5-й) имеют основную направленность — совершенствование в технике и тактике, а два дня (например, 2-й и 4-й) отводятся для развития физических качеств. 6-й день недельного цикла предназначен для посещения парной бани и массажа, а 7-й день — для активного отдыха.

Контроль за ходом выполнения задач подготовительного периода целесообразно осуществлять дважды — в середине и конце периода. Для этого выполняются нормативные упражнения, используются объективные методы, определяющие уровень технической, тактической и физической подготовки каждого из борцов, подвергаются анализу индивидуальные планы-дневники. С этой же целью во второй половине подготовительного периода можно запланировать проведение соревнований.

II. Соревновательный (основной) период тренировки. Этот период тренировки направлен на подготовку и успешное выступление в соревнованиях. Его длительность около 8 месяцев. К важнейшим соревнованиям (а таких может быть три) борец должен быть хорошо подготовлен. В интересах показа лучших результатов в крупных состязаниях выступления в других соревнованиях должны носить подчиненный характер.

Основными задачами соревновательного периода являются: приобретение высокого уровня тренированности; дальнейшее закрепление, совершенствование и освоение новых вариантов техники и тактики; расширение и закрепление знаний и умений в тактике ведения схватки и участия в соревнованиях; достижение высокого уровня развития физических, волевых и моральных качеств, необходимых в борьбе; расширение теоретических знаний.

Соревновательный период тренировки в соответствии с количеством соревнований делится на этапы предварительной подготовки к соревнованиям, непосредственной подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха после их окончания.

1. Этап предварительной подготовки планируется в том случае, если имеется больше времени, чем это необходимо для непосредственной целенаправленной подготовки к участию в ближайшем соревновании. Например, продолжительность времени между окончанием активного отдыха после предыдущего и началом следующего соревнования равна 44 дням, тогда как для этапа специальной подготовки необходимо 30 дней. В этом случае продолжительность этапа предварительной подготовки будет составлять две недели.

Основные задачи предварительного этапа подготовки сводятся к освоению новых вариантов технических и тактических действий, дальнейшему совершенствованию излюбленной техники и тактики с учетом задач предстоящего выступления; устранению недостатков, выявившихся в ходе прошедших соревнований; дальнейшему развитию физических качеств; укреплению волевых и моральных качеств. К основным средствам этого этапа тренировки относятся: общеразвивающие гимнастические упражнения и вспомогательные виды спорта (спортивные игры, упражнения со штангой, гребля, плавание, лыжи, бег на короткие дистанции, кросс, метания), различные специальные имитационные упражнения со снарядами и без снарядов, упражнения с партнером.

Особое внимание в этот период уделяется учебно-тренировочным схваткам.

Интенсивность упражнений должна быть средней, объем — выше среднего.

Основная форма работы — учебно-тренировочное занятие. Для устранения недостатков в физической подготовке борцов специально организуются занятия вспомогательными видами спорта и другими общеразвивающими упражнениями.

Примерный вариант недельного цикла тренировки на этапе предварительной подготовки к соревнованиям

Понедельник — учебно-тренировочное занятие по борьбе. Направленность: изучение и совершенствование в технике и тактике, развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя.

Вторник — учебно-тренировочное занятие по борьбе. Направленность: изучение и совершенствование в технике и тактике, развитие быстроты и силы. Нагрузка средняя.

Среда — занятия по физической подготовке. Нагрузка малая.

Четверг — то же, что и в понедельник. Нагрузка средняя.

Пятница — тренировочное занятие по борьбе. Направленность: совершенствование технического и тактического мастерства в схватках, развитие силы и выносливости. Нагрузка большая.

Суббота — парная баня, массаж. Нагрузка малая.

Воскресенье — активный отдых.

2. Этап непосредственной подготовки направлен на успешное подведение борцов к участию в соревнованиях. Его продолжительность зависит от индивидуальных особенностей борцов, от масштаба соревнований и условий их проведения (количественного и качественного состава участников), от задач, которые поставил перед собой коллектив или борец. В среднем специальная подготовка продолжается 20—30 дней.

Основные задачи этого этапа: достижение высокой специальной работоспособности, совершенствование мастерства ведения схваток с учетом конкретных противников; дальнейшее закрепление и совершенствование излюбленной техники и тактики, физических и волевых качеств с учетом особенностей подготовки основных конкурентов и условий соревнований; приведение веса к норме весовой категории; изучение особенностей предстоящих соревнований и мастерства предполагаемых соперников.

Основными средствами будут тренировочные схватки и специальные упражнения с партнером.

Ведущей формой занятий на этом этапе являются тренировочные занятия (см. стр. 102).

На этапе непосредственной подготовки борец, уделяя большое внимание совершенствованию излюбленной техники и тактики, некоторое время посвящает освоению новых вариантов ранее изученных действий. С этой целью наряду с тренировочными занятиями раз или два в неделю проводятся учебно-тренировочные занятия.

Для более полноценной подготовки к соревнованиям нужно тренироваться, планировать нагрузку и подбирать средства и методы с таким расчетом, чтобы условия подготовки ближе подходили к соревновательным.

Специальная подготовка к турнирным и матчевым соревнованиям неодинакова. Каждое из этих соревнований предъявляет различные требования к физической и тактической подготовленности борца. В матчевой встрече борец проводит только одну схватку, в которой проявляет все свои физические, технические и тактические способности. Турнирные соревнования требуют гораздо более высокого уровня физической подготовки, так как они длятся несколько дней подряд и борцу иногда в финальный день приходится проводить до четырех схваток.

По мере приближения соревнований все большее значение приобретает индивидуальный подход к борцам. При определении характера и величины нагрузки (объема и интенсивности работы) для каждого борца нужно учитывать его физические и волевые особенности, тактическую и техническую подготовленность, состояние организма в данный момент, а также нагрузку, которую он получает помимо тренировок (характер повседневной работы и бытовые условия).

Объем и интенсивность работы в начале этапа непосредственной подготовки должны возрастать. В течение последних 12—15 дней объем несколько снижается, а интенсивность остается на прежнем уровне либо продолжает возрастать.

Постепенное увеличение нагрузки проходит прежде всего за счет увеличения времени на выполнение специальных упражнений и на тренировочные схватки. В первой половине этапа продолжительность отдельных схваток несколько превышает время, указанное в правилах соревнований.

Одновременно с увеличением времени ведения схваток следует наращивать темп в специальных упражнениях и в схватках, а также увеличивать плотность занятий за счет сокращения перерывов между упражнениями. Высокий темп ведения соревновательной схватки — одна из наиболее характерных сторон современной борьбы. Поэтому особое внимание надо уделять воспитанию скоростной выносливости борца.

Опыт подготовки борцов к ответственным состязаниям показывает, что наиболее успешно эта задача решается путем применения переменного-интервального метода тренировки в сочетании с другими методами.

После приобретения борцом хорошей скоростной выносливости необходимо дать задание, чтобы он проводил всю схватку в высоком темпе, в особенности на последней минуте каждого периода схватки и на последнем периоде. Это будет способствовать дальнейшему развитию скоростной выносливости и подготовке к решению различных тактических задач.

На этапе специальной подготовки большое значение приобретает самоконтроль, педагогический и врачебный контроль. Содружество борца, тренера и врача позволяет правильно подбирать нагрузку и избегать перенапряжения и перетренировки.

Если данные педагогического наблюдения, самоконтроля и врачебного контроля указывают на необходимость снижения нагрузки, то занятия надо заменить активным отдыхом либо вместо предусмотренной планом большой или максимальной нагрузки использовать среднюю или малую.

На этапе специальной подготовки следует особенно строго придерживаться режима и заботиться о восстановлении организма спортсмена. Быстрому, полноценному восстановлению организма после перенесенной нагрузки способствует парная баня, массаж (самомассаж) и применение специальных фармакологических препаратов, витаминов.

Препараты и витамины (в установленных врачом дозах) положительно влияют на процесс восстановления организма и повышают его сопротивляемость к неблагоприятным влияниям внешней среды.

Для тренировки в схватках и в специальных упражнениях надо подбирать партнеров и задания так, чтобы они возможно лучше моделировали действия противника. Перед началом подготовки к соревнованиям рекомендуется проводить занятия по разбору мастерства предполагаемых противников. При этом главное внимание уделяется основным конкурентам.

Наиболее подробно следует остановиться на характерных сторонах технической, тактической и волевой подготовки, на достоинствах и недостатках противника.

Тренер, учитывая особенности мастерства борца, должен указать ему, какие средства и методы борьбы наиболее эффективны для нейтрализации преимущества разбираемого противника, какие средства и методы необходимо использовать в схватке с ним для проявления своего преимущества, а также на отработку каких технических и тактических действий следует борцу обратить особое внимание в оставшееся до соревнований время.

При подготовке к встрече с неизвестным противником необходимо совершенствовать умение вести схватку по различным тактическим схемам. С этой целью учебно-тренировочные и тренировочные схватки должны проводиться по самым разнообразным тактическим схемам, а борцы встречаться с различными по своим данным партнерами.

За 12—15 дней до начала соревнований назначаются контрольные схватки. Их количество зависит от того, к каким соревнованиям готовится борец: турнирным или матчевым — и каковы условия его подготовки: занят ли он работой (учебой) или свободен в данный период времени. При подготовке в турнирных соревнованиях контрольные занятия организуются один либо два дня подряд, и в каждом из них борец проводит по две контрольные схватки. При подготовке к матчевым соревнованиям борцы принимают участие только в одной контрольной схватке в день.

После проведения этих схваток следует обязательно организовать их разбор, чтобы определить, над устранением каких ошибок и недостатков нужно работать в оставшееся время. За день-два до начала контрольных схваток и после них занятия планируются с малой нагрузкой.

После проведения контрольных схваток следует исправлять только основные недостатки и ошибки, легко поддающиеся устранению. Незадолго до начала ответственных соревнований борца переучивать не следует.

В дни, последующие за контрольными занятиями, тренировочные схватки проводятся по регламенту, предусмотренному правилами соревнований. Это позволит в оставшееся до соревнований время приобрести способность еще более тонко «чувствовать время», тактически правильно распределять усилия в отдельных периодах схватки — все это будет содействовать развитию умения до конца выложиться в схватке.

За 2—3 дня перед началом турнирных соревнований и 1—2 дня перед матчевыми встречами нагрузка не должна быть выше средней. Более точно нагрузка определяется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и его самочувствия.

Перед соревнованиями борец должен больше время проводить на воздухе. Очень полезны прогулки в лесу, парке и спортивные игры с малой нагрузкой.

Известно, что первую схватку на соревнованиях борцы переносят тяжело. Спортсмены не могут полностью проявить все свои возможности. Особенно трудно приходится тем, кто сбавлял вес.

Чтобы избежать этого, накануне соревнований проводится тренировочное занятие — разминка: 10—15 минут спортсмены самостоятельно разминаются, затем участвуют в тренировочной схватке без бросков продолжительностью 8—10 минут. По окончании схватки — спокойная ходьба, упражнения на дыхание и расслабление.

Для тех борцов, которые готовятся выступать в соревнованиях в меньшей весовой категории, одной из важных задач а этапе непосредственной подготовки является приведение веса к необходимой норме. В практике нередки случаи, когда борец, хорошо подготовленный к соревнованиям, выступает значительно ниже своих возможностей только из-за того, что неверно снижал вес.

За две-три недели до начала соревнований борец с учетом состояния своего организма совместно с тренером и врачом составляет график весового режима, в котором указывает, к какому числу у него должен быть тот или иной вес.

Борцу, снижающему вес, рекомендуется провести 2—3 последние тренировки в весе, близком к той весовой категории, в которой ему предстоит участвовать в соревнованиях.

Последние (2—3) тренировки рекомендуется проводить в спортивном костюме, в котором борец будет выступать на соревнованиях. Если соревнования состоятся в климатическом и временном поясе, значительно отличающемся от привычного, желательно, чтобы борец прибыл туда заранее для акклиматизации.

На последних тренировках партнерам следует особенно бережно относиться друг к другу во избежание травм.

При определении основного состава участников соревнований следует исходить из уровня мастерства каждого борца, результатов выступления в предыдущих соревнованиях, степени тренированности и способности

полноценно проявить себя в условиях предстоящих соревнований.

Учебно-тренировочный сбор завершает подготовку борцов к крупным соревнованиям.

Главная задача сбора — приобретение борцами высокой тренированности для успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

Сроки сбора определяются масштабами предстоящих соревнований и уровнем тренированности спортсменов. Обычно они продолжаются 15—20 дней.

Лучшим местом для сбора является спортивная база, расположенная за городом. Хорошие природные условия позволяют борцу полноценно отдохнуть после больших нагрузок, а организму быстрее восстановиться. Кроме того, борцы должны использовать такие средства тренировки, как кроссы, пешие походы, греблю, плавание и др.

Спортивная база должна иметь: специально оборудованный зал для занятий по борьбе; место для занятий вспомогательными видами спорта (баскетболом, волейболом, футболом, штангой, гимнастикой, легкой атлетикой); помещение для проведения теоретических занятий и показа учебных кинофильмов; место культурного отдыха (кино, библиотеку и др.).

Для планового проведения сбора необходима следующая учебно-методическая документация: учебный план, - рабочий (поурочный) план (текстуальный или графический), план политико-воспитательной и культурно-массовой работы; распорядок дня; график дежурств по сбору; график составления пар на схватки; журнал учета работы.

Успех работы на сборе во многом зависит от тренерского состава. Для коллегиального осуществления всей работы на сборе создается тренерский совет: из тренеров, врача и комсорга. Тренеры и врач должны хорошо знать индивидуальные особенности каждого из борцов, готовящихся к соревнованиям.

На сбор отбираются сильнейшие борцы организации, проводящей сбор. Количество участников сбора определяется характером предстоящих соревнований (командное, личное, матчевые встречи в отдельных весах).

Если необходимо подготовить команду во всех весовых категориях, количество участников должно быть не менее 16 человек (2—3 борца в каждом весе). В наилегчайшей и тяжелой весовых категориях целесообразно предусмотреть большее количество борцов.

Работа на сборе начинается с организационного собрания борцов и тренеров, где рассматриваются цели и задачи сбора, планирование учебно-тренировочного процесса, план политико-воспитательной и культурно-массовой работы (выбор редколлегии, ответственных за отдельные разделы плана).

Основными документами, по которым ведется учебно-тренировочная работа, служат общий и индивидуальный рабочие (поурочные) планы тренировки спортсменов. Общий рабочий план сбора составляется тренерским советом заранее.

Рабочий план обычно строится на основе недельного цикла (см. стр. 188). Каждый день в недельном цикле имеет основную направленность: занятие по борьбе, по физической подготовке и т. д. Кроме основных занятий, отражающих направленность дня, в нагрузку входят дополнительные занятия. Дозировка и вид дополнительных занятий определяются в зависимости от основной нагрузки. В дополнительные занятия рекомендуется включать пешие походы, волейбол, баскетбол, плавание, греблю, штангу и др. Количество тренировочных дней в недельном цикле 5—6, из них 2—4 дня отводятся для занятий по борьбе, 2 — для занятий по физической подготовке и 1 — для занятий по теории.

Если предстоит турнирное состязание, то обычно проводится три занятия: утреннее, дневное и вечернее. При подготовке к матчевой встрече достаточно двух тренировок в день: утренней и дневной или вечерней.

Утренние занятия. Длительность и интенсивность утренних занятий зависят от нагрузки в последующих основных занятиях: если она большая, то занятие длится от 35 до 40 мин., а если средняя и малая, то от 45 до 60 мин.

Утренние занятия проводятся под руководством дежурного тренера и начинаются с построения и рапорта дежурного участника. В начале занятий тренер сообщает направленность и распорядок дня и делает другие необходимые объявления.

В первую часть занятий (15—20 мин.) включают: ходьбу — 500—800 м, бег, чередующийся с ходьбой (темп умеренный) — 1000—1300 м; общеразвивающие гимнастические упражнения.

Во вторую часть занятий (10—15 мин.) входят специальные упражнения без партнера и с партнерами на совершенствование техники и тактики борьбы.

В третью часть занятий (10—15 мин.) включают специальные упражнения для развития отдельных групп мышц. Занятия заканчиваются упражнениями на расслабление и спокойной ходьбой.

Занятия по борьбе. Для лучшей организации занятий участников сбора разбивают на группы по 8—12 человек, т. е. составляют 4—6 пар. Для каждой из них определяют время тренировки на ковре. Такая организация занятий дает возможность более четко осуществить индивидуальный подход к борцам.

При подготовке к турнирным соревнованиям (когда схватки проходят днем и вечером) время занятий борьбой в недельном цикле следует чередовать днем и вечером, так как наибольшая работоспособность спортсмена совпадает с часами привычной тренировки.

3. Этап участия в соревнованиях. Здесь проходит дальнейшее совершенствование мастерства борца. Первостепенной задачей этого этапа является успешное выступление в соревнованиях и показ высоких спортивных результатов.

Успех выступления борца в соревнованиях в значительной мере определяется его правильным поведением. На соревнованиях надо экономно тратить силы, избегать излишних волнений, использовать каждую возможность для восстановления энергии.

Режим дня в этот период не должен резко отличаться от обычного. Для хорошего самочувствия огромную роль играет вечерняя прогулка и продолжительный сон (8—10 час). Прогулка успокаивает нервы и способствует

нормальному сну.

Перед началом официального взвешивания надо предварительно проверить свой вес и постараться пройти взвешивание как можно раньше, чтобы иметь большой промежуток времени между приемом пищи после взвешивания и началом схватки. Подробнее смотри раздел «Тактика участия в соревнованиях».

4. Послесоревновательный этап. Участие в соревнованиях сопряжено с большой затратой физических сил и, особенно, нервной энергии. Поэтому после выступления в соревновании для восстановления организма и сохранения спортивной формы планируют кратковременный активный отдых (от 2 до 7 дней).

Продолжительность активного отдыха зависит от нагрузки, перенесенной борцом в соревновании, и его самочувствия. Так, если борец участвовал в матчевой встрече, достаточно 1—3 дней. После крупных турнирных соревнований активный отдых может длиться 3—7 дней. На следующий день после проведенной встречи рекомендуется парная баня и массаж. В последующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренними занятиями и вспомогательными видами спорта: охотой, греблей, плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т. п., которые проходят уже при умеренной интенсивности и при среднем их объеме. Занятия другими видами спорта улучшают протекание восстановительных процессов. Желательно, чтобы занятия в это время проводились на открытом воздухе.

В период активного отдыха на ближайшем очередном занятии рекомендуется подвести итоги соревнований.

При анализе выступлений борцов в соревнованиях высказываемые замечания надо подтверждать яркими примерами, остановиться на разборе интересных в этом отношении схваток или их отдельных эпизодов. Указания на недостатки необходимо связать с рекомендациями, каким путем их следует устранять, на что нужно обратить внимание в дальнейшей работе над совершенствованием мастерства.

III. Переходный период тренировки (активный отдых). Переходный период является составной частью круглогодичной тренировки. В круглогодичном цикле он следует за основным периодом. Насыщенным длительными упорными тренировками, систематическим участием в соревнованиях.

Переходный период направлен на снижение тренировочной нагрузки и служит активным отдыхом для организма. В нем решаются задачи по общефизической подготовке, укреплению здоровья и закаливанию организма. Он связан с фазой временного снижения спортивной формы.

Продолжительность переходного периода составляет примерно 25—30 дней и зависит от индивидуальных особенностей борца, от того, насколько напряженно проходили его тренировки и выступления в соревнованиях в основном периоде.

Этот период хорошо совмещать с очередным отпуском или каникулами (обычно его планируют на летние месяцы).

Нагрузка в это время должна быть значительно меньшей, чем в другие периоды тренировки. Необходимо стремиться к изменению форм и вида деятельности, к смене привычной обстановки тренировок, к тому, чтобы занятия проходили с интересом и вызвали положительные эмоции. С этой целью в переходном периоде борец продолжает регулярно проводить утренние занятия (зарядку), широко применять общеразвивающие упражнения из других видов спорта; летом — плавание, греблю, спортивные игры, походы, охоту; зимой — прогулки на лыжах, катание на коньках и т. д. При этом нагрузка должна быть небольшая.

Занятия следует проводить не реже 3 раз в неделю. Прибегая к другим видам спорта, борец не только снижает физическую нагрузку, но и (что очень важно) создает возможность для отдыха нервной системы. Необходимо максимально использовать это время для закаливания организма и укрепления здоровья.

Если у борца есть травмы, нужно это время посвятить их лечению. В отдельных случаях по совету врача и тренера на определенный срок может быть запланирован пассивный отдых. Правильно осуществляемый переходный период создает благоприятные предпосылки для дальнейшего роста функциональных возможностей организма, специальной подготовки борца.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА БОРЦА

Спортивное мастерство борца зависит от того, какими техническими и тактическими средствами он владеет, какова его общая и специальная физическая тренированность, психологическая и теоретическая подготовленность. Эти стороны мастерства борца тесно связаны между собой.

Совершенствование в технике

Техника является основой мастерства борца, она во многом определяет его возможности и его класс. У каждого борца складывается свой арсенал прочно освоенных и успешно применяемых в соревнованиях технических действий, которые в практике именуется как излюбленные.

Разносторонняя техническая подготовка борца — одно из важнейших требований современного уровня развития спортивной борьбы. Разносторонне подготовленным можно считать такого борца, который умеет применять на состязаниях различные приемы и контрприемы, а также пользоваться защитами от всех атакующих и контратакующих действий.

Для успешного выполнения приема в соревновательной схватке недостаточно усвоить только его техническую структуру, необходимо еще располагать определенным запасом знаний, умений и навыков по тактике. Поэтому совершенствование в технике проходит в неразрывной связи с совершенствованием в тактике.

Пути совершенствования мастерства борца

Борец должен постоянно стремиться к обогащению и пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и новыми вариантами ранее усвоенных технических действий. К этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) распознают атакующие действия борца и успешно защищаются против них. И если спортсмен на всех соревнованиях использует одни и те же приемы, это снижает его возможности добиться преимущества. Следует осваивать наиболее эффективные варианты приемов, контрприемов и защит, которые наилучшим образом отвечают особенностям физического развития, психологического склада борца и его наклонностям; учитывать особенности мастерства основных конкурентов и избирать в борьбе с ними более результативные технические действия; постоянно исправлять недостатки в технической подготовке.

Совершенствование технической подготовки борца проходит по следующим направлениям:

1. Исправление ошибок и повышение рациональности структуры выполнения приемов, контрприемов и защит.
2. Приобретение умения выполнять технические действия с разными противниками и из все большего числа разнообразных динамических ситуаций.
3. Развитие физических качеств, принимающих преимущественное участие в проведении излюбленных приемов.
4. Укрепление волевых качеств (настойчивости, решительности и уверенности и др.), играющих большую роль в успешном выполнении излюбленных приемов.

Техника борца тем рациональнее, чем она полнее отвечает его индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности в конкретно сложившейся обстановке в схватке. Исходя из этого, борец, усвоив основу структуры приема, вносит соответствующие изменения в его выполнение.

Известно, что между техникой выполнения излюбленных приемов и уровнем развития отдельных мышц существует взаимосвязь. Целенаправленная работа над развитием групп мышц, принимающих активное участие в выполнении какого-либо приема, способствует более совершенному его выполнению. Так, например, если борец развивает мышцы-сгибатели плеча и предплечья, разгибатели туловища, подошвенные сгибатели стопы и разгибатели бедра близкими по структуре и характеру упражнениями с броском прогибом, то он одновременно будет и совершенствовать выполнение этого приема.

Методы совершенствования в технике

Совершенствование в технике борьбы проходит с использованием целого ряда методов и методических приемов. К наиболее эффективным и часто применяемым из них относятся.

Повторный метод. Он заключается в неоднократном выполнении технического или тактического действия (элемента) в одних и тех же условиях либо в изменяющихся условиях, но эти изменения не оказывают заметного влияния на усложнение или облегчение выполняемого действия. Повторение приема в одних и тех же условиях позволит борцу прочно закрепить свой навык, довести выполнение приема до автоматизма.

Метод изменения условий сводится к тому, что борец упражняется в выполнении технических приемов в различных условиях и разнообразной обстановке. Этот метод играет особо важную роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования в технике и тактике, в выработке прочного и в то же время подвижного навыка при воздействии сбивающих факторов.

Следует иметь в виду, что одни и те же условия в одних случаях будут более легкими, в других — более сложными. Это зависит от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия, от того, какое техническое действие выполняется и в какой степени спортсмен владеет им, а также какие задачи стоят в данный момент перед упражняющимся.

К основным средствам изменения условий выполнения приема и его тактики относятся:

Изменение внешних условий (оборудования и места проведения занятий); на открытом воздухе и в помещении; при различной температуре; на мягком ковре или жестком: на коврах различных размеров (размеры рабочей площадки ковра могут быть обозначены условно), на различном расстоянии от края ковра.

Изменение видов упражнений: специальные имитационные упражнения без снарядов и со снарядами (с чучелом, с тренировочным мешком) различного веса и размера; специальные упражнения с партнером; схватки различного характера: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные.

Характер схватки в значительной мере определяет сопротивление партнера и поведение упражняющегося (подробно о схватках см. в разделе «Упражнения борца», стр. 550).

Выполнение действий с различными партнерами: по росту и весу; по технической и тактической подготовленности; по физической подготовленности (сильный или слабый, быстрый или медленный, ловкий или с плохой координацией и т. д.); по волевой подготовленности (смелый, нерешительный, упорный и т. д.).

Постановка различных заданий партнеру. Для совершенствования технического действия в специальных упражнениях или в схватке не всегда удается подобрать партнера, индивидуальные качества которого соответствовали бы задачам, стоящим перед упражняющимся. В этом случае тренер с помощью соответствующих заданий партнеру может в значительной мере обусловить необходимые с его стороны действия и поведение.

Например, тренер может воспроизводить определенные положения, осуществлять движения, действия, облегчающие или затрудняющие выполнение упражняющимся совершенствуемого действия; находиться в заданном положении различное по продолжительности время и выполнять заданные движения и действия с

различной скоростью и силой; в ответ на действия упражняющегося относительно не сопротивляться или сопротивляться в полную силу.

Выполнение действия при различном психическом и функциональном состоянии, из различных исходных положений. Борец выполняет действия со свежими силами или когда устал; занимает неудобное положение (принимает непривычную стойку, располагается по отношению к краю ковра спиной, боком, грудью и т. .); осуществляет различный захват (высокий, низкий); атакует с различной дистанции (ближней и дальней).

Средства варьирования условий используются в зависимости от задач тренировки.

Метод показа (наблюдения) (см. «Методы обучения», Стр. 161).

Соревновательный метод (см. «Методы обучения»).

Контрольный метод (см. «Методы обучения» и «Педагогический контроль», стр. 232).

Вычленение (по элементам). Этот метод используется с целью дальнейшего совершенствования техники. Он заключается в том, что борец вычленяет какой-либо из элементов (фазу, часть) приема и выполняет его изолированно от других. Метод вычленения применяют прежде всего для отработки тех деталей приема, которые у борца отстают.

Акцентированное внимание. Методический прием заключается в том, что при совершенствовании технического действия в целом упражняющийся обращает особое внимание на выполнение какого-либо одного элемента. К этому методическому приему часто прибегают в тех случаях, когда невозможно вычленить обрабатываемый элемент.

Эпизод схватки. Методический прием представляет собой совершенствование технического действия в той или иной динамической ситуации, имеющей место в практике соревнований (атаки спуртом, связи и др.). Борец отрабатывает выполнение приемов в тесной связи с тактическими действиями, и прежде всего с различными способами тактической подготовки в различных комбинациях.

Основным видом упражнения, в котором проходит совершенствование в технике и тактике с использованием этого методического приема, являются учебные схватки и упражнения с партнером. Задачи партнера заключаются в том, чтобы четко и правильно воспроизводить динамическую ситуацию, при которой упражняющийся будет выполнять свои действия.

Анализ. Этот методический прием предполагает теоретический и практический разбор совершенствуемого действия на основе просмотра кинограмм, киноколеек, фотоснимков, соревнований или тренировок, а также материалов, полученных в результате использования объективных методов контроля за технической и тактической подготовкой борца (см. «Методы обучения» и «Педагогический контроль»).

Дифференцирование. Этот методический прием состоит в том, что упражняющийся должен своевременно реагировать соответствующим действием только на строго определенные благоприятные ситуации, воспроизводимые партнером, пропуская без внимания все остальные. Партнеру дается задание: наряду с Движениями и позами, создающими благоприятные ситуации для выполнения приема, периодически воспроизводить ситуации, в большей или меньшей мере отличающиеся от тех, на которые упражняющийся должен реагировать. Дифференцирование играет особо важную роль в совершенствовании тактики проведения технических действий, и в частности в приобретении умения тонко воспринимать и правильно использовать благоприятные моменты для атаки (контратаки) противника.

Методический прием дифференцирование используется в специальных упражнениях с партнером и в учебно-тренировочных схватках.

Фиксация. Прием заключается в том, что преподаватель, наблюдая за выполнением технических действий, по условному сигналу (хлопку, свистку или возгласу «стоп») останавливает действия борцов. После того как они зафиксируют положение тела, в котором их застал сигнал, тренер разбирает конкретно сложившуюся ситуацию, указывает на допущенные ошибки и поясняет, как надо действовать в данном случае.

Фиксация дает возможность упражняющемуся наглядно убедиться в совершаемых им ошибках и яснее понять, как правильно надо выполнять отдельные детали действия (см. раздел «Методы обучения», стр. 166).

Утрирование. Данный методический прием сводится к тому, что борцу дается задание выполнить действие с умышленным отступлением, в котором он допускает ошибку. Например, если борец при выполнении броска прогибом раньше времени поворачивается грудью к ковра и после неоднократных указаний продолжает повторять ту же ошибку, полезно, чтобы он делал поворот позже, чем это требуется на самом деле.

Дополнительный ориентир. Прием заключается в использовании дополнительных слуховых, зрительных и кожно-мышечных раздражителей, помогающих занимающемуся правильно выполнять отдельные движения целостного действия во времени и пространстве, сочетать свои действия с действиями противника и окружающими предметами.

Совершенствование и закрепление навыка

Известно, что навык становится прочным лишь при условии систематического многократного повторения. При этом в выполнении технического действия устраняется напряженность и его проведение доводится до автоматизма. В процессе повторения перед борцом раскрываются новые возможности в выполнении приема.

При систематическом повторении излюбленных приемов, контрприемов и защит борец должен преимущественное внимание уделять наиболее важным и сложным техническим действиям, а также тем действиям (элементам), которые еще недостаточно закреплены и при проведении которых он допускает ошибки.

В борьбе двигательный навык каждый раз проявляется в разных условиях. Поэтому задача совершенствования мастерства борца заключается в умении выполнять технические действия из различных

исходных положений в разнообразных динамических ситуациях, а также применять различные способы подготовки благоприятных условий.

Большую часть специальных упражнений и схваток, направленных на совершенствование техники, рекомендуется проводить с различными партнерами, но такого же веса как сам борец, или же с разницей в одну весовую категорию. В то же время для усложнения условий периодически следует проводить схватки с партнерами более тяжелого веса. В схватке с более слабым противником борец имеет возможность шире применять различные технические приемы и чаще атаковать. В схватках с сильными соперниками спортсмен больше использует защитные действия.

Совершенствуя технические и тактические действия, необходимо постоянно уделять внимание выработке высокой точности и четкости их проведения при оптимальной скорости.

Увеличивать скорость выполнения приема надо постепенно— каждый раз настолько, насколько прочность навыка гарантирует сохранение рациональной структуры приема.

Одновременно с выработкой скорости проведения приемов следует развивать способность действовать своевременно и непринужденно.

Уровень мастерства выполнения приема в целом зависит от того, насколько хорошо борец владеет каждым из элементов (частей), составляющих данный прием. В схватках с разными противниками в различных ситуациях решающими для успешного выполнения приема могут оказаться различные его элементы (части). Так, в схватке с противником, с которым легко и просто выполнить захват, успех выполнения броска прогибом будет полностью зависеть от искусства борца сделать вторую часть приема— бросок. В то же время в поединке с другим соперником может оказаться трудным осуществить захват и, наоборот, легко выполнить бросок.

Таким образом, преподаватель должен следить за тем, чтобы спортсмены совершенствовались не только действие в целом, но и отдельные его части.

Техническое и тактическое мастерство борца в значительной степени характеризуется также его умением в случае необходимости изменять отдельные детали приема, с тем чтобы преодолеть трудности, возникающие на пути его проведения, и полностью извлечь все выгоды из сложившейся в данный момент ситуации. К овладению этим искусством нужно приступать после того, как борец прочно освоит основу структуры приема.

Совершенствование умения изменять отдельные детали приема, исходя из конкретно сложившейся обстановки, проводится в упражнениях с партнером. Партнер с помощью исходных положений (в том числе и в положении у края ковра), соответствующей защитной или контратакующей реакцией создает упражняющемуся обусловленные заданием препятствия в проведении совершенствуемого приема.

При выполнении технических Действий в условиях, требующих изменения структуры приемов, преподаватель внимательно следит за тем, чтобы эти отклонения были действительно необходимы и соответствовали бы особенностям конкретно сложившейся ситуации.

Таким образом, для наиболее рационального проведения своих излюбленных технических действий борцу следует, с одной стороны, постоянно стремиться к тому, чтобы сохранить привычную для себя структуру (ее основу) выполнения приема (имеется в виду, что она наиболее полно отвечает индивидуальным особенностям борца), а с другой — вносить необходимые изменения в детали выполнения приема, диктуемые конкретно сложившейся обстановкой. Такая прочность и пластичность навыков достигается путем многократного выполнения совершенствуемого действия в повторяющихся и изменяющихся условиях.

В процессе тренировки должна систематически проводиться работа над исправлением ошибок (см. раздел «Методы обучения», стр. 166).

Как правило, выполнение специальных упражнений и проведение схваток, направленных на совершенствование техники и тактики, проводится на свежие силы, пока борец не устал. Для этого следует периодически устраивать перерывы для отдыха, с тем чтобы спортсмен не чувствовал себя слишком утомленным.

Хорошо, когда борец прекращает упражняться только после того, как действие выполнено удачно. Тогда у спортсмена не останется чувства неуверенности, неудовлетворенности, нежелания возвращаться к этому действию в следующий раз, которое часто возникает после неудачного проведения приема, и в то же время сохраняется представление правильного выполнения.

Технические действия, выполняемые на тренировке, необходимо систематически закреплять и шлифовать в обстановке соревнований.

Совершенствование в технике и тактике проходит в основной части учебно-тренировочного и тренировочного занятия, во время участия борцов в соревнованиях, а также на самостоятельных занятиях (домашние задания). Кроме того, упражнения, направленные на совершенствование технических и тактических навыков, включаются во вторую часть утренней зарядки борца и в разминку перед схваткой.

Совершенствование в технике и тактике требует от борца большого трудолюбия, творческого подхода к тренировкам и упорства в достижении поставленной цели.

Совершенствование в тактике

Борец должен постоянно стремиться расширять свои знания, умения и навыки по тактике ведения схватки и участия в соревнованиях. От того, насколько тактически глубоко и правильно мыслит борец в каждой схватке и в соревнованиях в целом, насколько он быстро и точно ориентируется в различной обстановке, способен претворить в жизнь свои тактические замыслы и решения, во многом зависит уровень его спортивных достижений.

Весь комплекс знаний, умений и навыков борец приобретает последовательно в процессе учебно-тренировочной работы и во время участия в соревнованиях.

Для совершенствования в тактике наряду с методами, изложенными на стр. 198, широко используется метод заданий. Например, борец должен составить тактический план схватки с неизвестным или конкретным противником. Он может также получить задание и при выполнении специальных упражнений и в схватке.

Задания особенно целесообразны, когда нет возможности подобрать соответствующего партнера. В этом случае любой партнер может выполнять во время тренировки необходимые действия, по заданию преподавателя (моделирование).

Специальное задание может быть дано и для выполнения его в определенном соревновании.

Такие задания помогают целенаправленно закреплять и совершенствовать необходимые борцу знания, умения и навыки по тактике и способствуют развитию тактического мышления спортсмена.

Борец должен научиться составлять тактический план схватки. По составленному плану рекомендуется проводить схватки. Это позволит борцам прочувствовать все достоинства и недостатки своих тактических замыслов.

Составленные планы и ход их выполнения необходимо разбирать и подвергать анализу. Анализ схваток принесет много пользы спортсменам в том случае, если тренер направляет мысли занимающихся и вызывает их на активное творческое обсуждение. После каждой схватки или в конце занятий преподаватель подводит итоги.

На тренировке борцы должны систематически совершенствовать маскировку, разведку и другие тактические действия. Для обогащения тактического опыта много пользы принесут наблюдения за соревнованиями и непосредственное участие в них. Кроме того, тактику изучают и совершенствуют на теоретических занятиях: на лекциях и в беседах.

Принимая активное участие в разборе мастерства предполагаемых противников и в анализе прошедших соревнований (это должны делать и борцы-участники и борцы-зрители), занимающиеся глубже осознают смысл и значение тактических действий, учатся находить лучшие пути для их применения и исправлять тактические ошибки.

При совершенствовании тактической подготовки вредна излишняя опека преподавателя, подсказки по каждому случаю. Если борец во время тренировки механически выполняет задание, не проявляет активности и инициативы, не использует ранее приобретенный опыт, то такие занятия малоэффективны. Такой борец не скоро научится самостоятельно тактически мыслить на соревнованиях и умело решать тактические задачи. При всяком отклонении от обычных условий схватки он растеряется, не сумеет найти выхода из создавшегося положения и окажется под угрозой проигрыша.

Развитие физических качеств борца

Для достижения высоких стабильных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же борец при прочих равных условиях быстрее выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуются большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить качество быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях борьбой, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Но не все общеразвивающие упражнения одинаково содействуют развитию необходимых для борца физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые больше способствуют специализации в борьбе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, борец выполняет на утренней зарядке, на занятиях по борьбе и на специально организованных занятиях по физической подготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т. е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка борца проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по-разному. Так в основном периоде удельный вес общеразвивающих упражнений меньше, чем в подготовительном и переходном периодах. В то же время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта используются в большей степени, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Для проверки уровня развития физических качеств борцов используются контрольные упражнения.

Развитие силы

Сила борца — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника, структуры мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила действия на противника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, насколько совершенна и, рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий (см. «Биомеханические закономерности технических

действий»).

Известно, что сила мышц при вдохе, выдохе и задержке дыхания проявляется по-разному: наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

В борьбе интенсивность и характер мышечных напряжений постоянно меняются: здесь имеют место статические и динамические мышечные усилия, моменты предельного напряжения сменяются короткими паузами относительного расслабления и т. д. В ходе схватки борцу приходится выполнять силовые движения и действия при самых разнообразных ситуациях, положениях тела, на свежие силы и на фоне большого утомления.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям противника требуют высокого уровня развития силы каждой из мышечных групп.

В большинстве случаев сила в борьбе носит взрывной характер, т. е. она проявляется в движениях резких, выполняемых с максимальной быстротой. Все эти особенности находят свое отражение в методике и средствах развития силы.

Одним из эффективных средств развития силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением. В качестве отягощения используются: собственный вес тела упражняющегося, партнер, борцовское чучело (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства.

Для развития силы борца эффективным средством является выполнение отдельных приемов и схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом. В борьбе ведущее место занимает преодолевающий метод. Хороший эффект дает сочетание преодолевающего, уступающего и изометрического методов развития силы.

Преодолевающий метод имеет несколько разновидностей. Метод «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40—60% от максимального результата) или средним (60—80% от максимального результата). Каждая серия проводится до отказа (до утомления). Чем легче по выполнению упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнения борец делает небольшой перерыв (2—5 мин.) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и несколько дыхательных упражнений. По мере роста тренированности количество упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

Метод больших и максимальных усилий заключается в повторном выполнении упражнений (рывков, бросков, толчков, отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов и др.) с большим весом (80—90% от максимального результата), максимальным весом (90—100%) в коротких сериях (1—3 упражнения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений в коротких сериях со средним, большим и максимальным весом с предельной скоростью (например, броски гири (камня) двумя руками через голову, с прогибом назад). Упражнения проводятся через короткие интервалы и продолжаются до заметного снижения скорости действий.

Использование этого метода в первом варианте дает большой эффект в развитии силы, во втором — развитии скоростно-силовых качеств борца.

Метод возрастающих отягощений (сопротивления) предполагает выполнение упражнения в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением).

Возрастание отягощения может проходить от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии. Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

Изометрический метод. Он заключается в многократном (5—10 раз) удержании в какой-либо позе статически напряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (от 2 до 8 сек.). Эти упражнения могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Статические усилия характерны для целого ряда технических действий. Поэтому выполнение специальных упражнений в различных позах (начальной, конечной, любой промежуточной), связанных с целостным выполнением данного упражнения и приема, очень полезно для борцов.

Так, с помощью этого метода можно развивать силу мышц спины и ног, несущих основную нагрузку при выполнении бросков прогибом и обратным захватом туловища. Для этого нужно удерживать партнера над ковром поочередно при разных (3—4) углах сгиба туловища и ног.

Можно применять статические напряжения мышц в общеразвивающих упражнениях (например, подтягивание на перекладине). Повторение проводится в 3—4 позах под различным углом сгиба рук.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы мышц, то в упражнениях с отягощением вес отягощения должен быть не одинаковым. Если уменьшить вес отягощения, то следует увеличить время напряжения мышц.

Для развития силы этим методом можно использовать специальные приборы и приспособления (снаряды).

Применять этот метод надо крайне осторожно, так как он вызывает значительные нагрузки сердечно-сосудистой системы. Перед выполнением этих упражнений необходимо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями заполняются упражнениями на расслабление и встряхивание мышц.

Уступающий метод. Этот метод развития силы заключается в том, что упражняющийся, уступая давлению веса или усилиям партнера, сгибает ту часть тела, на которую оказывается давление.

Например, для рук: медленное опускание штанги (гири), оказывающей давление на прямые руки; сгибание рук под воздействием усилий партнера. Для мышц шеи: борец в положении партнера, партнер, наложив ладони на его затылок, с силой нажимает на голову, борец, уступая усилиям, медленно опускает голову вниз. Для развития силы

мышц ног можно использовать прыжки с высоты.

Отягощения в работе уступающего характера по весу больше, чем в преодолевающем методе. В связи с этим во избежание возможных травм уступающий метод развития силы применяется, когда борец имеет хорошую физическую подготовку.

Перечисленные выше методы применяются в различных сочетаниях. Упражнениям с отягощением должны предшествовать упражнения без отягощения. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. В течение длительного времени использовать упражнения для одной и той же группы мышц не рекомендуется.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка каждый раз приходилась на различные мышечные группы.

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к тому, что борец несколько утратит быстроту и кожно-мышечную чувствительность, а при продолжительной работе его мышцы начнут отекать. Если многократное выполнение силовых упражнений чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на развитие кожно-мышечного чувства, то этого не случится.

После упражнений на силу надо всегда выполнять упражнения на растягивание работающих групп мышц.

На занятиях упражнения для развития силы рекомендуется проводить в следующей последовательности: вначале упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на силовую выносливость.

Подготовительная часть отдельных занятий по борьбе и все занятие в целом может быть направлено на преимущественное развитие силы. Упражнения на силу после схватки должны выполняться не сразу, а через некоторое время, когда деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем придет в относительно спокойное состояние.

Средства развития силы существенно изменяются в зависимости от периодов и этапов тренировки. В переходном периоде большой удельный вес занимают общеразвивающие упражнения. В основном (соревновательном) периоде значительное место отводится специальным упражнениям. Чем ближе к соревнованиям, тем больше общеразвивающие упражнения заменяются специальными. Как в тех, так и в других упражнениях усилия носят взрывной характер. При развитии силы следует уделять особое внимание тем мышечным группам, которые наиболее слабы. С этой целью используются различные упражнения, позволяющие локально воздействовать на отдельные мышечные группы (см. «Примерные упражнения для развития силы» в главе «Упражнения борца»).

Развитие быстроты

Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие достижения в борьбе немислимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки оказывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамической ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д. (см. раздел «Биомеханические закономерности технических действий»).

Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

Метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т. д.

Метод выполнения упражнений в усложненных условиях. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях, например выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата, приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Поскольку быстрота проявляется в конкретных действиях, Развитие этого качества только тогда дает полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием двигательных навыков. Основную массу упражнений на быстроту должны составлять специальные упражнения, и в первую очередь упражнения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер. Для развития быстроты весьма полезны следующие упражнения: выполнение приемов и контрприемов и их элементов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а также выполнение связок и

различных комбинации в высоком темпе.

Переходить к выполнению упражнения с предельной быстротой можно лишь после того, как упражнение было сделано в нарастающем темпе 3—5 раз, начиная от медленного. Упражнения на быстроту продолжают до тех пор, пока не появится усталость.

При совершенствовании быстроты с помощью выполнения технического действия с предельной быстротой нельзя нарушать рациональную структуру приема. Необходимо стремиться к четкому и точному его проведению (где бы правильно сочетались направление движения, сила мышц отдельных частей тела, использовалась тяжесть тела и т. д.).

Не все элементы приема и технические действия пригодны для совершенствования быстроты. Оптимальная скорость выполнения таких действий, как дожимы на мосту, перевороты захватом на ключ, перевороты ножницами с захватом шеи из-под плеча, и других не всегда является максимальной.

Для развития быстроты можно использовать также имитационные упражнения со снарядом и без снаряда. Имитационные упражнения без снаряда допустимы только в том случае, когда имитируемое техническое действие прочно усвоено и борец мысленно представляет себе все детали движения совершенно ясно. Выполнять имитационные упражнения, как и другие, нужно резко, с нарастающей быстротой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. Однако в качестве сигнала лучше использовать (там, где это возможно) различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

С этой целью преподаватель (партнер) в различной последовательности неожиданно подает два-три и большее количество заранее обусловленных сигналов, на каждый из которых борец должен с максимальной быстротой выполнить определенное действие и т. д.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений (бег на короткие дистанции — 20—30 м, игра в баскетбол в высоком темпе).

Необходимо отметить, что в целом подавляющее большинство упражнений борца должно носить скоростно-силовой взрывной характер.

В занятиях на развитие быстроты следует выполнять упражнения сравнительно небольшими дозами, чередуя работу с отдыхом. Особое внимание выполнению упражнений на быстроту следует уделять в подготовительной и в начале основной части урока.

В недельном цикле занятие, преимущественно направленное на развитие быстроты, планируется после активного отдыха или работы с малой или средней нагрузкой.

В подготовительном периоде качество быстроты развивают в основном с помощью использования общеразвивающих и специальных упражнений, в соревновательном периоде — общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном периоде — за счет общеразвивающих упражнений.

Развитие выносливости

Выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит прежде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного -повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития борьбы подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому борцу очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддержания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменнo-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 9 мин. (3 + 3 + 3) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12—15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении борцом схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суегой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным. -

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают борцу нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

В схватках этот метод выражается также и в том, что от одной схватки к другой увеличивают количество спуртов.

Интервальный метод. Он заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия борца интервалы работы и отдыха должны быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающих, специальных упражнений и в схватках.

Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход борцов на схватку, когда каждый период схватки борец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой.

Учитывая, что темп схватки зависит не только от упражняющегося, но и от партнера, необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью борцы должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит борцу заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстрого восстановления сил в перерывах между периодами схватки борцу следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этапы подготовки, особенно в подготовительный период и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (например, в матчевых и турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

Развитие ловкости

Ловкость борца — это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Борец, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять свои действия. Такие борцы, как правило, проявляют большую находчивость мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков.

Не меньшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и способность координировать движения. Занятия борьбой и, прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруднительное положение и уходят из них, хорошо развивают ловкость. Очень полезны также технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону, а также другие специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости. (Примерные упражнения на ловкость см. в разделе «Упражнения борца»).

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости преимущественно планируют в подготовительный и переходный периоды. В основном периоде тренировки совершенствование ловкости происходит за счет выполнения собственных и специальных упражнений борца.

Развитие гибкости

Гибкость — способность борца совершать движения с большой амплитудой.

Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: строения суставных сумок, эластичности связок, мышц и способности их к растягиванию.

Гибкость необходима борцу для выполнения большинства технических действий и их элементов. Для развития гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

Развитию гибкости в значительной мере способствует выполнение технических действий, и главным образом тех из них, которые требуют от борца особого проявления этого качества; броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захватов за ноги и др.

Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание) необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Тренеру следует взять себе за правило — никогда не давать занимающимся упражнение на растягивание сразу же с полной амплитудой: большая амплитуда движений, если борец недостаточно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мышцах и связках. Эти упражнения следует делать с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя дополнительными движениями в направлении увеличения амплитуды.

Упражнения для развития гибкости включают в утреннюю разминку, когда организм достаточно разогрет. Эти же упражнения выполняются в подготовительной и в, заключительной частях урока.

Воспитание моральных и волевых качеств

Задача тренера по воспитанию занимающихся состоит в том, чтобы принципы морального кодекса строителей коммунизма, изложенные в Программе КПСС, стали нормой поведения каждого из борцов.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств является метод убеждения. Убеждая спортсмена, тренеру следует пользоваться яркими примерами из практики.

В воспитании немалую роль играют наряду с убеждением методы принуждения и поощрения.

Тренер должен реагировать на каждый проступок вне зависимости от того, мал он или велик.

При выборе методов воспитания надо подходить строго индивидуально — то, что полезно одному, может повредить другому. Одному борцу можно сделать строгое внушение или отстранить от занятий, другому достаточно сделать замечание. На некоторых похвала действует положительно — ободряет и вдохновляет, на других, склонных к переоценке своих сил, — отрицательно, может породить зазнайство, самоуверенность.

Тренер и коллектив призваны вести непримиримую борьбу против чуждых советскому спорту взглядов, нетерпимо относиться к зазнайству, нарушениям спортивного режима, отрицательным явлениям в быту, семье, школе и на производстве.

Проявление таких качеств коммунистической морали, как коллективизм, дружба и взаимное уважение, непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий должно находить свое яркое выражение в гуманном отношении борца к своему партнеру по схватке, в строгом соблюдении правил соревнований, оказании помощи и взаимной поддержки в освоении учебного материала.

Важно воспитывать у занимающихся бережливое отношение к общественной собственности, к инвентарю и оборудованию.

Любое занятие должно способствовать эстетическому воспитанию спортсменов, развивать у них чувство прекрасного. Занятия должны проходить в чистом, светлом зале, где целесообразно, со вкусом расставлен инвентарь, ровно уложен борцовский ковер и т. д.

Тренер должен следить за тем, чтобы спортсмены приходили на занятия в опрятной, хорошо пригнанной форме и уходили с занятий лишь после того, как будет расставлен и приведен в порядок весь инвентарь в зале.

Огромную роль в воспитании играет личный пример тренера, поэтому он во всем должен быть примером для своих учеников. Только в этом случае его слово, главное оружие, которым он располагает, будет иметь вес, и к его требованиям будут относиться серьезно.

Значительную помощь тренеру в проведении всей воспитательной работы может оказать коллектив.

Создать дружный коллектив удастся далеко не сразу. В группе могут оказаться спортсмены с неуживчивым характером, болезненно самолюбивые, чересчур замкнутые и т. д. Но тренер должен быть терпеливым и настойчивым. Умение подойти к каждому — залог успеха.

От уровня развития волевых качеств спортсмена: целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности, самостоятельности, уверенности и самообладания — во многом зависит проявление всех остальных его способностей.

В то же время волевые качества зависят от совершенствования техники, тактики и физических качеств борца.

Чем более совершенны эти стороны мастерства борца, тем увереннее, смелее и инициативнее он действует.

Огромное значение для успешного осуществления волевой подготовки борца имеет строгое соблюдение принципа сознательности. Все усилия тренера не принесут должного успеха, если борец не будет относиться к этому сознательно, если он глубоко не убежден в том, что хорошая волевая подготовка — одна из решающих сторон мастерства.

Неразрывно с воспитанием волевых качеств связано и воспитание дисциплинированности спортсмена, начиная с аккуратности в посещении занятий и своевременного прихода к их началу и кончая дисциплиной ведения схватки и поведением на соревнованиях.

Воспитание воли и развитие волевых усилий у борца во многом зависит от отношения к цели, от ясности и значимости ее, от желания и стремления добиться ее, от уверенности в своих силах и в правильности применяемых средств и методов.

Успех в воспитании уверенности, смелости и решительности находится в прямой зависимости от того, насколько правильно построен учебно-тренировочный процесс, в частности от последовательности нарастания трудности учебно-тренировочного материала.

Пока борец не приобретет твердой уверенности в том, что он способен выполнить то или иное действие в одних условиях, не рекомендуется их усложнять. Излишняя поспешность при переходе от менее сложного к более сложному может повредить развитию уверенности и смелости. Например, не закрепив хорошо навык проведения приема в учебно-тренировочных схватках, борец пытается применить его на соревнованиях и терпит неудачу. В итоге может возникнуть чувство страха и нежелание пользоваться этим приемом в дальнейшем.

Порою даже незначительные нарушения правильности методики обучения (страховки) могут привести к травмированию и как следствие к страху перед выполнением изучаемого действия.

Нередко борцы, не обладающие достаточной смелостью, боятся проводить свои излюбленные действия в сложной соревновательной обстановке, так как им не приходилось на тренировках преодолевать трудности, прилагать большие волевые усилия: проводить свои действия в трудных условиях, из различных положений и в различных ситуациях, попадать в опасные положения и с честью выходить из них и т. д.

Боязнь, неуверенность могут возникнуть вследствие того, что инвентарь, оборудование, которыми пользуются борцы, не отвечают требованиям. Часто даже незначительные физические травмы, возникшие вследствие непригодности помещения, ковра, вызывают травмы психические: спортсмен испытывает страх перед выполнением технического действия или элемента, при проведении которого он получил повреждение, и не может заставить себя повторить его. Приходится тратить много сил и времени, пока удастся преодолеть это чувство.

Укрепляя у борца уверенность в своих силах, тренер должен одновременно следить, чтобы борец не перешел границу, за которой уверенность подменяется самоуверенностью, зазнайством. Ибо при этом у борца, как правило, появляется пренебрежительное отношение к противникам, недостаточное внимание к проведению схваток, маскировке своих действий, а зачастую и пренебрежительное отношение к тренировкам. Задача тренера — всеми мерами {своевременным указанием на ошибочность такого поведения, внушением, повышением трудности заданий, подбором заведомо более сильных партнеров в тренировочных схватках, осуждением коллектива и т. п.) предотвратить подобное явление.

Воспитывая у борца смелость, решительность и стремление к разумному риску, необходимо заботиться и о том, чтобы в течение всего поединка он был максимально бдительным, внимательно следил за действиями противника и каждый раз быстро и правильно оценивал складывающуюся обстановку схватки.

Особенно благоприятно влияет на совершенствование волевых качеств участие борца в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к борцу повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей.

Волевые качества спортсмена, редко участвующего в соревнованиях, избегающего их, как правило, уступают волевым качествам того, кто часто выходит на ковер перед судьями и зрителями. Иногда борец, прекрасно проводящий самые трудные схватки в процессе тренировок, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такого спортсмена рекомендуется чаще включать на тренировках в контрольные схватки, где обстановка предельно близка к условиям соревнований. Ему полезно также участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к ведению схватки в присутствии зрителей.

Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости. Например, спортсмену дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости; вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку; найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со свежим партнером; условно объявляется, что борец проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание во что бы то ни стало отыграть потерянное либо добиться преимущества. Полезно давать задание занимающемуся уходить из критического положения. В схватках с более сильным партнером или с партнером более тяжелого веса борец привыкает переносить сдавливание, болевые ощущения.

Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на «заявку» (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), борец максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели.

Воспитывая у спортсменов качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей.

Достижение высоких спортивных результатов немислимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение при обретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолению трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить борцу что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели.

Основной (в большинстве случаев единственной) причиной того, что у спортсмена из года в год повторяются одни и те же недостатки, является неумение мобилизовать себя на преодоление трудностей, нежелание настойчиво и упорно трудиться.

Если в процессе тренировок занимающийся осваивает лишь легкие технические действия (элементы), не

утруждает себя кропотливой работой над устранением недостатков, уходит от совершенствования приемов, контрприемов и защит в трудных условиях схватки, упускается возможность воспитания настойчивости, упорства, решительности и других волевых качеств.

Для воспитания самостоятельности, активности и инициативы необходимо постоянно заботиться о расширении теоретических и методических знаний у спортсменов. Следует привлекать борцов к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники и тактики. С этой же целью необходимо ученикам самостоятельно выполнять доступные им задания по проведению занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, тактических планов схватки, наблюдению за борьбой товарищей, с тем, чтобы потом сделать им замечания по схватке. Важно также выработать навыки к ведению дневника тренировки и самоконтроля.

Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если борец привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер, если выход из трудных положений подсказывает тренер? Необходимо предоставить достаточную самостоятельность и активность борцам, особенно старших разрядов.

В значительной степени совершенствование воли достигается самовоспитанием. Спортсмен должен быть глубоко убежден в необходимости всячески стремиться развивать ее.

Динамика нагрузки

В практике спортивной борьбы нагрузка в тренировочных занятиях может быть малой, средней, большой.

Нагрузка складывается из всего комплекса упражнений, которые борец выполняет в процессе занятия. Поэтому было бы ошибкой учитывать на занятиях только ту нагрузку, которую несет борец, выполняя упражнения на выносливость. Надо учитывать также нагрузку, которую выполняет спортсмен в течение всего дня помимо тренировки.

Определение нагрузки для занимающихся требует сугубо индивидуального подхода.

При определении нагрузки необходимо учитывать обстановку и психическое состояние борца в момент выполнения работы. Психическое состояние может снижать или повышать нагрузку, которую испытывает организм при одном и том же объеме и интенсивности работы.

Известно, что при эмоциональных подъемах организм испытывает меньшую нагрузку, чем при подавленном настроении. Это обязывает тренера постоянно заботиться о том, чтобы урок протекал в обстановке эмоционального подъема, чтобы формы занятия и средства были разнообразны и вызывали интерес у занимающихся.

При планировании нагрузки спортсмен и тренер обычно исходят из основных задач: например, повысить уровень физических качеств и функциональных возможностей. В этом случае нагрузку планируют большой и максимальной; для поддержания достаточного уровня тренированности нагрузка в целом должна быть средней или большой; для снижения тренированности — малой или средней.

К максимальной нагрузке организма нужно подходить не сразу, а постепенно, наращивая объем и интенсивность работы. Под постепенным повышением нагрузки подразумевается ее рост по восходящей линии не непрерывно, а волнообразно, т. е. дни тренировок с максимальными и большими нагрузками должны чередоваться с днями тренировок со средней и малой нагрузкой, а также с днями активного отдыха.

Чередование нагрузок следует сохранять и в недельных циклах тренировки. Неделя тренировки с малой или средней нагрузкой сменяется неделей, в которой проводятся тренировки с большой или максимальной нагрузкой, затем вновь происходит некоторое снижение нагрузки, а в следующей неделе еще повышение.

Работоспособность организма не может находиться на одном и том же высоком уровне в течение всего года. В различные периоды, на различных этапах тренировки нагрузка на организм будет неодинаковой — то большей, то меньшей.

При чередовании нагрузок каждая последующая — малая, средняя, большая и максимальная — должна быть несколько больше, чем предыдущая нагрузка. Это обеспечивает необходимый рост требований к организму по мере повышения его общей и специальной тренированности.

С началом спортивного года волнообразно повышается объем и интенсивность тренировки и как следствие повышается работоспособность борца.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение данного дня занятия, недельного цикла, этапа, периода, года способствуют увеличению функциональных возможностей организма борца и повышению его работоспособности.

Длительность перерывов для активного отдыха в отдельном занятии, в течение дня, недельного цикла и т. д. зависит от тренированности борца, нагрузки, которую он получил и которую ему предстоит выполнить вслед за ней, а также от условий, в которых проходит активный отдых. От тренированности зависит и длительность интервала между большими (максимальными) нагрузками.

Поэтому нельзя слепо придерживаться заранее составленных (даже самых удачных) планов тренировки. Необходимо в каждом конкретном случае решать вопрос о снижении, повышении или сохранении нагрузки, основываясь на врачебно-педагогическом контроле и самоконтроле.

Весовой режим и снижение веса

Каждый из борцов должен строго соблюдать весовой режим. Вес тела регулируется главным образом количеством, калорийностью и составом потребляемой пищи и энергетическими затратами организма. Так, если

калорийность потребляемой пищи превышает энергетические затраты, вес тела увеличивается, и наоборот.

Для того чтобы контролировать свой вес, борцу рекомендуется регулярно (2—3 раза в неделю) взвешиваться в одно и то же время, лучше всего утром, натощак.

У каждого борца есть свой, так называемый «боевой вес», под которым подразумевается вес тренированного организма, свободного от излишних жировых запасов и жидкости. При «боевом весе» спортсмен чувствует себя легко и свободно, он собран, подвижен и быстр в движениях. Излишний вес обременяет, затрудняет действия спортсмена в схватке.

Для того чтобы получить некоторое преимущество в силе, борцы стремятся выступать в соревнованиях в возможно меньшей для себя весовой категории. С этой целью многие прибегают к искусственному снижению веса. Процесс снижения веса сугубо индивидуален. Однако имеется ряд общих положений, выполнение которых обязательно для всех.

Снижать вес следует только перед особо важными соревнованиями и не более 3—4 раз в году. При повторном снижении веса через небольшой промежуток времени организм борца испытывает еще большую нагрузку, чем раньше. Поэтому не рекомендуется дважды снижать вес за период менее чем полтора-два месяца. Чем меньше жировая прослойка у борца, тем труднее он переносит снижение веса.

В практике существует несколько способов снижения веса. Основные из них следующие: выполнение физических упражнений, сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи, сокращение количества потребляемой жидкости и соли, применение парной бани, светотепловые ванны (будки, обогреваемой электролампами).

Опыт показывает, что наиболее рационально пользоваться сочетанием пищевого и водно-солевого режима с выполнением физических упражнений и приемом парной бани (или тепловой ванны).

Чтобы снизить небольшой вес (до 2—3 кг), достаточно за два-четыре дня до соревнований сократить количество и калорийность потребляемой пищи, а также количество жидкости и соли. Накануне соревнований можно посетить баню и слегка попариться.

При снижении большого количества веса необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15—20 дней до соревнований спортсмен потерял 1,5—2 кг. Снизить вес на 1,5—2 кг легко. Борец не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К окончательному снижению излишнего веса борец приступает приблизительно за 7—10 дней до начала соревнования. Вес сбрасывают постепенно — путем выполнения физических упражнений, сокращения количества потребляемой пищи, жидкости и соли.

Борец должен рассчитать так, чтобы на последние 2—3 дня у него осталось не более 1,5—2 кг лишнего веса. Этот излишек обычно сбрасывают форсированно — с помощью применения парной бани или других тепловых процедур. Если нет парной бани, борец доводит вес до необходимой нормы путем дальнейшего сокращения количества потребляемой пищи, жидкости и выполнения физических упражнений в условиях, благоприятных для потовыделения.

Парную баню лучше принимать за два дня до соревнований, чтобы успело исчезнуть появляющееся после нее некоторое расслабление и недомогание. В бане вес подгоняют до необходимой нормы либо с небольшой разницей — в пределах 300—600 г. С этого момента до начала официального взвешивания и в дальнейшем в процессе соревнований нужно особенно строго контролировать свой вес, точно определять, какое количество пищи и жидкости можно употреблять в течение каждого дня, знать, за счет чего и сколько теряется веса.

Для этого спортсмен должен хорошо изучить свой организм, знать, какое количество веса и при каких обстоятельствах (во время прогулки, схватки, бега и т. д.) у него стораet. Перед употреблением пищи борцу надо взвеситься, чтобы точно рассчитывать, какое количество пищи и жидкости он может употребить.

Проверить свой вес накануне официального взвешивания во время соревнований лучше на тех же весах, на которых будет проходить взвешивание. Это позволит избежать случайных ошибок.

Нужно подогнать свой вес так, чтобы на официальном взвешивании он был на 100—200 г меньше верхней границы весовой категории.

Снижение и удержание веса при помощи выполнения физических упражнений, соблюдения режима питания и водно-солевого режима. Для обильного потоотделения необходима мышечная работа. Тепло расширяет кровеносные сосуды, которые густо сплетают протоки потовых желез, а мышечная работа усиливает кровообращение. Увеличение кровообращения способствует большому потоотделению. Так, при температуре 20° люди обычно теряют в весе от потоотделения в среднем 80 г, а при 40° — 421 г в час. При работе небольшой интенсивности потеря веса достигает 726 г в час (при нормальной температуре).

Увеличение интенсивности и объема нагрузки на занятиях способствует потере веса. В течение одного занятия борец теряет в весе от 0,4 до 2 кг. Потеря веса может быть и большей. Для этого нужно проводить разминку в теплом тренировочном костюме, а по окончании схватки снова надеть тренировочный костюм и проделать ряд физических упражнений (бег, упражнения со скакалкой, с партнером и др.), затем, укрыв голову полотенцем или накрывшись с головой халатом, сесть, поджав ноги. Таким образом удастся поддержать в течение длительного времени обильное потоотделение.

Особенно эффективны для снижения веса кросс, бег на лыжах, игра в баскетбол, гимнастические и акробатические упражнения, связанные с воздействием на вестибулярный аппарат: резкие наклоны, вращения туловищем и др.

Калорийность пищи для борца, сгоняющего вес, снижают до 50—65% от обычной нормы за счет сокращения потребления жиров до 60—80 г в сутки, углеводов до 200—300 г при сохранении количества белков (130—180 г).

Количество употребляемой жидкости может быть сокращено до 0,5—1 л (в том числе первые блюда, компот,

чай, минеральная вода и пр.) вместо 2—2,5 л в обычных условиях.

Ограничение в приеме пищи и жидкости, даже самое резкое, не должно идти за счет полного сокращения каких-либо продуктов питания, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, например поваренной соли, так как это может вызвать функциональные расстройства.

В пищевой рацион борца, снижающего вес, должны входить такие продукты, как нежирное мясо (лучше говяжья вырезка, кури), рыба, овощи и фрукты, можно соки. Ежедневно борцу нужно употреблять 150—200 г сахара. Наряду с этими продуктами рекомендуется зернистая икра, яйца, сваренные в «мешочек», неострый сыр, масло, творог и сметана, а также в небольших количествах ржаной хлеб, овощные (зеленый горошек, капуста) и крупяные (гречка, геркулес) гарниры, необходимые для нормального пищеварения.

Нормальной работе кишечника в период сгонки веса способствует сухой чернослив — естественное слабительное средство.

Неправильно на длительный срок отказываться полностью от употребления первого блюда. Хорошо, если борец ежедневно или через день съедает 150—200 г мясного бульона или другое первое блюдо.

Из рациона борца на период снижения веса должны быть исключены мучные блюда и ограничена поваренная соль (до 0,3—0,7 г). Благодаря сокращению количества потребляемой соли в организме меньше задерживается вода.

Суточная калорийность пищи составляет в среднем 3000—3500 больших калорий. Для утоления жажды рекомендуется по лоскать рот, сосать ломтики лимона. Некоторым помогают при жажде мятные или кислые леденцы.

Не следует пить холодную воду. Хорошо утоляет жажду горячий чай с лимоном.

В процессе сгонки веса большое значение имеют витамины. После взвешивания перед соревнованиями рекомендуется принимать небольшую по объему пищу (600—1200 г.), но высококалорийную и легкую по усвояемости. Например: стакан горячего сладкого чаю с лимоном, кусок мяса (100—120 г) или 2—3 яйца, сваренные в «мешочек», бутерброд с зернистой икрой (25—30 г), сливочное масло (15—20 г), стакан свежего фруктового сока (лучше виноградного) или свежие фрукты (апельсины, яблоки, груши) — 200—250 г.

Полезно ввести в рацион 250—300 мг аскорбиновой кислоты. Если взвешивание предшествовало обеду, то хорошо выпить за обедом 150—200 г крепкого мясного или куриного бульона.

Чем меньше времени остается от приема пищи до начала следующего взвешивания и чем меньше по объему и интенсивности предстоит выполнить борцу работу, тем меньшее количество пищи он должен употреблять.

Снижение веса в парной бане. Наиболее благоприятное воздействие на процесс потовыделения в парной бане оказывает температура 60—80°. Очень высокая температура вызывает неприятные субъективные ощущения и может привести к тому, что потоотделение снизится. При приеме парной бани кожа должна быть чистой. Войдя в парную, не следует сразу же подниматься на верхний полук. Предварительно надо облить тело водой (не замочив при этом головы) и через 4—6 мин. подняться наверх, чтобы 10—12 мин. париться веником либо проделать несколько гимнастических упражнений на ходу или стоя на месте.

После этого нужно спуститься вниз и походить в течение 3—5 мин., а затем выйти на отдых в предбанник.

Отдыхать следует укрывшись теплым халатом, одеялом или простыней. Если возможно, лучше отдыхать лежа.

Отдохнув 20—30 мин., надо возвратиться в парную, но уже не подниматься наверх, так как после нескольких минут пребывания внизу пот снова начнет обильно выделяться.

Спустя 15—20 мин. нужно опять уйти в предбанник на отдых, а затем возвратиться в парную и вновь повторить ту же процедуру. Перед каждым новым посещением парной борец проверяет свой вес.

Для утоления жажды, восстановления сил и поддержания интенсивного потовыделения рекомендуется во время пребывания в бане выпить 100—150 г сладкого чая с лимоном или виноградного сока.

Парную баню хорошо совместить с общим массажем, который можно принять во время отдыха в бане.

Такой метод снижения веса в парной бане меньше отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы и других систем организма.

Снижение веса любым способом — серьезный, ответственный и сугубо индивидуальный процесс. Поэтому необходимо, чтобы борец, снижающий вес, постоянно находился под наблюдением тренера и врача. Повышенная нервная возбудимость в этот период обязывает тренера и всех окружающих особенно внимательно относиться к борцу.

Для сохранения здоровья важно не только то, в каком количестве и каким путем снижается вес, но и как он восстанавливается по окончании соревнований. Резкое увеличение веса в короткий срок недопустимо.

Теоретическая подготовка

Современный уровень развития спорта предъявляет высокие требования к интеллектуальным качествам спортсмена, к его умению тренироваться вдумчиво, творчески, проявлять самостоятельность и инициативу. В то же время без достаточного теоретического кругозора невозможен сознательный подход к учебно-тренировочному процессу и участию в нем (см. главу «Формы организации и содержание занятий», стр. 93).

МЕТОДИКА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Изучение педагогического опыта и его значение

Одним из основных источников познания новых закономерностей в подготовке и воспитании спортсменов -
Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

борцов является педагогический опыт, в особенности опыт передовых тренеров. Но механический перенос опыта ничего не дает. Необходимо найти повторяемость в методах, способах, приемах и т. д. в процессе обучения, тренировки и соревнований. Это позволит отыскать важные закономерности в подготовке борцов.

Целью настоящего раздела является краткая характеристика научно-педагогической методики исследования в области борьбы, а также методов педагогического контроля.

Наиболее качественное и полное изучение различных сторон спортивной тренировки борцов происходит в результате вычленения наиболее существенных сторон данного явления с последующим синтезированным обсуждением полученных результатов.

Вот почему в любом исследовании важно не только получить фактический материал, но, главное, правильно истолковать его.

Выбор проблемы (темы) исследования

Задачи, методы и организация исследования обуславливаются состоянием вопроса, его актуальностью, степенью разработки, а также запросами из практики борьбы. Поэтому изучение состояния вопроса по данным педагогической литературы и смежных с ней наук, анализ опыта работы тренеров и преподавателей по борьбе могут служить основанием для определения темы или проблемы исследования, разработки рабочей гипотезы и задач исследования.

Разработка проблем (тем) исследования

После определения проблемы исследования разрабатывают рабочую гипотезу — научное предвидение, выдвигаемое для объяснения какого-либо явления.

Приведем примерный план разработки рабочей гипотезы. Известно, что между анализаторами имеется тесная связь, которая регулируется центральной нервной системой. При выключении какого-либо из них обостряются другие.

По данным литературы, а также из жизни известно, как высоко развиты тактильная чувствительность и мышечное чувство у слепых и глухонемых. Это позволяет предположить, что для совершенствования координации движений, в частности технического мастерства борца, необходимо прибегнуть к опытам с выключением анализаторов у спортсменов.

На основании этих предварительных материалов создается возможность определить проблему исследования, например выяснить взаимосвязь между анализаторами спортсмена и его техническим мастерством, а также выдвинуть рабочую гипотезу, суть которой состоит в следующем: при выключении зрительного анализатора обостряется мышечное чувство, которое улучшает условие совершенствования излюбленных приемов.

Выдвинутое теоретически обоснованное предположение а дальнейшем подтверждается или опровергается экспериментом.

Разработка задач исследования. Особое значение в исследовании приобретает правильный подход к проблеме, к разработке задач и методов исследования.

Задачи исследования определяются таким образом, чтобы они имели педагогическую направленность и при их решении можно было бы объяснить изучаемую проблему, т. е. доказать или отвергнуть рабочую гипотезу.

Выбор методов исследования. Задачи исследования как бы диктуют выбор методов и предусматривают необходимую организацию исследования.

Методы исследования должны подбираться так, чтобы они надежно оснащали решение поставленных задач. В комплексе необходимых методов может определиться ведущий метод.

Комплексность исследований. Опыт научных работ последних лет говорит о необходимости проведения педагогических исследований по борьбе в содружестве со смежными науками (спортивная физиология, медицина, биомеханика, психология, математика и др.).

Это позволяет глубже проникать в изучение проблемы подготовки борца, познать скрытые для педагогического глаза явления, улучшить и ускорить подготовку борцов и взаимно обогатить научное направление.

Обработка материалов исследования.

В процессе работы необходимо применять различные графические методы, а также методы математической статистики. Это поможет правильно истолковать полученный фактический материал. Чаще всего при обработке фактического материала ограничиваются определением средней арифметической величины. Но это только первый шаг к последующей более глубокой обработке материалов. Надо применять вычисление среднего квадратичного отклонения, коэффициент корреляции, критерий достоверности и др.

При проведении исследований необходимо иметь в виду критерии оценки их качества.

Выводы научной работы должны отвечать поставленным педагогическим задачам. С одной стороны, они должны носить общетеоретический характер, а с другой — отличаться большой конкретностью и быть доказуемы (практически пригодными). Выводы должны вытекать из обсужденного материала. Причем с особой осторожностью необходимо переходить от полученных конкретных данных к широким обобщениям.

Очень важна оригинальность и новизна в подходе к решению задач поставленной работы, а также в разработке и применении методов исследования. Важно также учитывать четкость и глубину разработанного плана научной

работы, фактический материал, анализ литературы и т. д.

В большинстве случаев (если это не теоретическая работа) научная работа должна иметь план внедрения в практику. Внедрение полученных результатов в практику должно идти не только путем публикации, докладов, но и путем непосредственной помощи преподавателям и тренерам в их работе.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент — один из основных и наиболее эффективных методов исследования, используемых в спортивной борьбе. Этот метод дает возможность детально изучать процесс обучения и тренировки путем преднамеренного его изменения. Причем следует проверять эти измененные варианты несколько раз в различной обстановке.

Прежде чем приступить к эксперименту, необходимо выработать рабочую гипотезу, составить план, подготовить точную систему регистрации тех показателей, которые являются важными в проводимом исследовании.

Существуют два основных типа экспериментов. К первому относят такой, при котором имеется только экспериментальная группа и нет контрольной или она подразумевается. Ко второму — такой, при котором имеется одна или несколько контрольных и экспериментальных групп.

Особенность первого типа эксперимента заключается в том, что исследователю нет необходимости уравнивать состав контрольных и экспериментальных групп, как при втором типе.

Первый тип эксперимента обычно применяют в исследованиях высококвалифицированных спортсменов в том случае, когда создается большая трудность в подборе равноценных пар борцов (например, исследователь желает определить эффективность двух или нескольких вариантов совершенствования приемов).

Для этого с помощью необходимых тестов по технической подготовке у занимающихся оценивают исходные показатели, после чего применяют один из вариантов совершенствования приемов. Через определенный промежуток времени исследователь снова оценивает (по тестам) результаты выполнения приема занимающимися и, сопоставив начальные и конечные данные, выявляет сдвиги, которые произошли под воздействием этого варианта тренировки. А еще через некоторое время таким же способом апробируются последующие варианты, причем их проверка может происходить несколько раз (на других группах).

На основе сдвигов в технической подготовленности борцов выявляют лучший вариант.

Можно поступать и так: на группе занимающихся, в которой применялась общепринятая методика, проверяется эффективность какого-либо комплекса упражнений.

Сдвиги, наблюдаемые в подготовленности борцов в связи с применением указанных выше вариантов тренировки, сопоставляются с результатами спортсменов, которые тренировались по общепринятой методике.

Второй тип эксперимента обычно применяется в исследованиях борцов низкой квалификации там, где имеется возможность привлечь большое количество примерно равных по подготовленности спортсменов.

Для большей объективизации эксперимент следует проводить способом «перекрестного изучения», при котором новые методы проверяются взаимно на разных группах (например, на первой группе проверяется первый метод, на второй — второй, затем на первой группе проверяется второй метод, а на второй — первый).

Объективность данных, полученных в результате эксперимента, во многом зависит от способа регистрации изучаемых показателей. В настоящее время в борьбе применяются следующие способы измерения и фиксации явлений, наблюдаемых в педагогическом процессе: контрольные испытания и оценка спортивных состязаний; регистрация занятий в педагогических схемах наблюдений; динамография в сочетании с кино съемкой и др.

Данные измерений и наблюдений вносятся в протоколы с обязательным указанием даты, времени проведения исследования, состава испытуемых и т. д.; результаты обработки полученных данных могут быть выражены в форме таблиц, графиков, схем.

К данным, выявленным в ходе эксперимента, нужно относиться критически. Результат, полученный в однократном коротком эксперименте, относителен. Без тесного увязывания результатов практики и эксперимента, без их повторной проверки нельзя делать окончательных выводов.

Только совокупность результатов педагогического эксперимента и данных, выявленных другими методами исследования, может привести к глубокому и всестороннему раскрытию закономерностей спортивной тренировки.

Модельный эксперимент. Этот метод исследования часто применяется в практике научно-исследовательской работы по борьбе. Модель — это воспроизведение явления в определенных условиях, искусственно построенных с целью дальнейшего его изучения или применения. В модельном опыте можно повторить необходимое число раз анализируемое явление. Оно может воспроизводиться в упрощенной, но более точной форме, например нагрузка или взаимодействие борца со сбивающими факторами схватки и т. д.

В модельном опыте имеется возможность использовать углубленные методы исследования и тем самым более подробно раскрыть обнаруженную закономерность.

Существенными признаками модели являются: наглядность, известное отвлечение, элемент научной и творческой фантазии, использование аналогии с практической действительностью.

В ходе применения модели в экспериментальной работе шлифуются, уточняются ее отдельные стороны.

В первоначальный вариант опыта вносятся коррективы. Вариант как бы превращается в модель второго, третьего и т. д. порядка. В конечном итоге модель может служить методом или формой тренировки, локально воздействующим на какую-то сторону подготовки спортсмена.

Пока что опыт использования моделирования в педагогике касается средств воздействия на спортсмена.

Например, в схватке борцу постоянно мешают выполнять технические действия. Для того чтобы точно определить, как влияют на проведение приема некоторые помехи (например, изменение дистанции), была применена следующая модель. На динамографической платформе борец выполнял прием с чучелом с различных дистанций 0—30—40 см, 70—80—90 см, с разным усилением силы отрыва чучела от ковра и т. д. При этом регистрировались биотоки мышц, дыхание, форма движения.

Лабораторные педагогические опыты. Лабораторный опыт дает возможность изучать какое-либо явление в наиболее простых, отвлеченных от соревнований условиях и с большей точностью.

Эти условия помогают выделять наиболее интересные стороны явления и воспроизводить его необходимое число раз. Например, изучение силы или быстроты групп мышц борца можно проводить в лабораторных условиях с применением различных методов исследования.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Эффективность любого плана проверяется на практике. Решению этой задачи служит педагогический контроль. Он помогает проверять правильность подбора и использования средств тренировки, форм организации и методов проведения занятий и находить наиболее эффективный путь к решению задач тренировки.

Систематический контроль за тренировочным процессом борца дает возможность следить за уровнем его технической, тактической подготовленности, общим и специальным физическим развитием. Анализ данных педагогического контроля позволяет тренеру не только констатировать факт, но и активно вмешиваться в ход учебно-тренировочного процесса и совершенствовать его.

Для того чтобы можно было сравнивать и анализировать полученные результаты, к педагогическому контролю прибегают в одни и те же периоды и этапы тренировки. В настоящее время существует ряд методов оценки деятельности борца.

На основании результатов выступления борца в соревнованиях можно определить его спортивное мастерство — растет оно или снижается. При этом учитывают не только занятое место, но и количество противников, их квалификацию, жеребьевку и т. д.

Ввиду того, что на соревнованиях могут произойти различные случайности, которые трудно учесть, для более объективного определения роста спортивного мастерства наряду с учетом результатов необходимо отдельно оценивать технико-тактическую, физическую подготовленность борца и его функциональные возможности.

Оценка нагрузки борца

Для регистрации нагрузки борца в тренировочной схватке необходимо интенсивность занятий (соответствующий балл) умножить на их объем (время занятия, схватки и др.). Например: нагрузка (регистрируется в специальных единицах) равна интенсивности занятий, умноженной на объем.

Причем, исходя из полученных данных, определяют степень нагрузки в занятии (в зависимости от подготовленности, мастерства борцов и др.). Например, малая нагрузка для высококвалифицированных спортсменов может находиться в пределах

Иванов А. (Петров В.)				Руки двумя руками	I, в/р		Руки и туловища	2, в	Руки и шеи	3, с				Захватом руки двумя			
--------------------------	--	--	--	----------------------	--------	--	--------------------	------	------------	------	--	--	--	------------------------	--	--	--

Примечание. Если был записан только захват и не проставлены баллы, это означает, что была предпринята попытка выполнить прием.

Если увеличение количества приемов, выполняемых борцом в соревнованиях, происходит за счет применения новых технических действий, то в этом случае судят в основном о расширении технического арсенала борца.

При анализе результатов технического роста борцов надо брать за основу не одно соревнование, а целую серию. При определении изменений в тактическом мастерстве борцов используются те же методы, что и при определении изменений в технической подготовке.

Если в соревновательных схватках бывает трудно установить способ тактической подготовки проведения приема, то тренеру рекомендуется определить его путем опроса борца.

Регистрация способов тактической подготовки происходит так: рядом с баллами, поставленными за выполнение технического действия, в протокол наблюдения условными обозначениями записывают первую букву способа тактической подготовки. Например, выведение из равновесия (в/р), вызов (в), угроза (у) (табл. 20).

Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности борцов осуществляется с помощью метода регистрации выполнения специально разработанных контрольных упражнений и нормативных требований, а также путем педагогических наблюдений за тренировочными и соревновательными схватками.

При разработке контрольных упражнений по физической подготовке учитываются особенности вида борьбы, а также особенности физического развития спортсменов (в том числе и весовая категория) (табл.21).

Таблица 21

Примерные контрольные упражнения и нормативные требования по физической подготовке
(разработаны для сборной команды СССР по классической борьбе)

Контрольные упражнения	Нормативные требования по весовым категориям, кг							
	52	57	63	70	78	87	97	свыше 97
1. На развитие силы: сгибателей предплечья	51 ±2	54±2	57 ±2	61±2	66±2	71 ±2	74 ±2	83±2
разгибателей плеча	64+6	68±6	73±6	79 ±6	85 ±6	93±6	100±6	110±6
сгибателей туловища	52 ±2	53+2	55±6	58±6	61±6	64 ±6	67±6	71 ±6
разгибателей бедра	158±7	169±7	183±7	200±7	218±7	239±7	263±7	228+7
2. Подъем штанги на грудь	77	80	90	105	115	125	130	140
3. Рывок штанги двумя руками	62,5	65	72,5	77,5	85	92,5	100	110

Кроме общих контрольных упражнений по физической подготовке борца, применяются также контрольные упражнения на быстроту, скоростную выносливость, ловкость и т.д. (табл. 22, 23).

Таблица 22

Контрольные упражнения на развитие быстроты

Контрольные упражнения	Требования по весовым категориям, кг							
	52	57	63	70	78	87	97	св. 97
1. Броски чучела прогибом за 20 сек. (раз)	12	12	12	11	11	10	9	8
2. Бег 30 м с низкого старта, сек.	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,3	4,4	4,5
3. Показатели (предварительные) времени выполнения излюбленных приемов, мсек	860	880	920	930	940	990	1100	1160

Примечание. Время проведения приемов измеряется на динамографе.

Таблица 23

Контрольные нормативы на развитие скоростной выносливости

Контрольные нормативы	Требования по весовым категориям, кг							
	52	57	63	70	78	87	97	св. 97
1. Бег 3000 м на время по стадиону, мин.	11,15	11,10	11	10,50	10,35	10,50	11,20	12,00
2. Броски тренировочного чучела в течение 6 мин. по формуле: 20 сек, максимальное количество бросков +40 сек. 4 броска:								
1 мин.	11+4	11+4	10+4	10+4	9+4	8+4	8+4	7+4
2 мин.	9+4	9+4	8+4	8+4	7+4	6+4	6+4	6+4
3 мин.	8+4	8+4	7+4	7+4	6+4	5+4	4+4	4+4
4 мин.	8+4	8+4	7+4	7+4	6+4	6+4	5+4	5+4
5 мин.	10+4	10+4	9+4	9+4	9+4	7+4	7+4	6+4

6 мин.	8+4	8+4	7+4	7+4	6+4	6+4	5+4	4+4
Всего бросков:	78	78	72	67	62	62	59	56

Одним из основных видов контроля является наблюдение за выполнением содержания учебно-тренировочного процесса. Во время занятий контролируют выполнение плана тренировки, методические рекомендации, объем и интенсивность тренировочной работы, развитие спортивной формы, правильность выполнения тактических и технических действий и др. В зависимости от задачи контроля разрабатывают педагогические формы наблюдения.

К важному фактору контроля, ведущемуся за процессом тренировки, относится метод анализа выполнения индивидуальных планов тренировки борцов. Целью этого анализа является: обработать и сравнить результаты наблюдения за ходом тренировочного процесса; выявить эффективность применяемых средств; определить правильность запланированного пути, а также найти резервы повышения спортивного мастерства борца (табл. 24).

Таблица 24

Контроль за выполнением индивидуального плана-дневника борца

Формы занятий	Расчет времени					
	Подготовительный	Периоды подготовки				Переходный
		Основной период				
		Предварительный этап	Непосредственный этап	Соревновательный этап	Послесоревновательный этап	
Дни, отведенные на этапы и периоды подготовки, включая и активный отдых	80	73(15+18+29+11)	117(17+19+15+27+18+14+7)	21(3+4+1+4+1+3+4+1) Матчевых —3, турнирных —5	45(10+8+10+9+8)	30
Тренировочные занятия	11	15	40	—	—	—
Учебно-тренировочные занятия	33	30	20	—	15	—
Занятия по физической подготовке	22	15	22	—	15	8
Всего занятий:	76	60	82		30	8

Одной из форм контроля, который ведется за развитием спортивной формы борца, является специальная врачебно-педагогическая проба. Тренер перед пробой контролирует полноценность разминки (подбор чучел должен соответствовать весовой категории борца и составлять примерно 7/3 собственного веса борца), а во время пробы — количество и качество выполнения приемов.

По команде борец выполняет броски чучела (партнера) прогибом или через спину в максимально быстром темпе в течение 20 сек.

Сразу же после окончания бросков врач изучает восстановительный период у данного борца в течение 3 мин. В конце 3-й мин. у спортсмена в положении стоя измеряют силу кисти (динамометрия), и он выходит снова на ковер для повторного выполнения бросков по той же программе.

Восстановительный период после второй стандартной нагрузки также длится в течение 3 мин. Одновременный контроль за технической правильностью (точностью) бросков при определенном весе чучела и времени данной пробы позволяет стандартизировать привычную для спортсмена нагрузку.

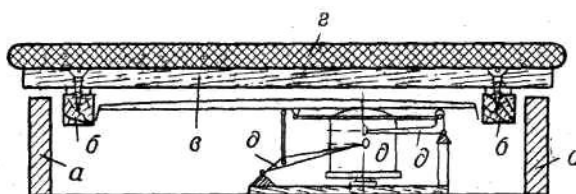


Рис. 11. Схема динамографической платформы

Подготовленность спортсмена оценивают на основании данных тренера о работоспособности (количество бросков в течение 20 сек. при технически правильном их выполнении на оценку 4 или 5 баллов) и врача о приспособляемости организма к нагрузкам (функциональное исследование). Эта проба применяется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

К эффективным формам педагогического контроля относится также применение в процессе тренировки инструментальных методов контроля (специальных приборов). Так, для изучения того, насколько рационально борец выполняет технические действия, при тренировке сборной команды страны применяют комплекс инструментальных методов исследования, куда входит динамографическая платформа (усовершенствованная конструкция В. М. Абалакова, рис. 11) в сочетании с кино съемкой и миографией (рис. 12).

Тренер с помощью динамографа и киносъемки может получить правильное представление о приеме в целом и контролировать процесс совершенствования данного технического действия.

Борец после очередного проведения нескольких бросков высказывает тренеру свои субъективные ощущения о приеме (о скорости выполнения, силе отрыва, направлении подбива, повороте над ковром и т. д.). На динамографе все эти детали приема, которым борец дает характеристику, четко регистрируются. Сравнивая объяснения спортсмена с объективными данными динамографии, тренер может оценить, насколько хорошо борец овладел приемом, а также контролировать его умение вносить изменения в некоторые детали выполнения приема.

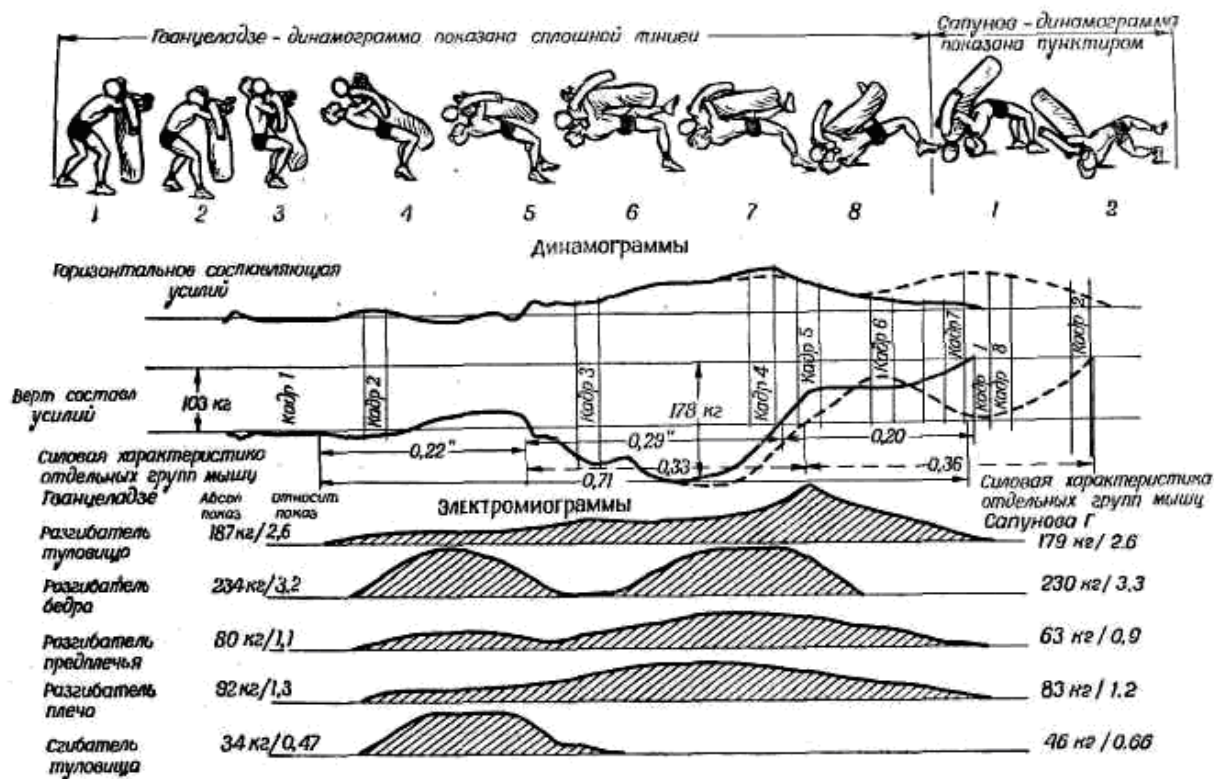


Рис. 12. Анализ техники выполнения бросков прогибом

Данный комплекс инструментальных методов контроля может быть применен не только для наблюдения за совершенствованием техники борьбы, но и для контроля за устойчивостью выполняемых приемов в сложных условиях схваток. По тому насколько борцу удастся сохранить результативность приема при воздействии какой-то помехи в процессе его выполнения, можно судить о мастерстве спортсмена.

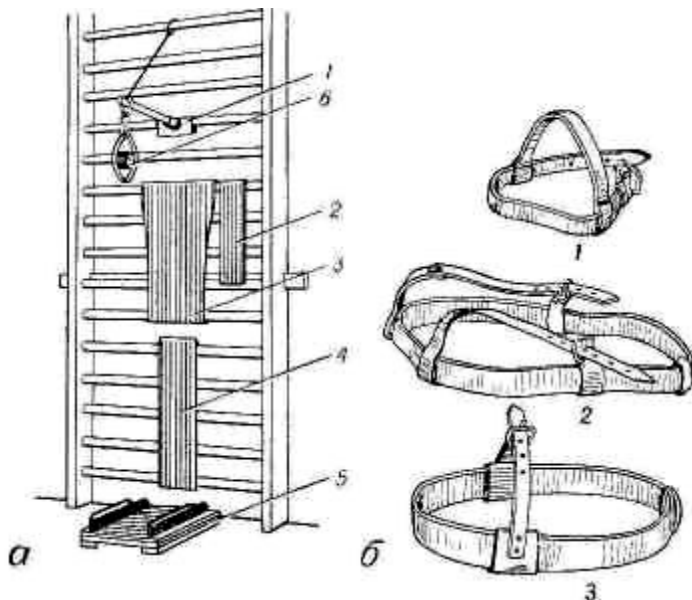


Рис. 13. Приборы для измерения силы отдельных мышц:
 а — установка для измерения силы различных групп мышц: 1 — крошечный, 2 — подкладка под плечо, 3 — подкладка под спину, 4 — подкладка под ноги, 5 — подставка под ноги, б — динамометры: 1 — для голеностопного сустава, 2 — для туловища, 3 — для лучезапястного, локтевого и коленного суставов

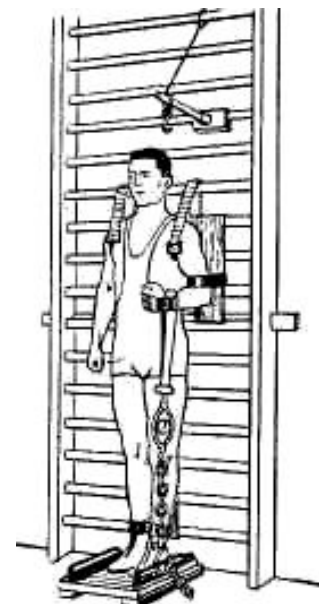


Рис. 14. Измерение силы мышц-сгибателей предплечья

Динамография может быть применена и для изучения функционального состояния спортсмена.

Контроль за функциональным состоянием спортсмена проходит следующим образом: после небольшой разминки борец проводит на динамографе последовательно 3—5 бросков с чучелом. Затем борец выполняет стандартную пробу с чучелом (описание пробы см. на стр. 237), после которой снова записывают показатели выполнения приема на динамографе (последовательно проводится 3—5 бросков). Результаты выполнения приема до и сразу же после нагрузки сопоставляют. Если сдвиги в результатах выполнения приема до и после пробы небольшие, то состояние тренированности борца характеризуется как высокое.

С целью детального определения уровня физического развития борца (нервно-мышечная топография) в настоящее время разработана пол и динамометрическая методика (рис. 13 и 14). Благодаря ей в настоящее время в борьбе разработаны диапазоны развития силы отдельных мышечных групп в соответствии с уровнем владения некоторыми техническими действиями и уровнем подготовленности спортсмена.

В настоящее время начинают применяться инструментальные методы оценки быстроты тактического мышления борца, (времени, затрачиваемого на оценку удобных положений схватки) и ответа на него. Можно использовать следующую модель: спортсмен, стоя на динамографической платформе с противником или чучелом, наблюдает за появлением различных поз борцов на экране. Причем эти позы требуют от атакующего борца начала немедленной атаки определенным приемом, движения защиты или сохранять первоначальное положение и оставаться неподвижным. Атакующий борец, оценив ситуацию, возникающую на экране, атакует противника необходимым приемом, а при появлении ненужной позы остается неподвижным. Эта методика позволяет довольно точно оценивать время на восприятие удобных положений.

Другой пример модели — метод пульсометрии. Это система датчиков, идущих от области сердца (аппаратура, трансформирующая эти сигналы). На выходе аппарата укрепляют лампочку, которая мигает в соответствии с ритмом сердечных сокращений борца непосредственно в процессе схватки.

Эта система оценки работоспособности борца позволяет регулировать его нагрузку по состоянию и самочувствию.

Для регистрации изменения эмоционального состояния борца, несомненно, найдут широкое распространение аппараты — тремографы (в настоящее время они уже применяются).

В процессе развития спортивной педагогики постоянно рождаются и совершенствуются новые, более точные и унифицированные методы педагогического контроля, которые находят применение в борьбе.

Глава IX

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ЮНОШАМИ

Спортивная борьба в настоящее время получила широкое распространение среди юношей. Этому способствовали условия, созданные партией и правительством для занятий спортом, а также стремление юношей быть сильными, здоровыми, похожими на лучших советских борцов — А. Колесова, А. Иваницкого, О. Степанова и других, которые начали заниматься с юношеского возраста.

Занятия борьбой с юношеского возраста способствуют хорошему физическому развитию. В этом возрасте легче поддаются развитию такие качества, как быстрота, ловкость и гибкость, которые являются фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства. Кроме того, юноши обладают большой подражательной

способностью. Это обстоятельство также положительно сказывается на подготовке борца.

Но наряду с положительными факторами, хорошо влияющими на подготовку юных борцов, имеются факторы, которые затрудняют педагогический процесс. Организм юношей находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, недостаточно развита сила мышц, они в большей степени реагируют на различные раздражители.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортивной борьбой юноши могут заниматься с 12 до 18 лет. В этот период продолжается дальнейший рост их организма, который развивается бурно. Интенсивность развития различна и подчинена присущим ей закономерностям. Развитие органов и систем организма происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии, как единый, целостный процесс.

В процессе роста отдельных органов и систем наблюдаются не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги.

Больше того, в одном и том же возрасте могут иметь место существенные индивидуальные различия, что связано с неодинаковым темпом протекания физиологических процессов. Поэтому мы встречаемся с людьми разного физического развития, темперамента и веса. Все это часто затрудняет установление границ между юношами разных возрастов и комплектование групп. Практика показала, что для занятий борьбой наиболее целесообразно делить юношей с учетом их возрастных особенностей на четыре группы: подростковую — 12—13 лет, младшую юношескую—14—15 лет и старшие юношеские — 16—17 и 17—18 лет.

Возраст 12—18 лет совпадает с периодом полового созревания. Изменения, связанные с процессом полового созревания, оказывают свое влияние на весь организм. В 12—15 лет происходит бурный рост тела в длину, что также совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы. Удлинение тела подростка связано главным образом с ростом трубчатых костей и может составлять 9—10 см в год. Однако окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослого человека. Учитывая эти особенности, необходимо более осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости. Чрезмерное применение их может оказать отрицательное воздействие на рост костей и сказаться на правильности осанки.

В 16—18 лет темп роста замедляется, и юноша вырастает за год (примерно) на 3 см. Замедление роста костей в длину и их оксификация позволяют переходить к упражнениям с большими отягощениями.

Мышечная ткань у юношей 12—15 лет также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике, и составляет к 15 годам примерно 32% от общего веса тела. Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. Отсюда в применении упражнений на силу и выносливость должна быть строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Исследования профессора В. С. Фарфеля показали, что к 13—15 годам заканчивается формирование двигательного анализатора. В связи с этим появляется возможность примерно с 15 лет целенаправленно развивать силу. Этому способствует рост поперечных размеров тела.

Мышечная ткань растет энергично и достигает у юношей 17—18 лет примерно 44% от веса тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений.

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок и особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота и расширению паховых колец.

В методике занятия с подростками надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (с. с. с). В частности, по сравнению с ростом сердца в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост просвета артерий, а также несовершенная регуляция деятельности с. с. с. со стороны нервной системы. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у них могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления.

В результате систематической тренировки эти отрицательные явления постепенно исчезают.

Применение же упражнений, требующих большой выносливости, может привести к гипертрофии сердца без сопутствующего увеличения его сократительной способности. Для предотвращения перенапряжения сердца нагрузки следует увеличивать строго постепенно.

У юношей старшего возраста работа нервной системы по регуляции сердечной деятельности становится более совершенной. Пульс — реже, а ударный объем сердца — близкий к величинам, наблюдаемым у взрослых. Указанные изменения создают предпосылки и к развитию специальной выносливости.

Юношеский организм не обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течение длительного времени. Юноши быстро утомляются, но и быстро восстанавливают свои силы. При этом быстрое восстановление сил происходит лишь тогда, когда они получают малые или оптимальные нагрузки. Восстановление сил занимающихся происходит за счет повышенного обмена веществ. Поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха.

При чрезмерных нагрузках восстановление сил занимающихся затягивается. Поэтому большие нагрузки, практикуемые у взрослых, для юношей недопустимы.

Органы дыхания у подростков также имеют свои особенности. Одна из особенностей состоит в том, что развитие грудного периметра проходит медленнее, чем рост тела в длину. Это обстоятельство ограничивает развитие дыхательной системы. Из-за несовершенства регуляции дыхания занятия физическими упражнениями с большими нагрузками могут приводить к нарушению ритма дыхания.

Возможность длительного поддержания максимального уровня потребления кислорода у юношей значительно ниже, чем у взрослых, хотя и может достигать такого же уровня.

Такие особенности органов дыхания требуют постепенного подхода к упражнениям, связанным с натуживанием и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиены при занятиях спортом.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика ребят. Происходит дальнейшее психическое возмужание. В возрасте 12—15 лет ребята хотя бы похожими на взрослых, стремятся к самостоятельности, проявлению мужества. У них развиваются такие высшие психические способности, как логическое мышление, умение обобщать и анализировать свои поступки и поведение. Стремясь быть взрослыми, юноши могут проявлять отрицательные черты характера: раздражительность, развязность, грубость и т. п.

Задача преподавателя заключается в том, чтобы побудить занимающихся к развитию положительных способностей, дать им нужное направление. В то же время они должны приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные способности. Нельзя забывать и того, что юноши, увлекаясь какой-либо деятельностью, теряют контроль над доступной им дозировкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за выполнение тех упражнений, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, стремятся выполнить сложный прием без соответствующей подготовки. Поэтому за юношами необходим более строгий педагогический контроль.

Характерной особенностью юношеского возраста в деятельности высших отделов центральной нервной системы (ЦНС) является пластичность и подвижность нервных процессов. Это позволяет им быстрее овладевать упражнениями, требующими ловкости.

У юношей 12—15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим юноши чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроения и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто изменять деятельность занимающихся.

У юношей 16—18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов. В этом возрасте они становятся более спокойными, уравновешенными. У них отмечается повышение сознательности. Зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, помогают друг другу и передают свои знания отстающим. Это облегчает вести учебно-воспитательную работу с ними. Старшие юноши по своему развитию близки к взрослым.

Итак, в процессе своего развития юноши имеют характерные для них возрастные особенности. Поэтому для проведения с ними занятий необходимо знать и учитывать эти особенности. Учет возрастных особенностей позволит тренерам не только лучше подготавливать борцов, но и избежать патологических изменений в их организме. Этим будет достигаться и оздоровительная направленность, что является основной задачей советской системы физического воспитания.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка юношей по спортивной борьбе осуществляются в соответствии с утвержденными программами (см. программу для ДЮСШ и СШМ).

Материал программ довольно обширный и трудный. Часто для его усвоения юношам требуется более длительное время, чем взрослым. Для успешного усвоения программы необходимо, чтобы занятия всегда носили воспитывающий характер. В юношеском возрасте происходит интенсивное сознательное накопление знаний, навыков и умений, становление взглядов на поведение, труд и коллектив. От того, как решаются воспитательные задачи, будет зависеть дальнейшая деятельность молодого человека.

Надо научить занимающихся понимать цели и задачи, пути и средства для их решения, анализировать успехи и недостатки. Помимо перспективных целей, наиболее важно определить ближайшие задачи, например овладеть техникой определенного приема, провести над партнером большее количество приемов и т. д. Как бы ни была заманчива перспективная цель, например, стать чемпионом, но если юноша не будет видеть результатов своего труда, он, встречая определенные трудности, постепенно охладает к ней.

Ставя ближайшую задачу, например, овладеть техникой какого-то приема, тренер указывает, для чего это нужно. Через небольшой промежуток времени, когда юноша овладеет техникой этого приема, он получает удовлетворение, которое является стимулом для дальнейших занятий. Большое значение здесь имеет сравнение с предыдущим результатом: «раньше не умел — теперь легко сделал», «раньше подтягивался три раза — теперь пять, молодец!» и т. п. Последовательная постановка близких по решению задач положительно сказывается на учебно-тренировочном процессе. Юноши в большей степени, чем взрослые, переживают свои успехи и в особенности неудачи. Поэтому важно научить их правильно оценивать свои действия. Это необходимо осуществлять на каждом занятии. Так, при совершенствовании способа тактической подготовки угроза юноша допускает ошибку: угрожает неестественно и не достигает результата. Если юноша не может определить причину неудачи, то тренер должен навести его на правильный ответ, например показать аналогичное действие в другом приеме.

Особенно болезненно переживают юноши поражения. Поэтому преподаватель должен помочь им вскрыть причины поражения и показать, что и как надо делать на предстоящих занятиях, чтобы победить в будущем. -

Таким образом, занимающиеся постепенно сами привыкнут к анализу своих действий и поступков. Зная возрастные особенности юношей, преподаватель должен больше пользоваться наглядным обучением. Юноши, особенно младшего возраста, более восприимчивы к показу и яркому, образному объяснению, чем к подробному

устному изложению материала.

Необходимо образцово показывать технические действия и правильно, образно объяснять их основные детали. В противном случае юноши усвоят неверные движения и выработают неправильные навыки.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы учебный материал соответствовал физическим возможностям учеников. Если учебный материал требует значительных физических усилий, а занимающиеся не подготовлены к этому, то его изучение следует перенести на более поздние сроки (например, разучивание бросков прогибом, с обвивом в вольной борьбе). В другом случае занимающиеся способны освоить сложные по координации приемы, которые не требуют значительных физических усилий, например перевод рывком за руку с подножкой. Этому приему можно обучать в первый месяц занятий. Допускать юношей к соревнованиям следует с учетом их подготовки.

Обучать борьбе юношей необходимо систематически и последовательно. Надо требовать от учеников регулярного посещения занятий. Это, прежде всего, необходимо для образования условных связей.

При повторении надо обращать внимание на точность воспроизведения ранее изученного материала и своевременно исправлять замеченные недостатки.

Хорошая посещаемость занятий способствует усвоению техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся, за состоянием которых преподаватель должен следить особенно внимательно.

В юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. В нее входят: формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств для овладения техническими действиями, совершенствование недостаточно развитых качеств. Решение всех этих задач должно осуществляться на фоне укрепления здоровья.

Известно, что в 12—14 лет хорошо поддается развитию быстрота, ловкость, гибкость, а 15—16 лет — сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16—18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости. Эти рекомендации следует учитывать при физической подготовке юных борцов.

В связи с тем, что юноши довольно легко справляются с кратковременными заданиями, даже интенсивными, и труднее с длительными, даже если они на первый взгляд кажутся простыми и легкими, удельный вес упражнений для развития различных физических качеств будет разный. Так, если в подростковой группе быстроту развить легче, то этому качеству надо уделять большее внимание, чем выносливости.

При развитии выносливости нагрузка должна повышаться постепенно с таким расчетом, чтобы к концу года юноши могли вести тренировочные схватки в среднем темпе в течение 6 мин. с перерывом 1 мин. после 3 мин. борьбы.

В старшей юношеской группе те же качества будут развиваться по-другому. Уделяется внимание поддержанию и дальнейшему развитию быстроты. Специальную выносливость развивают с таким расчетом, чтобы юноша мог в одном занятии бороться по правилам соревнований, т. е. вести 2 схватки по 6 мин. с перерывом 1 мин. после 3 мин. борьбы.

Следует подчеркнуть, что развитие выносливости у юношей должно осуществляться параллельно с развитием других физических качеств. «При длительной и односторонней тренировке на выносливость в этом возрасте снижается свойственная юношам хорошая адаптация к скоростным нагрузкам».*

Для развития быстроты и ловкости необходимо применять соответствующие упражнения на каждом занятии, так как эти качества потерять можно очень быстро, а развить значительно труднее.

Не следует развивать у подростков и младших юношей быстроту и ловкость со значительными отягощениями.

Развитие силы в юношеском возрасте должно осуществляться преимущественно упражнениями скоростно-силового характера: Форсированное развитие силы и увлечение упражнениями с большим весом может привести к скованности и потере быстроты.

У юношей 12—15 лет развитие силы должно осуществляться главным образом с помощью упражнений с отягощением, весом собственного тела, гантелями, набивными мячами, с гимнастическими палками, с партнером, на гимнастических снарядах.

В 16—18 лет упражнения на силу усложняют за счет увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между упражнениями и т. д. В качестве отягощения можно применять гири, различного веса штангу, разного веса партнеров.

Исследования профессора А. В. Коробкова доказали, что показатели силы мышц у подростков и юношей на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых уже к 13—15 годам, а показатели максимальной силы к 17—18 годам.

Развивать выносливость у подростков и младших юношей надо особенно осторожно — с помощью упражнений со средним напряжением небольшими дозами (сериями) или учебно-тренировочных схваток с перерывами для отдыха. Постепенно, по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращают (например, при борьбе в стойке 2 + 2 дается перерыв 3 мин., постепенно его сокращают до 1 мин.). Подобное задание может быть использовано и для борьбы в партере. Затем увеличивают время выполнения упражнений до 3 + 3 мин. с перерывом 1 мин., и, наконец, можно увеличить темп ведения борьбы. Если занимающиеся относительно легко справляются с нагрузкой, рекомендуется провести дополнительную схватку с определенным заданием.

При подготовке к соревнованиям юношей 17—18 лет следует провести 2 схватки в одном занятии (например, первая 3 + 3 мин. с перерывом 1 мин., после 15 мин. отдыха проводится вторая схватка, время которой преподаватель определяет в зависимости от состояния борцов).

* Тренировка юных спортсменов Под общ. ред. канд. пед. наук мастера спорта В. П. Филина. ФиС, 1965, стр. 20.

Большое значение для развития выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном месте, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата, с выходом из партера вверх или в стойку и т. д. Такие задания приучают юношу находить выход из любых создавшихся положений в схватке.

Большое внимание необходимо уделить также развитию гибкости и подвижности в суставах. Исследования показывают, что «с 13 лет начинается новый приток показателей подвижности в суставах, в 15 лет он достигает наибольшей величины... В дальнейшем, в 16—17 лет, показатели подвижности в суставах уменьшаются...»^{*} Поэтому в старшем юношеском возрасте преподаватель не должен ослаблять внимания к упражнениям на гибкость и подвижность в суставах. Гибкость и подвижность в суставах у юношей 12—15 лет надо развивать упражнениями без предметов, упражнениями активно-пассивного характера и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, набивной мяч, гантели и т. п.).

С переходом занимающихся в старшую юношескую группу вес отягощений постепенно увеличивают. Для развития гибкости и подвижности в суставах могут применяться упражнения с гириями, штангой и партнером.

Следует особо подчеркнуть необходимость двустороннего обучения различным упражнениям. Для гармоничного физического развития юноши надо использовать упражнения как для левой, так и для правой стороны тела; с поворотом направо и налево; с правой и левой стороны от партнера. Таким образом, для развития физических качеств в юношеском возрасте применяется широкий круг средств, с тем чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку.

На занятиях с юношами в большей степени, чем со взрослыми, применяются упражнения для формирования правильной осанки, подвижные игры, эстафеты и простейшие формы борьбы. В работе с юношами первое время данные упражнения используются в небольшом количестве: несколько раз в занятии с короткими перерывами для отдыха. По мере приспособления к ним количество их увеличивают, а отдых между ними сокращают. Вместе с развитием физических качеств тренер должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, выдержку, уверенность, инициативу, упорство и др. Волевые качества проявляются в процессе преодоления определенных трудностей. К таким трудностям можно отнести большой вес снаряда, сильного противника, болевые ощущения при уходе с моста, выполнение приема из непривычного положения или сложного приема, непредвиденные обстоятельства в соревнованиях и многое другое. Систематическое преодоление трудностей служит основой для воспитания волевых качеств.

При выполнении сложных приемов или упражнений преподаватель может оказать помощь или страховку и этим выработать у занимающихся уверенность в своих силах, что положительно скажется на воспитании волевых качеств.

Одна из главных задач преподавателя — подобрать посильные для занимающихся упражнения. Другая задача в воспитании волевых качеств — научить занимающихся отдавать самоприказы и контролировать их выполнение. Самоприказы должны быть посильны, но со значительными усилиями для их выполнения.

Первое требование при воспитании воли — это личная организованность, стремление к поддержанию дисциплины. При неустойчивом внимании в юношеском возрасте это очень важно. Обучение юношей борьбе начинается с упражнений, которые приучают их к состязаниям (к захватам, преодолению сопротивления, приобретению устойчивости, волевым проявлениям и т. д.); или с упражнений, используемых в борьбе (укрепление моста, страховка и самостраховка); или с упражнениями, необходимых для усвоения техники борьбы (для координации и развития соответствующих групп мышц). Все эти упражнения в первое время должны занимать доминирующее место. Они не теряют своего значения и в последующие сроки обучения, но их удельный вес становится меньше.

Одновременно с изучением специальных упражнений занимающихся обучают технике борьбы: основным положениям, передвижениям, захватам и освобождению от них. Обучение приемам следует начинать с партера. Для юношей это особенно важно, так как большинство приемов в партере проще, чем в стойке (небольшая высота падения, а отсюда — меньше неприятных ощущений). Кроме того, занимающиеся получают физическое развитие, необходимое для изучения более сложных и трудных технических действий.

Особенность изучения приемов заключается в том, что юношам требуется больше времени на закрепление навыков выполнения специальных упражнений, деталей приемов и особенно проведения приемов в условиях взаимного сопротивления. При изучении техники сложных приемов в классической и вольной борьбе для страховки вначале рекомендуется использовать чучело. В борьбе самбо для страховки применяют захват партнера за халат.

Чучела могут быть следующих размеров и весов^{*}:

<i>Длина чучела (см)</i>	<i>Вес чучела (кг)</i>
130	10-15
140	15-20
150	20-25
160	25-30
170	30-35

Если соответствующих чучел нет, то освоение занимающимися сложных приемов борьбы будет затруднено.

^{*} Гончаров Г. В Основные особенности методики начальной подготовки юных борцов. Диссертация. ГЦОЛИФК, 1954.

Последовательность изучения техники борьбы должна быть такой, чтобы сходные по своей структуре приемы изучались после прочного усвоения одного из них. Если, например, в борьбе самбо после изучения, но не прочного усвоения занимающимися броска передней подножкой переходят к приему бедро, то происходит нарушение навыка в броске передней подножкой (выполнение этих приемов требует тонкой дифференцировки). Поэтому изучением данных приемов должен быть достаточный промежуток времени.

Одна из важных задач, стоящих перед преподавателем, — это научить юношей правильно дышать. При разучивании того или иного упражнения преподаватель должен показать, как надо дышать. Правильно дышать при выполнении динамического упражнения — это значит, при сужении грудной клетки делать выдох, а при расширении — вдох. Необходимо всегда подчеркивать, что не следует задерживать дыхания, даже если борец находится в трудном положении. Если позволяют условия, то дышать надо стараться глубоко, с небольшой частотой и через нос. Однако при быстром темпе борьбы, при борьбе «спуртами» и т. п. возникает необходимость дышать чаще и через рот.

Большое значение также имеет дыхание при проведении всего приема. Надо следить, чтобы занимающиеся выполняли прием без задержки дыхания. И только момент максимальных усилий в приеме выполняется на задержке дыхания.

Постановку дыхания у юношей необходимо специально тренировать. С этой целью применяют упражнения для увеличения жизненной емкости легких и развития силы дыхательных мышц. Кроме того, необходимо научить борца в зависимости от положения, в котором он находится, применять грудное, диафрагмальное (брюшное) или смешанное дыхание.

При последовательном изучении техники борьбы следует помнить, что ряд приемов, рекомендуемых программой для взрослых, не подходит для обучения юношей в эти же сроки. Объясняется это тем, что юноши еще не имеют соответствующей физической подготовки. Кроме того, некоторые приемы без достаточной подготовки могут привести к травмам.

Возьмем для примера классическую борьбу. Такие приемы, как переворот обратным захватом туловища, бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху, рекомендуемые для взрослых в первые 6 месяцев обучения, юноши могут изучать лишь на втором году обучения; бросок обратным захватом, сбивание за туловище, рекомендуемые для взрослых на втором году обучения, юношам следует изучать не ранее третьего года обучения.

Броски прогибом можно изучать с юношами лишь на втором году занятий. В этом же году их следует ознакомить с бросками прогибом с захватами туловища с рукой сбоку, шеи и туловища сбоку. Эти приемы не требуют такого сильного подбива, как при захватах спереди. Применение этих приемов делает технику борца более разнообразной, дает ему возможность пользоваться ими как контрприемами от бросков через спину.

На третьем году занятий рекомендуется изучать броски прогибом за туловище с рукой (со взрослыми при определенной физической подготовке этот прием изучают первым).

Скручивание с юношами изучать не целесообразно, так как его выполнение осуществляется за счет ограниченных сковывающих действий.

Особого внимания требуют упражнения для укрепления моста. Применять эти упражнения нужно в строгой последовательности. Большинство приемов изучают более длительное время, чем со взрослыми. С юношами 12—15 лет следует избегать статических положений на мосту.

Большое значение для юношей имеет тактическая подготовка.

Она преследует, прежде всего, становление стиля ведения борьбы. Борьба для них — это игра. А для того чтобы победить в игре, необходимо научиться всесторонне использовать те средства, которые разрешаются правилами. Постепенно усложняя условия игры (борьбы), преподаватель подводит занимающихся к спортивному совершенствованию. С этой целью он уделяет большое внимание обучению юношей правильной технике борьбы. Освоение техники является для них основной задачей. Овладев техникой какого-либо приема, юноши изучают 1—3 способа его тактической подготовки, включая и простейшие комбинации. В старшей юношеской группе тактическая подготовка расширяется. Однако надо отметить, что не следует увлекаться количеством способов тактической подготовки к одному приему. Занимающиеся должны совершенствоваться лишь некоторые, наиболее удобные для них.

Наряду с изучением способов тактической подготовки приемов преподаватель приучает занимающихся активно вести схватку, поощряет корректную, насыщенную техническими действиями борьбу и порицает грубую борьбу, проводимую с акцентом на силу.

Для того чтобы научить юношей решать определенные тактические задачи, преподаватель дает им соответствующие задания. Например, провести в схватке такой-то прием; бороться на краю ковра так, чтобы противник был спиной к краю ковра; после перевода противника в партер, не задерживаясь, сразу переходить на другой прием; после попадания в партер сразу выполнить выход наверх и т. д.

Постепенно преподаватель приучает занимающихся бороться с различными по своим индивидуальным особенностям противниками. Для этого он вначале знакомит их с основами составления планов борьбы, с различными противниками, а затем такие планы составляют сами борцы. Таким образом, преподаватель постепенно приучает юношей самостоятельно творчески мыслить.

Из других вопросов тактики подробно рассматривают разведку и маскировку. С началом выступления в соревнованиях юноши начинают приобретать знания по основным вопросам тактики участия в них (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня, питания и др.).

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по спортивной борьбе следует планировать с учетом занятости юношей в основном виде деятельности: в общеобразовательной школе, на производстве, в профессионально-техническом училище и т. п.

Соревновательный метод должен найти самое широкое распространение в занятиях с юношами В учебно-тренировочном процессе соревнования проводятся в самых различных формах: при выполнении различных упражнений (кто дальше, кто точнее, кто быстрее); при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке; при сдаче норм комплекса ГТО; в состязаниях борцов с целью получения побед или места.

Соревнования с участием юношей необходимо проводить на высоком организационном и культурном уровне (оформление помещения, четкая организация, квалифицированное судейство). Хорошая подготовка соревнований и четкое их проведение помогают правильно воспитывать юношу и прививают ему любовь к борьбе. Соревнования должны проходить без особого напряжения, непринужденно, в спокойной, здоровой, товарищеской обстановке.

Для выступления в официальных соревнованиях юношам необходима достаточная физическая, волевая, техническая и тактическая подготовка. Хорошая подготовка к соревнованиям и участие в них положительно сказываются на последующей учебно-тренировочной работе с юношами. Отсюда преподаватель, прежде чем выставить юношу на официальное соревнование, должен всесторонне взвесить его подготовку, после чего только решить: может он выступать или ему еще рано.

Критерием допуска к соревнованиям служит степень овладения занимающимся соответствующим программным материалом, указанным для ДЮСШ.

Последовательно изучая программный материал, занимающиеся овладевают широким кругом технических и тактических навыков, что позволяет им лучше ориентироваться в сложных условиях схватки и совершенствовать не один-два приема, а их комплекс.

Овладение широким кругом приемов важно не только для атакующего, но и для атакуемого. При встрече с противником, который применяет незнакомый прием, атакуемый плохо ориентируется, прибегает к неправильной защите и не использует самостраховку, а все это может привести к травмам.

Практика показывает, что отдельные хорошо физически и технически подготовленные юноши могут быть допущены к официальным соревнованиям несколько раньше того срока, который указан в программе для ДЮСШ. Однако эти соревнования не должны отрицательно влиять на учебно-тренировочный процесс.

Борьба в условиях соревнований более трудна, чем вне их, так как соревновательная обстановка вносит ряд дополнительных раздражителей (зрители, судьи, торжественность и т. п.), отвлекающих юношу от процесса борьбы в схватке и особенно до нее. Эта обстановка вносит излишнюю нервность. Поэтому подготовка к официальным соревнованиям должна быть постепенной.

Вначале занимающиеся пробуют свои силы на соревнованиях в учебно-тренировочном занятии в своей группе, а затем с представителями другого коллектива. На таком занятии устраивают товарищеские встречи по борьбе, в которых победителя определяют по наибольшему количеству проведенных приемов. Товарищеские встречи позволяют судить о положительных и отрицательных сторонах в подготовке юных борцов, а также постепенно подводят юношей к соревнованиям, в которых победы засчитываются на присвоение разряда.

Затем подготовку занимающихся проверяют в официальных соревнованиях типа «открытый ковер» внутри коллектива. На таких встречах занимающиеся участвуют в 1—2 схватках без зрителей. После этого борцов включают в соревнования типа «открытый ковер», проводимые между секциями различных коллективов. Соревнования типа «открытый ковер» не должны превышать 3 часов и заканчиваться позднее 20 часов. К участию в соревнованиях областного и республиканского масштаба следует допускать борцов не ниже 2-го юношеского разряда.

Некоторые преподаватели допускают к участию в соревнованиях своих учеников после 3 месяцев занятий, а иногда и раньше. Такой подход к обучению явно неправильный. Во-первых, это ведет к натаскиванию; во-вторых, увеличивается возможность травматических повреждений, и, в-третьих, недостаточно подготовленные занимающиеся обычно проигрывают и теряют уверенность в своих силах. Они начинают думать о том, что не способны быть борцами, что отрицательно сказывается на дальнейшем их спортивном совершенствовании. Часто такие юноши перестают ходить на занятия.

Серьезного внимания заслуживает то обстоятельство, что некоторые юноши-новички выполняют в соревнованиях по классической борьбе такие опасные приемы, как, например, бросок прогибом обратным захватом туловища, перевод рывком за одноименное запястье и туловище, бросок через спину за шею с плечом в сторону, противоположную захваченной руке. Эти приемы не предусмотрены программой для изучения даже на втором году занятий. Поэтому не следует разрешать применять эти приемы в соревнованиях новичков, как не соответствующие их физическому развитию.

Использование опасных приемов в соревнованиях юношей — это результат того, что некоторые преподаватели в погоне за выполнением плана подготовки разрядников обучают занимающихся эффективному минимуму приемов, обеспечивающих победы. Такой подход нужно признать вредным, так как узкий круг навыков в дальнейшем будет отрицательно сказываться на спортивном совершенствовании юноши.

Начиная со второго года занятий, юноши систематически принимают участие в соревнованиях. Выступления в соревнованиях позволяют занимающимся быстро получить спортивный разряд, который является стимулом к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Соревнования для младшей юношеской группы должны проводиться не чаще одного раза в 1,5 месяца. Юноши старшего возраста могут принять участие в 4—5 соревнованиях в течение года. Соревнования для младшей и старшей возрастных групп юношей следует проводить отдельно.

В практике борцы 1-го юношеского разряда приравниваются к взрослым борцам 2-го разряда. Поэтому борцы

1-го юношеского разряда могут выступать в квалификационных соревнованиях для борцов 2-го разряда взрослых. Юноши, получившие 1-й разряд взрослых, могут участвовать в квалификационных соревнованиях для взрослых 1-го разряда.

В соревнованиях взрослых с борцами большего разряда в отдельных случаях могут быть допущены юноши, достигшие 18 лет, с разрешения врача, преподавателя и организации, проводящей соревнование. Для этого юноши должны быть хорошо физически развитыми и технически подготовленными. Для юношей младшего возраста организуют только личные соревнования, для юношей старшего возраста — личные и лично-командные.

К соревнованиям среди борцов-новичков специальная подготовка не ведется. Для подготовки к соревнованиям юношей-разрядников отводится до 2 недель специальной подготовки. Следует подчеркнуть, что при подготовке к соревнованиям юношам младшего возраста категорически запрещается искусственно снижать вес (ограничение питания, парная баня).

Искусственное снижение веса особенно сказывается на растущем организме юношей, требующем достаточного количества питательных веществ. Об отрицательных последствиях, которые могут возникнуть при снижении веса (нарушение координации; обмена веществ, быстрое утомление, перетренировка и др.), следует рассказать и разъяснить занимающимся. Преподаватель, толкающий юношу к искусственному снижению веса, должен найти всяческое осуждение общественности. Только для юношей старшего возраста можно считать допустимым снижение веса в пределах 1—2 кг.

Допускать юношей к соревнованиям можно только при условии систематического посещения учебно-тренировочных занятий хорошей успеваемости в школе и тщательного медицинского освидетельствования.

В настоящее время для юношей утверждены международные соревнования по спортивной борьбе. Отсюда главная задача — тщательная подготовка к ним. На такие встречи следует отбирать талантливых борцов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обучение юношей спортивной борьбе происходит на фоне воспитания у них коммунистической морали. Советский патриотизм, социалистическое отношение к труду и общественной собственности, коллективизм, соблюдение правил общественного общежития и т. д. характеризуют советского спортсмена. В настоящее время перед подрастающим поколением стоит задача — воплотить в себе черты морального кодекса строителя коммунизма.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т. д. Чем лучше преподаватель будет знать своего ученика, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе преподавателю может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого — оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т. п.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся борцам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании является стенгазета, освещающая насущные вопросы жизни коллектива. В ней даются советы спортсмену, поощряются лучшие борцы коллектива, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося юноши в книгу «Настоящий спортсмен секции» и др. Называться настоящим спортсменом — это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т. д.

Скромность — одно из важнейших качеств юноши-спортсмена. Она основана на строгой требовательности к себе. Но скромность не должна приводить спортсмена к застенчивости, неверию в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т. п.

В коллективе прививается чувство уважения и бережного отношения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у юношей надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

Положительную роль в сплочении коллектива играет его актив. Из числа занимающихся надо избрать бюро секции, судейскую комиссию и редколлекгию. Вокруг актива постепенно формируется весь коллектив. И от того, насколько продуманно был избран актив, зависит лицо всего коллектива.

При хорошем активе преподаватель может поручать старшим юношам провести соревнование для младших или учебно-тренировочное занятие, а также другие мероприятия.

Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что занимающиеся приобретают инструкторские навыки, но и в том, что такие задания способствуют укреплению юношеского коллектива. Все задания, особенно в первое время, преподаватель должен контролировать, а затем подробно разбирать.

Воспитательная роль преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий борьбой. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствуют активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Однако имеют место случаи, когда юноша опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишить права посещения занятий на определенный срок, лишить права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из секции. Применяемая мера наказания достигнет своей цели в том случае, если юноша осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

В воспитательной работе преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например «так», «правильно». Следующая степень поощрения — это похвала, которая выражается словами: «хорошо», «молодец», «объявляю благодарность». И, наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т. п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии юноши на доску лучших спортсменов коллектива.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей юношей. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого — к самолюбованию, зазнайству. Отсюда юношу, предрасположенного к самолюбованию и зазнайству, нужно поощрять в самых скромных тонах. То же самое можно сказать и о порицании: например, одному следует его делать перед строем, другому наедине.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы юноши не замечали, что их постоянно воспитывают. К этому должен стремиться преподаватель. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований.

Одна из задач, которая стоит перед преподавателем, — это научить юношей организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнения указаний тренера во время занятий, юноша должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание юноши следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься спортивной борьбой.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря в нем способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у юношей правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, юноша должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподаватель должен поощрять успехи юношей не только в занятиях спортивной борьбой, но и в учебе или производственной деятельности. Юношей следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т. д.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит преподавателю. Если он имеет авторитет у занимающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому преподаватель должен быть сам во всем примером, проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четко, образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих учеников.

Преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы занимающиеся на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет. Чтобы завоевать авторитет у своих учеников, преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

Преподавателю надо умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать задания, которые дает своим ученикам. Если упражнение окажется юноше не под силу, он может потерять веру в себя и в свои силы.

В процессе воспитания первое время юношам приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т. п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Показателем воспитательных усилий тренера служит поведение его учеников в обществе. Следует подчеркнуть, что успех воспитания будет зависеть от совместных усилий преподавателя, родителей и школы. Поэтому тренеру надо установить и держать постоянную связь с родителями и школой.

Для установления контакта с родителями преподавателю необходимо провести собрание с ними. На этом собрании следует объяснить задачи секции, охарактеризовать значение режима, рассказать о том, чем могут помочь родители, договориться о совместных требованиях к ребятам и т. д. Контакт со школой следует осуществлять путем посещения школы, проверки дневников, приглашения учителей на соревнования и т. д.

Глава X

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Зал. Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14—16 человек.

Высота зала — 5—6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5—2 м от пола масляной краской, что позволяет сырой тряпкой легко удалять с них пыль. Цвет стен и потолка — светлый. Пол делают деревянный, палубного типа. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которую переносят на ковер. Окна должны быть широкими. Искусственное освещение (электрическое) делается верхним (отраженным).

Помещение лучше всего проветривать с помощью двух-трех электрических вентиляторов (с вытяжным и приточным устройством). Температуру воздуха в зале поддерживают постоянной: 14—18° выше нуля.

Для хранения инвентаря при зале необходимо иметь кладовую. В личный инвентарь борца входят трико, борцовские ботинки, тренировочные костюмы, полотенце, бандаж (его хранят дома и приносят на занятие чистым).

При зале должны быть оборудованы следующие подсобные помещения: вешалка для хранения верхней одежды, душевая, массажная, комната преподавателя, туалет. Лучше, если туалет будет расположен около входа в комнату для раздевания. При выходе из туалета должен лежать коврик для вытирания ног. Входить в спортивной обуви в туалет воспрещается.

В зале необходимо иметь аптечку. В нее входит: йод, нашатырный спирт, коллодий, раствор марганцевокислого калия, перекись водорода, вазелин, перевязочный материал, вата, бинты; марля, лубки из картона, фанеры или проволочные, пузырь для льда и ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, а также указания врача к их применению.

Ковер. Согласно правилам борьбы, ковер должен иметь размер 8X8 м. Его изготавливают из 32 частей (при размере 8X8). Соединить ковер можно двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) или способом «кирпичной кладки». Все отдельные части ковра соединяют при помощи завязок или ремней с пряжками, пришитых к нижней стороне ковра. Кроме того, весь ковер обычно обтягивают веревкой (в виде обруча).

Лучший способ укрепления ковра — в общей раме. Для сглаживания отдельных неровностей ковер застилают стеганым покрывалом — брезентом. Все это сверху покрывают байковой или текстуриниловой покрывкой, которую, как и покрывало, туго натягивают на раму.

Ковер для занятий укладывают не на пол, а на специально изготовленную раму. Рама предохраняет ковер от сырости при мытье полов, а главное — способствует созданию необходимой пружинистости. Если ковер находится около стены, то следует поставить мягкие стенки, предохраняющие от ушибов. Для этого сбивают раму высотой 120—130 см, на которую вешают мягкие коврики (сверху их желательнее обтянуть материалом однообразного цвета, который образует фон).

Ковер, расположенный посередине зала, обкладывают мягкой дорожкой шириной не менее 1 м, которая соединяется между собой тесемками. Это предохраняет от ушибов при падении за ковер. Цвет дорожки должен отличаться от цвета ковра.

Изготовление ковра. Из плотного брезента шьют чехлы размером 1X2 м, высотой 10—15 см, затем их плотно

набивают хлопчатобумажным или шерстяным очесом, ватой, хлопком, мочалом, морской травой, остатками овчины и т. п. Первые два вида материала почти не дают пыли.

После набивки мат (часть ковра) простегивают крученым шпагатом на расстоянии 20—25 см (концы шпагата необходимо оставлять, чтобы можно было подтянуть мат, если это понадобится). Затем его борта в длину и ширину прошивают сапожным швом на расстоянии 8 мм сверху и снизу. Кроме того, мат (посередине толщины его) утягивают двойным концом крученого шпагата, швы которого могут быть от 3 до 5 см от края. Такая предохранительная прошивка надолго оставляет боковые стороны ковра прямыми. Для переноски мата пришивают ручки из толстой тесьмы — по две с каждой стороны (рис. 15—а).

Можно изготавливать ковер и из соломы. Для этого делают деревянную раму размером 1X2 м, высотой 3—4 см. Раму переплетают широкой тесьмой. Солому связывают пучками толщиной 15—20 см, их длина должна соответствовать ширине заготовленной рамы. Пучки скрепляют в матрац или мат. Связанный из соломы матрац прикрепляют к раме, концы соломы обрезают на уровне наружного края рамы. Матрац плотно прикрепляют к тесьме и раме. Каждая рама образует часть ковра. Из рам с соломенными матрацами составляют ковер.

Постоянный ковер делается обычно из опилок. Для этого из толстых досок сбивают раму (ящик) размером 8X8 см или больше, высотой 30—35 см. В ящик насыпают стружку и опилки. Чтобы предохранить пол от порчи, на него укладывают деревянную решетку. Решетку покрывают фанерой, которую засыпают слоем крупных стружек. Поверх стружек кладут еще один слой фанеры, а на него до краев ящика насыпают опилки. Для изготовления постоянного ковра можно использовать камыш, льняную тресту, очес, мякину, морскую траву и т. п.

Стеганое покрывало делают из плотного, прочного, но мягкого материала (байка, фланель и т. п.). Покрывало набивают ватой или хлопком. Толщина его после прошивки должна быть 2—3 см. Простегивают покрывало на специальной швейной машине. Расстояние между простежками вдоль и поперек должно быть не более 8—10 см.

Покрывало делают немного больше ковра, для того чтобы можно было прикрыть раму (для предохранения от ушибов). Покрывало можно изготовить из нескольких частей в виде дорожек размером 1,5X6 м или 1,5X8 м, которые скрепляются между собой тесемками.

Верхнюю покрывку делают из крепкого материала одного цвета: из байки или фланели, а также текстовинила. Желательно, чтобы ворс был небольшой. Швы при сшивании частей должны быть гладкими.

Края покрывки для прочности делают двойными или обшивают тесьмой; при этом швы подворачивают. С обратной стороны покрывки пришивают петли для продевания в них веревок при натягивании покрывки на раму. Петли находятся друг от друга на расстоянии 50 см. Их изготавливают из прочной тесьмы и выпускают из-под покрывки на 3 см. Вся длина ушка 10 см, из них 7 см пришивают снизу покрывки.

Посередине покрывки нашивают круг диаметром 1 м из цветной ленты шириной 10 см. Размер покрывки должен точно соответствовать размеру ковра.

Раму для скрепления ковра делают разборной, из деревянных реек. Длина их зависит от размера ковра, ширина — 10 см, толщина — 4—5 см. Рейки ставят на ребро, причем верхний край ребра закругляют.

Углы рамы соединяют металлическими угольниками. Для того чтобы рама не прогибалась по бокам и крепко держала ковер, ее скрепляют с внутренней стороны (по самому низу) тонкими цепями или стальным тросом на расстоянии 1,5—2 м друг от друга.

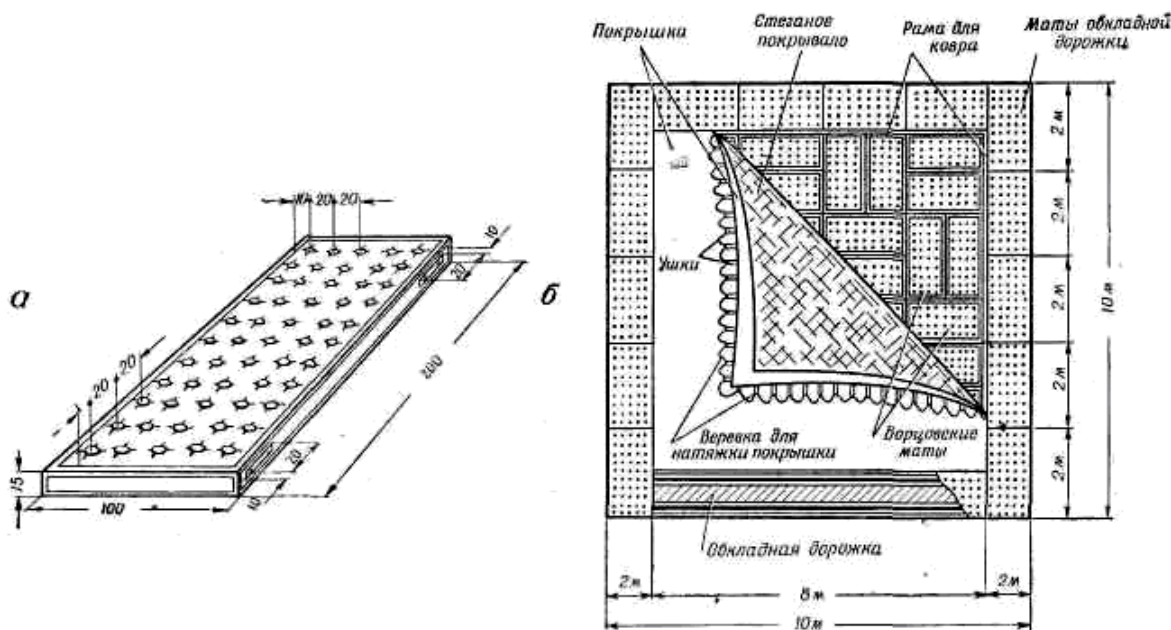


Рис. 15. Ковер для борьбы:
а — часть ковра, б — ковер в сборе

Цепи крепятся следующим образом: к двум боковым краям доски прикрепляют крючки, на которые надевают цепи; с двух других сторон цепи пропускают через раму и специальным стержнем закрепляют с наружной стороны. Можно на конец цепи приварить болт и закрепить его гайкой.

С наружной стороны деревянной рамы на расстоянии 2 см от нижнего края ввинчивают крючки для продевания

бечевки при натягивании покрывающей крышки. Крючки следует располагать на расстоянии 50 см друг от друга.

Сборка ковра. Вначале на пол ставят раму, на которую с внутренней стороны надевают на крючки цепи. Затем маты укладывают в раму. Укладывать маты нужно с углов, по краям, потом уже переходить к заполнению середины рамы.

Маты и раму покрывают стеганым покрывалом так, чтобы крючки для натяжки покрывающей крышки не были закрыты. При этом покрывало на краю рамы должно быть свернуто вдвойне во избежание ушибов. Затем в петли на верхней покрывающей крышке продевают веревку. Покрывающую крышку накладывают на ковер, а веревку надевают на крючки, находящиеся с внешней стороны рамы, и туго натягивают. После этого вокруг ковра укладывают предохранительную дорожку (рис. 15 — б).

Если нет отдельного зала для занятий борьбой, то можно из-готовить ковер на раме, которая вместе с ним поднимается при помощи блока и ставится вертикально к стене, когда в зале проводятся другие занятия.

Можно также закрепить отдельную часть ковра на фанерной раме, скрепляющейся с ковром: сбоку делаются ручки для переноски. Для того, чтобы быстро разбирать и укладывать ковер, нужно пронумеровать каждую часть.

Оборудование мест занятий на летней площадке. В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Для этого необходимо подготовить специальное место среди зелени. Желательно площадку с ковром огородить, для того чтобы туда не заносили сор.

Над всем ковром хорошо иметь навес, предохраняющий его от дождя и солнца.

Если нет возможности из-готовить ковер, как было описано выше, можно сделать более простой, дешевый ковер.

Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить до 10X10 м.

Для занятий борьбой на воздухе следует вырыть яму глубиной 40—50 см. Края ямы укрепить досками, обтянутыми мягким материалом (войлоком, очесом или же соломой), а сверху покрытыми брезентом.

На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку, которую покрывают фанерой или брезентом. Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра будет зависеть от второго слоя — мелких опилок. Если слой опилок будет больше 15 см, то ковер будет мягче, если меньше — тверже. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружки должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом и мягкой покрывающей крышкой.

Можно сделать ковер, засыпав яму одними опилками, но тогда он не будет так пружинить, как в первом случае.

Перед началом занятий опилки необходимо слегка взрыхлить, а затем выровнять их поверхность.

После занятий на открытом воздухе покрывающую крышку и брезент следует просушить и убрать в закрытое помещение.

Борцовский тренировочный мешок-чучело служит для специальных упражнений по изучению приемов, связанных с падением (рис. 16).

Высота чучела — 140—160 см. Толщина должна быть такой, чтобы его удобно было обхватить (объем туловища человека). Вес — 20—50 кг.

Для из-готовления чучела применяется брезент (желательно в два слоя). Из него выкраивают бока для чучела. В верхней части выкройки ширина должна быть 60 см, в нижней — 48 см. От верхнего края отмеряют вниз 30 см и вырезают талию. По первой боковине делают вторую, затем выкраивают точно такие же боковины из байки или мягкой кожи.

Обе боковины складывают байкой или кожей внутрь и сшивают, а затем вывертывают.

Для из-готовления головы берут волейбольную или футбольную покрывающую крышку. С одной ее стороны вырезают отверстие диаметром 12 см. Всю покрывающую крышку делят на четыре части; такие же части выкраивают из байки или кожи. Затем все части сшивают, сделанный колпак выворачивают и натягивают на покрывающую крышку.

Из брезента, байки или кожи выкраивают шею, которую пришивают к голове также внутрь. Затем материал выворачивают, и байка (кожа) получается сверху.

Верхнюю часть чучела делают также из брезента, байки или кожи. Посередине вырезают отверстие диаметром 12 см, куда вставляют шею с головой.

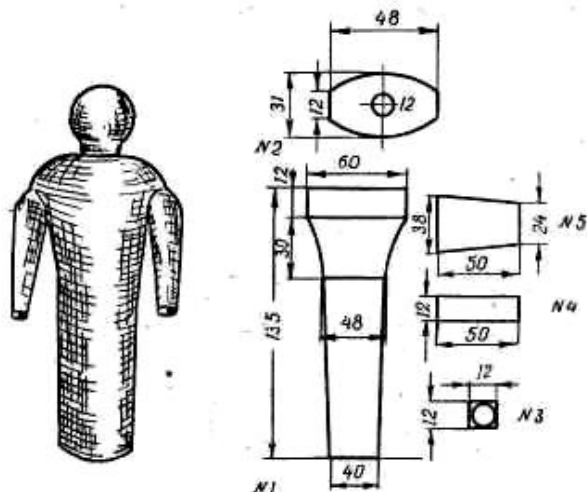


Рис. 16. Тренировочное чучело. Конструкция заслуженного мастера спорта А. П. Соловова

Когда голова будет пришита к шее, а шея к верхней части туловища, их набивают очесом, ватой или тряпками, при этом шею зашивают так, чтобы не вываливалась набивка.

Рукава также делают из брезента, байки или кожи. Складывают по длине и сшивают. Верхнюю часть рукава выкраивают диаметром 12 см. К этой части рукава (кружок) пришивают сыромятный ремень шириной 3 см, длиной 25 см (на каждый рукав по два ремня).

Пришивать ремни к кружочку следует так: по его центру делают разрез длиной 3,5 см. В этот разрез пропускают два ремня так, чтобы концы их были наравне с краем кружочка. Ремни пришивают только к брезенту (байкой закрывают швы). Кружочки вшивают в рукава с одного конца (байкой и выпущенными концами ремней внутрь).

Затем рукав выворачивают, набивают очесом и зашивают с того конца, откуда производили набивку. Готовые рукава пришивают к боковинам с одной и другой стороны на расстоянии 5 см от края верхнего конца боковины.

Когда рукава будут пришиты к боковинам, к верхнему ее краю пришивают голову с шеей и верхней частью чучела. Голова должна быть опущена внутрь сшитых боковин, т. е. байкой обращена во внутрь. Когда это будет сделано, чучело выворачивают байкой наружу и набивают его (очесом, ватой, концами — тряпками). Чучело должно быть набито очень плотно, чтобы оно не переламывалось.

Для жесткости внутри чучела помещают мешочек (от шеи во всю длину туловища) диаметром, как шея. Верхний конец мешочка пришивают к шее по ее окружности. Затем мешочек набивают очесом или тряпками до самого конца. Нижний конец его пришивают ко дну чучела.

Дно чучела выкраивают из брезента, покрывают байкой и вшивают в нижний край боковин байкой вверх.

Все швы прошивают 2—3-миллиметровым пеньковым шнуром, проваренным варом (см. рис. 16).

В каждом коллективе должно быть несколько чучел различных размеров и веса.

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую деревянную или металлическую перекладину, на концах которой имеются металлические стержни. Стержни вкладывают в прикрепленные к стене металлические кронштейны. Перекладина должна свободно вращаться. К центру перекладки прикрепляют крепкую веревку, к которой привешивают груз (гири 10—32 кг).

Перекладина должна находиться на высоте 130—140 см. Подвижное крепление кронштейна на стене позволяет изменить высоту перекладки.

Настенные блоки служат для развития силы и выносливости. Снаряд представляет собой подвижной груз, который от пола поднимают двумя веревками или с помощью металлических канатов, пропущенных через укрепленные в стену блоки.

Груз, укрепленный на веревке, состоит из нескольких чугунных пластин, наложенных одна на другую и скрепленных специально заточенным устройством. Это позволяет регулировать вес груза согласно желанию тренирующегося.

Набивной мяч применяется для ведения простейших форм борьбы (борьба за мяч), а также для различных гимнастических упражнений и игр. Вес мяча 5—10 кг. Объем мяча зависит от удельного веса набивки.

Покрышка мяча кроится по типу футбольной и состоит из нескольких продольных долей. Мяч набивают конским волосом, очесом, мочалом и т. д.

Скакалка используется в тренировке борца для выработки ловкости, выносливости и подвижности. Она делается из веревки толщиной 10 мм, длиной 2 м 80 см. Середину веревки, соприкасающуюся с полом (20—30 см), для утяжеления и прочности обшивают материалом.

Концы веревки, вделанные в деревянные ручки, позволяют веревке свободно вращаться в них или обшиваются мягким материалом.

Костюм борца состоит из шерстяного или бумажного трико, (трусов с лямками через плечи и вырезами на груди, спине и боках). Для тренировочных занятий в зале вне схватки надевается легкий костюм (желательно

шерстяной), состоящий из рубашки и длинных рейтуз. В таком костюме сохраняется тепло, что хорошо способствует потоотделению.

Для тренировочных прогулок надевается обычный тренировочный костюм.

Бандаж. Для предохранения половых органов от травм во время занятий борьбой применяют особый резиновый пояс — бандаж, который должен быть мягким. Не рекомендуется делать пояс из широкой резины, так как это будет затруднять дыхание во время борьбы.

Обувь. На соревнованиях и тренировках борец надевает специальные ботинки. Верх ботинок делается из мягкой, но прочной кожи (хром); стелька и подошва должны быть мягкими. На подошву можно наклеить резину, предохраняющую от скольжения ног во время борьбы.

Высота ботинка от пятки около 18—20 см. В шнуровку не должны вставляться бочки с наружной стороны. Заниматься босиком нельзя, так как можно повредить суставы пальцев.

Для прогулок используются кроссовые или лыжные ботинки. На тренировки и на соревнования лучше надевать шерстяные носки.

* * *

В настоящее время имеются все возможности для совершенствования оборудования мест занятий и инвентаря.

В зале борьбы можно установить аппаратуру, автоматически поддерживающую постоянную температуру и влажность воздуха. Установка бактерицидных и эретемных ламп позволяет создать условия, предохраняющие спортсменов от инфекции.

Борцовские ковры начинают изготавливать из различных синтетических полимерных материалов. Очень удобны ковры из поролона и других пластических масс. В настоящее время стали применять пластмассовые покрышки вместо байковых. Байковые покрышки очень быстро загрязняются (впитывая пот, жир и пыль) и требуют стирки. Стирка же покрышек из-за большой их площади затруднена.

Примерный перечень основных снарядов и оборудования для борцовского зала (для занятий с группой 16-20 человек)

Оборудование и инвентарь	Количество
1. Ковер	1
2. Тренировочные мешки-чучела	3-4
3. Покрывало или брезент	1
4. Верхние покрышки	2-3
5. Гимнастическая стенка	3-4
6. Кольца	1
7. Канат для перетягивания	1
8. Гимнастическая скамейка	2
9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг	2-3
10. Весовые гири, вес 16-32 кг	16-20
11. Гантели, вес 2-5 кг	32-40
12. Набивные мячи, вес 5-10 кг	16-20
13. Скакалки, длина 2 м 80 см	16-20
14. Аптечка	1
15. Пылесос	1
16. Зеркало	1
17. Вешалки для спортивного костюма и полотенца	16-20
18. Графин для воды	1
19. Весы	1
20. Доска для объявлений	1
21. Плевательница	3-4
22. Настенные часы	1

ЧАСТЬ II

ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОРЬБЫ

Основные положения в борьбе. В технике борьбы различают следующие основные положения:

Стойка: высокая, средняя и низкая — правая, левая и фронтальная. Наиболее часто применяются высокая и средняя стойки (рис. 17— а, б). Низкой стойкой чаще пользуются в вольной борьбе и борьбе самбо для защиты от захватов за ноги (рис. 17 — а).



Рис. 17. Стойка борца:
а — высокая, б — средняя, в — низкая

Партер (в вольной и классической борьбе) может быть высокий и низкий (рис. 18 — а, б). Это исходное положение для начала борьбы. Все остальные положения в борьбе переходные. Наиболее часто встречающиеся положения в партере — мост полумост (рис 19 — а, б), на коленях, сидя, лежа на груди и на боку. В борьбе самбо обязательных положений нет, все положения переходные. В самбо борьба лежа считается в том случае, когда один из борцов касается ковра какой-либо частью тела кроме ступней.



а



б



а



б

Рис. 18. Партер:
а — высокий, б — низкий

Рис. 19. Мост и полумост

Во всех видах борьбы в стойке различают следующие дистанции: вне захвата, дальнюю, среднюю и ближнюю (рис. 20 а, б, в, г). Под дистанцией в борьбе понимают расстояние между борцами в стойке. Дистанция определяется как исходное положение для проведения атаки. Дистанция зависит от выполненного захвата (см. «Захваты»).

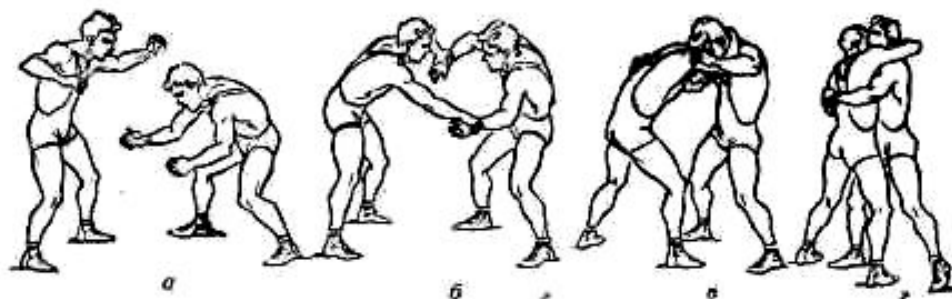


Рис. 20. Дистанция в борьбе:
а — вне захвата, б — дальняя, в — средняя, г — ближняя

Передвижения в борьбе. Передвижения осуществляются из любых положений. Основное назначение передвижений — создать удобное положение для нападения, выйти из неудобного положения, восстановить потерянное равновесие, выйти из неустойчивого положения, вывести противника из устойчивого положения или потерять равновесие для использования силы тяжести при атаке (подробнее см. «Сохранение равновесия», стр. 57). **Основные захваты.** Для выполнения технического действия в борьбе надо выполнить захват. Захват — важнейший элемент любого приема борьбы. Применяются: захваты кистью руки, сгибом локтя, под плечо (между плечом и туловищем) и обеими руками с соединением кистей (между руками и туловищем) (рис. 21 — а, б, в, г). Последние захваты именуется также обхватами. При обхватах различают два способа соединения рук: в крючок (рис. 21 — д) и захватом своей руки за запястье (рис. 21 — е). В приеме захваты имеют название в зависимости от места, за которое они выполняются. В классической и вольной борьбе захваты выполняются за предплечье, запястье, плечо, шею, туловище, бедро, голень и стопу. Подробное наименование захватов и их описание даны в технике приемов.

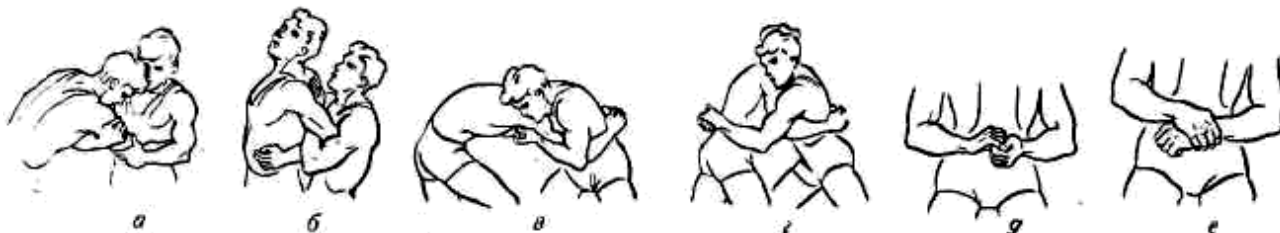


Рис. 21. Захваты в борьбе:
 а — кистями, б — в сгиб локтя, в — под плечо, г — между руками и туловищем (обхват), д — крючок, е — захват своей руки за запястье

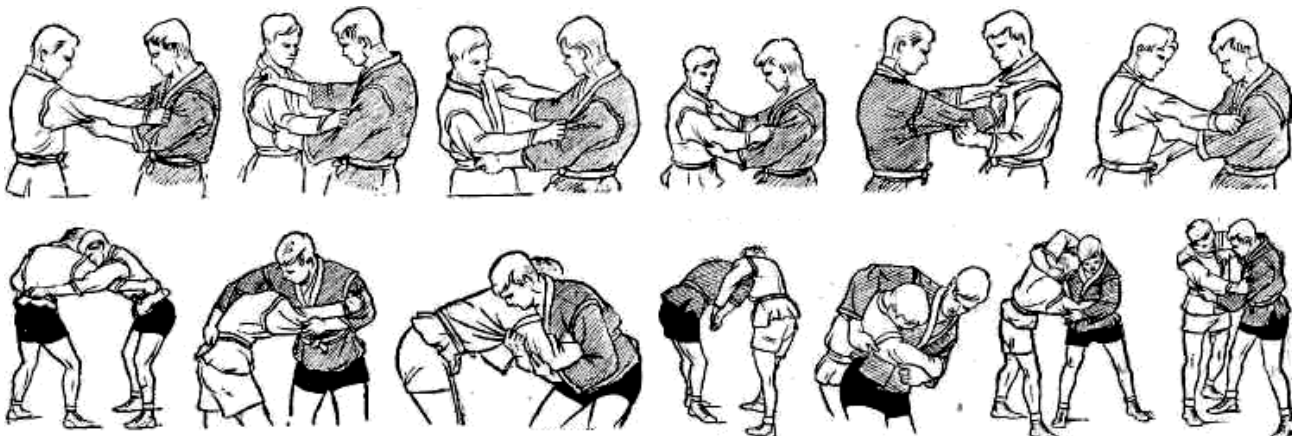


Рис. 22. Захваты за куртку в самбо

В борьбе самбо захваты осуществляются не только за тело противника, но и за куртку. Наиболее часто применяются 13 основных захватов за куртку (рис. 22). Описание остальных захватов дано в главах XV. «Техника борьбы самбо в стойке» и XVI «Техника борьбы самбо лежа».

Г л а в а X I

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

ПЕРЕВОДЫ

Переводы — это приемы, в результате выполнения которых противник оказывается в партере в положении нижнего.

Они не требуют большой физической силы, легко увязываются в комбинации с другими приемами и доступны для усвоения с первого месяца занятий.

Переводы могут быть рывком, нырком и вращением.

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Борцы в правой стойке. Противник движется на атакующего, принимает низкую стойку и посылает 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 отклониться назад и 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.

Упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить противника грудью на ковер. Противник должен падать по дуге вниз за атакующего. Атакующий падает сверху и сзади-сбоку от него (рис. 23 — а, б, в). Во избежание подножки атакующий переставляет правую ногу по ходу движения к своей левой ноге.

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

Тактическая подготовка. 1. Захватить левой рукой правое запястье противника, опереться предплечьем правой руки в грудь, толкнуть его от себя. Используя встречное движение противника вперед, выполнить перевод. 2. Захватить левой рукой правое запястье противника и отводить его влево. В момент, когда противник пытается вырвать руку в направлении, противоположном усилиям атакующего, выполнить перевод.

Комбинации. 1. Перевод рывком за руку — Перевод рывком за другую руку. Атакующий выполняет перевод за левую руку. Когда атакуемый освобождает руку рывком на себя и поворачивает туловище несколько налево, выполнить перевод за другую руку.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо — Перевод рывком за руку. Атакующий выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо. Когда атакуемый, выпрямляясь, упирается свободной рукой в поясницу атакующего, выполнить перевод.

3. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — Перевод рывком за руку. Захватить правую руку и туловище противника и подтянуть его к себе. Когда атакуемый отводит таз назад и выводит захваченную руку к груди атакующего, снять правую руку с туловища, захватить ею правое плечо противника снизу и выполнить перевод (предплечье противника не захватывается).

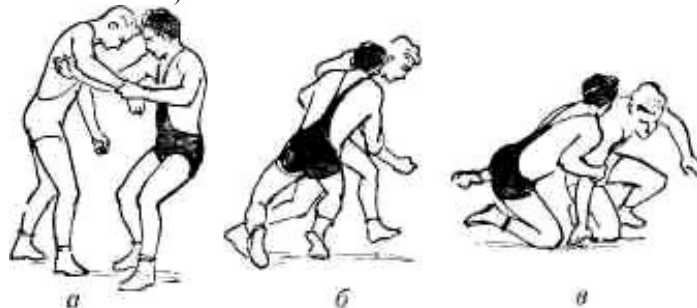


Рис. 23. Перевод рывком за руку

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

Контрприемы. Перевод рывком за руку. Когда противник отпускает запястье, контратакующий опережает его, захватывает правой рукой его правое плечо и делает перевод. Бросок через спину с захватом руки через плечо. Атакующий делает зашагивание левой ногой; надо зажать его руку в сгиб плеча и предплечья, повернуться к нему спиной и выполнить бросок через спину. Бросок через спину с захватом запястья. Когда атакующий захватывает свободной рукой туловище, захватить его запястье, опуститься вниз на левое колено и, поворачиваясь направо, бросить противника через спину. При этом надо опереться на левое бедро, левый локоть, а при сбрасывании противника к себе помогать правой рукой. Если противник встал на мост, следует удерживать запястье на туловище, а другой рукой — туловище сверху, поворачиваться на живот и, расставляя ноги в стороны, прижать его спиной к коврику.

Перевод рывком с захватом за плечо и шею сверху

Этот прием удобно выполнять на партнере низкого роста, в момент, когда он находится в низкой стойке или делает нырок под руку.

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

Характерные ошибки. Преждевременная попытка захватить шею сверху. Задержка с переходом назад.

Тактическая подготовка. Вызов. 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. Угроза. 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.

Комбинации. 1. Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху — Перевод с захватом плеча и шеи сверху. Захватить плечо и шею сверху и приступить к броску прогибом. Атакуемый приседает и старается уйти вниз. Отставить ноги назад и выполнить перевод.

2. Сбивание с захватом плеча и шеи сверху — Перевод с этим же захватом. Захватить плечо и шею сверху и пытаться провести сбивание (посадить противника, направляя усилия вперед-вниз). Когда атакуемый направит усилия на атакующего, выполнить перевод.

Защита. Захватить левой рукой правое запястье и опустить его вниз. Одновременно прижать правое плечо своей руки к своему боку, подойти как можно ближе к атакующему.

Контрприемы. Бросок прогибом. Атакующий соединяет руки в крючок, захватить левой рукой его правое запястье, а другой за туловище. Одновременно подставить сзади стоящую ногу на уровень стоящей впереди. Плотнo прижать противника к себе и выполнить бросок прогибом. Перевод вертушкой. 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. Скручивание. Атакующий захватил правое плечо и шею сверху и отставляет ноги назад. Плотнo 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.

Переводы нырком

Перевод нырком с захватом за шею и туловище

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 (рис. 24— а). 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 (рис. 24— б). 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 (рис. 24— в). Упасть вместе с ним на ковер и, продолжая скручивать его вниз-вправо, выйти на него сверху (рис. 24— г).

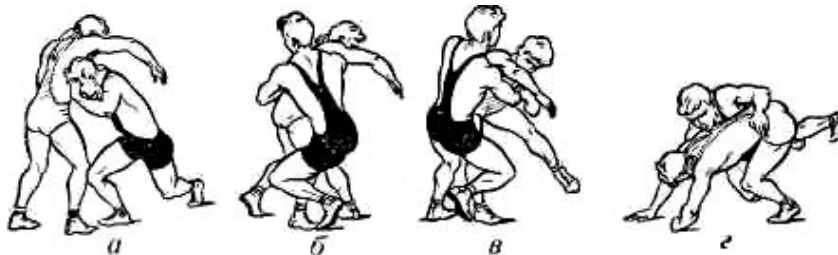


Рис. 24. Перевод нырком с захватом за шею и туловище

Характерные ошибки. 1. Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею. 2. Нет скручивающего 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 нажимать 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.

Комбинация. Бросок через спину — Перевод. Атакующий делает попытку выполнять бросок через спину захватом правой руки снизу и шеи. Когда атакуемый, защищаясь, выпрямляет туловище, возвратиться в исходное положение и осуществить перевод.

Защиты. 1. Держать плечо руки, под которую атакующий выполняет нырок, близко к туловищу. 2. В начале движения противника головой под руку отшагнуть ногой назад, несколько повернуть туловище направо и резко опустить локоть правой руки вниз. 3. Захватить разноименную руку атакующего за плечо. 4. Когда противник поднырнул головой и верхней частью туловища под руку, отшагнуть правой ногой назад и, поворачивая туловище направо, перенести правую руку над головой атакующего назад и резко опустить ее вниз или захватить разноименное плечо противника сверху.

Контрприемы. Бросок с захватом руки под плечо. Атакующий поднырнул головой под плечо. Отставить правую ногу вправо и захватить правой рукой его шею сверху, а левой под разноименное плечо. Повернуться направо, опереться на правое колено и свалить противника на спину. Можно применить также бросок через спину с захватом руки под плечо и бросок за себя с захватом за запястье и шею.

Перевод нырком с захватом за туловище

Прием целесообразнее применять во втором периода схватки, когда борцы вспотеют. Противник подтягивает левую руку вперед с целью захватить за шею. Направить правую руку локтем вперед к левой стороне груди противника и движением предплечья пропустить ее вниз, вперед, вверх под плечо разноименной руки, под мышку. Выпрямить свое туловище и прижать противника за туловище к себе правой рукой. Повернуться направо, шагнуть левой ногой вперед и пропустить левую руку снизу под правое плечо атакуемого. Соединить руки в крючок на спине противника на уровне лопаток (рис. 25 — а).

Подтянуть противника к себе-вверх (рис. 25 — б), несколько ослабить захват, сделать рывок руками влево, подбить правым плечом его разноименную руку вверх-влево и поднырнуть под нее. При этом наклонить и повернуть свое туловище налево. Пройдя под левую руку, зашагнуть правой ногой за противника (рис. 25 — в). Опустить захват вниз ближе к поясу. Прижать его туловище к себе и, не задерживаясь, упасть вместе с ним на ковер вниз-влево и выйти наверх (рис. 25 — г).

Характерные ошибки. 1. Выполнив захват за туловище, атакующий не подходит вплотную к атакуемому. 2. Слишком короткий и слабый рывок руками. 3. Захват не ослабляется.

Тактическая подготовка. 1. Захватить туловище противника правой рукой, а левой удерживать его разноименную руку за запястье. Когда противник отводит руку в сторону от туловища, отпустить захват запястья, обхватить туловище и выполнить перевод. 2. Захватить правой рукой разноименное плечо противника снизу, а левой рукой за шею сверху. Если противник освобождается от захвата шеи и начинает поднимать голову, сделать

обхват туловища и выполнить перевод. 3. Продемонстрировать захват двумя руками за шею и сразу же выполнить обхват за туловище. 4. Захватить рукой за шею, а другой за запястье разноименной руки противника и сделать сильный рывок на себя. Пытаясь сохранить равновесие, атакуемый выпрямляет туловище и оставляет его открытым для захвата. Подшагнуть к противнику, выполнить захват и перевод.

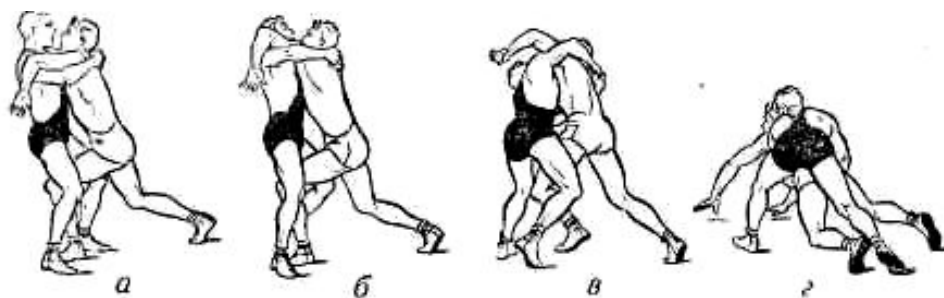


Рис. 25. Перевод нырком с захватом за туловище

Комбинация. Бросок прогибом — Перевод нырком. Захватить противника за туловище под плечи и выполнить ложное движение для броска прогибом. Когда атакуемый, защищаясь, приседает, сделать рывок руками влево, подбить правым плечом левую руку вверх, нырнуть под нее и выполнить перевод.

Защиты. 1. Прижать плечи противника к туловищу. 2. Отойти от атакующего и захватить за разноименное плечо.

Контрприемы. Бросок через спину. Атакующий пропускает правую руку между плечом и туловищем. Повернуться налево к нему спиной. Одновременно захватить правой рукой за шею сбоку и бросить его через спину. Этот контрприем можно использовать, когда противник одной рукой удерживает атакуемого за туловище и пытается пропустить другую руку под плечо. Выход наверх выседом. Контрприем начинают, как только контратакующий коснется руками ковра. Бросок через спину захватом запястья.

Переводы вращением (вертушки)

Приемы выполняются сваливанием и броском за счет повисания на руке противника и поворота кругом.

Вертушка с захватом за руку сверху

Захватить левой рукой правую руку противника сверху выше локтевого сустава, зажимая ее запястье между своим плечом и шеей. Опереться на впереди стоящую ногу и, падая назад, повернуться налево. Одновременно подставить сзади стоящую ногу к впереди стоящей или сделать ею перемах через впереди стоящую ногу, а затем послать правую руку под правое плечо противника (ближе к плечевому суставу) и захватить его сверху. При повороте перенести вес тела на руку противника и повернуться под ней кругом (примерно на 180°). Во время поворота плотно прижать правую руку, противника к своей шее (рис.26 — а).

Левую руку перенести на туловище противника сверху. Освободить голову из-под плеча противника и поставить левое колено сзади между его ногами (рис. 26 — б, в).

При плотном захвате можно выполнить не перевод, а бросок. Тогда в момент касания противником ковра левой рукой удерживать его правую руку, а правой захватить туловище сверху.

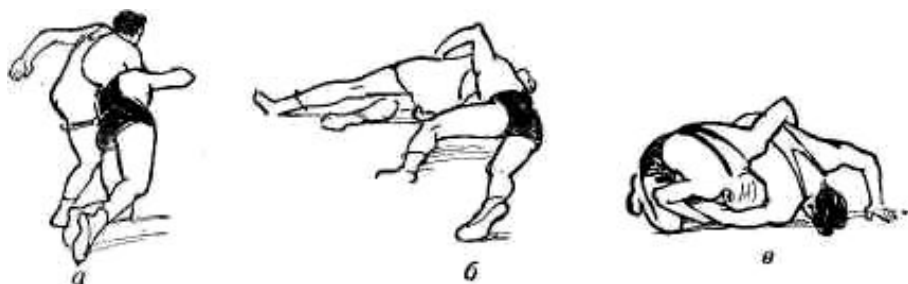


Рис. 26. Вертушка с захватом за руку сверху

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.

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.

Комбинация. Бросок прогибом — Перевод вертушкой. Атакующий демонстрирует захват туловища с рукой для подтягивания противника к себе и выполнения броска прогибом. Когда противник отодвигает таз назад, выполнить перевод.

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

Контрприем. Накрывание выседом. Атакующий посылает правую руку и ногу вперед, быстро сделать большой шаг вперед и, подтягивая к себе правой рукой левое плечо противника, сделать высед на правое бедро и накрыть атакующего.

Вертушка с захватом за руку снизу

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 (рис. 27— а). Повернувшись кругом, как в предыдущем приеме, упасть на колени или живот и перенести левую руку на спину противника (рис. 27— б, в, г).

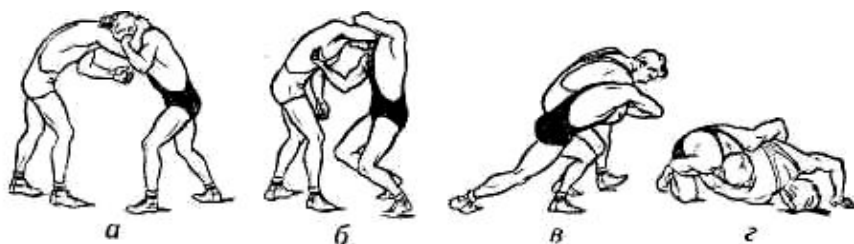


Рис. 27. Вертушка с захватом за руку снизу

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

Защита. Та же, что и против предыдущего приема.

Контрприем. Перевод в партер захватом за шею сверху. Когда атакующий начинает делать перевод, атакуемый поворачивается, шагает левой ногой вперед, а правой рукой посылает голову противника под свою правую руку. В результате этих действий атакующий падает на ковер, а контратакующий захватывает его сзади и фиксирует партер.

Броски наклоном

Эти броски в стойке выполняются за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим наклоном и падением на противника. Их хорошо комбинировать с бросками прогибом.

Бросок наклоном с захватом за туловище

Из положения правой стойки захватить туловище противника спереди. Ближе подвести к нему полусогнутые ноги (рис. 28 — а). Выпрямить ноги и рывком руками вверх-вправо оторвать противника от ковра (рис. 28 — б). Наклониться в противоположную сторону (влево) и бросить противника вперед на ковер, (рис. 28 — в, г). Убрать ноги назад, сесть на правое бедро около противника и дожать его на спину захватом руки и туловища сбоку.

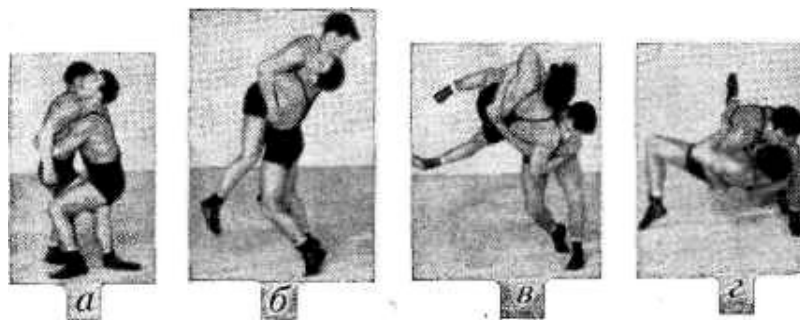


Рис. 28 Бросок наклоном с захватом за туловище

Тактическая подготовка. 1. Захват туловища проводится как и при бросках прогибом. 2. Когда атакующий делает рывок руками назад, а атакуемый в ответ на это действие выносит обе ноги вперед по сторонам от туловища, остановить движение назад, наклониться вперед и бросить противника на ковер.

Защита. Упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы. Бросок через спину захватом за руку и шею. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Бросок прогибом с захватом за руки сверху.

Бросок наклоном с захватом за туловище с рукой

Атакующий из правой стойки захватывает туловище с рукой и плотно подводит ноги под противника. Выпрямляя ноги и рванув руками вверх и в сторону захваченной руки, отрывает противника от ковра. Делая наклон вперед - в сторону незахваченной руки, бросает атакуемого вперед и дожимает его захватом противоположной руки и туловища.

Защита. Упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы. Перевод вертушкой. Бросок через спину с захватом руки через плечо. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой.

Броски через спину

Броски через спину выполняются за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед.

Броски через спину применяются с различными захватами и хорошо соединяются в комбинации и используются как контрприемы. Они выполняются двумя способами поворота спиной к противнику: 1) на впереди стоящей ноге и подставлением ноги, стоящей сзади (рис. 29 — а, б, в); 2) на обеих ногах (в конце поворота у атакующего борца ноги скрещиваются) (рис.30 — а, б, в, г).



Рис. 29. Поворот кругом спиной к противнику на впереди стоящей ноге



Рис. 30. Поворот кругом спиной к противнику на обеих ногах

Поворот спиной к атакуемому с подставлением ноги, стоящей сзади, к впереди стоящей дает возможность развить большие мышечные усилия. Его целесообразно выполнять, когда борцы стоят на месте. Второй способ эффективен при движении противника на атакующего.

Бросок через спину с захватом за руку и шею (первый способ поворота)

Атакующий и противник в правой стойке (рис. 31 — а). Ноги атакующего на ширине плеч, носок правой ноги расположен ближе к носку правой ноги противника. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую положить на левое плечо. Поворачиваясь налево, подставить левую ногу к правой. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы (рис. 31 — б, в). Повернуть туловище налево, захватить правой рукой шею противника и плотно прижать его грудь к своему правому боку, а правую руку к груди.

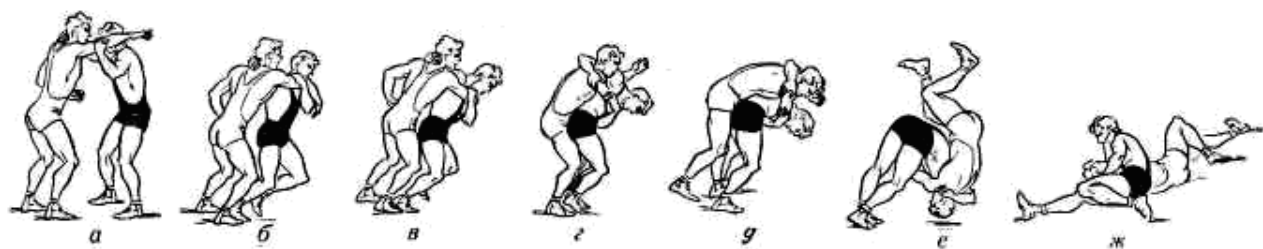


Рис. 31. Бросок через спину с захватом за руку и шею (1-й способ поворота)

В момент отрыва от ковра борцы занимают следующие положения. Крепко удерживая захват, наклониться вперед. Таз отвести немного вправо так, чтобы ягодичная мышца несколько выходила (в сторону поворота) за правую ногу атакуемого. Ноги должны согнуться так, чтобы таз находился немного ниже или на уровне таза противника (расположен по диагонали на спине атакующего). Положение атакующего перед отрывом партнера от ковра должно напоминать как бы сжатую пружину (рис. 31— г). Эти положения не статические, а являются фазой непрерывного движения. Закончив поворот, сразу же оторвать противника от ковра.

Продолжая движение, сделать рывок руками под себя-влево, наклониться вперед и, поворачиваясь туловищем вперед-вправо, выпрямить ноги и падать вперед-влево. При этом поворачивать голову налево (рис. 31—д, е). Заканчивая прием, выполнить дополнительный рывок руками и поворот туловища налево. Касаясь ковра, сделать

высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к ковру захватом за руку и шею сбоку (рис. 31 — ж).

Бросок через спину с захватом за руку и шею (второй способ поворота)

Атакующий в правой стойке (рис. 32 — о).левой рукой захватить правое плечо противника, а правой за шею. Повернуться к противнику спиной и перенести тяжесть тела на левую ногу (рис. 32 — б).

Продолжая поворачиваться налево, прижать противника грудью к своему правому боку, а шею правой рукой как можно плотнее в подмышечную впадину. Одновременно плотно удерживать левой рукой правое плечо противника (рис. 32— в). В процессе поворота спиной к противнику таз атакующего должен быть на уровне его таза или немного ниже. Поворачивать таз налево надо так, чтобы ягодичная мышца выходила за правую ногу атакуемого несколько больше, чем при первом способе поворота. Остальные движения в приеме такие же, как и при первом способе поворота (рис. 32 — г, д, е).

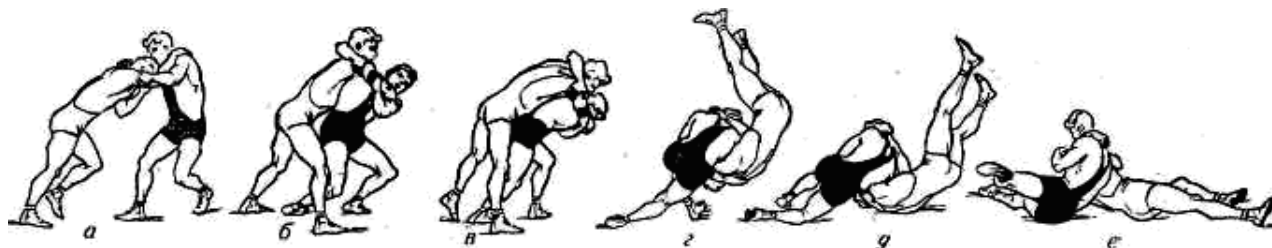


Рис. 32. Бросок через спину с захватом за руку и шею (2-й способ поворота)

Кроме этих способов поворота, иногда применяются повороты на впереди стоящей ноге с переносом сзади стоящей ноги перед впереди стоящей и поворот на сзади стоящей ноге с подставлением к ней спереди стоящей ноги. Эти способы поворота применяются при энергичном передвижении борцов по ковру.

Характерные ошибки. 1. Перед тем как выполнить прием, атакующий кладет руку на шею партнера. 2. Правая ступня далеко отставляется назад от правой ступни атакуемого. 3. Повернувшись кругом (при первом способе поворота), атакующий далеко ставит ногу от своей ноги, на которой осуществляется поворот. 4. Повернувшись кругом, атакующий приближает спину к партнеру, разгибается и отклоняется назад. 5. Таз полностью выходит за противника. 6. Остановка движения между поворотом и отрывом атакуемого от ковра. 7. Задерживается падение на ковер после отрыва, и противник касается ковра раньше, чем атакующий.



Рис. 33. Тактическая подготовка броска угрозой

Тактическая подготовка. 1. Захватить двумя руками противника сверху за плечи и одновременно упереться в грудь кистями рук. Когда противник пытается захватить туловище атакующего, выполнить бросок. 2. Захватить двумя руками шею противника и создать ему возможность захватить свое туловище. Если противник захватывает туловище, выполнить бросок. 3. Захватить правой рукой изнутри, а левой кистью снаружи согнутую в локте правую руку противника; блокируя его захваты, наступать на него. Когда противник освобождает руку от захвата с помощью своей правой руки, выполнить бросок. 4. Захватить правой рукой левую руку противника за плечо сверху, а левой правой плечо снизу. Скручивающим движением за левое плечо противника на себя-вправо и толчком в правое плечо в направлении от себя-вправо пытаться вывести атакуемого из равновесия. Если противник перемещается вперед-вправо, выполнить бросок. 5. Захватить правой рукой левую руку противника за плечо сверху, а левой рукой локтевой сгиб его правой руки (правая рука противника на шее атакующего) (рис. 33 — а). Движением левой руки вперед под руку создать угрозу захвата за туловище. Когда атакуемый, уходя от угрожающего ему захвата, отводит таз назад, выполнить бросок (рис. 33 — б, в). Атакующий делает несколько попыток провести бросок через спину захватом плеча и шеи и умышленно открыто проводит поворот. 6. Противник привыкает к тому, что попытки атакующего неопасны. Усыпив бдительность противника, атакующий выполняет этот же прием в полную силу. При проведении ложных, поворотов атакующий должен быстро возвращаться в исходное положение, когда противник реагирует защитой.

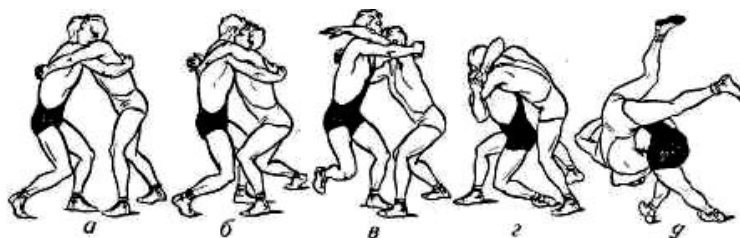


Рис. 34. Комбинация: Бросок прогибом — Бросок через спину

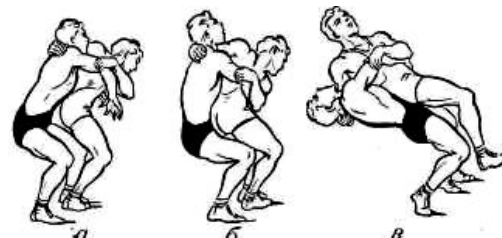


Рис. 35. Контрприем: бросок прогибом

Комбинации. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой — Бросок через спину с захватом за руку и шею. Обхватить правую руку и туловище противника, подтягивая его к себе. Атакующий упирается правой рукой в грудь, скользит вниз и отходит от атакующего (рис. 34 — а, б). Ослабить захват и перенести руки на захват шеи и левой руки атакуемого (рис. 34 — в). Когда противник, почувствовав ослабление захвата, выпрямляет туловище, повернуться на левой ноге и выполнить бросок (рис. 34 — г, д).

Перевод рывком с захватом за плечо и шею спереди-сверху — Бросок через спину с захватом за плечо и шею сверху. Из правой стойки захватить правое плечо и шею противника спереди-сверху и переводить его в партер. Когда противник разрывает захват, выпрямляет туловище, поднимает голову и подается вперед, захватить шею и правую руку сверху и выполнить бросок.

Защиты. 1. Сковывать противника захватом за руки. 2. Выпрямиться (или присесть), захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его грудь или поясницу. 3. Присесть, отклониться назад и захватить туловище или одну руку и туловище (спереди, сбоку, сзади) атакующего. 4. Переместить таз вперед с одновременным рывком пленами назад и приседанием.

Контрприемы. Перевод рывком за руку и туловище. Выпрямить туловище и перейти к переводу в партер захватом руки и туловища. Бросок прогибом. В момент поворота противника присесть и выполнить бросок прогибом за руку и туловище (сбоку, сзади) (рис. 35 — а, б, в).

Бросок через спину с захватом руки через плечо

Атакующий в правой стойке. Захватить правую руку противника руками за плечо. Повернуться к нему спиной, наложить его руку себе на плечо, наклониться вперед, упасть и бросить его на ковер (рис. 36 — а, б, в).

Для дожимания противника на лопатки надо удерживать правой рукой захваченную руку противника, прижать ее туловищем к коврику. Забежать влево, захватить левой рукой шею противника сверху и соединить руки в крючок. Оттягивая голову противника на себя-вверх и одновременно нажимая на верхнюю часть его груди, прижать лопатками к коврику (рис. 36 — г).



Рис. 36 Бросок через спину с захватом руки через плечо

Тактическая подготовка. 1. Удерживать руки противника сверху. Когда он стремится освободить их от сковывающего захвата, перестать удерживать правую руку противника и выполнить бросок. 2. Удерживать левой рукой правую руку противника, а правым предплечьем упираться в его грудь и толкать его от себя. Когда противник делает движение вперед, выполнить бросок.

Комбинация. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище — Бросок через спину с захватом руки через плечо. Захватить правую руку и туловище и попытаться провести бросок прогибом. Атакующий сползает вниз и упирается руками в грудь. Ослабить захват. Когда противник начнет выпрямлять туловище, выполнить бросок.

Защита. Приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в грудь или поясницу атакующего.

Контрприемы. Перевод в партер рывком за руку и туловище — Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой (см. стр. 295).

Бросок через спину с захватом руки под плечо

Атакующий в правой стойке. Захватить правое плечо противника левой рукой сверху-снаружи. Поворачиваясь спиной к противнику, правую руку свободно пронести над его головой (рис. 37 — а, б). Одновременно подтянуть левую руку противника к своей груди. При завершении поворота подтянуть туловище противника плотно к своей правой подмышечной впадине, прижать его руку к своему боку и бросить на ковер (рис. 37 — в, г). Упираясь ногами в ковер, дожать его на лопатки захватом правой руки за шею или туловище.

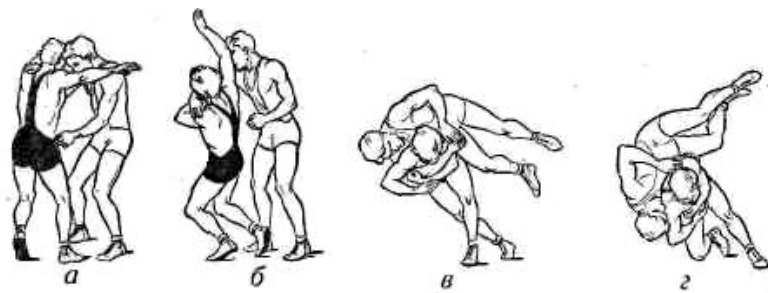


Рис. 37. Бросок через спину с захватом руки под плечо

Защита. Приседая, отклониться назад.

Контрприем. Бросок прогибом с захватом за туловище (см. стр. 302).

Бросок через спину с захватом за руку и туловище

Борцы в правой стойке. Захватить левой рукой правую руку противника за плечо сверху, а правой его туловище (рис. 38—а). Выполнить поворот спиной к атакуемому. Поворот в этом приеме отличается от ранее описанного тем, что атакующий несколько больше сгибает ноги и, заканчивая поворот, выводит таз справа дальше от противника (рис. 38 — б, в). Для этого надо расслабить руку, находящуюся на захвате туловища. Заканчивая поворот, нужно провести рывок рукой за руку вперед-вниз-под себя, одновременно наклонить туловище вперед-влево, повернуть голову в сторону броска и за счет выпрямления ног подбить тазом (рис. 38—в, г, д). После падения на ковер отставить левую ногу, согнутую в колене, назад, а правую выдвинуть вперед и дожимать противника на лопатки (рис. 38 — е).



Рис. 38. Бросок через спину с захватом за руку и туловище

Тактическая подготовка. 1. Борцы в обоюдном захвате плеча и туловища (рис. 39 — а). Подать таз вперед и вызвать противника, соединить руки на туловище (рис. 39 — б). Опережая его движение, выполнить бросок через спину с захватом руки и туловища (рис. 39 — в). 2. Борцы в правой стойке. Удерживать левой рукой правую руку противника за плечо сверху, а правой его, другую руку за запястье либо за то же плечо сверху. Когда атакуемый освобождает левую руку от сковывающего его захвата, расслабить правую руку, перенести ее на захват туловища и выполнить бросок.

Комбинация. Сбивание с захватом за руку и туловище — Бросок через спину с тем же захватом. Атакующий проводит сбивание захватом руки и туловища. Атакуемый в самом начале сбивания отставляет ногу назад и подает туловище вперед (рис. 40 — а, б). Использовать его защиту и бросить через спину, не меняя захвата (рис. 40 — в, г).

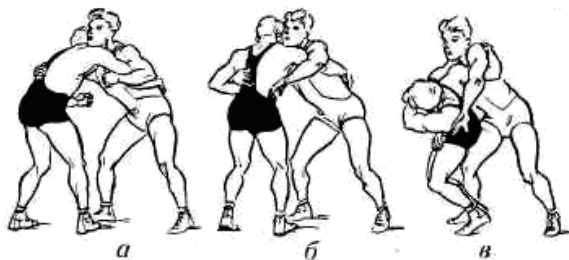


Рис. 39. Тактическая подготовка броска: вызов

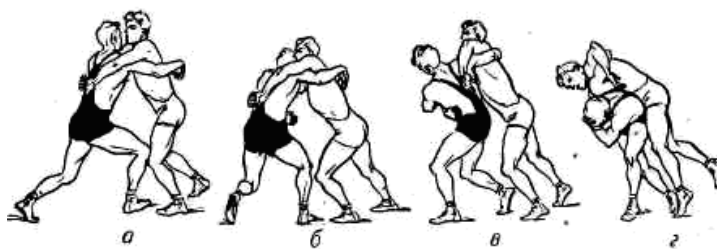


Рис. 40. Комбинация: Сбивание — Бросок через спину

Защита. Приседая, отклониться назад.

Контрприемы. Сбивание с захватом за руку и туловище. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище.

Бросок через спину с захватом за шею с плечом

Борцы в левой стойке с обоюдным захватом левого плеча с шеей. Руки, соединенные в крючок, несколько смещены в сторону поворота (рис. 41 —а) и не должны быть напряжены. Приподнять захваченную руку атакуемого. Со второй половины поворота подтянуть плечо и шею к своему левому боку и, заканчивая поворот плотно (словно петлей) зажать их за счет усилий рук вправо-под себя (рис. 41—б). Дальнейшие действия осуществляются так же, как и при броске с захватом руки и шеи (см. рис. 32 — в).

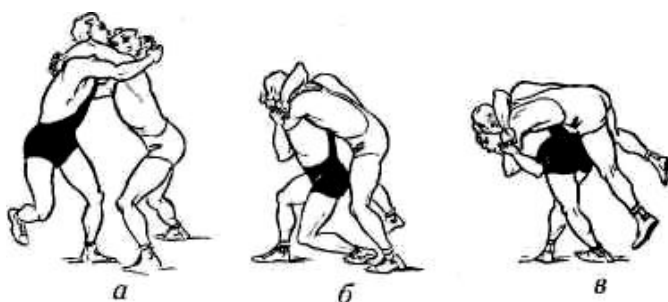


Рис. 41. Бросок через спину с захватом за шею с плечом

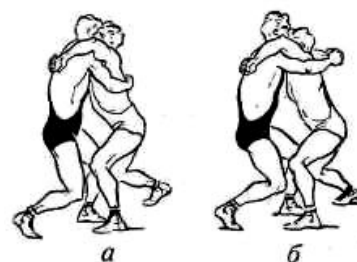


Рис. 42. Комбинация: Бросок прогибом — Бросок через спину

Тактическая подготовка. 1. При этом захвате противник обычно низко наклоняет голову. В начале поворота незначительно подать туловище вперед-вверх так, чтобы левой частью груди коснуться лба противника и, сгибая руки, несколько сдвинуть их вправо. Это дает возможность после поворота прижать его плечо и голову к своему левому боку. 2. Сделать рывок руками влево, а затем выполнить прием с поворотом направо.

Комбинация. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой — Бросок через спину с захватом за плечо с шеей. Борцы в левой стойке в обоюдном захвате туловища с рукой. Подтянуть противника к себе для проведения броска прогибом (рис. 42—а). Атакуемый приседает и отводит туловище назад (рис. 42—б). Неожиданно ослабить захват и выполнить бросок через спину за плечо и шею в сторону, противоположную броску прогибом (см. рис. 41—а, б, в).

При выполнении комбинации очень важную роль играет правильное исходное положение рук атакующего, предшествующее началу перехода к броску через спину. В момент, когда атакующий пытается подтянуть противника к себе, ему необходимо сместить захват ближе к голове атакуемого, стараясь при этом плечом правой руки приподнять его левое плечо (см. рис. 42—б).

Неожиданное расслабление захвата перед переходом к заключительному действию дает атакующему возможность не только резко перейти к выполнению броска через спину, но и вынуждает противника погасить (или, по крайней мере, ослабить) защитные усилия, направленные против предыдущего действия атакующего. На выполнение броска через спину в этой комбинации уходит меньше времени, да и сам прием выполняется легче при неширокой стойке. Поэтому, если ноги атакующего перед переходом к броску через спину расставлены широко, ему следует прибегнуть к попытке отрыва противника от ковра и подшагнуть сзади стоящей ногой.

Аналогично этой комбинации проводится комбинация: Сбивание с захватом за туловище с рукой — Бросок через спину с захватом за шею с плечом.

Защита. См. стр. 290.

Контрприем. Сбивание с захватом за плечо и шею. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой.

Броски прогибом

Эти броски выполняются атакующим с применением прогиба, с помощью которого противника перебрасывают через себя. Для выполнения этих приемов нужна достаточная сила мышц, особенно разгибателей спины и ног. Необходимо преодолеть страх при падении назад; занимающиеся должны научиться координировать свои действия в то время, когда зрительный анализатор почти исключен. Эти приемы трудны при изучении, но очень результативны. Они занимают большое место при построении комбинаций и хорошо связываются с переводами, бросками через спину и сбиваниями.

При выполнении приема отрыв противника и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий: выпрямления ног, рывка руками вверх-назад, отклонения головы назад и прогибания.

В практике наблюдаются случаи, когда отрыв противника от ковра происходит раньше, чем начинается падение. Это оправданно при проведении приема с партнером меньшего роста, когда отрыв происходит за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, затем выполняет подбив, перебрасывая через себя противника.

Высота поворота зависит от уровня захвата за туловище, от плотности захвата, от силы подбива и поведения противника во время броска. Чем выше захват, тем меньше его плотность, меньше сила подбива, тем ниже будет выполняться поворот. В большинстве случаев выгоднее делать поворот не касаясь головой ковра: это увеличивает силу падения противника на ковер и уменьшает время выполнения всего приема.

При некоторых захватах, например за разноименную руку и туловище, часто осуществить такие плотные захваты, как при захвате туловища с рукой, не удастся. Поэтому поворот грудью к ковра выполняется через

полумост, который мало чем отличается от поворота не касаясь головой ковра.

Поворот через мост значительно отличается от поворотов без применения моста. Однако его целесообразно выполнять, если броски прогибом используются как контрприемы, при бросках прогибом за туловище сзади и некоторых других.

Выполнять броски прогибом лучше, когда противник меньшего роста борется в высокой стойке, а также при движении противника на атакующего.

Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой*

Борцы в правой стойке. Захватить туловище противника с его правой рукой по линии пояса и соединить пальцы в крючок (рис. 43 — а). Одновременно подставить сзади стоящую ногу на уровень своей правой ноги снаружи впереди стоящей ноги противника (рис. 43 — б). Расстояние между стопами атакующего должно быть примерно 15 — 20 см. Подставляя ногу, надо прижать противника грудью к своей груди. Для этого атакующий направляет усилия захвата на себя-вверх. Таз атакующего в момент подхода к противнику должен быть на уровне его таза или несколько ниже, голова находится со стороны захваченной руки противника (рис. 43 — в). Отклониться слегка назад и вывести противника из равновесия. При отклоне назад атакующему не следует подавать колени вперед и поднимать таз вверх. С началом потерн равновесия атакующий выполняет подбив (рис. 43 — г).



Рис. 43. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой

В результате подбива противник переворачивается головой вперед через атакующего. При окончании подбива атакующий поворачивается грудью к коврику. Выполняя поворот, атакующий несколько ослабляет захват, чем снимает скованность, мешающую повороту.

Выполнять поворот грудью к коврику атакующий начинает в воздухе. Высота поворота зависит от силы подбива, от уровня захвата на туловище противника и от его поведения во время проведения приема. Чем ниже захват на туловище и чем меньше сопротивление противника, тем легче выполнить бросок прогибом (рис. 43 — д, е).

Для ускорения поворота надо вначале повернуть свою голову в сторону поворота.

При проведении броска прогибом с таким захватом атакующий может выполнить поворот двумя способами. Например, выставить ногу, в сторону которой делается поворот, вперед-в сторону или переставить ногу, противоположную стороне поворота, через другую ногу.

При выполнении броска прогибом с захватом туловища, с рукой без применения моста противник, как правило, первым касается ковра. В этот момент атакующий заканчивает поворот грудью к коврику и дожмает противника, располагаясь сбоку от него, лежа на животе и расставив ноги в стороны или сидя на правом бедре, отставив левую голень назад.

Характерные ошибки. 1. Нет плотного захвата. 2. Таз не подводится под противника. 3. Таз атакующего выше таза противника. 4. Слабый рывок руками вверх-назад (см. «Подводящие упражнения»).

Тактическая подготовка. 1. Сделать рывок левой рукой за шею в сторону. Использовать усилия противника в другую сторону и выполнить бросок. 2. Упереться предплечьями в плечи противника и толкнуть его от себя. Уловить момент сопротивления противника и выполнить бросок. 3. Захватить левое запястье противника. Когда противник освобождает запястье рывком назад или в сторону, выполнить бросок. 4. Захватить правую руку противника сверху и сделать попытку захватить правой рукой его за шею сверху. Использовать момент выпрямления противника и выполнить бросок. 5. Принять положение, удобное противнику для проведения броска прогибом. При попытке противника сделать захват выполнить бросок.

При захвате туловища с правой рукой противника можно провести прием, когда атакуемый находится в левой стойке. Прием этот выполнить легче, если использовать попытку противника подтянуть к себе атакующего. Для этого, используя усилия противника, атакующий опускается несколько вниз и делает шаг полусогнутой правой ногой за левую ногу противника (зашагивает), направляя носок внутрь (между ногами противника). Одновременно атакующий плотно прижимает противника к себе так, чтобы его грудь оказалась на груди атакующего. В этот момент таз атакующего должен быть плотно прижат к противнику. Не задерживая движения, атакующий выводит противника из равновесия и выполняет сильный подбив. При подбиве рывок руками следует делать назад-влево. Во время подбива атакующий подставляет, левую ногу к своей правой ноге примерно на ширину своих плеч. В дальнейшем прием проводится так же, как и из правой стойки.

На практике используется и другой вариант выполнения броска прогибом с этим захватом (с зависанием противника). Борцы в правой стойке. Осуществив захват, атакующий ставит сзади стоящую ногу так, чтобы она

* В дальнейшем прием с таким захватом можно изучать и совершенствовать и из левой стойки

оказалась между ногами противника. Одновременно с движением ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево-на себя, перемещая вес тела противника на его правую ногу. С постановкой левой ноги на ковер атакующий делает подбив с рывком руками назад-влево (рис. 44). Поворот в этом приеме совпадает с началом рывка руками назад-влево. В большинстве случаев атакующему удастся бросить своего противника на правый бок и перевернуть его на спину.

Комбинации. Перевод нырком с Захватом за шею и туловище — Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой. Подвести голову под руку противника и попытаться выполнить перевод в партер нырком под руку с захватом шеи и туловища. Когда противник снимает руку с шеи и делает шаг назад одноименной ногой, выполнить бросок. Бросок через спину с захватом за руку и шею — Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой. Сделать попытку выполнить бросок через спину с захватом руки снизу и шеи. Когда противник отклоняет туловище назад, сделать бросок.

Защиты. 1. Отставить таз назад и не дать противнику осуществить захват. 2. Когда противник осуществил захват, соединить Руки в крючок, упереться ими в живот и отвести свой таз назад. 3. В момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать противника.

Контрприемы. Вертушка с захватом за руку. Бросок прогибом с шагом вперед (зашагиванием). Отставить одноименную захваченной руке ногу назад и перенести тяжесть тела назад-вниз. Когда атакующий начинает подтягивать к себе сзади стоящую ногу, поставить свою ногу возможно ближе к ней носком внутрь и выполнить бросок прогибом. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота (см. стр. 299).



Рис. 44. Вариант броска прогибом с зависанием на противнике

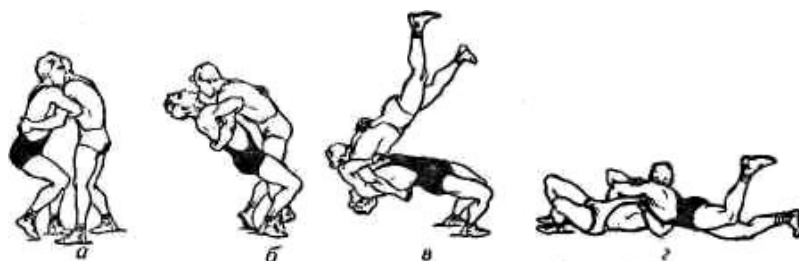


Рис. 45. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище

Бросок прогибом с захватом за руку и туловище

Захватить левую руку противника за плечо и подставить правую ногу на уровень стоящей впереди ноги (рис. 45— а). Одновременно захватить левой рукой туловище противника по линии пояса.

Подсесть под противника, отклониться назад и подтянуть его в направлении к себе на грудь (рис. 45 — б). Если не удалось подтянуть противника к себе на грудь, атакующему следует сделать несколько шагов назад и во время движения подтянуть его на грудь.

После отрыва-подбива сделать поворот грудью к коврику в сторону захваченной руки. В большинстве случаев поворот с таким захватом выполняется несколько ниже, чем при захвате туловища с рукой (рис. 45 — в). После поворота грудью вниз дожать противника с захватом руки и туловища, лежа на животе и расставив ноги в стороны (рис. 45 — г).

Прием можно проводить с шагом вперед (зашагиванием), с зависанием на противнике, а также с рывком руками в сторону. При последнем варианте после захвата правой руки противника за плечо поставить сзади стоящую ногу к впереди стоящей ноге, послать свою правую руку под левую руку противника (под мышку) и пропустить ее как можно дальше. Падая назад, прогнуться, сделать сильный рывок руками вверх-влево-назад и бросить противника (рис. 46).

При выполнении этого приема атакующий не подбивает противника животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Поворот грудью к коврику надо начинать одновременно с падением назад.

Характерные ошибки. 1. Неплотное прижимание противника к своей груди. 2. Неодновременное движение головы назад, выпрямления ног, прогибание и рывок руками на себя. 3. При использовании последнего варианта бросок выполняется за счет подбива животом снизу вверх.

Тактическая подготовка. Захватить правой рукой правое плечо противника, а левой его шею сверху. Используя выпрямление противника, выполнять бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Комбинация. Бросок через спину с захватом за руку и другое плечо сверху — Бросок прогибом с захватом за руку и туловище. Захватить левое запястье и правое плечо противника сверху. Сделать попытку провести бросок через спину с поворотом направо. Используя момент, когда противник отклоняет туловище назад, отпустить запястье, захватив правой рукой его туловище, и выполнить бросок прогибом.

Защиты. Те же, что и от броска прогибом за туловище с рукой.

Контрприемы. Вертушка с захватом за руку (см. стр. 281). Бросок прогибом. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. В момент захвата сползти назад-вниз и отставить назад правую ногу (или ногу, которая будет выставляться) (рис. 47—а). Если противник начинает прием, контратакующий поворачивается несколько направо, выводит таз и ногу в сторону накрывания (рис. 47 — б). В начале поворота контратакующий выставляет ногу (ноги) вперед-в сторону и, упираясь свободной рукой и правой ногой в ковер, не дает атакующему закончить поворот, задерживая его спиной вниз с захватом руки и шеи сбоку или руки и туловища (рис. 47— в, г).



Рис. 46. Вариант броска прогибом с рывком руками в сторону

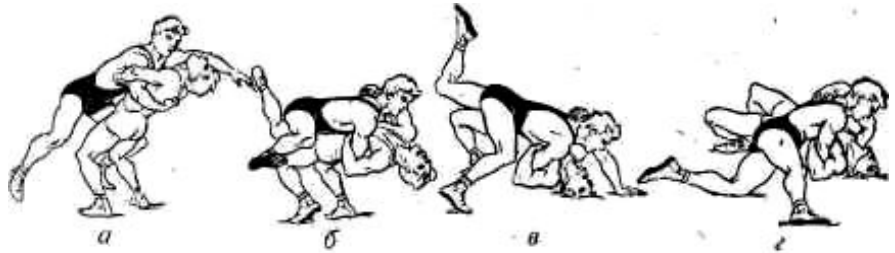


Рис. 47. Контрприем: накрывание выставленной ноги

Бросок прогибом с захватом за руку и туловище сбоку

Противник в правой стойке и выносит правую руку вперед. Захватить левой рукой запястье правой руки атакуемого, а правой эту же руку за плечо (рис. 48 — а), подтянуть ее вверх-вправо и повернуть противника боком к себе. Отпустить запястье, а правую руку пропустить глубже для захвата одноименной руки атакуемого (захват похож на захват руки на ключ сбоку). Одновременно подшагнуть левой ногой к атакуемому и захватить левой рукой его за туловище по линии пояса. При этом ноги атакующего полусогнуты и подведены под противника, который плотно прижат к груди (рис. 48 — б).

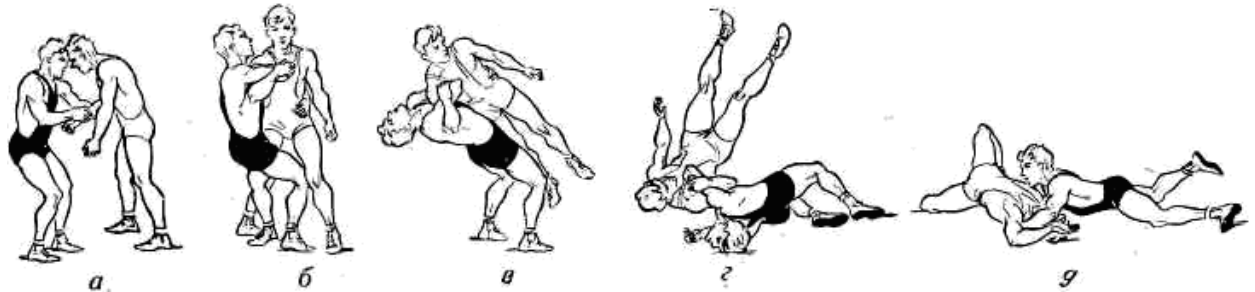


Рис. 48. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище сбоку

Отклониться назад, вывести противника из равновесия, сильно прогнуться и, падая назад, выполнить подбив-рывок (рис. 48 — в). Не доходя до ковра, левой рукой сделать резкий рывок за туловище влево, освободить туловище от захвата и быстро повернуться грудью к коврику. Правой рукой в это время осуществить более плотный захват одноименной руки противника и прийти грудью на ковер (рис. 48 — г). После броска атакующий плотно удерживает захваченную руку, продвигается ногами и туловищем к голове противника, а левой рукой захватывает его шею спереди, дожимая его на лопатки захватом руки и шеи спереди (рис. 48 — д).

Защиты. 1. Резким рывком рукой на себя-вправо освободить ее. Одновременно зашагнуть левой ногой за противника и повернуться к нему грудью. 2. Когда атакуемый оказался боком к атакующему и его рука захвачена, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующему и, отжимаясь, отдалить туловище от противника. Затем отставить правую ногу (ближнюю к противнику) назад и, поворачиваясь к противнику лицом, освободиться от захвата.

Контрприемы. Перевод рывком за руку. Когда атакующий делает рывок за руку и поворачивает атакуемого к себе боком, захватить правой рукой одноименное плечо противника, повернуться направо, переставить левую ногу за его правую ногу, захватить левой рукой его туловище в области поясницы и выполнить перевод в партер рывком за руку. Бросок через спину с захватом руки через плечо. Когда атакующий поворачивает к себе атакуемого боком и пыгается второй рукой захватить туловище, захватить правую руку противника, присесть, сделать поворот к нему спиной и бросить через спину за руку через плечо. Бросок через спину с захватом за запястье. Когда атакующий обхватил туловище атакуемого, захватить левой рукой запястье его левой руки, наклониться вперед, повернуться направо, встать на ковер коленом левой ноги к разноименной ноге противника. Непрерывно поворачиваясь направо, подтянуть захваченную левую руку на себя, а правой рукой сбросить атакующего за себя (рис. 49 — а). Опуститься левым локтем на ковер и, отталкиваясь от ковра, повернуться направо, лечь на живот и дожать противника захватом руки и туловища (рис. 49 — б).

Бросок прогибом с захватом за туловище

Захватить противника за туловище на уровне поясницы (рис. 50 — а). Подвести полусогнутые ноги под противника и сделать сильный подбив-рывок (рис. 50 — б). Это позволит выполнить разворот выше обычного, и атакуемый не сможет в момент разворота опереться руками в ковер и накрыть атакующего (рис. 50 — в). В остальном бросок прогибом с захватом туловища аналогичен броску прогибом за руку с туловищем.

Если не удастся осуществить плотный захват туловища в области поясницы или произвести достаточно сильный подбив-рывок, то вместо разворота высоко над ковром надо перебросить атакуемого за счет сильного рывка

руками в сторону-за себя, а затем, несколько ослабив хватку туловища, закончить прием переводом в партер, выйдя на противника сверху.



Рис. 49. Контрприем: бросок через спину с захватом за запястье

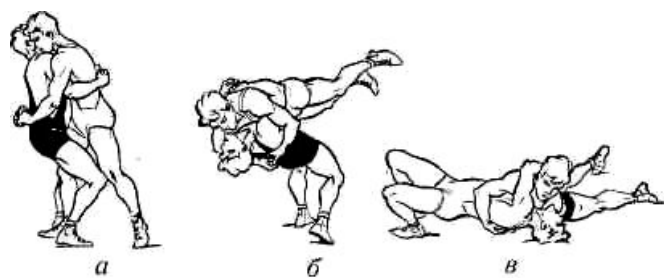


Рис. 50. Бросок прогибом с захватом за туловище

Характерные ошибки. 1. Высокий хват за туловище. 2. Слабый подбив-рывок.

Тактическая подготовка. Захватить противника за шею и плечо снизу и провести рывок на себя. Используя выпрямление туловища и отклонение противника назад, присесть, выполнить хватку и бросить противника на ковер.

Комбинация. Вертушка с захватом за руку снизу — Бросок прогибом с захватом за туловище. Приступить к выполнению вертушки захватом руки снизу. Когда атакуемый отводит руку вверх- на себя и выпрямляет туловище, вернуться в первоначальное положение (грудью к противнику), присесть, быстро подойти под него, захватить туловище по линии пояса и выполнить бросок.

Защиты. 1. Отойти назад, резко наклонить туловище вперед и упором руки (рук) в грудь противника не дать выполнить хватку. 2. Упереться ладонями рук в подбородок противника, отжать его голову назад, присесть, сползти с захвата вниз, отставить ногу назад и освободиться от захвата туловища.

Контрприем. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Сползая вниз, перенести свой центр тяжести как можно ниже (рис. 51 — а).

Когда атакующий, проводя прием, начинает делать разворот, контратакующий упирается руками в ковер, выносит ногу в сторону разворота и накрывает противника (рис. 51 — б). Заканчивать контрприем нужно захватом руки и шеи сбоку или руки и туловища (рис. 51 — в).



Рис. 51. Контрприем: накрывание выставлением ноги

Бросок прогибом с захватом за руки сверху. Когда атакующий захватывает туловище, захватить его руки сверху, пропустить свои ноги между ногами противника и осуществить бросок прогибом (рис. 52).

Бросок прогибом с захватом за руки сверху

Захватить руки противника за плечи сверху, пропустить ноги между его ногами и отклониться назад (рис. 52 — а, б). Используя свой вес, потянуть противника за собой и заставить его сильно согнуться вперед (рис. 52 — в). Когда противник будет выведен из равновесия, откинуть голову назад, как можно сильнее прогнуться, продолжая падать назад, бросить его на спину и подтянуть руками к себе на грудь (рис. 52 — г, д). Из этого положения атакующий (продолжая непрерывно движение) отталкивается от ковра правой ногой, поворачивается налево на противника (рис. 52 — д). Правую руку в момент поворота он снимает с плеча атакуемого и переносит на хватку шеи.

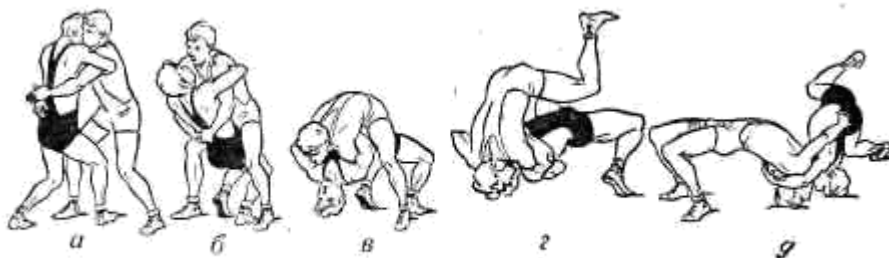


Рис. 52. Бросок прогибом с захватом за руки сверху

Тактическая подготовка. Из высокой фронтальной стойки поднять руки вперед-вверх, имитируя захват шеи. Как только противник начинает захватывать туловище, опередить его действия, захватить сверху за плечи, пропустить согнутые в коленях ноги между его ногами и выполнить бросок прогибом.

Комбинации. Бросок через спину с захватом за руку сверху и шею — Бросок прогибом с захватом за руки сверху.

Сделать попытку провести бросок через спину с захватом руки сверху и шеи. Когда атакуемый выпрямляет туловище, захватить его другую руку за плечо сверху, пропустить полусогнутые ноги между его ногами и выполнить бросок прогибом.

Защиты. Выпрямить туловище, перенести предплечья рук (руки) до упора в грудь противника и не дать ему поставить ноги между своими ногами. Освободить руки от захвата и отойти от противника.

Контрприемы. Сбивание с захватом за туловище. Использовать момент, когда атакующий захватит руки сверху и начнет подводить ноги под атакуемого, затем несколько присесть и, отталкиваясь ногами от ковра с одновременным захватом туловища (ближе к пояснице), выполнить сбивание с захватом за туловище. Бросок прогибом с захватом за туловище. В момент захвата рук опередить атакующего и провести бросок прогибом. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Захватить туловище атакующего, сползти вниз и развернуться от него вправо. Освободить от веса тела одну ногу и вынести ее в сторону броска. В момент броска, когда атакующий начинает поворот, атакуемый ставит согнутую ногу на ковер в упор, в стороне от головы противника, а руками сильно сжимает его туловище, накрывает и дожимает захватом туловища сбоку.

Бросок прогибом с захватом за плечо и шею сверху

Противник в низкой стойке. Захватить плечо и шею сверху. Плотно сжать захваченные части тела, подойти на согнутых ногах под противника и подтянуть его руку и голову к своей груди, немного скручивая их в сторону захвата шеи. Грудь атакующего должна оказаться ниже груди атакуемого (рис. 53 — а). Падая назад, сильно прогнуться и откинуть голову назад. Руками тянуть противника за себя в сторону захваченной шеи (рис. 53—б). В момент приближения к ковра следует дополнительно рвануть руками противника и перебросить через себя на ковер (рис. 53 — в).

Этот прием можно проводить и в сторону захваченной руки, но в этом случае требуется более высокий разворот.

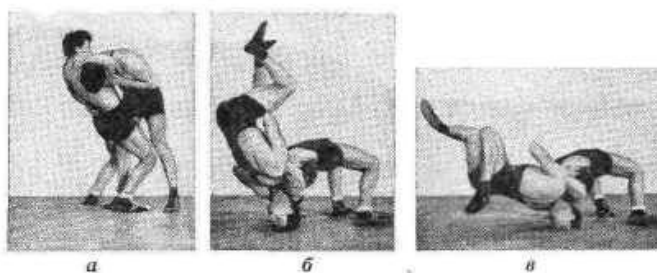


Рис. 53. Бросок прогибом с захватом за плечо и шею сверху

Характерные ошибки. 1. Неплотный захват. 2. При отрыве недостаточно подставлены ноги к противнику.

Тактическая подготовка. Захватить плечо (в области дельтовидной мышцы) и шею. В момент движения противника вперед быстро отойти назад. При отходе назад резко дернуть противника на себя-вниз, пропуская его на себя в сторону захваченной шеи, и осуществить захват шеи и плеча сверху.

Защиты. 1. Поднять голову, быстро подойти к атакующему и не дать соединить руки. 2. Захватить запястье разноименной руки (руки на шее) и отвести ее к своей груди. Опережая действия противника (подход ногами), поднять голову, выпрямить туловище, подойти вплотную к нему и разорвать захват.

Контрприемы. Перевод вертушкой. Контрприем проводится в сторону захватывающей руки атакующего. Наиболее удобное положение для контрприема — когда атакующий выносит вперед руку для захвата руки и шеи сверху, а также когда атакующий захватил руку и шею, но еще не успел сильно прижать противника к себе и подвести ноги и туловище под него.

В этот момент захватывать одноименную руку снизу, вынести в сторону от атакующего ногу (одноименную по отношению к захваченной руке) и выполнить перевод вертушкой. Бросок прогибом с захватом рук на шее и

туловища. Подойти вплотную к атакующему, поставить левую ногу снаружи от него (со стороны захвата запястья руки) и осуществить бросок прогибом, разворачиваясь в сторону захваченной руки. При выполнении атакующим броска в сторону захваченной руки можно применить накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Прием используется и при броске в сторону захвата шеи, после захвата руки и шеи сверху. Когда атакующий подводит ноги, присесть, сползти с захвата вниз и захватить его туловище. Во время проведения броска атакующим сильно сжать его туловище, выставить ногу (со стороны разворота) до упора ею в ковер и принять положение полумоста. При помощи толчка этой ногой повернуться животом к коврику.

Методические указания

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого надо развить силу мышц спины и разгибателей ног. На занятиях с самого начала обучения борьбе следует применять различные специальные упражнения для развития этих групп мышц (см. «Упражнения борца» на стр. 550).

До изучения бросков прогибом занимающиеся должны научиться уверенно вставать на мост, что в какой-то степени исключит боязнь получить повреждение при падении назад. При достаточной физической подготовке можно перейти к изучению бросков прогибом после 3—4 месяцев занятия.

Изучать броски прогибом надо с захвата туловища с рукой. Овладев этим приемом, занимающиеся довольно легко осваивают и другие приемы данной группы (исключая броски через мост).

Обучать броску прогибом с захватом за туловище с рукой следует без применения моста.

Броски прогибом изучают с поворотом в обе стороны. Вначале занимающиеся выполняют прием в удобную для них сторону, а усвоив это, переходят к изучению приема в другую сторону. Для определения, в какую сторону занимающемуся удобно выполнить бросок, применяют следующий методический прием. Борцам дается задание упасть назад и прийти на ковер на согнутые руки, без указания стороны поворота. Как правило, поворот они выполняют в удобную для них сторону. Прежде чем приступить к изучению бросков прогибом с партнером, необходимо усвоить ряд подводящих упражнений (см. «Упражнения борца»).

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для усвоения подставления ноги. Из положения стойки соединить руки в крючок, подставить сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей ноги. Упражнение выполняется со страховкой. Страховщик стоит сзади. Когда занимающийся начнет падать, страховщик поддерживает его, упираясь ладонями в спину. Страховка позволяет борцу проконтролировать себя во время выполнения упражнения.

Для усвоения элементов подбива. После подставления ноги занимающийся выпрямляет ноги и делает рывок руками вверх-назад. Затем эти элементы выполняются с чучелом или партнером. Если занимающийся использует чучело, то он должен перебросить его через себя. Это упражнение вначале выполняют со страховкой. Страховщик стоит сбоку за партнером и в момент окончания подбива поддерживает его, упираясь ладонью в дальнюю лопатку.

Характерные ошибки. Неплотное прижатие чучела к своему тазу; подача коленей вперед. При подбиве колени следует отводить назад и не вставать на носки (при подбиве грудь чучела должна быть ниже груди атакующего).

Для усвоения имитации подбива с помощью партнера. Занимающийся соединяет свои руки перед грудью 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 поворота грудью к коврику. Из положения на мосту занимающийся несколько опускает таз. Затем он резко поднимает таз вверх и одновременно, отталкиваясь ногой, противоположной повороту, переносит ее через другую ногу как можно дальше. В конечном положении занимающийся лежит грудью на коврике, широко расставив ноги в стороны.

Для усвоения структуры броска с чучелом. Вначале для усвоения структуры броска с чучелом надо применять страховку. Атакующий захватывает туловище чучела с рукой. Страховщик находится сбоку, со стороны свободной руки чучела, и удерживает ее за воображаемое запястье. Во время выполнения приема страховщик придает нужное направление броску и уменьшает силу падения чучела.

Для усвоения структуры броска с партнером. Вначале прием выполняется со страховкой. Чтобы не повредить руку атакуемому, страховщик захватывает свободное запястье, направляя ладонь вниз. После уверенного выполнения броска прогибом с партнером со страховкой переходят к изучению броска без страховки.

Сваливания

Сбивания

Эти приемы представляют собой опрокидывание противника спиной на ковер без отрыва от ковра за счет резкого толчка грудью (сбивания) в момент, когда противник теряет равновесие назад. Они выполняются с захватами: руки, руки и туловища, руки и шеи, плеча и шеи сверху, туловища, туловища с рукой, туловища и шеи — и хорошо увязываются в комбинации с бросками прогибом, через спину и переводами в партер. Сбивания используются и как контрприемы против бросков прогибом и через спину.

Сбивание с захватом за руку

Захватить правую руку противника двумя руками (левой рукой за нижнюю часть плеча сверху, а правой за верхнюю часть плеча изнутри) и плотно прижать ее к своей груди. Когда противник с силой тянет захваченную руку на себя, переместить ноги из исходного положения в положение для сбивания (см. рис. 54 — а, б, в); отталкиваясь ногами, опереться о руку противника и, толкнув его вперед-вниз-влево, свалить на спину. Упав на противника, удерживать его захваченную руку и, упираясь плечом и боком в него, прижать лопатками к ковру.

Характерные ошибки. 1. Неплотный захват руки. 2. Несвоевременный толчок грудью.

Тактическая подготовка. Перевод рывком за руку — Сбивание с захватом за руку. Борцы в правой стойке. Захватить правую руку противника разноименной рукой за запястье, а другой за плечо изнутри. Выполнить рывок руками на себя, демонстрируя намерение перевести противника в партер. Когда атакуемый, защищаясь, отдергивает захваченную руку на себя, использовать его усилия и выполнить сбивание.

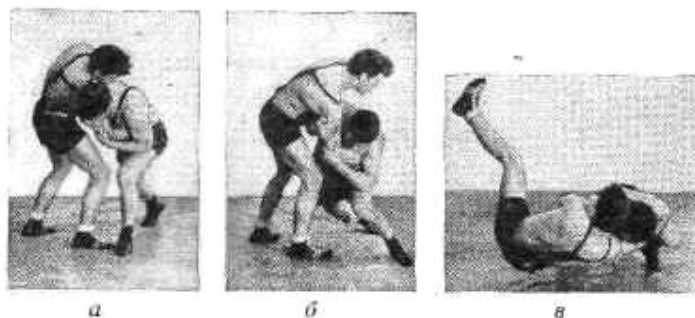


Рис. 54. Сбивание с захватом за руку

Комбинации. Бросок через спину с захватом руки через плечо — Сбивание с тем же захватом. Попытаться выполнить бросок через спину захватом руки через плечо. Когда противник, защищаясь, выпрямляет туловище, осуществить сбивание. Вертушка с захватом за руку сверху — Сбивание с захватом за руку. Если противник выпрямляет туловище и делает рывок захваченной руки на себя, выполнить сбивание.

Защита. В момент толчка отставить находящуюся ближе к атакующему ногу назад.

Контрприемы. Бросок прогибом с захватом за разноименную руку и туловище спереди. Перевод захватом за руку и туловище сбоку. Бросок прогибом с захватом за одноименную руку снизу.

Сбивание с захватом за руку и туловище

Борцы в обоюдном захвате левой руки и туловища. Противник в левой стойке (рис. 55 — а). При переносе противником тяжести тела назад опереться на впереди стоящую ногу и быстро отставить другую ногу назад на носок (рис. 55 — б). Резко оттолкнуться ею от ковра и с силой толкнуть атакуемого левым плечом и грудью вперед-вниз-вправо; одновременно всем весом своего тела тянуть его за захваченную руку вниз, сбить на спину и прижать к ковру (рис. 55 — в, г, д).

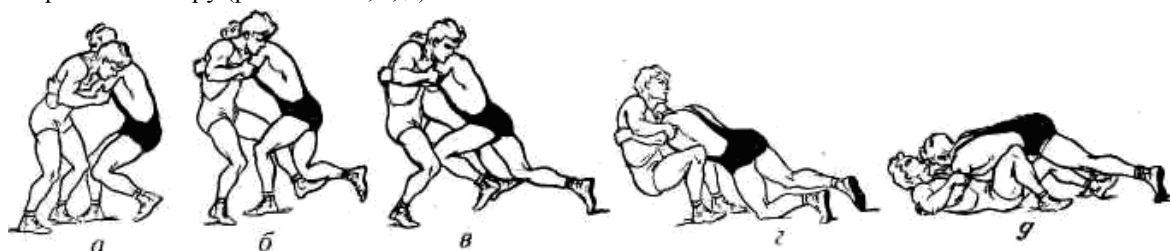


Рис. 55. Сбивание с захватом за руку и туловище

Характерные ошибки. 1. Отставление ноги назад производится в прыжке. 2. Слабый рывок за захваченную руку вперед-вниз-вправо. 3. Нет сочетания отталкивания ногами от ковра с толчком грудью и рывком руками за захваченные части тела. Медленный и несвоевременный толчок (выполняется в момент, когда противник не теряет равновесия назад).

Тактическая подготовка. 1. Если в схватке противник с силой отклоняется назад, то успешно выполнить прием можно из положения, когда атакующий находится в стойке, разноименной к захваченной руке противника.

Если борец в момент благоприятной для проведения приема ситуации находится в непривычной для него стойке, то он должен ногу, стоящую впереди, отставить далеко назад, а сзади стоящую поставить немного вперед. 2. Сбивание используют и при попытке противника бросить через спину с захватом руки и туловища или в момент возвращения его после неудавшейся попытки выполнить этот прием. 3. Удерживая левой рукой правую руку противника за плечо сверху, сделать рывок правой рукой за шею на себя-вниз. Используя усилия противника назад для сохранения равновесия, перехватить его правой рукой за туловище и провести сбивание. 4. Удерживать левой

рукой правое плечо противника сверху, а другой за запястье левой руки. Когда противник освобождает свою левую руку от сковывающего захвата, перехватить правой рукой его туловище на линии пояса и сбить на ковер.

Комбинация. Бросок через спину с захватом за руку и туловище — Сбивание с тем же захватом. Выполнить поворот для броска через спину захватом правой руки сверху и туловища. Как только в ответ на поворот спиной противник начнет отклоняться назад, возвратиться в исходное положение, толкнуть его грудью, отставить левую ногу назад и провести сбивание. Поворот спиной к противнику лучше делать способом скрещивания ног. В этом случае атакующему быстрее и легче принять исходное положение для сбивания. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище — Сбивание с тем же захватом. Захватив противника правой рукой за левое плечо сверху, а левой — за туловище, подставить сзади стоящую ногу вперед и попытаться оторвать его от ковра (рис. 56 — а). Когда он приседает и оттягивается назад, отставить левую ногу назад и выполнить сбивание (рис. 56 — б). Бросок прогибом с захватом за плечо сверху и другое снизу — Сбивание с захватом за руку и туловище.

При выполнении этого сбивания атакующий переводит захват с плеча снизу на захват за туловище.

Защиты. 1. Отставить впереди стоящую ногу назад в упор, одновременно противопоставить свои усилия усилиям атакующего. 2. При потере равновесия и падении на ковер резко повернуться грудью к ковра.

Контрприем. Бросок прогибом с захватом за руку сверху и туловище. Как только противник начнет подавать туловище вперед, применить бросок прогибом.

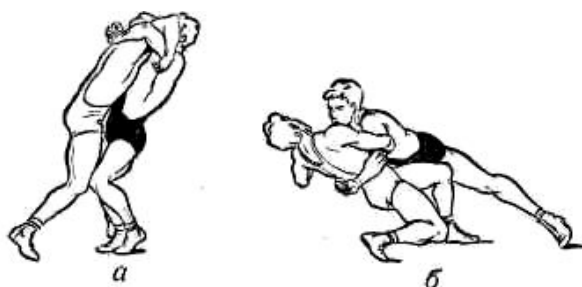


Рис. 56. Комбинация: Бросок прогибом — Сбивание

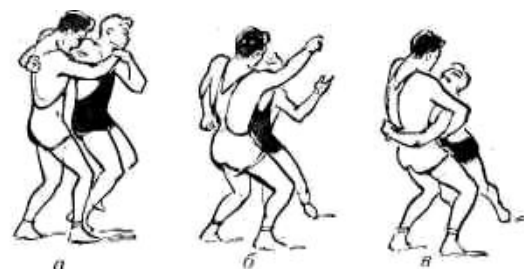


Рис. 57. Комбинация: Бросок через спину с захватом за руку и туловище — Сбивание с захватом за туловище

Сбивание с захватом за туловище

Сбивание с захватом за туловище выполняется так же, как и сбивание с захватом за руку и туловище. Как правило, выполняется в комбинации с другими приемами (см. Тактическая подготовка — «Комбинации»), Прием имеет следующие особенности: одновременно с толчком грудью в нижнюю часть груди атакуемого надо сделать рывок руками вниз-к себе и прижать его туловище примерно на уровне пояса. Сбивание с захватом за туловище можно выполнять без предварительного захвата. Захват осуществляется непосредственно в момент толчка, когда противник стоит в прямой стойке.

Характерные ошибки. Те же, что и при других вариантах.

Тактическая подготовка. Комбинации. Перевод рывком за руку — Сбивание с захватом за туловище.

Начать перевод в партер рывком за руку. Когда атакуемый отдергивает захваченную руку на себя и выпрямляет туловище, сбить его на ковер. Бросок через спину с захватом за руку (снизу) и туловище — Сбивание с захватом за туловище. Сделать попытку применить бросок через спину с захватом за руку снизу и туловище. Когда атакуемый начнет приседать и отклонять туловище назад (рис. 57—а, б), обхватить туловище, отставить сзади стоящую ногу назад (примерно на ширину шага) и выполнить сбивание (рис. 57—в).

Комбинация. Бросок прогибом с захватом за туловище — Сбивание с тем же захватом. Захватить туловище противника под плечи и соединить пальцы в крючок, начать выполнение броска прогибом, когда противник приседает и оттягивает назад, выполнить сбивание.

Защита. В момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы. Бросок прогибом с захватом за руки сверху. Бросок через спину с захватом за руку и шею.

Сбивание с захватом за туловище с рукой

Прием выполняется так же, как и сбивание с захватом за туловище. Прием может применяться в следующих комбинациях. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой — Сбивание с тем же захватом. Бросок через спину с захватом за руку сверху и туловище — Сбивание с захватом за туловище с рукой. Перевод рывком за руку — Сбивание с захватом за туловище с рукой.

Защита. В момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем. Бросок прогибом с захватом за туловище с рукой,

Методические указания

Для освоения сбивания надо применять следующие подводящие упражнения:

1. Стать лицом к стене на расстоянии шага в средней борцовской стойке, правая нога впереди, руки поставлены в упоре к стене на уровне груди. Отставить сзади стоящую ногу несколько назад и принять положение выпада. Вслед за оставлением ноги, сзади стоящей, незначительно отставить назад впереди стоящую ногу, при этом незначительно повернуть голову и туловище налево.

2. Партнер и упражняющийся в правой средней стойке. Удерживать правую руку партнера за плечо своей левой рукой сверху, а правой за туловище. Упражняющийся переносит вес своего тела на захваченную руку партнера и туловище, отставляет ногу назад и приходит в положение выпада. При повторении упражнения упражняющийся отталкивается от ковра и одновременно с толчком правым плечом в плечо партнера вперед-вниз-влево тянет за захваченную руку и туловище в том же направлении и сбивает его на ковер.

3. Борцы в правой стойке в обоюдном захвате за правую руку и туловище. Партнер слегка делает движение туловищем назад. Уловив благоприятный момент, упражняющийся выполняет сбивание. В этом и в последующих упражнениях партнер сопротивляется вполсилы, давая возможность упражняющемуся провести прием.

4. Борцы в обоюдном захвате. Партнер стоит в левой стойке (разноименной захваченной руке) и делает энергичное движение туловищем назад. Уловив это движение, упражняющийся выполняет сбивание.

5. Сбивание в движении (с заранее осуществленным захватом). Борцы находятся в правой стойке. Партнер делает шаг назад правой ногой, а упражняющийся — шаг вперед левой. Затем партнер выполняет шаг левой ногой назад, а упражняющийся правой вперед. Перед тем как левая нога партнера встанет на ковер, упражняющийся проводит сбивание.

6. Сбивание в благоприятных условиях, подготавливаемых упражняющимся. Борцы находятся в правой стойке. Упражняющийся тянет партнера за захваченную правую руку и туловище на себя (не переставляя ног), слегка отводит туловище назад несколько выпрямляется. Партнер, сопротивляясь, направляет свои усилия назад, упражняющийся быстро изменяет направление своих усилий и выполняет сбивание.

Скручивания

Эти приемы проводятся за счет скручивающего движения вокруг продольной оси тела в сторону-вниз. Они выполняются с различными захватами, комбинируются с другими приемами, могут быть переходными приемами от бросков и сбиваний, а также служить контрприемами.

Скручивание с захватом за шею сверху и разноименную руку снизу

Атакующий в правой низкой стойке. Захватить левой рукой шею противника сверху, правую руку подвести под плечо его левой руки и прижать ею его левую руку к себе (рис. 58—а). Подтянуть правой рукой снизу вверх плечо левой руки противника к себе, а левой нажать на его шею вниз. Значительно согнуть ноги, наклониться влево и пригнуть его ближе к ковра. Продолжая поворачивать противника в сторону-вниз спиной к ковра, свалить его на ковер. Не распуская захвата, навалиться на атакованного грудью и прижать на лопатку (рис. 58 — б, в).

Характерные ошибки. 1. Правая рука подводится под плечо левой руки противника недостаточно глубоко. 2. При скручивании атакующий недостаточно сгибает ноги.

Тактическая подготовка. Если противник находится в высокой стойке, захватить его шею с правой стороны левой рукой, а правой плечо его левой руки сверху и рвануть его на себя-вниз. Наклонить противника и захватить левой рукой его шею сверху, а правой левую руку снизу; рывком тянуть на себя-вниз, угрожая ему переводом в партер. Когда противник согнет ноги и отведет туловище назад, выполнить скручивание.

Защиты. 1. Стать в высокую стойку. 2. После проведения захвата выставить вперед ногу в сторону скручивания, соединить пальцы рук в крючок, опереться ими в живот партнера или захватить правой рукой левое запястье атакующего. 3. Освободить шею от захвата.

Контрприемы. Бросок прогибом с захватом за руку и туловище. При скручивании поставить правую ногу ближе к левой ноге атакующего, прижать к себе левой рукой его правую руку, а правой рукой захватить его туловище. Оторвать противника от ковра и выполнить бросок прогибом (рис. 59—а, б). Не доходя до ковра, контратакующий, удерживая руку и туловище атакующего, быстро поворачивается налево, переводит его спиной на ковер и ложится на живот справа от него.



Рис. 58. Скручивание с захватом за шею сверху и разноименную руку снизу

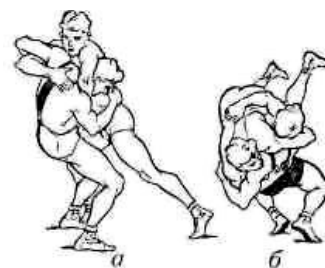


Рис. 59. Контрприем: бросок прогибом с захватом за руку и туловище

Скручивание с захватом за плечо и шею

Противник в правой стойке. Захватить левой рукой плечо его правой руки снизу, а правой шею с левой стороны и соединить руки в крючок (рис. 60— а). Сблизиться с противником, плотно прижать руками к правой части груди его голову и руку и наклонить к коврику. Повернуться к нему правым боком и плотно прижать его плечо и шею под мышку. Продолжая поворот налево, скручивать его под себя влево-вниз и свалить спиной на ковер (рис. 60—б). Сесть рядом с ним на правое бедро, прижать спиной к коврику.

Скручивание за шею с правым плечом можно выполнять и в правую сторону. Для этого атакующий, находясь с противником в правой стойке в обоюдном захвате правого плеча и шеи, сближается с ним за счет переставления вперед левой ноги. Резко прижимая правой рукой голову противника к своей груди, а левой поднимая локоть захваченной руки вверх-вправо, скручивают его в правую сторону. Продолжая поворачиваться на носках направо, атакующий, сильно сгибая ноги и пригнув руками противника вниз, толчком левым боком выводит его из устойчивого положения, сваливает на ковер, а сам, не распуская захвата, садится на левое бедро рядом с ним.

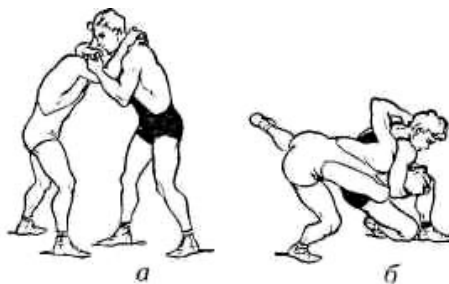


Рис. 60. Скручивание с захватом за плечо и шею

Характерные ошибки. 1. Неплотно прижимают голову и руку. 2. Расслабляют захват в момент выведения противника из равновесия. 3. Ноги сгибаются с запаздыванием.

Тактическая подготовка. Из обоюдного захвата шеи с плечом приступить к выполнению броска прогибом; когда противник начнет приседать, провести скручивание. Начать выполнять нырок под руку, когда противник отходит от атакующего, а затем выполнить скручивание. Выведение из равновесия. Захватить шею с плечом противника и сделать рывок руками в противоположную сторону от захваченной руки. Когда противник движется в противоположную сторону, выполнить скручивание.

Защиты. 1. Вести борьбу в высокой стойке и не дать захватить свою шею с плечом. 2. Когда захват выполнен и начинается скручивание, выставить ногу в сторону поворота, отклониться назад, опустить захваченную руку вниз и прижать ею к себе руку атакующего.

Контрприемы. Бросок прогибом с захватом за шею и туловище. Как только атакующий осуществит захват и начнет прижимать к себе захваченные части тела противника, захватить одной рукой шею атакующего, а другой рукой его туловище спереди и выполнить бросок прогибом. Можно также выполнить бросок прогибом с захватом за туловище с рукой.

Глава XII

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты скручиванием

Эти приемы выполняются за счет скручивающего движения противника вокруг продольной или косо направленных осей от себя или за себя (в направлении наименьшего сопротивления противника). Их применяют с захватами за руки, шею и туловище и хорошо комбинируют с другими переворотами и бросками.

Переворот рычагом

Противник в высоком партере. Встать слева-сбоку, правая нога на колене около туловища атакуемого, левая на ступне и отставлена в сторону. Положить предплечье левой руки на шею противника ближе к затылку. Правую руку пропустить под его левое плечо и захватить ею свое левое предплечье (рис. 61 —а). Подтянуть к своей груди плечо и шею атакуемого. Усилиями рук, туловища и ног, движением вперед-под себя перевернуть его на спину (рис. 61 —б, в). При перевороте лечь на плечо атакуемого сбоку (рис. 61 — г).



Рис. 61. Переворот рычагом

Характерные ошибки. 1. Руку накладывают не на затылок, а на шею. 2. При перевороте не прижимают плечо к своей груди. 3. Не используют усилия ног при перевороте.

Тактическая подготовка. Комбинации. Захват шеи из-под дальнего плеча — Захват на рычаг. Сделать попытку захватить шею из-под дальнего плеча. Когда атакуемый прижимает голову к плечу и отклоняется в другую сторону, захватить на рычаг и перевернуть его на спину. Захват за руки сбоку — Захват на рычаг. Сделать попытку захватить руки сбоку, когда атакуемый начнет отводить руки в сторону, выполнить захват на рычаг и перевернуть его на спину. Захват руки на ключ — Захват на рычаг. Когда атакуемый выпрямляет руки и одновременно отходит в сторону, захватить на рычаг и перевернуть его на спину.



Рис. 62. Контрприем: переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо

Защиты. 1. Прижать левую руку к своему туловищу, локтем внутрь. 2. Повернуть голову от атакуемого, толкнуть его левым боком и освободиться от захвата. 3. Выставить правую ногу вперед в сторону переворота. 4. Повернуться грудью к атакующему, снять его руку с шеи и встать в стойку.

Контрприемы. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо. Захватить левой рукой правую руку атакующего за плечо, повернуться на колене левой ноги направо, правую ногу выставить вперед в сторону переворота (рис. 62—а). Отталкиваясь правой, сесть на левое бедро, пропустить носок левой ноги вперед-под себя и перевернуть противника назад-за себя (рис. 62—б). Повернуться грудью к атакующему, лечь на живот, правой рукой захватить его за туловище сверху к дожать на лопатки захватом за руку и туловище сбоку (рис. 62—в). Переворот за себя с захватом за одноименное плечо. Контратакующий проводит те же действия, что и в предыдущем контрприеме, только захватывает правой рукой одноименную руку атакующего за плечо (рис. 63), а левой толкает его в грудь. Ложась на живот, правой рукой удерживает правое плечо правой руки противника, а левой рукой сверху — туловище. Сбивание с захватом за туловище. Пропустить левую руку вниз за спину атакующего, правой рукой захватить за туловище спереди и, отталкиваясь правой ногой, сбить его вперед-влево (рис. 64—а, б).



Рис. 63. Контрприем: переворот за себя с захватом за одноименное плечо

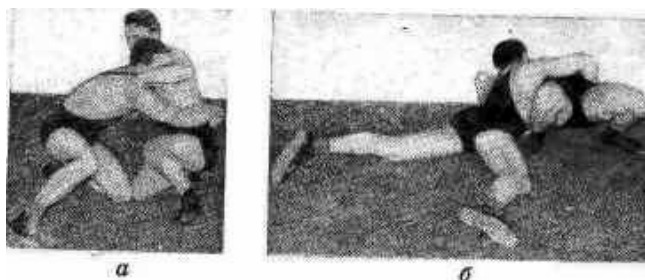


Рис. 64. Контрприем: сбивание с захватом за туловище

Переворот с захватом за руку сбоку

Противник в высоком партере, руки расположены узко. Захватить левой рукой спереди дальнюю руку противника, а правой эту руку из-под груди (рис. 65 — а). Подтянуть руки к себе, нажать плечом в плечо атакуемого, упираясь ногами, толкнуть его плечом и перевернуть на спину (рис. 65—б, в).



Рис. 65. Переворот с захватом за руки сбоку

Тактическая подготовка. Комбинации. Захват за шею из-под дальнего плеча — Переворот с захватом за руки сбоку. Сделать попытку захватить за шею из-под дальнего плеча. Когда атакуемый прижимает голову к плечу и отклоняется в сторону захвата, выполнить переворот. Обратный захват за туловище — Переворот с захватом за руки сбоку. Выполнить обратный захват за туловище. Когда противник отходит в сторону-назад и ложится на бок грудью к атакующему, выполнить переворот.

Переворот с захватом за руки сбоку — Переворот назад — Переворот с захватом за руки сбоку. Атакующий пытается перевернуть противника с помощью захвата за руки сбоку. Когда атакуемый поворачивается грудью и выставляет правую ногу на упор, сделать ложную попытку перевернуть его назад. Когда атакуемый направляет усилия туловища вниз и отставляет правую ногу назад, выполнить переворот захватом рук сбоку.

Защиты. 1. Опустить грудь к коврику, отвести правую руку в сторону, левую руку прижать к своему туловищу. 2. Выставить ногу в сторону-вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободить руки и встать в стойку.

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

Переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу

Противник в высоком партере, руки расставлены не широко. Встать слева-сзади, правая нога на колене, левая в упоре на ступне, захватить левой рукой шею из-под плеча. Поднять плечо вверх, прижать голову противника к себе, а другой рукой захватить дальнюю руку снизу за плечо (рис. 66—а). Одновременно выпрямить правую ногу, левую поставить на колено и перевернуть его на спину в направлении к своему левому колену. Захватить плечо и шею и дожимать лопатками к коврику (рис. 66—б).

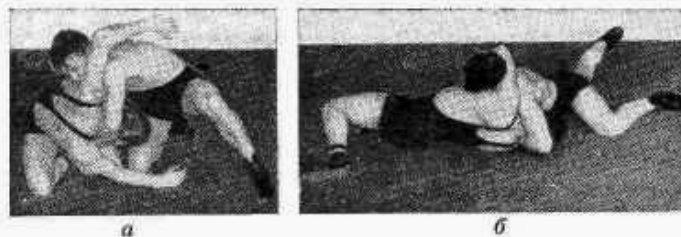


Рис. 66. Переворот с захватом за шею из-под плеча и другой руки снизу

Тактическая подготовка. Потянуть левой рукой за шею на себя. Когда противник направляет усилия головы в противоположную сторону, выполнить захват и переворот.

Защиты. 1. Прижать руку к своей голове или туловищу. 2. Выставить ногу вперед в сторону переворота. Одновременно повернуться грудью к атакующему и встать в стойку.

Контрприем. Переворот за себя с захватом за одноименное плечо.

Переворот обратным ключом

Противник в высоком партере и широко расставил руки. Встать спереди на левое колено, правая нога в упоре. Захватить правой рукой левую руку впереди-снизу в сгиб локтя, соединить свои руки в крючок и положить предплечье левой руки на шею (рис. 67—а). Подтянуть плечо противника на себя. Одновременно предплечьем левой руки нажать на шею. Правой рукой поднять левое плечо атакуемого вверх и повернуть его на спину (рис. 67—б). При перевороте захватить правое плечо снаружи и дожать его на спину (рис. 67—в).

Тактическая подготовка. Комбинация. Переворот с захватом за предплечье изнутри — переворот обратным ключом. Попытаться выполнить переворот захватом правого предплечья изнутри. Когда атакуемый убирает свою руку назад между своих ног, выполнить переворот.

Защиты. 1. Прижать захватываемую руку к своему туловищу. 2. Соединить свои руки, лечь на одноименный с захваченной рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприем. Сбивание с захватом за дальнюю руку и туловище. В момент захвата выставить правую ногу в сторону переворота. Обхватить туловище с правой рукой атакующего и толкнуть его вперед в сторону переворота (рис. 68).



Рис. 67. Переворот обратным ключом



Рис. 68. Контрприем: сбивание с захватом за дальнюю руку и туловище

Переворот спереди с захватом за одну руку за плечо, другую под плечо

Противник в высоком партере. Руки расставлены широко. Встать спереди на левое колено, правая нога в упоре. Захватить плечо и шею сверху и подтащить противника на себя (рис. 69—а). Одновременно захватить левой рукой правую руку сверху за плечо, а правую пропустить под плечо. Поворачиваясь на левом колене, перевернуть противника в сторону-за себя на спину (рис. 69—б, в).

Тактическая подготовка. Захватить за плечо и шею сверху-спереди. Когда противник выполняет захват за туловище с рукой, выполнить переворот.

Защиты. 1. Прижать захватываемую руку к себе под плечо. 2. Выставить ногу в сторону переворота, повернуться грудью к атакующему и стать в стойку.

Контрприемы. Переворот скручиванием с захватом за разноименное запястье. Захватить правой рукой запястье левой руки противника и зажать его плечо у себя под мышкой. Сделать высед на правое бедро и перевернуть его за себя. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Когда атакующий захватывает правую руку за плечо, выставить ногу в сторону переворота, повернуться на колене левой ноги грудью к атакующему, захватить его правую руку сверху за плечо, а правой рукой за туловище и выполнить накрывание. Сбивание с захватом за туловище с рукой. Выставить правую ногу в сторону переворота, захватить руку и туловище атакующего и провести сбивание вперед в сторону переворота.



Рис. 69. Переворот спереди с захватом одной руки за плечо и другой под плечо

Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри

1. Противник в положении партера. Поставить левое колено между ногами противника, а другую ногу на ступню вперед-в сторону. Захватить левой рукой запястье правой руки противника так, чтобы плечо левой руки проходило слева от его шеи. Пропустить правую руку под плечо его одноименной руки и захватить ею предплечье сверху (рис. 70—а). Зайти сбоку от противника и, упираясь ногами в ковер, надавить на него весом своего тела. Действуя правой рукой как рычагом (с силой нажать на плечо противника вперед, а на предплечье своей руки назад), подтянуть предплечье под его грудь. Перехватить запястье правой рукой за предплечье, а левой рукой захватить запястье той же руки снизу со стороны правого бока атакуемого. Встать левым коленом на ковер вплотную к плечу захваченной руки противника (рис. 70—б).

Упираясь ногами в ковер, с силой надавить на противника туловищем в направлении вперед-вниз-вправо и прижать его правым плечом и головой к коверу (рис. 70—в).

Направляя усилия рук на себя-влево-вверх, вывести захваченную руку атакуемого сбоку. Упираясь ногами в ковер вправо, снять с захвата левую руку и пропустить ее под захваченную руку противника у локтевого сгиба (рис. 70—г). Отвести захваченную руку вперед-вверх-вправо. Когда противник окажется на боку, захватить правой рукой за шею. Прижать его голову к себе и перевернуть спиной к коверу (рис. 70—д, е). Предплечье можно захватить и другим способом: встать справа от противника на правое колено и поставить левую ногу на ступню между его ногами. Захватить левой рукой его туловище на линии пояса, а правой запястье одноименной руки изнутри. Упираясь левой ногой в ковер, резко потянуть за туловище левой рукой вперед-вправо и сбить на живот. Одновременно потянуть правой рукой предплечье противника под его туловище.

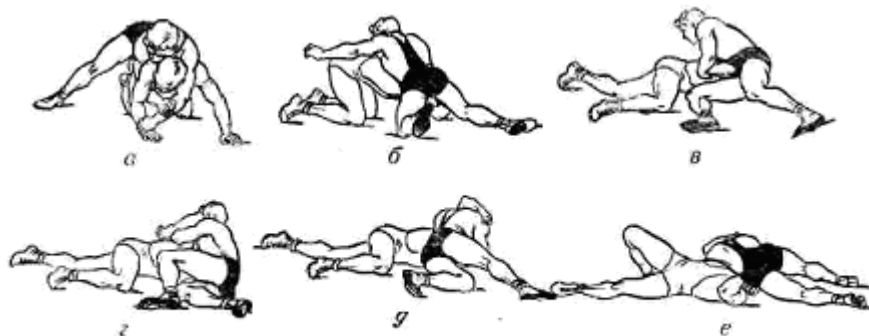


Рис. 70. Переворот скручиванием за предплечье изнутри

2. Противник лежит на животе. Лечь сверху на него. Упираясь ногами в ковер, надавить на противника грудью на уровне лопаток. Подбить одноименную руку атакуемого под предплечье вперед-влево и тут же захватить левой рукой его правую руку за запястье.

Характерные ошибки. 1. Запаздывают с подставлением колена к плечу захваченной руки противника. 2. Полностью не используют силу мышц ног. 3. Не надавливают на атакуемого туловищем.

Тактическая подготовка. Прием удобно выполнять в момент, когда противник находится в партере и держит предплечье близко к туловищу или когда над атакуемым проводится переворот захватом за шею из-под плеча, а он пытается провести контрприем — бросок через спину с захватом руки под плечо. В этот момент атакующий выставляет ногу в упор в сторону контрприема и перехватывает захваченной рукой за предплечье его одноименную руку.

Толкнуть противника своим туловищем в бок вперед-влево. Используя его усилия, направленные на сохранение равновесия, осуществить захват за правое предплечье изнутри.

Комбинации. Захват за шею из-под плеча — Захват руки за предплечье изнутри. Противник лежит на животе. Расположиться сзади-сбоку от него, надавить на него грудью и пропустить правую руку под одноименное плечо его руки. Положить предплечье левой руки ему на шею и соединить пальцы в крючок. Когда атакуемый прижимает захваченную руку плечом к своему туловищу, сгибает ее в локтевом суставе и стремится разорвать захват, захватить правой рукой за предплечье одноименной руки.

Переворот накатом с захватом за предплечье изнутри — Переворот скручиванием с тем же захватом. Захватить правой рукой за предплечье одноименной руки противника, а левой за туловище сверху и пытаться выполнить переворот накатом вправо. Когда атакуемый прижимается тазом к коверу и упирается в него правой ногой и рукой, туловище и таз поворачивает направо, выполнить переворот скручиванием.

Защиты. 1. Движением предплечья назад-в сторону-вперед с одновременным выпрямлением руки освободиться от захвата. 2. Принять высокое положение партера и выставить в упор вперед-в сторону дальнюю ногу. Одновременно отдернуть руку на себя, повернуть ее направо и встать в стойку. 3. Лечь на бок спиной к атакующему, прижать к себе захваченную руку и опереться в сторону переворота свободной от захвата прямой рукой и ногой.

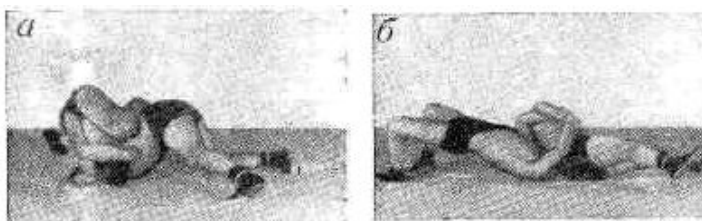


Рис. 71. Контрприем: переворот с захватом за шею с выседом

Контрприем. Лечь на бок спиной к атакующему. Уловить направление усилий противника, поднять таз, упираясь в ковер правой стороной головы, захватить левой рукой шею противника под мышку (рис. 71—а), повернуться направо через высед и перевернуть противника на спину (рис. 71—б).

Перевороты забеганием

Эти перевороты выполняются за счет забегания вокруг головы или туловища противника.

Перевороты забеганием хорошо комбинируются между собой, а также в сочетании с другими группами приемов. Для выполнения приемов забеганием необходимо умение создавать усилия в нужном направлении за счет согласованной работы рук, ног и использования веса своего тела.

Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча

Противник в высоком партере. Встать сзади него, поставить правую ногу на колено между его ногами, а левую — на ступню сбоку. Положить предплечье правой руки на шею противника ближе к затылку. Пропустить левую руку под его плечо и, соединяя руки на шее в крючок, отвести захваченное плечо в сторону-вверх. (рис. 72—а), надавить левой рукой на захваченное плечо, а правой на шею. Перенести тяжесть тела влево и подвести свою грудь под левый бок противника. Упереться левой ногой в ковер и, используя вес своего тела, толчком вперед в сторону незахваченной руки сбить нижнего на живот, а самому лечь слева на правый бок (рис. 72—б). Вынести правую ногу вперед-влево, продвинуть левую руку еще дальше под захваченное плечо и отвести его влево к голове нижнего (рис. 72—в). Упереться ногами в ковер, забежать вокруг головы нижнего и перевернуть его спиной к коврику. Захватить правой рукой противника за шею спереди и дожать его на лопатки (рис. 72—г).

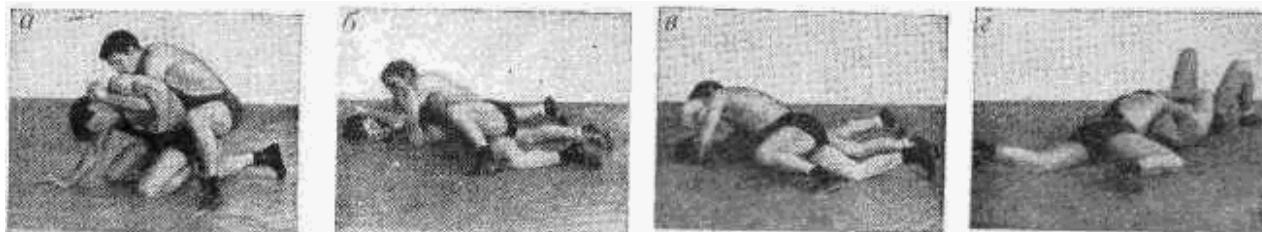


Рис. 72. Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча

Этот прием можно проводить с помощью захватов за шею из-под плеча одной рукой, а второй удерживая туловище противника сверху. Выполнить захват за шею из-под плеча изнутри и сбивание на живот трудно. Легче сделать этот захват снаружи. Находясь справа от противника, надо захватить шею из-под плеча снаружи, встать так, чтобы полусогнутая левая нога находилась на ступне слева от противника, а правая на колене справа около одноименного его колена (рис. 73—а). Оттолкнуться левой ногой и скручивающим движением руками к себе-вниз-в сторону и весом тела сбить противника на живот или бок. Левую ногу приподнять, чтобы противник не перешел наверх (рис. 73—б). Надо, чтобы правое плечо атакуемого было плотно прижато к коврику и находилось под его телом, а левая рука отведена к голове. Перенести левую ногу до упора вперед-влево, перейти через противника и грудью упереться в его левый бок (рис. 73—в). Усилив левой ноги, одноименной руки и с помощью веса своего тела выполнить переворот забеганием (рис. 73—г).

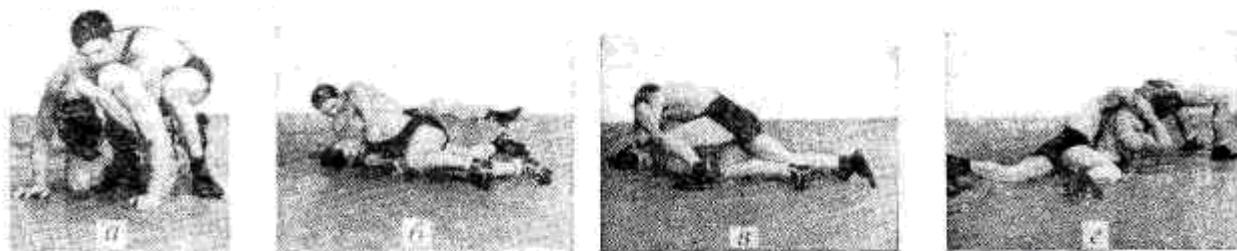


Рис. 73. Вариант переворота с захватом за шею из-под плеча

Тактическая подготовка. Комбинации. Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри—Переворот с захватом за шею из-под плеча. Захватить за предплечье правую руку противника (рис. 74—а). Оттолкнуться ногами и, используя вес своего тела, подтянуть к себе захваченную руку и сбить его на живот. В момент сбивания захватить правой рукой его одноименное предплечье. Освободить свою левую руку от предварительного захвата за предплечье и перенести ее к правому плечу атакуемого. Когда противник поднимает голову вверх и отставленной левой рукой упирается в ковер (рис. 74—б), перейти на левую сторону от атакуемого и захватить левой рукой за шею из-под плеча (рис. 74—в). Удерживая предплечье атакуемого правой рукой, сделать забегание и перевернуть его спиной к коврику (рис. 74—г).

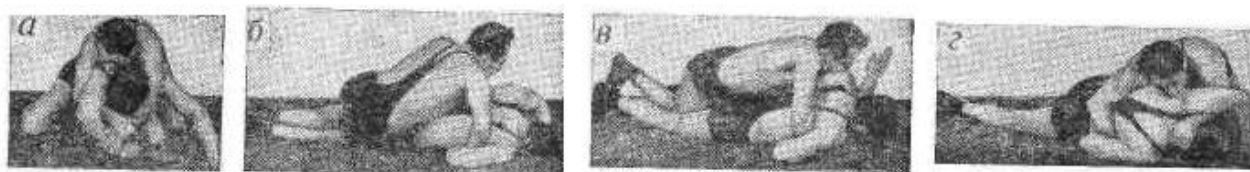


Рис. 74. Комбинация: Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри—Переворот с захватом за шею из-под плеча

Защиты. 1. Поднять голову и плотно прижать своим плечом плечо атакующего к себе. 2. Выпрямить ногу со стороны захвата, упереться руками, перенести тяжесть тела к своим ногам и не дать сбить себя на живот.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо. В начале сбивания на живот захватить левой рукой одноименное плечо атакующего, выставить левое колено вперед и вывести таз вперед-влево. Выпрямить правую ногу, подбить тазом атакующего вверх, а левой рукой сделать резкий рывок за захваченное плечо вниз-Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

вправо. Одновременно повернуть голову и туловище направо и выполнить бросок через спину. После броска повернуться направо, сесть на левое бедро и не распускать захвата за левую руку. Правой рукой захватить за туловище противника сверху и удерживать его на мосту, используя захват за одноименную руку и туловище сбоку. Выход наверх выседом.

Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеч

Атакующий слева от противника. Захватить за шею из-под дальнего плеча. Плотно прижать атакуемого к себе. Отвести захваченное плечо вперед-в сторону к его шее, пропустить свою правую руку и глубоко захватить шею. Перенести левую руку под одноименное плечо противника и соединить руки в крючок на шее атакуемого (рис. 75—а).

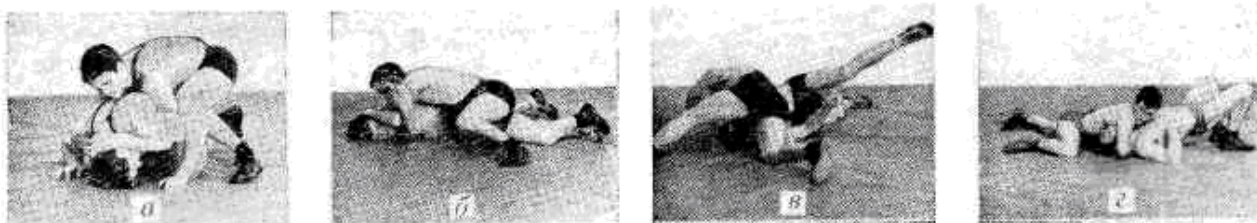


Рис. 75. Переворот с захватом за шею из-под плеч

Если атакуемый находится в положении партера, сбить его на живот в направлении вперед-в сторону (рис. 75—б). Если этим способом сбить противника на живот не удастся, то надо приблизиться правым боком и грудью к противнику и перебросить его за себя-влево. Пропустить руку (со стороны плеча, более отведенного к голове противника) глубже под плечо, отжать его к голове и выполнить переворот забеганием (рис. 75—в). Перенести руку на захват за плечо сверху и дожать атакуемого захватом за плечо и шею спереди (рис. 75—г).

Защиты. 1. Поднять голову вверх, прижать плечо (плечи) к себе. 2. Рывком подать туловище вперед. Одновременно откинуть голову назад, прижать плечи к своему туловищу и разорвать захват шеи из-под плеч.

Контрприемы. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Выполняется как и контрприем против захвата за шею из-под плеча (стр. 327). Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и захватом за предплечье другой руки изнутри

Захваты руки на ключ легче выполнить, когда противник находится в высоком партере.

Противник в высоком партере. Поставить правое колено между его ногами, а левую ногу на ступню впереди-слева. Правой рукой держать атакуемого за туловище на уровне пояса.

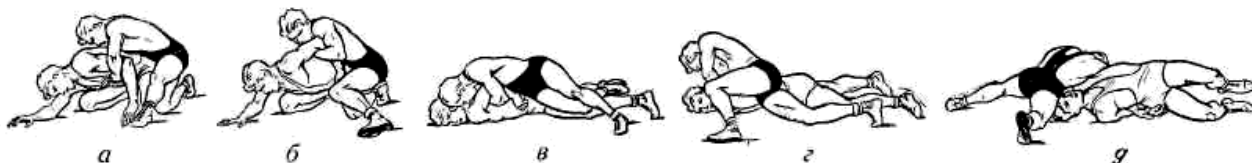


Рис. 76. Переворот забеганием с ключом и с захватом за предплечье другой руки изнутри

Положить левую руку предплечьем на сгиб локтя одноименной руки атакуемого и захватить кистью с левой стороны его предплечье ближе к запястью. Оторвать руку атакуемого от ковра и отвести ее вправо-на себя. Это движение надо усилить, сделав упор левой ногой в ковер и выпрямив туловище (рис. 76—а). Пропустить свое левое предплечье под сгиб локтя атакуемого и вывести кисть ладонью на его левую лопатку. Прижаться грудью к захваченной руке и крепко зажать ее между своим плечом, предплечьем и туловищем. При этом локоть противника должен находиться под мышкой атакуемого (рис. 76—б). Отставить левую ногу назад, оттолкнуться от ковра ногами, выполнить правой рукой сильный рывок за туловище вперед-влево, сбить атакуемого на живот и переместиться от него влево (рис. 76—в).

Снять правую руку с захвата туловища, послать ее вперед под правое плечо и захватить предплечье одноименной руки атакуемого изнутри. Прижать правую руку атакуемого к его туловищу и лишить его упора. Удерживая ключ и упираясь ногами в ковер, прижать противника грудью к ковра. С этой целью надо оттянуть захваченную на ключ руку на себя-влево. Поворачиваясь налево, а также используя вес тела и упор ногами, давить на атакуемого правой стороной туловища (рис. 76—г).

Упереться ногами в ковер и забежать вперед по кругу. Упираясь грудью в захваченную руку, перевернуть противника на спину (рис. 76—д).

Осуществить захват на ключ можно также одновременно со сбиванием. Захватить правой рукой туловище противника сверху на линии пояса. Подать свое туловище вперед, захватить левой рукой, согнутой в локте, одноименную руку противника спереди за предплечье у изгиба локтя. Оттолкнуться ногами от ковра, сделать рывок правой рукой за туловище вперед-влево, подтянуть левой рукой одноименную руку противника к себе-влево

и, лишая его опоры, сбить на живот. При падении пропустить левую руку дальше под сгиб локтя атакуемого и вывести ее сбоку на спину (ладонью на его левую лопатку).

После того как атакующий захватил руку на ключ и сбил противника на живот, он может не захватывать рукой предплечье атакуемого изнутри. Тогда во время забегания атакующий прижимает правой рукой одноименное плечо противника к его голове, лишая тем самым упора. Если при выполнении забегания указанным способом противника не удастся перевернуть, атакующий проводит за бегание лишь до того момента, когда атакуемый окажется полубоком к коврику. Фиксируя это положение, атакующий отставляет ноги назад. Затем, не распуская захвата, а лишь несколько ослабив его, он резко отталкивается ногами от коврика и забрасывает их по кругу вперед-влево, одновременно перебрасывая туловище на левую сторону от противника и перенося всю тяжесть своего тела на захваченную руку. Это сильное и неожиданное действие заставляет противника перевернуться спиной к коврику (рис. 77 — а, б, в).



Рис. 77. Вариант переворота с захватом руки на ключ

Характерные ошибки. 1. Захват на ключ выполняют за счет усилия одной руки, не используют силу мышц ног и спины. 2. Плотнo удерживают захват. 3. При выполнении забегания не сохраняют упора своей грудью в руку, захваченную на ключ.

Тактическая подготовка. Чтобы сбить противника на живот, можно сделать предварительный толчок в сторону, противоположную сбиванию. Использовать для сбивания усилия, направленные противником на сохранение равновесия.

Комбинации. Бросок прогибом с обратным захватом за туловище — Переворот ключом с захватом ближней руки. Сделать обратный захват за туловище и попытаться выполнить бросок прогибом. Когда противник упирается правой рукой в ковер (рис. 78—а), захватить левой рукой его предплечье изнутри, а затем правой рукой эту же руку на ключ и выполнить переворот (рис. 78—б, в, г).



Рис. 78. Комбинация: Бросок прогибом с обратным захватом за туловище — Переворот ключом с захватом ближней руки

Переворот накатом с захватом за руку и туловище — Переворот ключом с тем же захватом. Попытаться сделать переворот накатом, когда атакуемый упирается правой рукой и правым коленом в ковер (рис. 79—а, б), захватить руку на ключ и перевернуть его спиной к коврику забеганием (рис. 79—в, г, д).



Рис. 79. Комбинация: Переворот накатом — Переворот забеганием с ключом

Защиты. 1. Отвести захваченную руку локтем вниз-влево и повернуть кистью внутрь. Одновременно тазом подтолкнуть противника влево. 2. Выбросить из-под себя вперед ногу, стоящую между ногами противника, голенью внутрь и сделать высед. 3. Если захват на ключ выполнен в положении лежа на животе, занять положение высокого партера. 4. Если атакуемый оказался сбитым на живот, лечь на бок в сторону захвата, поднять голову и упереться рукой в ковер.

Контрприемы. Бросок через спину с захватом за запястье. Когда противник подтягивает руку к себе, захватить правой рукой одноименную руку противника на своем туловище за запястье и выполнить контрприем (см. рис. 89). Этот контрприем может быть проведен и в другом варианте. Захватить правую руку противника своей рукой, захваченной на ключ, и выполнить бросок.

Бросок через спину с захватом руки через плечо. Этот контрприем выполняется, когда атакующий захватит руку на ключ и приступает к сбиванию.

Переставить левое колено вперед-вправо, отвести таз влево, зажать противника между своим плечом и предплечьем и одновременно вывести плечо вперед-вправо. Наклонить туловище левым плечом вправо на ковер,

сделать рывок за захваченную руку вперед-вправо-под себя, выпрямить правую ногу, подбить противника тазом и перебросить его через спину на ковер.

Заканчивая бросок, повернуться направо и захватить противника правой рукой за шею.

Выход наверх выседом. Когда противник захватывает руку на ключ, выбросить вперед из-под себя ногу, находящуюся между ногами противника, голенью внутрь и сесть на левую ягодицу. При выседе туловище высоко не поднимать, а вес тела перенести на левую руку противника, которой он выполняет ключ. После выседа повернуться на левом колене налево и подать туловище на противника. Одновременно перенести правую ногу через левую и поставить рядом, сбоку или между ногами противника. Дёрнуть его левой рукой за одноименное плечо на себя-влево-вниз, а правой рукой перехватить за туловище сверху. Заканчивая выход наверх, захватить руку противника на ключ или преследовать его с помощью переворота накатом.

Перевороты переходом

Перевороты переходом осуществляются за счет перемещения своего тела через противника. Они выполняются с различными захватами и в комбинациях с переворотами забеганием.

Переворот переходом с ключом и захватом за подбородок

Захватить правую руку противника на ключ и сбить его на живот. Плотно прижаться грудью к противнику, выпустить локоть захваченной руки из подмышки и перейти через атакуемого на левую сторону (рис. 80—а). При переходе с силой тянуть захваченную руку атакуемого на себя-влево, действуя предплечьем правой руки как рычагом (нажимать на плечо захваченной руки вправо-вниз, а не на предплечье влево-вверх).

Перейдя на левую сторону, опереться левой рукой в ковер у головы атакуемого или в одноименное плечо противника. Тянуть захваченную руку на себя-влево-вниз. При этом отодвигаться от противника влево.

Как только атакуемый окажется прижатым левым плечом к ковра, приподнять таз, пропустить правое плечо вниз между одноименной рукой и туловищем, надавливать грудью на захваченную руку, отвести ее в сторону до прямого угла по отношению к туловищу и заходить ногами по кругу влево. Захватить левой рукой за подбородок и помогать перевороту на спину (рис. 80—б). Захватить шею левой рукой и дожать атакуемого на лопатки (рис. 80—в).



Рис. 80. Переворот переходом с ключом и захватом за подбородок

Тактическая подготовка. Прием может быть выполнен в моменты, когда противник захвачен на ключ и пытается контратаковать броском через спину с захватом руки за запястье или когда противник при падении со стойки в партер приходит на ковер в положение лежа на левом (правом) боку и его правая (левая) рука оказывается отставленной в сторону. Способы тактической подготовки те же, что и при перевороте забеганием.

Комбинации. Переворот накатом с захватом за туловище с рукой — Переворот переходом с ключом. Захватить правой рукой за туловище, а левую положить на одноименное плечо у сгиба локтя и пытаться выполнить переворот накатом (рис. 81—а). Когда атакуемый отводит левую руку влево, упирается ею и одноименной ногой в ковер, поворачивает свое туловище налево (рис. 81—б), перейти на другую сторону от противника и перевернуть его спиной к ковра (рис. 81—в, г).



Рис. 81. Комбинация: Переворот накатом — Переворот переходом с ключом

Защита. Лечь на правый бок и опереться левой рукой в ковер.

Контрприемы. Выход наверх выседом. Бросок через спину с захватом за запястье. Бросок через спину с захватом руки через плечо. Переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Перевороты перекатом

Эти приемы выполняются переворачиванием противника через голову. Они проводятся при помощи захватов

шеи и туловища, шеи из-под плеча, обратным захватом туловища и захватом туловища спереди.

Переворот с захватом за шею и туловище снизу

Противник в высоком партере. Стать сбоку от противника на правое колено, а левую ногу поставить на ступню. Наложить предплечье правой руки на шею противника, а левой захватить его туловище снизу ближе к ногам. Надавить левой рукой на шею противника вниз. Одновременно правой поднять туловище вверх (рис. 82—а). Оттолкнуться ногой и, падая на правое плечо сбоку от противника, упереться грудью в его правый бок, перевернуть через голову лопатками к коврику, перейти грудью на его правую руку и дожимать захватом руки и туловища спереди (рис. 82—б).

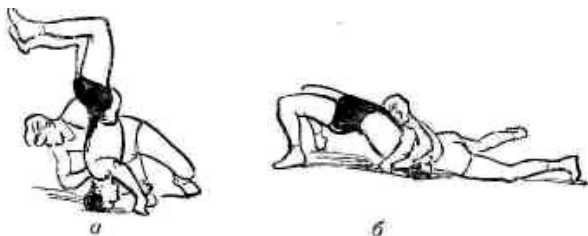


Рис. 82. Переворот с захватом за шею и туловище снизу

Защиты. 1. Выставить правую ногу вперед-в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять левой рукой руку противника с шеи. 2. Упереться выпрямленными руками в ковер. 3. Поднять голову вверх, прижаться тазом к коврику и прогнуться в пояснице.

Контрприемы. Переворот за себя с захватом за одноименную руку и туловище. Выставить правую ногу на ступню вперед-в сторону. Захватить правой рукой одноименное плечо атакующего. Повернуться на левом колене грудью к нему. Сделать резкое движение левой рукой по ходу поворота. Захватить за туловище, перебросить атакующего назад-за себя, повернуться к нему грудью и дожать на спину с захватом руки и туловища сбоку.

Переворот с обратным захватом за туловище

Противник в положении высокого партера. Встать сзади противника, правая нога на колене между его ногами, левая на ступне сбоку. Переставить левую ногу на колено сбоку от противника и плотно прижать ее к туловищу. Одновременно сделать обратный захват за туловище в области поясницы и повернуться грудью к его ногам. Переставить правую ногу вправо до упора в ковер. Если противник лежит на животе, то перейти влево от него. Одновременно наложить руки на туловище с противоположной стороны от атакующего (левая рука продвигается несколько глубже). Натянуть противника на себя, оторвать его от коврика, перенести правую руку ему под живот и выполнить обратный захват за туловище.

Прижать атакующего к себе, подвести под него левую ногу, согнутую в колене (рис. 83—а), и, отклоняясь назад, подтянуть его к себе на грудь. Одновременно распрямляя ноги, прогибаясь в спине и откидывая голову назад, сделать рывок руками за себя и оторвать ноги и туловище противника от коврика (рис. 83—б).



Рис. 83. Переворот с обратным захватом за туловище

По ходу движения назад, когда атакующий почувствовал, что ноги и туловище противника полностью оторваны от коврика, а тяжесть тела перешла в сторону переката, завершить переворот дополнительным подбивом — рывком (рис. 83—в, г).

Повернуться грудью к противнику, левой рукой захватить его левую ногу, а правой за туловище сверху и прижать его спиной к коврику.

Защиты. 1. На противоположной стороне от атакующего плотно прижать свое туловище к своему бедру. 2. Захватить правой рукой запястье левой руки атакующего, подтянуть захваченную руку к своей груди и мешать выполнять обратный захват за туловище. 3. Захватить правой рукой запястье левой руки атакующего. Лечь на правый бок грудью к нему. Упереться свободной рукой в ковер и, стягивая руки на грудь, отдаляться от него.левой ногой, согнутой в колене, не дать атакующему подвести левую руку под свое туловище.

Контрприемы. Выход наверх выседом с захватом за разноименное запястье. Переворот обратным захватом за туловище. Приподнять свое туловище, вынести правую ногу вперед-в сторону и поставить ее на ступню.

Повернуться на левом колене влево к атакующему, сделать обратный захват за туловище и выполнить переворот. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Когда атакующий выполнил захват и подтягивает атакуемого к себе, лечь на правый бок, опереться в ковер левой рукой и ногой и отдалиться от него. Оттолкнуться от ковра правой ногой, перебросить свои ноги в сторону-за него и накрыть своим туловищем. Выполнить дожим с захватом за разноименную руку и туловище сбоку. Переворот выседом с захватом за запястье.

Перевороты накатом (накаты)

Эти перевороты выполняются захватом противника сзади и переворачиванием его через себя с переходом на мост. Приемы накатом проводятся с различными захватами. Наиболее распространенными являются: захват за туловище, захват за туловище с рукой, захват за предплечье изнутри и туловище сверху, с ключом и за туловище сверху.

Перевороты накатом часто используются нашими лучшими мастерами ковра. Для их выполнения требуется хорошая гибкость и отличное владение мостом.

Накат с захватом за туловище

Противник в высоком партере. Атакующий находится сзади, правое колено между ногами нижнего, левая нога в упоре на ступне сбоку (рис. 84—а).

Захватить за туловище противника на уровне пояса и соединить руки в крючок (рис. 84—б). Более плотный захват можно осуществить, захватив свои руки за предплечья. Противник в целях защиты ложится на живот. Плотно прижать к себе туловище противника. Правую руку глубоко пропустить вниз для захвата за туловище, а голову плотно прижать к спине. Поставить левую ногу на колено рядом с коленом его левой ноги (рис. 84—б). Правая нога атакующего переходит с колена в упор на ступню (рис. 84—в). Выпрямляя правую ногу скручивающим движением вниз-влево, подтянуть атакуемого на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, упирается ступней в ковер и согнута в колене.

Правую ногу перенести вправо до упора ступней в ковер и поставить ее приблизительно на ширине плеч от левой ноги (рис. 84—г). Откинуть голову назад и, сильно прогнувшись, встать на мост, опираясь головой в ковер у левого плеча противника (рис. 84—д). В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. Подбить его животом, одновременно потянуть за себя-вправо и перевернуть через себя (рис. 84—е, ж).

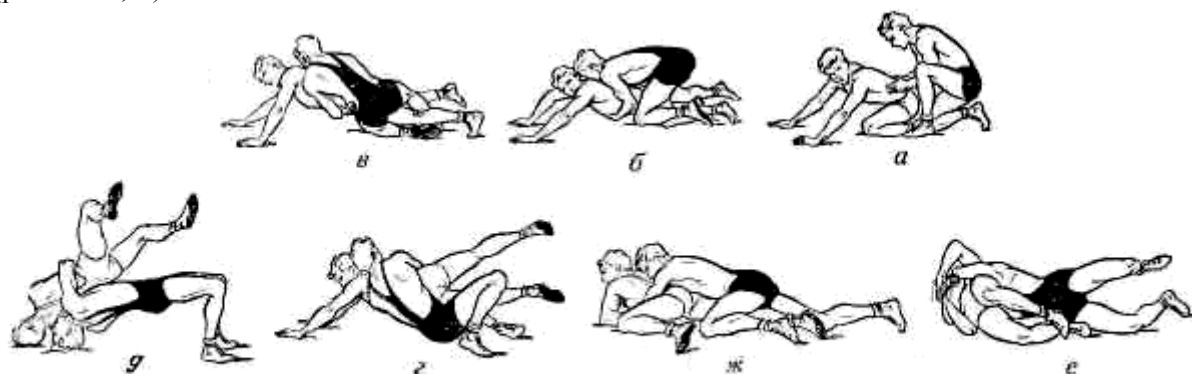


Рис. 84. Накат с захватом за туловище

Известны и другие варианты приема: 1. Упереться головой в спину противника. Сильно прижать его к себе. За счет выпрямления ног оторвать его таз от ковра и выполнить накат. В этом варианте наката при предварительном отрыве противника от ковра можно более рационально применить силу ног и инерцию тела. Надо обратить особое внимание на сильный и правильный захват за туловище. 2. Захватить за туловище противника в области груди. В этом варианте захват выполняется не плотно. Полусогнутые ноги расположены по сторонам с опорой на носки, вес туловища распределен равномерно над противником. Необходимо определить, в какую сторону наиболее выгодно производить накат. Для этого возможны ложные движения атакующего в ту или другую сторону. Толчком ног вперед с одновременным резким сжатием туловища столкнуть противника на живот. Голова прижата подбородком к его лопаткам и находится в стороне наката, левую ногу согнуть в колене и во время движения вперед подвести под левую ногу противника, а правой оттолкнуться и выполнить переворот.

При выполнении наката этим способом атакующему необходимо хорошо использовать инерцию движения своего тела, созданную за счет толчка ногами вперед-в сторону.

Характерные ошибки. 1. Слабый захват. 2. Ноги и туловище не подведены к туловищу противника. 3. В момент скручивания атакующий неплотно приставляет ногу к противнику (в сторону наката). 4. В момент подставления ноги и начала скручивания ослабляется захват и грудь атакующего оказывается не на спине противника, а сбоку. 5. Атакующий в начале переворота подводит под противника распрямленную ногу в колене (со стороны наката) и не упирается ступней в ковер. 6. Атакующий не сочетает подбив животом с рывком руками.

Тактическая подготовка. Пропустить левую руку под левое плечо противника как можно дальше. Используя движение противника вниз при проведении контрприема — бросок через спину за руку под плечо — выполнить

накат. Выведение из равновесия. Сделать рывок за туловище в противоположную сторону от предполагаемого наката, используя перенос тяжести тела противника в противоположную от рывка сторону, выполнить накат в другую сторону.

Комбинации. Накат с захватом за туловище вправо — Накат с тем же захватом влево. Попытаться провести накат вправо. Когда атакуемый защищается в эту сторону, выполнить накат в другую сторону. Эта комбинация лучше удастся при помощи более плотного захвата за свои предплечья.

Бросок прогибом с захватом за туловище сзади — Переворот накатом с захватом за туловище. Встать сзади противника или поставить правую ногу на колено между его ногами. Захватить за туловище атакуемого и стараться оторвать его от ковра для броска прогибом. Когда противник упирается левой рукой и одноименной ногой в ковер и перемещает тяжесть тела вправо (рис. 85—а, б), подать туловище вперед, правую ногу, согнутую в колене, подвести под противника (рис. 85—в), руками плотно прижать туловище, подтянуть его к себе на грудь (рис. 85—г) и выполнить переворот накатом.



Рис. 85. Комбинация: Бросок прогибом — Накат

Защиты. 1. Плотно прижать туловище к своим бедрам. Руки, согнутые в локтях, прижать к туловищу. 2. Захватить кисти атакующего и не дать ему соединить руки на туловище. 3. Быстро лечь на живот и не дать атакующему возможности соединить руки на туловище. 4. Лечь на живот, плотно прижаться тазом к ковра и прогнуться в пояснице. Грудь и голову поднять вверх, широко расставленными руками упереться в ковер. 5. Отставить полусогнутую ногу в сторону наката и плотно прижать ее к ковра. Слегка развернуть грудь и голову к атакующему и поднять плечо вверх.

Контрприемы. Выход наверх выседом. Как только атакующий соединяет руки для захвата за туловище, сделать быстрое движение вперед, перенести тяжесть тела вперед на руки и, не останавливая движения вперед, выполнить высед вперед-влево на правое бедро (рис. 86—а, б). Отталкиваясь от ковра левой рукой и распрямляя левую ногу, резким движением повернуться направо и послать правую руку под мышку противника (рис. 86—в). Если захват в это время разорван, то, продолжая движение вправо на партнера, перейти в положение верхнего (рис. 86—г, д). Если туловище остается захваченным, то надо сделать дополнительное усилие для разрыва захвата. Выпрямить туловище за счет распрямления левой ноги и поднятия таза вверх. Нажать правой рукой подмышку или плечо партнера и разорвать захват.



Рис. 86. Контрприем: выход наверх выседом



Рис. 87. Контрприем: бросок через спину с захватом за запястье и шею.

Бросок через спину с захватом за запястье и шею. В момент захвата туловища захватить правой рукой запястье одноименной руки атакующего. Наиболее удобным моментом для проведения контрприема будет положение, когда атакующий находится в противоположной стороне от захваченного запястья (рис. 87—а). Переставить правое колено вперед-влево и потянуть за захваченную руку на себя-влево. Вывести таз вправо, повернуть туловище налево и упереться правым плечом (локтем) в ковер (рис. 87—б). Продолжая поворачиваться налево, удерживать захваченную руку и затягивать ее на себя. Захватить шею противника левой рукой и, не прекращая движения влево, отталкиваясь правой рукой от ковра, сделать высед на левое бедро, перевернув противника через себя (рис. 87—в). Поставить согнутую в колене правую ногу назад и упереться ступней о ковер. Если противник встал на мост, для его дожима надо отпустить захваченное запястье и повернуться налево. Не отпуская захвата за шею (рис. 87—г), правой рукой захватить за туловище (рис. 87—д), надавить на противника грудью и, упираясь

ногами в ковер, дожать его на лопатки. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Отодвинуться от атакующего в противоположную от наката сторону. Когда атакующий пытается подтянуть атакуемого на себя, развернуться к нему грудью по ходу выполнения наката. Оттолкнувшись от ковра правой рукой и ногой, резким движением занести левую ногу за атакующего, накрыть его сверху и удерживать спиной к коврау захватом руки и шеи или руки и туловища.

Накат с захватом за туловище с рукой

Правой рукой плотно захватить туловище противника, а левой одноименную руку в сгиб локтя и обхватить туловище с рукой (рис. 88—а, б). Переставить левую ногу со ступни на колено и послать его под атакуемого. Одновременно плотно прижать его руками к своей груди. За счет разгибания правой ноги перенести вес тела в сторону наката. Скручивающим движением вниз-вперед-влево вывести атакуемого из устойчивого положения. Перенести правую ногу вправо до упора ступней в ковер примерно на ширину плеч (рис. 88—в).

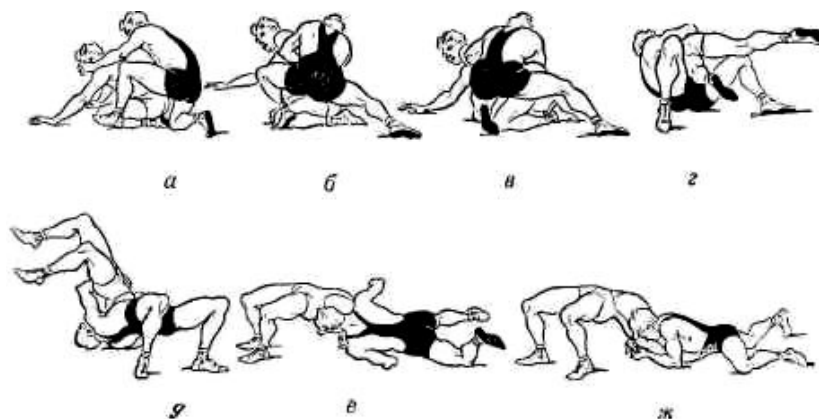


Рис. 88. Накат с захватом за туловище с рукой

В это время противник должен находиться на груди у атакующего. Откинуть голову назад и сильно прогнуться. За счет резкого разгибания ног и рывка руками перевернуть противника через себя влево (рис. 88—г, д). При этом захвате для дожима целесообразно после подбива-рывка отпустить захват за туловище с рукой. Действием правой руки, используя инерцию подбива-рывка, перевернуть противника спиной к коврау (рис. 88—е).левой рукой удерживать ранее захваченную одноименную руку. Не задерживаясь, перевернуться на живот, захватить правой рукой за шею противника сверху и дожать его спиной к коврау (рис. 88—ж).

Защиты. 1. Выставить захватываемую руку вперед-в сторону и опк-сги согнутую ногу в сторону. 2. Прижаться тазом к коврау, опереться захваченной рукой и ковер и не дать прижать ее к ту-ловншу.

Контрприемы. Выход наверх выседом (см. стр. 339). Бросок через сипну с захватом за запястье. Как только атакующий для более плотного захвата туловища опускает свое правое плечо вниз в противоположную от наката сторону, захватить правой рукой его одноименное запястье и плотно прижать его к своему животу. Одновременно убрать правое колено вперед-под себя и лечь на ковер на правый бок с опорой на локоть (рис. 89—а). Резким поворотом влево и усилием плеча левой руки под плечо одноименной руки противника оттолкнуться правой рукой от ковра и сделать высед влево. Перемещая центр тяжести к ногам противника, перебросить его за себя. Не отпуская захваченного запястья, продолжать поворот на противника (рис. 89—б). Для дожима противника на лопатки надо убрать левую ногу е сторону-влево, лечь на живот и плотно захватить за туловище сверху. Накрывание забрасыванием ног за атакующего. Когда атакующий осуществил захват за туловище с рукой и начал проводить поворот накатом, забросить ближнюю ногу за противника. Перенести тяжесть тела к его ногам и забросить за него другую ногу. Затем накрыть противника, находящегося в положении спиной к коврау (рис. 90). Если левая рука освобождена от захвата, дожимать захватом за руку и туловище. Если рука не освобождена — удерживать на мосту захватом за туловище.

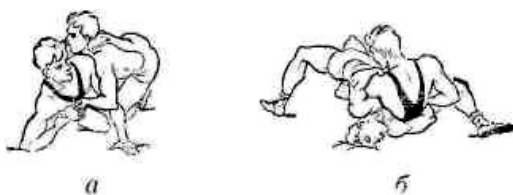


Рис. 89. Контрприем: бросок через сипну с захватом за запястье



Рис. 90. Контрприем: накрывание забрасыванием ног за атакующего

Накат с захватом за предплечье изнутри и туловище сверху

Встать сзади атакуемого. Захватить левой рукой одноименное предплечье изнутри, а правой рукой — туловище

на линии поясницы. Поставить левую ногу на колено перед коленом одноименной ноги атакуемого (рис. 91—а). Скручивающим движением вниз-влево сбить его на левый бок (рис. 91—б). Одновременно перенести согнутую правую ногу до упора ее в ковер (рис. 91—в). Разогнуть ноги, откинуть назад голову, сильно прогнуться и, подбивая противника вверх, встать на мост. Одновременно рывком правой руки перебросить его спиной к коверу вправо-за себя (рис. 91—г). Снять правую руку с туловища и, отталкиваясь правой ногой, повернуться налево грудью к коверу (рис. 91—д). Во время поворота правую руку перенести вверх и захватить за туловище или шею сверху и дожать спиной к коверу (рис. 91—е).



Рис. 91. Накат с захватом за предплечье изнутри и туловище сверху

Тактическая подготовка. Переворот с захватом за предплечье изнутри. Переворот накатом с захватом за предплечье изнутри и туловище сверху. Захватить предплечье изнутри и приступить к перевороту скручиванием. Когда атакуемый прижимает к себе захваченную руку и ложится на бок спиной к атакующему, захватить за туловище сверху и выполнить переворот накатом.

Защиты. 1. Прижаться к коверу, отставить левое бедро в сторону наката и, упираясь в ковер захваченной рукой и выставленной ногой, перенести тяжесть тела в сторону от противника. 2. Освободить захваченную руку.

Контрприем. Накрывание забрасыванием ног за атакующего (см. рис. 90).

Методические указания. При переворотах накатом большое значение имеет умение борца выполнять хороший мост.

Накаты целесообразно изучать, когда занимающиеся освоили более простые технические действия и достигли хорошего физического развития мышц рук, ног, спины и шеи, необходимого для проведения приема.

При обучении следует применять разнообразные подводящие и специальные упражнения для развития силы и гибкости, для изучения и совершенствования приема (см. «Упражнения борца»).

Перевороты прогибом

Эти приемы выполняются за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Для проведения приемов необходимы хорошая гибкость и умение хорошо использовать мост для атак. В большинстве случаев приемы проводятся в комбинациях с переворотами скручиваниями, бросками и переворотами обратным захватом туловища

Переворот прогибом с рычагом

Встать слева от противника и сделать захват рычагом. Повернуться грудью к его голове, поставить правую ногу на колено около его левой ноги, а левую, согнутую в колене, выдвинуть вперед и опереться ступней в ковер (рис. 92—а).

Подтянуть захваченную шею и руку к своей груди. Правую ногу вынести вперед и поставить на ступню рядом с левой. Встать на мост около левого колена нижнего и забежать в сторону от противника (рис. 92—б). Закончив забегание, захватить его руку сбоку или руку и туловище сбоку и прижать спиной к коверу.

Защиты. 1. Поднять голову и прижать захваченную руку к себе. 2. Лечь на левый бок, плотно прижать левую ногу к коверу и захваченную руку к себе.

Контрприем. Накрывание отставлением ноги назад с захватом разноименной руки под плечо. Когда атакующий подтягивает противника к своей груди и начинает прогибаться назад, резко выпрямить левую ногу, отвести ее назад и лечь на левый бок с атакующим.левой рукой плотно прижать его правую руку под свое левое плечо, накрыть противника и дожать захватом плеча сбоку или руки и туловища сбоку.



Рис. 92. Переворот прогибом с рычагом



Рис. 93. Переворот прогибом с захватом за плечо и шею сбоку



Переворот прогибом с захватом за плечо и шею сбоку

Встать на левое колено около правой ноги противника. Захватить плечо и шею сбоку, соединив руки в крючок (рис. 93—а). Резко подтянуть их к всей груди и вывести его из равновесия назад (рис. 93—б). Прогнуться,

откинуть голову назад и падать, увлекая противника за собой. Одновременно поставить левую ногу вперед к правой ноге атакуемого на ступню.

Встать на мост около правого колена противника (рис. 93—в) в сторону от него (рис. 93—г). Забежать за противника и дожать его захватом плеча и головы сверху-спереди.

Тактическая подготовка. Прием хорошо проводить во взаимодействии с отвлекающими захватами: обратным захватом за туловище и обратным захватом за шею из-под плеча. Выполнив один из этих захватов при сопротивлении противника, можно переходить на захват за плечо и шею сбоку.

Защита. Прижать захваченную руку к себе, лечь на левый бок, вытянуть левую ногу, плотно прижать ее к коврику и не дать атакующему поднять туловище вверх.

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

Броски накато́м

Броски накато́м выполняются так же, как и перевороты, только с отрывом атакуемого от коврика.

Бросок накато́м с ключом и захватом за туловище сверху

Противник в высоком партере. Встать на правое колено сзади между ногами противника, а левую ногу поставить в сторону на ступню. Захватить левую руку на ключ, а правой — туловище сверху по линии пояса (рис. 94—а).

Поставить левое колено впереди левого колена противника, а правую ногу перевести на ступню. Упереться правой ногой в ковер и притянуть противника плотно к себе. Подвести колено под сто левое бедро и отжать его левую ногу назад (рис. 94—б). Упасть на левый бок, подтянуть противника на себя-вперед, подбив его нижней частью живота снизу вверх, и одновременно рвануть правой рукой за туловище. Встать на полумост и перебросить противника через его голову спиной на ковер. Повернуться направо, лечь на живот, захватить правой рукой туловище сверху и дожать на лопатки (рис. 94—в).

Характерные ошибки. 1. Недостаточное подведение левого колена под атакуемого и преждевременный переход на левый бок. 2. Рывок руками не сочетается с подбивом животом.

Тактическая подготовка. Захватить руку на ключ и туловище сверху. Угрожая перевернуть атакуемого переходом через него, использовать его сопротивление и выполнить бросок.

Защиты. 1. Отойти от атакующего и прижаться животом к коврику. 2. Упираясь рукой и коленом в ковер, не дать подтянуть себя к груди атакующего.

Контрприемы. Бросок через спину с захватом за запястье. Выход наверх выседом. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.



Рис. 94. Бросок накато́м с ключом и захватом за туловище сверху

Бросок накато́м с захватом за туловище

Прием выполняется лучше из высокого партера. Противник на животе, встать сзади на правое колено и левую ступню. Захватить двумя руками его за туловище сверху, ближе к бедрам, так, чтобы кисти находились ближе к левому боку. Прижать его к себе. Упираясь левой ногой в ковер и одновременно переходом на правую ступню встать на ноги и оторвать его туловище от коврика (рис. 95—а). Подставить левую ногу под противника и перенести на нее тяжесть тела. Подтянуть его к себе и, поворачиваясь в правую сторону, переставить правую ногу через левую ногу атакуемого (рис. 95—б). В момент переставления правой ноги атакующий как бы подлезает под противника и прижимает его к себе. Когда правая нога коснется коврика, откинуть голову назад, прогнуться, потянуть руками вверх-за себя-влево, одновременно подбить животом и перебросить противника через мост спиной к коврику (рис. 95—в, г).

Характерные ошибки. 1. Неплотное прижимание туловища противника к себе при отрыве. 2. В момент переставления правой ноги атакующий мало подлезает под противника.

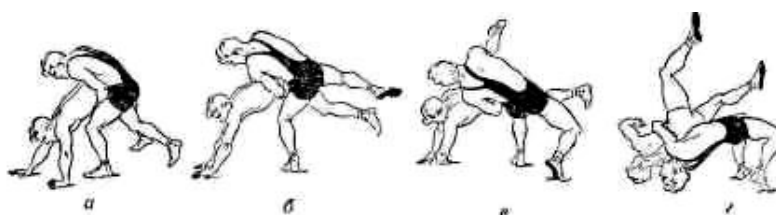


Рис. 95. Бросок накато́м с захватом за туловище

Тактическая подготовка. Отрывая противника от ковра, выждать момент, когда он, защищаясь, начнет продвигаться вперед. В это время выполнить бросок.

Защиты. 1. Захватить запястья, развести их в стороны и не дать атакующему захватить туловище. 2. Плотно прижаться тазом к коврику, подтянуть его руки к себе на грудь, а ноги послать назад между ногами атакующего и не дать оторвать себя от ковра. 3. Прижаться тазом к коврику, опереться руками в ковер, отойти от атакующего в сторону и не дать оторвать себя от ковра. 4. Если атакующему удалось оторвать атакуемого от ковра, надо резко наклонить туловище вперед или опереться руками (рукой) в плечо (плечи) проводящего прием.

Контрприем. Бросок через спину с захватом за запястье.

Броски прогибом

Эти приемы выполняются в партере таким же движением, как и в стойке. Атакующий, падая назад, прогибается, подбивает противника грудью или животом и перебрасывает его через себя. Эти броски часто применяются с обратным захватом за туловище.

Для успешного применения приемов от борцов требуется отличная силовая подготовка мышц спины и ног.

Бросок с обратным захватом за туловище

Атакующий сзади, слева от противника. Повернуться направо, встать на колено левой ноги и плотно прижать ее к левому боку противника. Одновременно просунуть левую руку глубже под туловище (рис. 96—а) и потянуть противника вверх-на себя. Перенести правую руку под его живот и, соединя пальцы в крючок, обхватить туловище на линии пояса (рис. 96—б). Выпрямить спину и потянуть противника на себя. В этот момент правую ногу переставить вправо на ступню к колену левой ноги приблизительно на ширину плеч. Подтянуть противника к своей груди, при этом ноги и таз атакующего должны быть подведены под противника, а туловище развернуто грудью к его ногам (рис. 96—в). Согласованными усилиями ног (за счет разгибания), спины и рук отклониться туловищем назад-влево и оторвать противника от ковра (рис. 96—г). Сначала надо оторвать от ковра ноги противника, затем подтянуть его выше и плотно прижать к груди. Для осуществления лучшего подбива при броске ноги должны быть слегка согнуты в коленях (рис. 96—д). Падая назад, прогнуться. При этом откинуть голову и сделать рывок руками вверх-влево-за себя (рис. 96—е, ж).

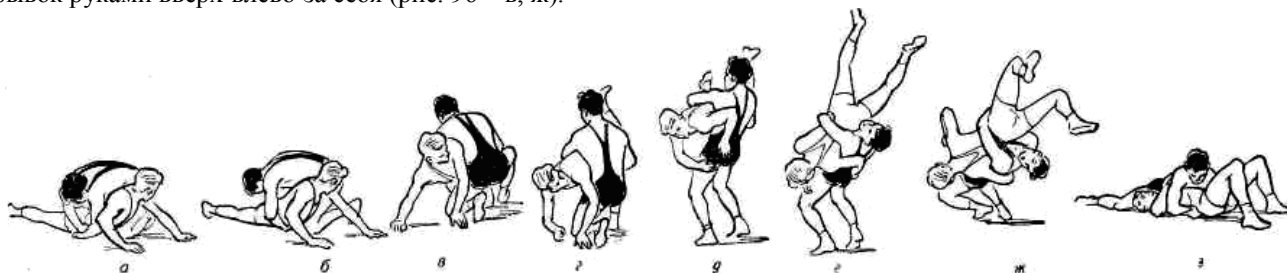


Рис. 96. Бросок прогибом с обратным захватом за туловище

В момент приземления на ковер несколько ослабить захват, развернуться влево на противника и дожать его захватом за туловище спереди (рис. 96—з). Если есть возможность, то надо перейти на захват левой руки и туловища атакуемого спереди.

Можно применять и другой способ отрыва противника — с обратным захватом за туловище, если атакующий находится не сзади атакуемого, а сбоку в положении стоя. Этот вариант требует особенно быстрых и решительных действий со стороны атакующего и мгновенного использования создавшегося благоприятного положения. Присесть, быстро подвести согнутую ногу под противника, несколько развернуться грудью к его ногам и выполнить обратный захват за туловище. Когда противник защищается, атакующему иногда приходится встать на колено. Из этого положения также можно выполнить отрыв. Выпрямить ноги и подтянуть руками вверх-на себя. Отклониться туловищем назад и оторвать противника от ковра. В этом случае большую роль играет согласованность в движениях ног, рук и спины и своевременное отклонение туловища назад.

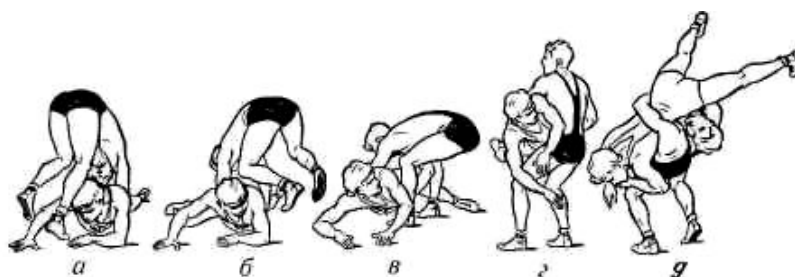


Рис. 97. Комбинация: Бросок прогибом с обратным захватом туловища справа. То же слева

Характерные ошибки. 1. Атакующий захватывает туловище медленно и выше поясницы. 2. Не подводит ноги под туловище противника. 3. Таз атакующего при отрыве приподнят от ковра. 4. В момент отрыва и броска противника не подтягивает к своей груди. 5. Бросок в сторону, а не назад.

Тактическая подготовка. Комбинации. Бросок прогибом с обратным захватом за туловище в положении справа. То же слева.

Сделать обратный захват справа и попытаться оторвать атакуемого от ковра. Противник упирается правой рукой в ковер и отдалается от атакующего влево (рис. 97—а). Используя это положение, несколько ослабить захват, быстрее перейти на противоположную сторону (рис. 97—б) и попытаться поставить согнутые в коленях ноги на ширине плеч как можно плотнее к левому боку противника (рис. 97—в). Не давая атакуемому принять защиту, оторвать его от ковра и выполнить бросок прогибом, как было указано выше (рис. 97—г, д).

Захват руки на ключ — Бросок прогибом с обратным захватом за туловище. Встать сзади-сбоку противника. Попытаться захватить его руку на ключ. Когда атакуемый выпрямляет захваченную руку, опускает ее вниз и поворачивается головой к атакующему (рис. 98—а, б), выполнить обратный захват за туловище (рис. 98—в) и бросок прогибом.

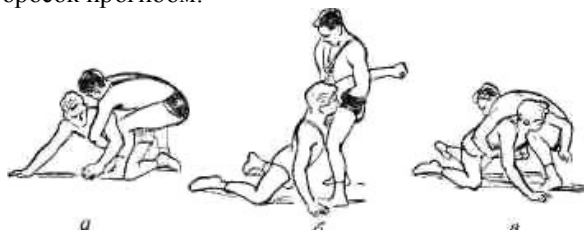


Рис. 98. Комбинация: Захват руки на ключ — Бросок прогибом с обратным захватом за туловище



Рис. 99. Комбинация: Бросок прогибом с захватом за туловище сзади — Бросок прогибом с обратным захватом за туловище

Бросок прогибом с захватом за туловище сзади — Бросок прогибом с обратным захватом за туловище. Захватить туловище сзади, оторвать противника от ковра, перенести тяжесть тела на левую ногу, плотно подведенную под атакуемого. Когда противник упирается левой рукой в одноименное плечо атакующего и наклоняет туловище вниз (рис. 99—а), перехватить туловище атакуемого левой рукой сверху, а правой снизу и выполнить обратный захват за туловище (рис. 99—б).

Перенести правую ногу через левую ногу противника, поставить ее на ковер на ширине плеч (рис. 99—в), подтянуть атакуемого вверх к своей груди и выполнить бросок прогибом.

Защиты. 1. Плотно прижать туловище к бедру своей ноги с противоположной стороны атакуемого. 2. Захватить запястье его рук и не дать их соединить. 3. Лечь на бок грудью к атакующему. Упереться рукой а ногой в ковер и отдалиться в сторону от него. Одновременно захватить правой рукой его разноименное запястье и стянуть его захват к груди. 4. На попытку выполнить отрыв от ковра выставить левую ногу между ногами атакующего, захватить его за запястье, отклониться назад и подтянуть захват к своей груди.

Контрприемы. Выход наверх выседом с захватом за разноименную руку. Захватить противника левой рукой за разноименное запястье и выполнить высед на правое бедро (рис. 100—а).

Удерживая захваченную руку, отклоняться спиной назад, разорвать захват, захватить правой рукой противника за туловище сверху и удерживать его от ухода в сторону (рис. 100—б, в). Махом левой ногой быстро перейти на атакующего (рис. 100—г) и захватить его левой рукой за туловище на линии пояса. Правую руку перенести с туловища на одноименное его плечо и зафиксировать удержание в партере. Переворот за себя с захватом за запястья. Когда атакующий выполняет отрыв от ковра, применить защиту, но не подтягивать захваченную руку атакующего к своей груди, а плотно прижать ее к животу. Отклоняясь назад, провести переворот за себя.



Рис. 100. Контрприем: выход наверх выседом с захватом за разноименную руку

Бросок прогибом с захватом за туловище сзади

Противник в высоком партере. Атакующий сзади-сбоку противника (рис. 101—а).

Захватить туловище на уровне пояса и соединить пальцы в крючок. Правая рука проходит под туловище глубже, чем левая. Выпрямить правую ногу и поставить на ступню вперед вплотную к атакуемому (рис. 101—б). Согнуть руки, несколько выпрямить ноги и туловище и подтянуть атакуемого к груди. При этом перенести тяжесть тела на левую ногу (рис. 101—в).

Перенести правую ногу через ногу противника назад. Одновременно повернуть туловище направо. Продолжая

выпрямлять ноги, отклонить голову, прогнуться, как бы подлезая под противника, и затянуть его туловище на грудь (рис. 101—г, д).

Поставив правую ногу на ковер примерно на уровне левой ноги, сделать рывок на себя-вверх, откинуть голову назад и, сильно прогнувшись, падать на ковер, руками направить туловище противника так, чтобы он оказался лопатками на ковре (рис. 101—е).

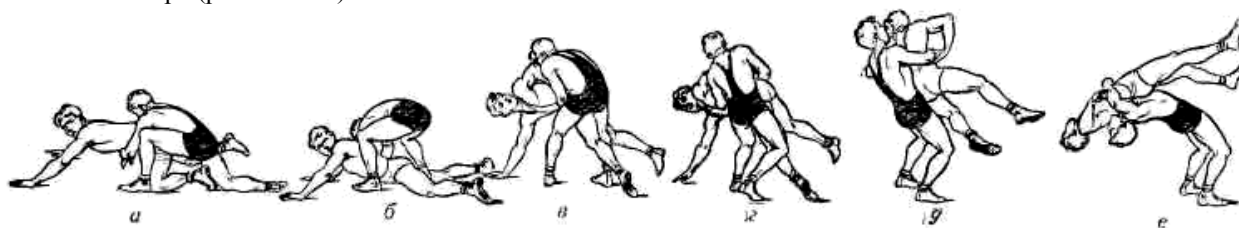


Рис. 101. Бросок прогибом с захватом за туловище сзади

Этот же бросок можно выполнить из положения, когда атакующий сюит сбоку на правом колене и поставил левую ногу на ступню вплотную к тазу противника. Захватить за туловище противника и переставить правую ногу на ступню к левой. За счет одновременного выпрямления ног, разгибания туловища и подтягивания противника руками к груди оторвать его от ковра.

При этом способе отрыва противник поворачивается грудью к атакующему. Бросок должен проводиться при энергичном рывке — подблыве и возможно более сильном прогибе назад.

Характерные ошибки. 1. Перед началом отрыва противника от ковра ногу неплотно подводят под атакующего. 2. Во время отрыва противника от ковра не переносят тяжесть тела на левую ногу. 3. При отрыве от ковра до уровня пояса полностью выпрямляются ноги. 4. В момент переставления правой ноги назад-вправо полностью выпрямляются руки.

Тактическая подготовка. Комбинации. Бросок прогибом с захватом за туловище справа — То же слева. Захватить противника за туловище и попытаться оторвать его от ковра (рис. 102—а). Противник делает движение туловищем вперед, прижимается тазом к ковра и, отставляя колено правой ноги в упор вправо и упираясь правой рукой в ковер, поворачивается направо.

Ослабить захват, опереться соединенными руками в ковер, оттолкнуться ногами от ковра (в основном правой) и, смещая захват вправо, перепрыгнуть на другую сторону от атакуемого (рис. 102—б).



Рис. 102. Комбинация: Бросок прогибом справа с захватом за туловище — То же слева

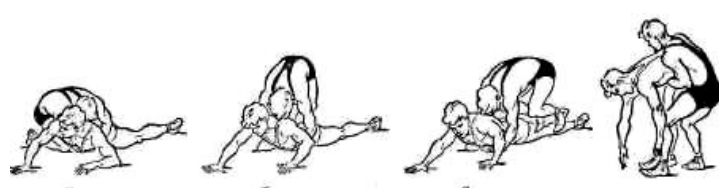


Рис. 103. Комбинация: Переворот накатом — Бросок прогибом с захватом туловища сзади

Левую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах, поставить слева от атакуемого, носком в сторону его головы, а правую ногу вплотную к тазу противника (рис. 102—в). Оторвать его от ковра и выполнить бросок прогибом.

Переворот накатом — Бросок прогибом с захватом за туловище сзади. Захватить туловище сзади. Попытаться провести переворот накатом вправо (рис. 103—а). Противник прижимается тазом к ковра, упирается в ковер прямой правой рукой и правым коленом и несколько поворачивает туловище направо (рис. 103—б). Перепрыгнуть через противника на другую сторону, оторвать его от ковра и бросить прогибом (рис. 103—в, г).

Защиты. 1. Плотно прижаться туловищем к своему правому бедру и не дать захватить туловище. 2. Захватить его руки за запястья и разорвать захват, делая при этом движение одной рукой вперед, другой назад. 3. Резким движением туловища вперед прижаться тазом к ковра, а затем, упираясь в ковер рукой и отставленной в сторону ногой, несколько повернуть туловище к противнику. 4. Как только атакующий вновь подставит ноги вплотную к туловищу, опереться руками и ногами в ковер, сделать рывок туловищем вперед в сторону от противника и вывести его из равновесия. 5. Захватить одной или двумя руками его руки (руку) и стягивать его захват вверх или вниз, в зависимости от его положения: если захват расположен ближе к груди — стягивать его вверх, ставя свои ноги назад между ногами противника, а если захват находится ближе к линии пояса — стягивать его к ногам, наклоня при этом туловище вперед.

Контрприемы. Выход наверх выседом. Бросок через спину с захватом за запястье и шею.

Броски через спину

Группа приемов в партере, при выполнении которых борец, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя. Броски в партере в настоящее время наиболее часто используются лучшими мастерами ковра.

Бросок через спину с захватом за туловище

Атакующий находится сзади противника, захватывает туловище и отрывает его от ковра. Атакуемый, как правило, старается развернуться грудью к атакующему (рис. 104—а). Когда противник оказался боком к нему, атакующий подводит под него правую ногу и таз и одновременно подтягивает его вверх на правый бок (рис. 104—б) (как бы на грудь). В это время подводит спину под противника (рис. 104—в) и выполняет бросок через спину с захватом за туловище (рис. 104—г). Возможно и другое окончание приема: в момент начала броска левой рукой захватить одноименную руку противника за кисть, а затем провести бросок через спину с захватом за одноименную руку и туловище.

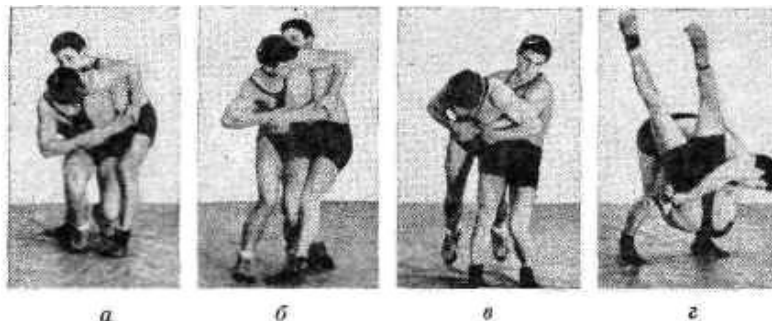


Рис. 104. Бросок через спину с захватом за туловище.

ДОЖИМЫ, УХОДЫ И КОНТРПРИЕМЫ С УХОДОМ С МОСТА

Обычно борцы в тренировочных схватках не пытаются уйти с моста, а просто без сопротивления ложатся на лопатки, считая, что на уходы с моста не стоит тратить энергию и силы. А партнер во время тренировки не стремится дожать своего противника. Эта укоренившаяся неправильная практика мешает борцам приобретать необходимый навык дожимов и уходов с моста и не способствует закалке их волевых качеств. Уходы с моста являются важным элементом защиты и контрприема, а дожимы — заключительной частью любого приема атаки. Приведем наиболее часто применяемые дожимы и уходы с моста.

Дожим с захватом за руку и шею сбоку

Принять положение сидя сбоку на правом бедре. Бедро выдвинуто вперед, левая нога отставлена назад и упирается в ковер, туловище правым боком и грудью прижато к противнику руками, голова опущена к захваченной руке (рис. 105). Расположить вес тела как можно ближе к ковра, левой рукой плотно удерживать правую руку атакуемого и отводить ее к своему животу. Этим исключается возможность атакуемого соединить свои руки и облегчить уход с моста и проведение контрприема. Правой рукой атакующий плотно удерживает шею атакуемого и, стараясь выпрямить ее, прижимает его к себе и вверх. При дожимании надо правым боком непрерывно нажимать на его грудь, правой рукой продолжать отжимать голову, а левой отводить захваченную руку вниз-на себя.

Дожим с таким захватом можно заканчивать и лежа на животе.

Уходы с моста. Забеганием. Прогнуться как можно сильнее, подтянуть захваченную руку к себе и забежать в сторону от атакующего до положения партера или встать в стойку. Переворот в сторону от противника. Если рука атакуемого отведена и плотно захвачена, повернуться на правый бок в его сторону. Одновременно свободной рукой упереться в его спину и рывками на себя освободить захваченную руку. Освободив руку, перейти на живот в сторону атакующего.

Контрприемы. Переворот через себя с захватом за руку двумя руками. Встать на мост, захватить руку и туловище атакующего и соединить руки в крючок перед его головой (рис. 106—а). Ноги подвести к туловищу атакующего. Движением рук к своей голове и в сторону от противника с одновременным толчком ног и сильным прогибом перевернуть противника спиной к ковра (рис. 106—б). Можно применять также переворот через себя с захватом за туловище с рукой и накрывание через высед с захватом за руку и туловище спереди.



Рис. 105. Дожим с захватом за руку и шею сбоку

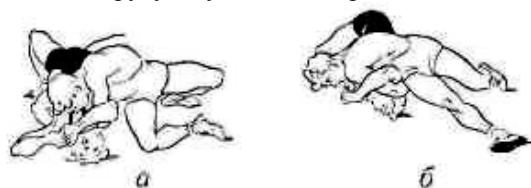


Рис. 106. Контрприем: переворот через себя с захватом за руку двумя руками

Дожим с захватом за руку и туловище сбоку

Сесть на ближнее к противнику бедро и вынести эту же ногу вперед, а другую отвести назад до упора ступней в ковер (рис. 107—а). При дожиге отвести захваченное плечо к своей груди, надавливая боком или грудью на туловище атакуемого вниз-в сторону-от себя и прижимая его лопатками к ковра. При удержании и дожиге этим же захватом лежа атакующий грудью плотно прижимается к противнику (рис. 107—б). Дожим при таком положении выполняется как и в положении сидя. Эти два положения часто применяются во взаимодействии между собой. Если при дожиге сидя атакуемый применяет контрприем переворот через себя, в ответ надо быстро принять положение лежа. Если атакуемый будет уходить с моста переворотом к противнику, атакующему выгодно принять положение сидя.

Уходы с моста. Забеганием. Забегание в сторону от партнера проводится так же, как при дожиге с захватом руки и шеи сбоку. Переворот в сторону от противника. Если атакующий делает удержание лежа и отводит руку противника к себе, упереться свободной рукой в подбородок атакующего и отжать его голову вверх. Одновременно повернуться на бок в сторону атакующего и освободить захваченную им руку. Продолжая поворачиваться в сторону атакующего, лечь на живот.



Рис. 107. Дожим с захватом за руку и туловище сбоку



Рис. 108. Дожим с захватом за плечо и шею спереди

Контрприемы. Переворот через себя с захватом за руку двумя руками. Наиболее удобно провести контрприем, когда атакующий удерживает сидя. Сильно прогнуться, захватить плечо атакующего перед его головой, соединить руки в крючок и подвести ноги к его туловищу. За счет сильного рывка руками в сторону к своей голове и упора ногами в ковер перевернуть атакующего спиной к ковра. Накрывание через высед с захватом за руку и туловище спереди. Удобное положение для проведения этого контрприема создается в момент, когда атакующий прилагает свои усилия вниз в сторону его ног. Сильно прогнуться, оттолкнуться головой от ковра и резко сесть на ковер. В момент выседа одна нога остается впереди, а другая отставляется назад до упора ступней в ковер. Продолжая высед и наклоняя туловище вперед, поставить противника на мост и дожать его на лопатки с захватом руки и туловища. Можно применять также переворот через себя за туловище с рукой и накрыванием через высед с захватом за руку и туловище.

Дожим с захватом за плечо и шею спереди

Соединить руки в крючок, плотно прижать шею и руки противника к своей груди (особенно важен плотный захват руки) (рис. 108). При дожиге атакующий упирается расставленными в сторону ногами в ковер, подтягивает к себе голову противника, грудью нажимает на его грудь и кладет на лопатки.

Уход с моста. Подвести руки под туловище атакующего в области его груди и соединить их в крючок, а затем отжать его туловище кверху. Ослабив в достаточной мере захват, атакуемый уходит забеганием (или поворотом в сторону захваченной руки). Одновременно во время ухода надо прижать к своей груди захваченную противником руку.

Контрприем. Переворот с захватом за плечо и шею. Если атакующий грудью высоко находится на груди атакуемого, плотно захватить его за плечо и шею. Сделать ложную попытку уйти с моста в сторону свободной от захвата руки. Если атакующий в ответ перемещается к захваченной руке, то, используя его движение, выполнить переворот в сторону захваченного плеча.

Дожим с захватом за одноименное запястье и туловище сбоку

Плотно прижать руку к своему животу, а левой рукой удерживать захваченное туловище, при этом тяжесть тела перенести к ногам противника (рис. 109—а). Переставить левую ногу влево-назад, а правую вперед, лечь на живот и, плотно удерживая захваченное запястье, дожать противника на лопатки (рис. 109—б).



Рис. 109. Дожим с захватом за одноименную руку и туловище сбоку

Методические указания

Для выполнения дожимов требуется сильный захват и правильное распределение веса своего тела. При уходе и контрприеме необходим крепкий мост.

Практика показывает, что даже лучшие борцы иногда не умеют правильно удерживать противника на мосту и уходить с него.

При обучении уходам с моста надо обратить внимание занимающихся на то, чтобы они не задерживались и быстро уходили из этого положения. Если не удалось уйти с моста, а противник держит за туловище, не следует расслаблять и разбрасывать руки в стороны. Надо прижать их к груди и не дать, чтобы противник их захватил. Если в захвате находится рука, то для ухода с моста надо ее освободить. При уходах используются следующие обманные движения: сделать попытку уйти в одну сторону, а уходить в другую.

При освоении дожимов надо научить занимающихся осуществлять плотный захват. Не следует располагать тяжесть своего тела высоко на противнике. Лучше, если она будет ниже противника и ближе к ковру. Если при дожиме захвачена рука, то основное внимание надо уделять ей. Руку надо уметь «отключать» (оттягивать на себя-вниз): это затруднит противнику уход с моста. Удерживая противника на мосту, не следует спешить прижать его лопатками к ковру.

Наиболее благоприятные условия для дожима создаются в момент попытки противника уйти с моста. Если дожим можно осуществить сидя или лежа, то первое положение целесообразно применять при уходе противника с моста в сторону партнера, а второе при уходе противника в сторону от партнера.

Эти приемы необходимо изучить в первый же год обучения.

При правильном уходе с моста, но неверном удержании у борца будут прививаться неверные навыки. Поэтому удерживать надо правильно.

Переходить к этим техническим действиям следует после того, как занимающиеся научатся выполнять мост, делать забегание и перевороты с моста.

Обучение начинают с ухода с моста с захватом руки. Борец встает на мост. Партнер располагается сбоку и удерживает его руку. Борец забеганием или поворотом с моста делает уход. Партнер захватом руки затрудняет ему уход. Затем это упражнение дается с дополнительным захватом туловища или шеи и т. д. (см. «Упражнения борца»).

Когда занимающиеся освоят эти упражнения, то надо переходить к обучению вставанию на мост и уходам с моста при проведении технических действий (например, после выполнения контрприемов от захвата руки на ключ, броска через спину с захватом за руку через плечо или броска с захватом за запястье).

В дальнейшем удержание на мосту изучают с захватами спереди (например, с переворота рычагом). После проведения приема или контрприема каждый занимающийся должен принять правильное положение для дожима; в первое время следует не дожимать партнера, а придерживать его так, чтобы он, преодолевая трудности, уходил с моста. Таким образом, одни борцы постепенно приобретают навыки ухода с моста, а другие — навыки дожима с моста.

Более сложные ухода, а также контрприемы с уходом с моста разучивают в более поздние периоды обучения — когда занимающиеся получают соответствующую спортивную подготовку.

СПОСОБЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ТУЛОВИЩЕ СЗАДИ

Во время схватки у борцов часто создаются невыгодные положения, из которых надо успеть выйти без проигрышных баллов. Очень невыгодное положение создается при неудачном броске через спину и при начавшейся атаке противника переводом. В этом случае борец, оказавшись спиной к противнику, должен освободиться от захвата и занять более удобное положение для борьбы. Для выхода из этих положений существуют различные способы.

В случае неудачного броска через спину с захватом за руку и шею. Захватить правой рукой одноименное запястье противника и оттянуть его вверх. Лево́й рукой оттянуть другое запястье вниз. Одновременно надо присесть, повернуться к противнику боком, поставить согнутую правую ногу между его ногами (рис. 110—а). Затем развести руки противника в стороны, повернуться грудью к нему и освободиться от захвата (рис. 110—б).

В случае ошибки при броске через спину с захватом за запястье и шею. Перенести правую руку под правое плечо атакующего и поднимать его вверх (рис. 111). В дальнейшем освободиться от захвата как и в предыдущем случае.

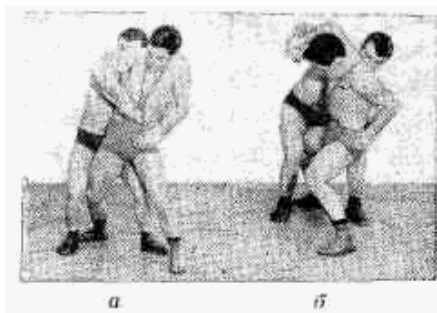


Рис. 110. 1-й вариант освобождения от захвата за туловище сзади



Рис. 111. 2-й вариант освобождения от захвата за туловище сзади



а



б

Рис. 112. 3-й вариант освобождения от захвата за туловище сзади

В случае ошибки при броске через спину с захватом руки через плечо, когда противник захватывает туловище с рукой (рис. 112—а). Атакуемому сзади надо разорвать захват. Правой рукой он поднимает одноименное плечо противника вверх. Одновременно левой рукой захватывает одноименное запястье, ставит правую ногу между ногами атакующего, отводит таз назад, переносит тяжесть тела на левую ногу, разрывает захват и поворачивается к нему грудью (рис. 112—б).

В случае захвата туловища сзади с целью перевода в партер (рис. 113—а). Захватить одноименное запястье атакующего, сделать выпад левой ногой вперед и прогнуться, подтягивая руки противника вверх, а правую ногу оставить между ногами (рис. 113—б). Резко повернуться направо, правой рукой потянуть руки противника вверх, а левой вниз (рис. 113—в), разорвать захват и повернуться грудью к противнику.



а



б



в

Рис. 113. 4-й вариант освобождения от захвата за туловище сзади



а



б

Рис. 114. Вариант освобождения от захвата за туловище сзади с выседом

В случае плотного захвата атакуемого по линии пояса в стойке уйти очень трудно. В этом случае надо уйти в положение партера (рис. 114—а) и, коснувшись руками ковра, сделать высед (рис. 114—б). Затем, повернувшись к противнику грудью, встать в стойку.

Глава XIII

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

ПЕРЕВОДЫ

Переводы — это группа приемов в стойке, при выполнении которых противник оказывается в партере в положении нижнего. Они делятся на переводы рывком, нырком, вращением и выседом: с захватом ног руками и действием ногами по отношению к ногам противника.

Перевод рывком с захватом за шею и разноименное бедро

Противник на ближней или средней дистанции в низкой стойке. Захватить шею и плечо противника сверху (рис. 115—а). Дернуть его руками за плечо и шею под себя и, отбрасывая ноги назад, поставить на колени. Захватить разноименное бедро противника рукой, забежать за спину и захватить его туловище сверху. При захвате руки соединить в замок. Иногда можно пальцами одной рукой захватить подбородок, а другой плечо.

Рывок выполняется одновременным движением рук вниз и отбрасыванием ног назад (рис. 115—б). Этот элемент приема проводят в сторону выставленной вперед ноги противника и сочетают со скручивающим движением в другую сторону. Если противник находится в фронтальной стойке, рывок выполняется прямо под себя со скручиванием в любую сторону.

После рывка, в тот момент, когда противник опускается на колени или близко приближает туловище к своим ногам, необходимо рукой захватить разноименное бедро выставленной вперед ноги атакуемого снаружи и выполнить забегание в эту же сторону (рис. 115—в). Вместо забегания можно прибегнуть к прыжку за спину

противника.

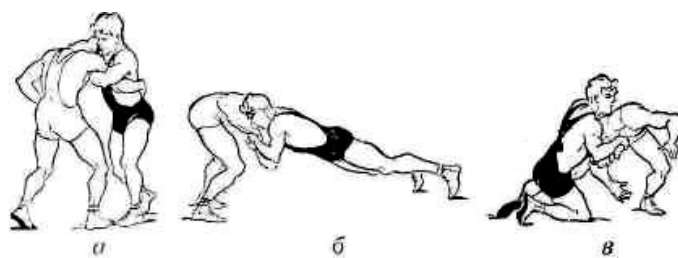


Рис. 115. Перевод рывком за шею и разноименное бедро



Рис. 116. Контрприем: бросок прогибом с обхватом туловища

Характерные ошибки. 1. Атакующий приближает туловище к противнику и создает удобное положение для контрнападения. 2. При захвате атакующий плохо использует свой вес и удерживает противника усилием руки. 3. Рывок выполняется прямолинейно, без скручивания. 4. Атакующий очень далеко пропускает руки под плечи противника и создает удобное положение для контрприема с захватом рук снизу.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Лево́й рукой произвести рывок за шею противника, а правой захватить его голову сверху. Той же рукой захватить правое плечо противника сверху и произвести рывок вправо. Если же он, сохраняя равновесие, переступит ногой вперед и опустит голову, правой рукой захватить шею сверху.

Угроза. Вытянуть руки вперед для захвата ног. Если противник наклоняет туловище вперед и опускает голову, сделать захват и выполнить перевод.

Вызов. Выпрямить туловище и выставить ногу вперед. Если противник атакует ноги, сделать захват и выполнить перевод.

Комбинации. Перевод рывком за руку — Перевод рывком с захватом за шею сверху и разноименное бедро. Начать выполнение перевода рывком за руку (см. рис. 23), когда атакованный наклоняется вперед и опускает голову — выполнить захват за шею и перевод.

Бросок обвивом с захватом за руку и туловище — Перевод рывком с захватом за шею сверху и разноименное бедро.

Захватить левой рукой правое плечо противника сверху, а правой одноименное запястье и попытаться выполнить обвив. Когда противник наклонится вперед, опереться левой рукой в одноименную ногу, захватить шею сверху и выполнить перевод.

Защиты. Предварительная. Находиться в высокой стойке и не опускать голову.

Непосредственные. 1. Захватить предплечье руки, удерживающей голову, одной или двумя руками, потянуть его вниз и освободить голову. 2. Выпрямиться, приблизиться к атакующему и предплечьем другой руки опереться в его грудь, бедро или живот. 3. Захватить ноги атакующего спереди. 4. Стоя на коленях, препятствовать забеганию противника, положив руку ему на спину и сохраняя положение лицом к нему.

Контрприемы. Бросок прогибом с обхватом туловища. В момент, когда атакующий выполняет рывок и одна его нога находится сзади, выпрямиться, приблизиться к нему, обхватить его туловище спереди и выполнить бросок прогибом. Этот бросок можно выполнить с захватом за туловище и руку (рис. 116), а также за руку снизу. В последнем варианте чаще всего применяется скручивание с опусканием вниз. При его проведении контратакующий, захватив левой рукой локоть разноименной руки у себя на шее, а правой предплечье другой руки, тянет противника вниз за счет опускания на бедро правой ноги. Как бы садится на ковер с одновременным разгибанием назад и поворотом туловища налево.

Скручивание с захватом за руку и туловище. Захватить левой рукой локоть атакующего у себя на шее, а правой туловище. В момент, когда правая нога противника окажется сзади, рывком за руку вниз выполнить скручивание влево. К скручиванию можно успешно прибегнуть и в момент, когда борьба происходит на коленях.

Мельница с захватом за руку и упором предплечьем в туловище. Захватить плечо противника разноименной руки у себя на шее. Предплечьем другой руки опереться в живот или бедро атакующего. В момент, когда правая нога противника окажется впереди, выполнить мельницу.

В этом случае можно провести бросок мельницей с захватом одной руки или руки и бедра изнутри. Если правая нога противника будет впереди — захватить ее изнутри и бросить его перед собой. Если левая нога атакующего будет впереди правой, рукой захватить разноименную ногу изнутри и провести бросок с падением назад.

Перевод вертушкой с захватом за руку. Захватить левой рукой разноименное плечо противника у себя на шее и в тот момент, когда правая нога его будет впереди, прогнуться, шагнуть правой ногой вперед, повернуться налево и выполнить перевод вертушкой. При проведении вертушки правой рукой можно захватить одноименную руку или руку с головой.

Перевод нырком с захватом за ноги спереди. Когда захват шеи и плеча недостаточно плотный, надо энергично опуститься на колени, прогнуться, захватить ноги атакующего спереди, повернуться направо и выполнить перевод нырком (см. рис. 118 — а, б).

Специальные упражнения (см. стр. 556).

Перевод нырком с захватом за шею и бедро

Когда противник поднимает руку для захвата шеи, левой рукой подтолкнуть локоть одноименной руки снизу и

рывком за шею правой рукой выполнить нырок под руку (рис. 117 — а). Одновременно с нырком зашагнуть левой ногой за правую ногу противника и захватить левой рукой его правое бедро сверху. Потянуть его за шею вниз, сгибая ноги, повиснуть на нем и, сделав поворот направо, свалить в партер.

После того как голова атакующего окажется под рукой, надо энергично повернуться грудью к противнику, толкнуть его левым плечом в туловище сбоку-сзади.

При сваливании атакующий должен прижаться грудью к противнику и использовать свой вес. Это движение следует выполнить с поворотом направо. Для облегчения поворота в момент зашагивания левую ногу надо поставить сзади правой ноги противника, причем ступню развернуть пяткой кнаружи. Сваливание можно выполнить через правую ногу (рис. 117 — б).

К вариантам приема относятся: переводы нырком за плечо и бедро (рис. 117—в), перевод нырком за шею, туловище и подножкой сзади (рис. 117 — г). Переводы нырком могут выполняться с отрывом противника от ковра — броском прогибом с захватом за бедро и туловище (рис. 118 — а, б) и др.

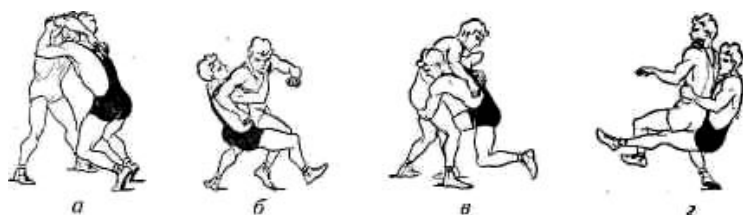


Рис. 117. Перевод нырком с захватом за шею и бедро

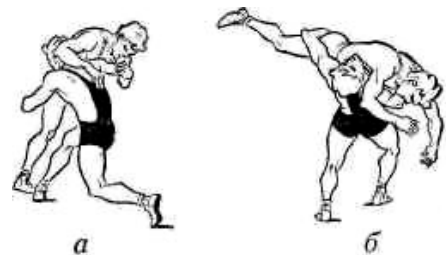


Рис. 118. Перевод нырком с броском прогибом

Характерные ошибки. 1. Нырок выполняется с сильным сгибанием ног без выведения противника из равновесия рывком за шею. 2. После нырка под руку атакующий не прижимается грудью к противнику и преждевременно отпускает шею противника. 3. При выполнении зашагивания атакующий ставит ногу далеко от ног противника и не разворачивает ступню пяткой кнаружи.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Захватить правой рукой шею противника, а левой разноименное запястье или локоть и неожиданно толкнуть атакуемого от себя. Когда он расслабит правую ногу, подтолкнуть ее вверх или отвести кнаружи, выполнить нырок и перевод.

Сковывание. Правой рукой захватить шею, а левой одноименное запястье противника. В момент противодействия отпустить руку и сделать нырок.

Вызов. Положить правую руку на плечо противника. Дать ему возможность захватить свою шею правой рукой. В момент захвата опередить его, присесть и встречным движением под руку выполнить нырок с последующим переводом в партер.

Комбинации. Перевод рывком с захватом за шею и плечо сверху — Перевод нырком с захватом за шею и бедро. Захватить шею и плечо противника сверху. Навалиться на него своим весом и попытаться поставить его на колени. Когда атакованный оказывает противодействие, надо неожиданно распустить захват руками, дать возможность ему выпрямиться и выполнить нырок с последующим переводом в партер.

Сбивание с захватом за шею, руку снизу и зацепом изнутри — Перевод нырком с захватом за шею и бедро. Захватить правой рукой шею, а левой разноименное плечо снизу и выполнить сбивание с зацепом правой ногой разноименной ноги противника изнутри. Если атакуемый отставляет ногу и наклоняется вперед, сделать нырок под правую руку с последующим переводом в партер.

Бросок через спину с захватом за шею и руку — Перевод нырком с захватом за шею и бедро. Захватить правой рукой шею, а левой разноименное плечо и пытаться выполнить бросок через спину. Если противник уперся рукой в поясницу и выпрямил туловище, повернуться к нему грудью и сделать нырок под руку с последующим переводом.

Подсечка с захватом за шею и руку — Перевод нырком с захватом за шею и бедро. Захватить шею правой рукой, а левой разноименное плечо противника снизу и выполнить подсечку левой ногой. Если атакованный отставит ногу и выпрямит туловище, сделать нырок под правую руку с последующим переводом.

Защиты. Предварительная. Сковать противника захватом за руки, руку и шею или захватом одной руки двумя руками. **Непосредственные:** 1. Упереться в грудь атакуемому правой рукой и отставить ногу назад. 2. Шагнуть правой ногой назад, повернуться к атакуемому грудью и перенести правую руку через его голову.

Контрприемы. Подхват с захватом за шею сверху и разноименную руку. Правой рукой захватить голову атакующего сверху, а левой плотно держать правую руку за плечо. Перенести вес на левую ногу, резким движением вверх подбить ноги противника правой ногой. Одновременно наклониться вперед и бросить атакующего на ковер (рис. 119 — а).

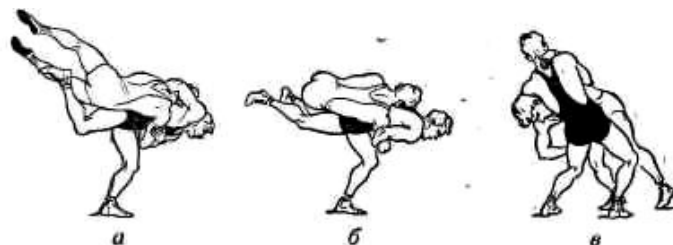


Рис. 119. Контрприемы: подхват (а), боковой подхват с захватом за руку под плечо (б), скручивание (в)

Контрприем можно выполнить с захватом правой рукой туловища или разноименного плеча, а также с подхватом левой ноги противника изнутри.

Можно применить также бросок через спину с захватом за шею и руку сверху. Бросок через спину с захватом за руку под плечо или боковая подножка с захватом за руку под плечо (рис. 119 — б).

Скручивание с захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Отставить левую ногу назад, повернуться грудью к противнику, захватить левой рукой его шею сверху, а правой разноименное плечо снизу. Скручивание делается влево; противника направляют лопатками к коврику (рис. 119 — в).

Перевод выседом с захватом за бедро через руку

Когда атакующий после нырка захватывает ногу, необходимо правым плечом толкнуть его в одноименное плечо сверху и этой же рукой через его правую руку захватить одноименное бедро изнутри. Сгибая ноги и поворачиваясь грудью к атакующему, столкнуть его в партер.

Специальные упражнения. См. стр. 556.

Перевод рывком за руку с подсечкой

Прием удобнее всего выполнять в момент сближения с противником, когда он протягивает вперед руку для захвата.

Захватить разноименное запястье противника снаружи. Другой рукой подхватить плечо этой же руки изнутри и, отклоняясь назад, рывком потянуть атакующего на себя (рис. 120 — а).



Рис. 120. Перевод рывком за руку с подсечкой

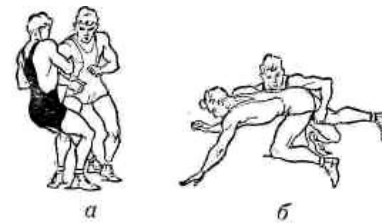


Рис. 121. Вариант перевода рывком за руку и разноименное бедро

Одновременно подсечь ближайшую ногу противника одноименной ногой и упасть в сторону подсекающей ноги (рис. 120 — б). В момент падения повернуться грудью вниз, захватить ближайшей рукой его туловище сверху (рис. 120 — в) и столкнуть вниз (рис. 120 — г).

Подсечка выполняется выпрямленной ногой, плюсневой частью стопы, причем в зависимости от расположения ног противника ее делают под одноименную или разноименную ногу противника. Если он находится в низкой стойке, надо подбить правую или левую ногу в области колена (подробнее о подсечке см. на стр. 405). Эту часть перевода можно выполнить и без подбивания ног — с помощью подножки. При этом левой ногой необходимо переступить через ногу противника, находящуюся впереди (рис. 121 — а), а затем с энергичным поворотом направо закончить прием переводом в партер.

Переступив через ногу противника, надо поставить ее на ковер как можно ближе к ступне атакуемого, развернув ступню пяткой кнаружи.

Вариантом этого приема может быть также перевод рывком за руку и разноименное бедро. Особенность этого технического действия заключается в том, что после рывка за руку атакующий вместо туловища левой рукой захватывает бедро ближайшей ноги противника сверху и заканчивает прием с этим захватом (рис. 121 — б).

Характерные ошибки. 1. Выполнение рывка одними руками без использования веса тела. 2. Нет согласованности действий при выполнении рывка за руку с подсечкой или слабое использование помощи ног при переводе с подножкой. 3. Отсутствует скручивающее движение вниз.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Когда правая рука противника находится на плече или шее, повернуться туловищем направо. Правой рукой подхватить одноименную руку атакуемого и выполнить перевод.

Сковывание. Захватить за запястье противника. Если он вырывает руки неожиданно, отпустить одну из них и

прибегнуть к переводу с подсечкой, подножкой или с захватом бедра.

Угроза. Наклонить туловище с целью захвата ног и, если противник наклоняется вперед и вытягивает руку, выполнить перевод.

Вызов. Выпрямиться в высокую стойку или выставить ногу вперед. Если противник попытается захватить ногу, надо опередить его, выполнив перевод.

Комбинации. Перевод рывком за руку — Перевод рывком с подсечкой и захватом за другую руку. Попытайтесь выполнить перевод рывком за правую руку. Если противник поворачивает туловище направо и расслабляет левую руку, использовать это движение для проведения перевода рывком за левую руку.

Задняя подножка с захватом за руку — Перевод рывком с захватом за руку с подсечкой. Захватить правое запястье противника левой рукой, а правой за плечо изнутри и попытаться сделать заднюю подножку. Если атакуемый наклоняет туловище вперед, провести перевод.

Защиты. Предварительные. Сковать противника захватом за запястье или захватом одной руки двумя руками.

Непосредственные: 1. Упереться свободным предплечьем в грудь или бедро атакующего. 2. Зашагнуть за противника и, поворачиваясь к нему грудью, рывком освободить захваченную руку. При зашагивании необходимо переступить через ногу, выполняющую подсечку.

Контрприемы. Перевод рывком за руку. В момент рывка за руку быстро повернуться грудью к атакующему. Захватить плечо его одноименной руки изнутри. Опережая действия противника, выполнить перевод рывком за руку.

Сбивание с захватом за руку. В ответ на рывок противника за руку переступить через ногу, выполняющую подсечку, и захватить его руку двумя руками. Затем прижать ее к своей груди и выполнить сбивание. Можно выполнять сбивание с захватом ноги рукой (рис. 122 — а), с применением задней подножки (рис. 122 — б), броска с зацепом ноги изнутри, броска с захватом за руку и бедро, а в случае замедленного или слабого рывка — броска через спину за руку через плечо.

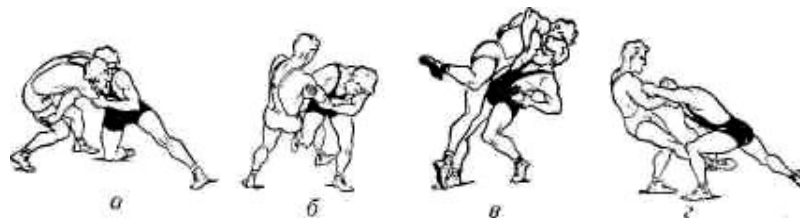


Рис. 122. Контрприемы против перевода рывком за руку

Бросок через спину с захватом за запястье. Если атакующему удалось захватить туловище, то надо захватить запястье этой руки одноименной рукой и, отталкивая противника свободной рукой от себя, бросить на спину (рис. 122—в). Этот бросок можно также выполнить с применением подножки правой ногой.

Сбивание упором предплечьем в грудь и рывком за пятку. В момент выполнения перевода рывком с подсечкой под одноименную ногу контратакующий наклоняется, делает выпад вперед левой ногой, захватывает ногу атакующего правой рукой, одновременно толкает его в грудь, рывком поднимает захваченную ногу и бросает его на спину (рис. 122 — г).

Специальные упражнения (см. стр. 556).

Много общего в технике выполнения с описанными приемами имеет перевод с захватом бедра изнутри и туловища сзади. При выполнении этого приема атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье и, опускаясь на правое колено к одноименной ноге противника, отводит захваченную руку в сторону, а свободной рукой захватывает его бедро изнутри (см. рис. 123 — в). После этого следует быстрый поворот направо с захватом левой рукой туловища сзади и переводом противника в партер.

Характерные ошибки. 1. При захвате ног атакующий соединяет руки в замок. 2. Атакующий начинает поворот от противника, не приподнимая его над ковром. 3. Сваливает противника только за счет поворота от него без смены захвата руками.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Правой рукой захватить шею противника, а левой — его запястье и выполнить рывок на себя. В момент движения противника вперед быстро присесть, захватить его ноги и сделать перевод. Упереться в грудь или плечи противника и толкнуть его от себя. В момент противодействия противника опуститься на колени, захватить ноги и выполнить перевод. Если он отставляет ноги назад, а затем снова принимает первоначальное положение, то повторной атакой захватить его ноги и выполнить перевод.

Сковывание. Захватить противника за руку или за руку и за шею. Если он освобождается от захвата, неожиданно захватить ноги и сделать перевод.

Маневрирование. Захватить запястья противника и сделать шаг назад. Если он шагнет вперед, то толчком направить его руки вверх, опуститься на колени, захватить ноги и выполнить перевод.

Выжидание. Прибегнуть к переводу в момент, когда противник меняет правую стойку на левую, и выпрямиться в высокую стойку.

Комбинации. Перевод рывком за руку — Перевод нырком с захватом за ноги. Захватить запястье разноименной руки, а правой плечо этой же руки изнутри и сделать рывок. В момент, когда противник начинает движение вперед нырком, захватить его ноги и выполнить перевод.

Перевод рывком с захватом за шею и плечо сверху — Перевод нырком с захватом за ноги. Захватить шею и

плечо противника сверху и наклонить его вперед.

В момент противодействия захватить ноги и прибегнуть к переводу.

Зацеп ноги изнутри с захватом за руки снизу — Перевод нырком с захватом за ноги. Захватить плечи противника снизу и стремиться поднять их вверх, подготавливая зацеп изнутри. В момент, когда атакующий освобождается от зацепа изнутри, наклониться вперед и выполнить перевод нырком с захватом за ноги.

Перевод нырком с захватом за ноги

В момент сближения с противником на средней или ближней дистанции захватить запястья снизу и рывком направить их в стороны-вверх. Опуститься на колени и захватить бедра атакуемого снаружи (рис. 123 — а). Подняться, на коленях резко повернуться направо, перехватить правой рукой одноименное бедро изнутри, а левой туловище сверху и столкнуть противника в партер.

Захват ног осуществляется одним из способов, описанных на стр. 376. После захвата ног надо грудью плотно прижаться к ногам противника. Голова атакующего должна находиться сбоку, а колени между его ногами. Поворот проводится за счет выпрямления туловища и поднимания на коленях с одновременным перехватом руками за бедро и туловище сверху.

Вариантами приема являются переводы без опускания на колени (рис. 123 — б) или с опусканием на одно колено (рис. 123 — в). В этих случаях атакующий, захватив ноги противника, осуществляет поворот направо, находясь на ногах или на одном колене, и выполняет перевод.

Тактическая подготовка. Комбинации. Перевод вертушкой с захватом за руку — Перевод нырком с захватом за ноги. Захватить руку противника и выполнить перевод вертушкой. Если атакуемый вырвет руку, надо после поворота вокруг руки оттолкнуться от ковра ногами, сделать нырок к ногам и осуществить перевод (рис. 124 — а, б, в).

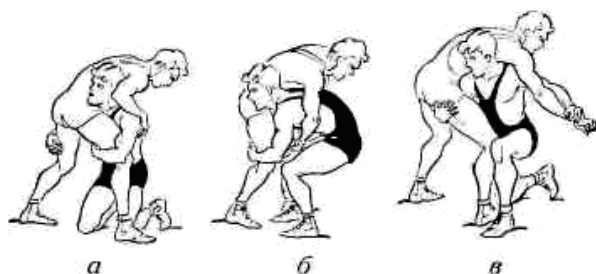


Рис. 123. Перевод нырком с захватом за ноги

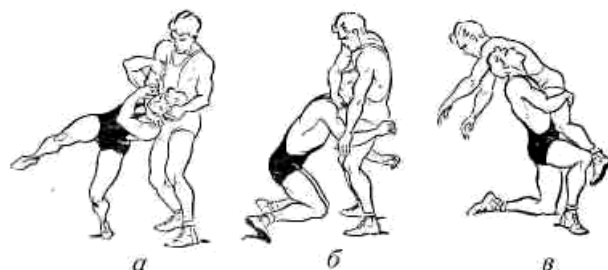


Рис. 124. Комбинация: Перевод вертушкой с захватом за руку — Перевод нырком с захватом за ноги

Бросок мельницей с захватом за руку и одноименную ногу изнутри — Перевод нырком с захватом за ноги. Захватить плечо противника, пытаться выполнить один из вариантов бросков через плечи. Если атакуемому при защите удалось вырвать захваченную руку, следует захватить его ноги спереди и выполнить перевод.

Защиты. Предварительная. Сковать противника захватом за руку, за обе руки или за руку и шею.

Непосредственные: 1. Наклониться вперед и упереться руками в плечи атакующего или, отбрасывая ноги назад, захватить его шею и плечо сверху. 2. Прогнуться, отбросить ноги назад и произвести захват за плечи снизу. 3. При захвате за ноги упереться в шею или плечо противника сверху правой рукой, а левой захватить запястье и освободить свою левую ногу. При устойчивом положении ногу можно освободить при помощи обеих рук (рис. 125).

Контрприемы. Перевод рывком за руку. Этот контрприем выполняется при попытке противника захватить ноги с дистанции. Захватить левой рукой разноименное запястье снаружи, а правой одноименное плечо изнутри и, шагая правой ногой навстречу атакующему, рывком перевести его в партер.

Перевод рывком с захватом за шею и руку сверху. Отбросить ноги назад, наклониться вперед, правой рукой захватить шею атакующего, а левой его разноименное плечо сверху. Рывком и забеганием влево осуществить перевод. Так же выполняется и перевод рывком за шею сверху и разноименную ногу снаружи.

Перевод забеганием с захватом за шею и плечо. В момент захвата ног с дальней или средней дистанции захватить правой рукой атакующего за шею, а левой за плечо сверху. Рывком направить противника мимо ног. Забежать влево и захватить его туловище сверху.



Рис. 125. Защита от захвата за ноги

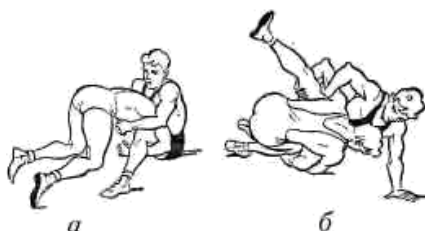


Рис. 126. Контрприем: переворот с обратным захватом за туловище



Рис. 127. Контрприем: перевод выседом с захватом за ногу через руку

Переворот с обратным захватом за туловище. Наклониться вперед, перенести вес своего тела на противника, обхватить руками туловище и соединить руки в крючок на его животе. Отклоняясь назад, оторвать противника от ковра. Сесть на ковер (рис. 126—а), повернуться налево, перенести через атакующего правую ногу и повернуть его спиной к ковра (рис. 126—б). Надо, чтобы голова нападающего упиралась в живот контратакующего и была прижата сверху его туловищем. В момент отрыва противника от ковра необходимо подставить обе ноги ближе к атакующему.

Перевод выседом с захватом за ногу через руку. Захватить правой рукой разноименное запястье, а левой рукой одноименное бедро изнутри (рис. 127 — а) и соединить руки. Сгибая локоть правой руки в направлении подмышки, надавить на плечо противника, а правой рукой поднять запястье вперед. Сбить противника на грудь, забежать к захваченному бедру и сделать перевод.

При выполнении контрприема иногда достаточно столкнуть противника в сторону плечом без захвата за ногу изнутри. Кроме того, в момент захвата ноги атакующий может наклониться вперед, захватить левую ногу и, соединив руки в замок, выполнить переворот перекатом через голову (рис. 127—б).

Скручивание с захватом за плечо и шею. Отбросить ноги назад. Встретить движение противника ударом левого предплечья в разноименное плечо (рис. 128—а). Если ему удалось захватить ноги, то левой рукой надо захватить его за подбородок спереди, повернуть голову в сторону и отставить правую ногу назад (рис. 128—б). Повернуться левым боком к атакующему и выполнить скручивание с захватом головы и правой руки сверху.

Переворот скручиванием с захватом на рычаг. Правой рукой упереться в затылок противника и нажать на его голову вниз. Отставить левую ногу назад, захватить свою руку из-под плеча атакующего (рис. 128 — в) и осуществить переворот скручиванием. Можно выполнить переворот скручиванием и с захватом одноименной руки снизу (рис. 128 — а).

Боковая подножка с захватом за руку. Навалиться на противника сверху. Отставить правую ногу назад. Правой рукой захватить разноименное предплечье, левую руку пропустить под плечом и захватить запястье своей правой руки. Выпрямить туловище, поднять атакующего вверх, перенести левую ногу вперед и подбить одноименное бедро противника. Одновременно наклониться вперед и бросить его на ковер (рис. 129 — а, б).

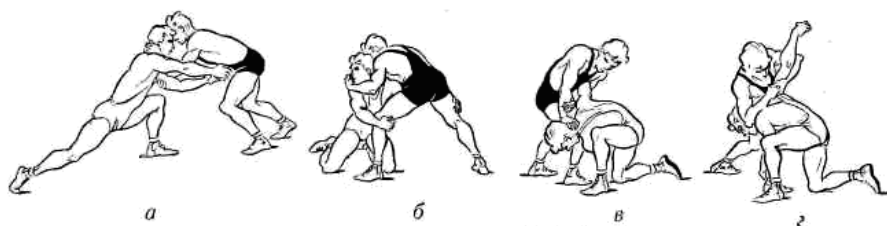


Рис. 128. Контрприем: скручивание



Рис. 129. Контрприем: боковая подножка с захватом за руку

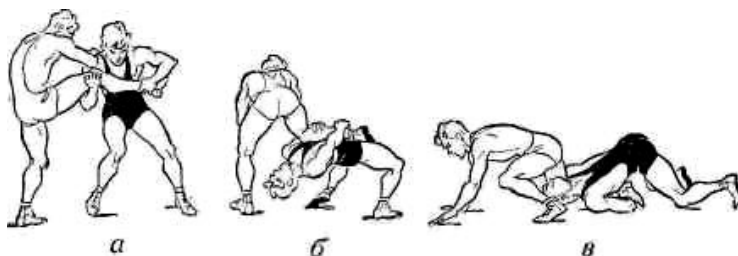


Рис. 130. Перевод вертушкой с захватом за ногу

После падения противника на бок контратакующий переносит через его туловище левую ногу и, наваливаясь сверху грудью, прижимает его к ковру.

Так же выполняется и подхват с захватом руки. При этом можно подбить правую ногу противника изнутри. Специальные упражнения. См. стр. 556.

Перевод вертушкой с захватом за ногу

Захватить голень противника возле ступни, а правой за подколенный сгиб этой же ноги снизу (рис. 130 — а). Рывком прогнуться, повернуться вокруг захваченной ноги (рис. 130 — б) и поставить противника на колени (рис. 130 — в). Нажать правым плечом на захваченную голень, левой рукой захватить его туловище сверху и задержать в партере. Если противник находится в правой стойке, можно атаковать правую (ближнюю) или левую (дальнюю) ногу.

Способы захвата одной ноги. При захвате правой ноги, если противник перенес вес своего тела на нее, надо сделать выпад левой ногой вперед, наклониться вперед, правой рукой захватить одноименную ступню изнутри, а левой бедро этой же ноги за подколенный сгиб снаружи. Толчком левым плечом вперед-вправо в бедро захваченной ноги заставить противника перенести вес на левую ногу и рывком за ступню вверх поднять ногу вверх.

Если при захвате правой ноги вес противника находится на левой ноге, наклониться вперед и сделать выпад правой ногой. Правой рукой захватить одноименную пятку противника и рывком на себя поднять ее вверх. Вертушку выполнить с захватом бедра правой рукой изнутри, а голени — левой снаружи. Правую ногу в таком положении можно захватить и с выпадом левой ногой. Для этого захват левой рукой одновременно с выпадом осуществляется за разноименную стопу снаружи с последующим рывком ее на себя-вверх. Можно выполнить захват ноги и с опусканием на колено. В момент выпада опуститься на правое колено, левой рукой захватить пятку снаружи, упереться в голень захваченной ноги правым плечом и вывести противника из равновесия (рис. 131). Встать, упереться правой рукой в ковер, захватить ногу за бедро изнутри и выполнить вертушку.

Большое распространение получили захваты сзади стоящей ноги. Впереди стоящую ногу противник успевает отставить назад. Перемещение ноги сзади стоящей затруднено.

Для выполнения атаки на дальнюю ногу надо наклониться вперед и захватить одноименное бедро изнутри. Прижаться головой и грудью к захваченному бедру. Другой рукой захватить голень этой же ноги, поднять ее вверх, подставить другую ногу, прогнуться и выполнить перевод.

Характерные ошибки. 1. Атакующий атакует ногу, на которую противник не перенес вес тела. 2. При захвате ноги делается слишком большой выпад. 3. Запаздывание с подставлением другой ноги. 4. Ногу не прижимают к груди. 5. При вращении вокруг ноги и падении назад атакующий не делает рывка за ногу вверх. 6. При падении назад отсутствует резкое прогибание туловища.

Тактическая подготовка. Когда противник выставляет ногу вперед, левой рукой захватить разноименную пятку снаружи, упереться правым предплечьем в бедро изнутри и толкнуть противника от себя (рис. 132 — а). Захватить одноименную стопу изнутри и упереться в бедро снаружи (рис. 132 — б). Захватить правой рукой за шею, а левой за пятку (рис. 132 — в). В момент противодействия толчку поднять ногу, захватить бедро изнутри и выполнить перевод (рис. 132 — г).

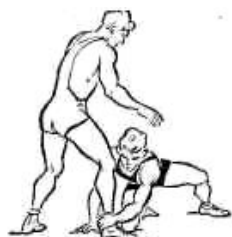


Рис. 131. Вариант захвата ноги для вертушки

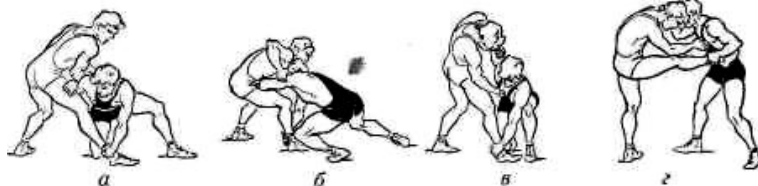


Рис. 132. Тактическая подготовка: Вертушка с захватом за ногу — Выведение из равновесия



Рис. 133. Комбинация: Сбивание захватом за шею и разноименное плечо снизу и зацепом ноги — Перевод вертушкой с захватом за ногу

Комбинации. Сбивание с захватом за шею и разноименное плечо снизу и зацепом ноги — Перевод вертушкой с захватом за ногу. Борцы в захвате на ближней или средней дистанции. Захватить левой рукой шею, а правой разноименное плечо снизу и зацепить левой ногой правую ногу противника изнутри (рис. 133 — а). Если

атакуемый поднимает правую ногу вверх, освобождается от зацепа и ставит ногу на ковер, захватить эту ногу за бедро изнутри, а правой за пятку снаружи, выпрямиться, поднять ногу вверх и провести перевод вертушкой. Перевод вертушкой за ногу можно осуществить в комбинации со сбиванием рывком за руку и зацепом одноименной ногой (рис. 133 — б). Сбивание с захватом за ногу — Перевод вертушкой с захватом за ногу. Захватить ногу и поднять ее вверх. Если нога атакуемого окажется между ногами, пытаться осуществить сбивание с захватом ноги. Если противник своевременно отпрыгивает назад на свободной ноге и сохраняя равновесие, переступить через захваченную ногу и, прогибаясь, выполнить вертушку (рис. 133 — в). Можно провести комбинацию в сочетании с бросками подсечкой с захватом за ногу и передней или боковой подножкой с захватом за ногу.

Защиты. 1. Как при захвате за ноги. См. стр. 373.

2. В момент поднимания ноги направить ногу между ногами атакующего. Согнуть стопу, зацепить бедро противника изнутри и препятствовать выведению его кнаружи. Одновременно плотно держать атакующего правой рукой за шею, а левой за запястье или плечо.

Правой рукой упереться в голову атакующего, а левой захватить разноименное предплечье (рис. 134 — а).

Захватить правой рукой шею, а левой предплечье и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего (рис. 134 — б). Используя в качестве опоры захват противника и сохраняя равновесие за счет передвижения на свободной ноге, атакуемый препятствует дальнейшим действиям противника.

3. При проведении вертушки захватить правой рукой разноименное плечо сверху, наклониться вперед, левой рукой упереться в правое колено противника и препятствовать выполнению прогиба назад (рис. 134 — в).

Контрприемы. 1. Как при захвате ноги. Перевод рывком за руку (см. рис. 120). Перевод выседом с захватом за ногу через руку. Контрприем выполняется при захвате дальней ноги. Захватить через руку одноименное бедро противника изнутри, повернуться налево, перевести атакующего в партер.

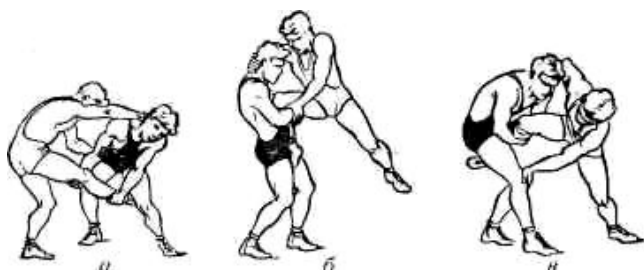


Рис. 134. Варианты защиты от захвата за ногу

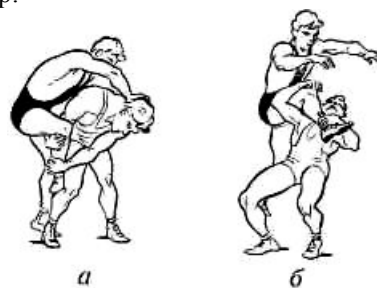


Рис. 135. Варианты контрприемов против захвата за ногу

Перевод скручиванием с рычагом (см. рис. 128). Боковая подножка с захватом за руку.

Перевод забеганием с захватом за шею и плечо. Захватить правой рукой за шею, а левой за плечо сверху. Рывком направить противника мимо ноги. Забежать влево и захватить его туловище сверху.

Перевод с упором в голень и захватом за туловище сзади. Направить ногу между ногами атакующего, упереться правой рукой в затылок противника. Вывести ногу кнаружи и упереться ступней в подколенный сгиб. Прыгнуть на свободной ноге за атакующего, захватить его туловище сзади и рывком вправо перевести в партер (рис. 135—а).

2. При проведении вертушки: накрывание ногой с захватом одноименной руки. Поднять правую ногу вверх (рис. 135 — б). Согнуть ногу в колене и захватить одноименную руку, обратным движением возвратит ее вниз и прижать атакующего спиной к ковра.

Специальные упражнения. См. стр. 556.

Перевод выседом с захватом за голени сзади

Борцы в низкой стойке, на дальней или средней дистанции. Захватить запястья противника (рис. 136 — а) и рывком направить их вправо-вверх, повернуться направо, правой ногой сделать большой скрестный шаг вперед-влево (рис. 136 — б). Захватить правой рукой одноименную стопу противника сверху, а левой — одноименную голень изнутри (рис. 136 — в). Прижать правую голень грудью к ковра и столкнуть атакующего на колени (рис. 136 — г). Перехватить за туловище сверху и задержать его в партере. Перевод можно выполнить выседом за ступни и голень одной ноги (рис. 137).

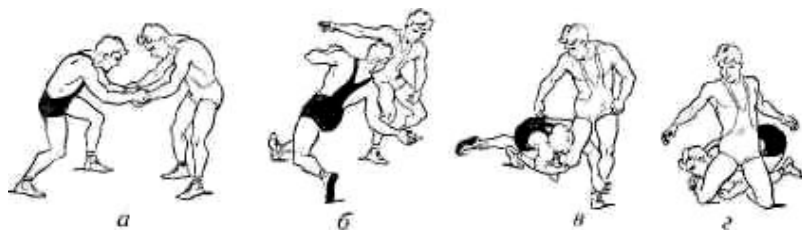


Рис. 136. Перевод выседом с захватом за голени сзади



Рис. 137. Вариант перевода выседом с захватом за одну голень

Характерные ошибки. 1. После зашагивания голова атакующего находится не сбоку от правой ноги противника, а между его ногами. 2. При сваливании противника на колени не используется вес тела, и это движение выполняется только за счет рывка за ногу (ноги) руками.

Тактическая подготовка. Захватить правой рукой шею, а левой разноименное запястье противника. Сделать рывок вправо. Направить правую руку рывком вправо-вверх. Выполнить высед и перевод.

Комбинации. Этот перевод можно осуществить в комбинации переводом рывком с захватом за плечо и шею сверху и переводом вертушкой с захватом руки.

Защиты. 1. Отставить ногу назад, опереться руками в плечи атакующего и повернуться к нему грудью. При захвате одной ноги опереться руками в затылок нападающего, не дать ему возможности приподняться и захватить другую ногу или туловище. Если атакующий захватил обе ноги и свалил атакуемого на колени, надо перенести вес тела на противника, прогнуться назад, не дать ему возможности приподняться и захватить туловище сверху.

Контрприемы. Перевод рывком за руку. Перевод забеганием. При захвате голени правой ноги отставить ее назад и рывком левой рукой за разноименное плечо сверху, а правой за шею отвести атакующего в сторону. Повернуться к нему грудью и захватить туловище сверху.

Бросок с обратным захватом за дальнее бедро. Когда атакующий захватил голень правой ноги и пытается захватить голень другой ноги, перенести вес своего тела на захваченную ногу и повернуться на ней к атакующему грудью. Левую ногу перенести через противника и поставить на ковер к его правому боку, сесть на правое бедро, захватить дальнее бедро и выполнить бросок с обратным захватом (рис. 138).

В исходное положение для этого броска можно прийти, выполняя поворот в обратную сторону. Если атакующему не удалось полностью прижать голень правой ноги к коверу, атакуемый с поворотом кругом в левую сторону перепрыгивает левой ногой через противника и захватывает дальнее бедро.

Специальные упражнения. См. стр. 556.

Перевод выседом за ногу через руку

Прием удобно выполнять со средней дистанции, из средней или высокой стойки.

Захватить левой рукой предплечье правой руки, а правой шею (рис. 139—а). Рывком наклонить противника вперед. Удерживая правую руку у себя на туловище, перенести через нее правую руку и захватить правое бедро изнутри (рис. 139 — б). Сгибая локоть, надавить на плечо и подмышку всем своим весом и, повернувшись направо, свалить противника на грудь. Продолжая поворот направо, захватить его туловище сверху и прижать спиной к коверу (рис. 139 — в).

Нужно поставить свою правую ногу между ногами атакуемого возле его правой ноги или возле ступни левой ноги спереди.



Рис. 138. Контрприем: бросок с обратным захватом за дальнее бедро



Рис. 139. Перевод выседом с захватом за ногу через руку



Рис. 140. Контрприем: перевод нырком с захватом за ногу

Характерные ошибки. 1. После переноса руки борец не использует вес своего тела в направлении плеча атакуемого. 2. Начинает поворот к противнику до того, как он потеряет равновесие.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Захватить левой рукой за правое предплечье, а правой за шею противника. Сделать рывок влево и в момент противодействия этому движению перенести одноименную руку через руку противника, захватить его бедро изнутри и выполнить перевод выседом.

Вызов. Принять высокую стойку. Выставить ногу вперед. Когда противник попытается осуществить захват ног, опередить его и выполнить перевод выседом с захватом за ногу через руку.

Комбинации. Перевод рывком с захватом за плечо и шею сверху — Перевод выседом с захватом за ногу через руку. Сделать перевод рывком за шею и плечо сверху. Противник приближается и упирается в грудь, бедро или живот. Захватить локоть правой руки и приподнять его вверх. Перенести через плечо этой руки свою правую руку, захватить бедро и осуществить перевод выседом.

Перевод рывком за руку — Перевод выседом с захватом за ногу через руку. Если при защите от перевода рывком за руку противник направляет захваченную руку кнаружи и захватывает атакующего за левый бок, захватить эту руку одноименной рукой за запястье, а правую перенести через нее; захватить бедро изнутри и выполнить перевод выседом.

Перевод нырком с захватом за руку и шею — Перевод выседом с захватом за ногу через руку. Захватить правой рукой шею, а левой предплечье и попытаться выполнить перевод нырком под правую руку. Если противник наклоняет туловище вперед, перенести руку через одноименное плечо атакуемого, захватить правое бедро изнутри и осуществить перевод выседом.

Защиты. Предварительная. Сковать одну или обе руки атакующего. Правой рукой захватить его

одноименное плечо снизу.

Непосредственная. Зашагнуть за нападающего и освободить руку от запястья.

Контрприем. Перевод нырком с захватом за ногу. В момент проведения приема зашагнуть левой ногой за атакующего. Одновременно присесть, левой рукой захватить правое бедро сзади, а правой бедро левой ноги. Опережая противника, повернуться направо и выполнить перевод в партер (рис. 140).

Специальные упражнения. См. стр. 556.

БРОСКИ

Броски наклоном

Броски наклоном выполняются за счет отрыва противника от ковра силой туловища ног с последующим сбрасыванием на ковер с наклоном туловища. В вольной борьбе эти броски осуществляются чаще всего с захватом за ноги. При захвате ног очень важно приблизиться к ногам атакующего вплотную, направить голову сбоку туловища противника и прижаться плечом к его ногам и туловищу (рис. 141 —а).

При выполнении отрыва надо подставить ногу, стоящую сзади, вперед, выпрямить туловище, разогнуть ноги и, согнув руки, поднять противника вверх.

Сбрасывание проводится за счет резкого наклона туловища вперед с одновременным опусканием на одно или оба колена. Сбрасывание можно выполнить несколькими способами: с разведением ног противника в стороны; с разведением ног противника и подбивом или зацепом ноги; с отведением ног противника в сторону; с перехватом за туловище и бедро изнутри.

Бросок с разведением ног в стороны применяется, когда атакующий оказался между ногами противника, который, находясь на плече, свесился туловищем вниз. Наклониться вперед, опуститься на одно или оба колена, развести ноги в стороны и сделать рывок за ноги вверх (рис. 141 —а, б). Если противник прогибается назад и пытается встать на ноги, атакующий должен одновременно с наклоном вперед подбить его ногу сзади-изнутри (рис. 141 — в).

Бросок с отведением ног в сторону выполняется, когда противник держит ноги вместе и сохраняет высокую стойку. Выпрямиться, направить его ноги в сторону, поднять их вверх (рис. 141—г), выполнить наклон и опуститься на одно или оба колена.

Бросок с перехватом за туловище и бедро изнутри наиболее эффективен. В момент завершения рывка руками захватить разноименное бедро изнутри. Другой рукой захватить туловище (рис. 141 — д). Наклониться вперед и бросить атакуемого на спину (рис. 141—е). Бросок можно выполнить и с захватом одной рукой за спину, а другой за одноименное бедро изнутри.

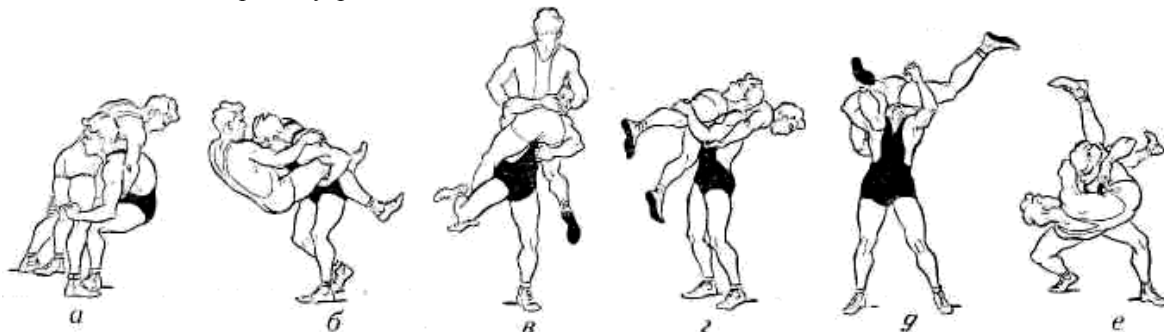


Рис. 141. Бросок наклоном с вариантами захвата за ноги

Характерные ошибки. 1. Большой выпад. 2. Чрезмерное разведение рук в стороны. 3. Соединение рук в замок. 4. Упор головой в живот противника. 5. Расположение ног шире плеч или далеко от противника.

Тактическая подготовка. Захватить предплечья противника снизу и развести их в стороны. Оттолкнуть руки вверх и выполнить захват ног. Захватить левой разноименное предплечье или плечо противника, а правой его шею. Рывком на себя или влево вывести его из равновесия и атаковать ноги. Захватить правой рукой одноименное предплечье, а левой плечо той же руки снаружи. Повернуться направо и выполнить рывок. Принять высокую стойку и выставить ногу вперед. Если противник захватывает ноги с выпадом или с опусканием на колени, отставить ноги или отпрыгнуть назад. В момент, когда противник выпрямляется или встает в стойку, захватить его ноги (см. стр. 371 «Перевод нырком с захватом за ноги»). Из положения вне захвата ложными атаками заставить противника перейти в низкую стойку и отступить назад. Передвигаться вокруг противника по кругу и заставить его поворачиваться в соответствующую сторону. Если атакуемый переносит вес тела с одной ноги на другую (фактически стоит на одной ноге), выполнить захват за ноги.

Повторная атака. См. «Переводы с захватом ноги», стр. 371.

Комбинации. Перевод рывком за руку—Бросок наклоном (см. комбинацию). Перевод рывком с захватом за шею и плечо сверху — Бросок наклоном с захватом за ноги спереди (См. комбинацию). Перевод рывком с захватом за шею и плечо сверху — Перевод нырком с захватом за ноги. В момент захвата ног не опускаться на колени. Зацеп ноги изнутри с захватом рук снизу — Бросок наклоном с захватом за ноги спереди (см. комбинацию). Зацеп ноги изнутри с захватом рук снизу—Перевод нырком с захватом за ноги. В момент захвата ног на

колени не опускаться. Перевод вертушкой с захватом за руку — Бросок наклоном с захватом за ноги спереди (см. комбинацию). Перевод вертушкой с захватом за руку — Перевод нырком с захватом за ноги. В момент выполнения вертушки и захвата ног па колени не опускаться. Бросок мельницей с захватом за руку и одноименную ногу изнутри — Бросок наклоном с захватом за ноги спереди (см. комбинацию). Бросок мельницей с захватом за руку и одноименную ногу изнутри — Перевод нырком с захватом за ноги (стр. 371). В момент захвата ног и при выполнении мельницы на колени не опускаться. Сбивание с захватом за шею, разноименное плечо снизу и зацепом ноги — Бросок наклоном с захватом за ноги спереди. Если противник поднимает ногу и наклоняется вперед, захватить его ноги и выполнить бросок. Комбинацию можно провести и в сочетании со сбиванием рывком за руку и зацепом одноименной ноги.

Защиты. Предварительная. См. «Защиты от перевода нырком с захватом за ноги», стр. 373.

Непосредственные. Защиты, применяемые при переводах нырком с захватом за ноги (стр. 373). При захвате разноименного плеча и бедра отставить правую ногу назад и, наклонившись вперед, препятствовать левой рукой движению правой ноги противника вперед (рис. 142 — а).

При захвате разноименного бедра и туловища наклониться вперед, опереться в плечо противника и отставить левую ногу назад (рис. 142 — б).

При захвате одноименного бедра и туловища наклониться вперед, опереться руками в плечи противника и отставить левую ногу назад (рис. 142 — в).

Контрприемы. См. контрприемы, применяемые от переводов в партер с захватом ног.



Рис. 142. Варианты защиты против захвата за ноги

Методические указания

Для успешного использования этих приемов помимо технических элементов надо развивать соответствующие двигательные качества и научить правильно оценивать дистанцию, правильно определять усилия для атаки и быстро реагировать на действия противника. Кроме того, у борца должна быть хорошо развита сила, особенно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в приеме.

Выработать необходимую устойчивость, подвижность и другие качества можно при помощи упражнений, рекомендованных для изучения и совершенствования переходов нырком с захватом за ноги и переводов вертушкой с захватом за ногу (см. стр. 570). Для развития силы разгибателей туловища и ног борцу необходимо не только повышать их силовые показатели, но и воспитывать в себе способность концентрировать усилия в наиболее ответственных фазах приема.

При развитии силы разгибателей бедра надо принимать такое положение, при котором угол между бедром и голенью составит 25—30°, так как при проведении приема борцу приходится сгибать ноги под углом 90—100°. Сильнейшие борцы перед отрывом противника от ковра наклоняют свое туловище по отношению к бедрам под углом -55—65°, а плечо по отношению к туловищу под углом 75—85°. Специальные упражнения. См. стр. 556.

Бросок наклоном с нырком под руку с захватом за ногу снаружи и зацепом одноименной изнутри

Атакующий в правой стойке, а противник в левой. Захватить левой рукой шею противника, а правой плечо разноименной руки сверху и сделать рывок вниз-к себе (рис. 143—а).

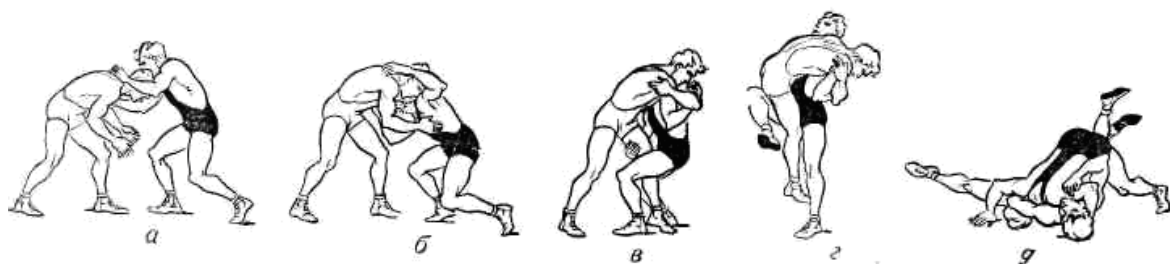


Рис. 143. Бросок наклоном с нырком под руку, захватом за ноги снаружи и зацепом одноименной изнутри

Нырнуть головой под левую руку противника. При этом присесть, согнуть ноги и наклонить туловище вперед (рис. 143—б).левой ногой шагнуть между его ногами. Левую руку перенести с шеи на плечо правой руки, а правой захватить его левую ногу снаружи под коленом. Приподнять голову и отвести левую руку противника

вверх (рис. 143—в). Выпрямиться и поднять атакуемого за ногу вверх. Тянуть за руку вниз-влево и поворачиваться налево. Захваченную ногу поднять вверх и отвести назад-вправо. Руку прижать к себе и тянуть влево. Зацепить правой ногой его правую ногу под коленным сгибом изнутри (рис. 143—г). На 1 клонить туловище вперед и бросить противника спиной на ковер (рис. 143—д). Захватить его шею левой рукой. Правой ногой поднять зацепленную ногу вверх и дожать атакуемого на лопатки, так же как и при выполнении переворота с зацепом дальней ноги изнутри.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не поднимает головой вверх левое плечо противника. 2. Захват выполняется выше колена. 3. Зацепив ногу, атакующий не поднимает ее вверх-назад. 4. При дожимании атакующий не поднимает зацепленную ногу вверх. 5. Дожиная, атакующий не наваливается грудью на противника.

Задняя подножка с захватом за руку

Задняя подножка выполняется с захватом: за одну руку, за руку и туловище, за ногу и руку и т. д. Прием лучше проводить из высокой стойки, с падением на колени.

Захватить двумя руками правую руку противника и надавить на него вниз-назад. Сделать шаг левой ногой вперед-влево и поставить ее рядом с правой стопой противника на расстоянии двух ступней, при этом стопу развернуть кнаружи. Слегка размахнуться согнутой правой ногой влево-вперед и подбить правую ногу противника (в подколенный сгиб) подколенным сгибом. Согнуть левую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела и бросить противника на ковер (рис. 144—а, б, в).

Характерные ошибки: 1. Тяжесть тела переносится на подбивающую ногу, и она сгибается. 2. Подножка выполняется под далеко отставленную ногу. 3. Слабый рывок руками.

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Рывком на себя заставить противника поставить правую ногу вперед.

Маневрирование. Передвигаться по коврику и толчком от себя заставить противника сменить положение ног. Пытаться захватить правой рукой его левую ногу, когда противник отставит ее назад, выполнить заднюю подножку под правую ногу.

Комбинация. Подхват изнутри — Задняя подножка.

Защиты. 1. Перенести тяжесть тела на левую ногу, а правую поднять и отставить назад. 2. Наклонить туловище вперед.

Контрприемы. Когда подбивающая нога атакующего начинает движение подножки, бросить противника этим же приемом. Перевод рывком с захватом за туловище.

Специальные упражнения. См. стр. 556.

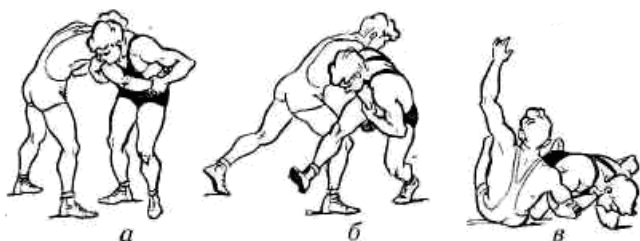


Рис. 144. Задняя подножка с захватом за руку

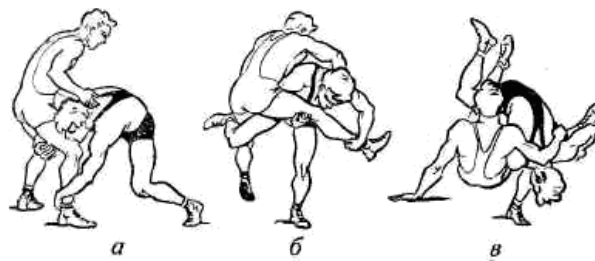


Рис. 145. Отхват изнутри с захватом за ногу

Отхват изнутри с захватом за ногу

При проведении приема лучше, когда борцы имеют одинаковый рост. Захватить правую ногу противника и поднять ее вверх-в сторону. Шагнуть левой ногой вперед. Подбить подколенным сгибом правой ноги подколенный сгиб другой ноги противника сзади и бросить его на спину (рис. 145—а, б, в).

Тактическая подготовка. Можно использовать способы тактической подготовки, рекомендуемые для захвата одной ноги с отрывом ее вверх.

Характерные ошибки. 1. Атакующий подбивает ногу противника голенью. 2. При замахе ногой борец не отклоняется влево. 3. Атакующий находится далеко от противника. 4. При выполнении отхвата атакующий опускает захваченную ногу противника.

Боковая подножка с захватом за руку и шею сверху

Прием выполняется, когда противник, опускаясь на колени, захватывает ноги. Наклониться вперед, захватить левой рукой шею и правую руку атакующего сверху, а правой левую руку. Голову прижать к своему левому боку, а левую руку предплечьем к животу (рис. 146—а, б). Поднять противника вверх, под-шагнуть правой ногой вперед, поставить ее ближе к его ногам и перенести на нее тяжесть тела.

Повернуться направо, наклонить туловище вперед-вправо. Вынести левую ногу вперед-снаружи его левой ноги, поставить ее сбоку и нажать на бедро ногой вниз-влево (рис. 146—в).

Упасть вперед-вправо и бросить противника на ковер (рис. 146—г). При падении противника поднять его левую ногу вверх и повернуть его спиной к коврику. Не распуская захватов, дожать противника лопатками к коврику.

Часто атакуемый во время выполнения приема слишком наклоняет свое туловище вперед и в сторону, противоположную проведению приема. В этом положении противника трудно бросить.

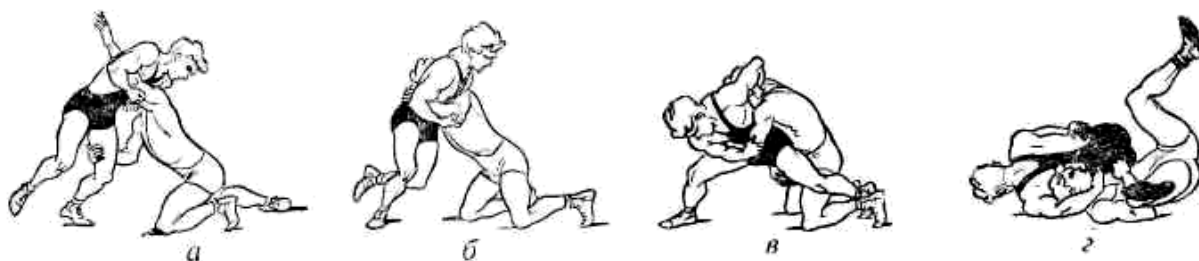


Рис. 146. Боковая подножка с захватом за руку и шею сверху

Надо вынести левую ногу на бедро атакуемого снаружи и не проводить скручивания, а, подпрыгнув на правой ноге вперед, наклонить туловище в этом же направлении. Ногоу поставить сзади его левого бедра. Прием проводится в сторону спины противника. После того как атакуемый начнет падать спиной на ковер, скрутить его вправо через ногу.

Характерная ошибка. Начинают прием, когда туловище противника слишком наклонено вперед и в сторону, противоположную движению приема.

Броски через плечи (мельница)

Эти виды бросков часто применяются в схватках и Хорошо комбинируются с переводами, бросками за ноги и бросками с поворотом спиной к противнику. Броски мельницей имеют много вариантов и используются также как контрприемы.

Мельница с захватом за руку и одноименную ногу изнутри (основной вариант)

Если противник наклонит туловище вперед или начнет захватывать руку атакующего за плечо снизу-снаружи, то атакующий должен захватить левой рукой его правую руку за плечо сверху. Правой рукой захватить другое плечо или шею снаружи. Локти обеих рук опущены вниз и слегка сведены (рис. 147—а).

Правую ногу надо поставить ближе к правой ноге противника, а левую отставить назад-влево. Вес тела расположить немного больше на правой ноге. Дернуть за правое плечо и вывести противника из равновесия вперед. Одновременно присесть и нырнуть головой под захваченную руку (рис. 147—б). Повернуться налево боком к противнику. Опуститься на правое колено около его правой ноги изнутри. Захватить ее правой рукой изнутри за подколенный сгиб и прижать к своей груди. Плечи подставить под нижнюю часть туловища атакующего возможно ближе к его центру тяжести (рис. 147—в).

При подседе подтянуть его к себе на плечи. Вначале тянуть вдоль ковра, а когда атакующий поднырнет головой под руку, тянуть вниз, к коврику, влево-от себя. Захваченную руку зажимать своей левой рукой между левым плечом, шеей и головой.



Рис. 147. Мельница (основной вариант)

Наклоняя туловище влево бросить противника на ковер (рис. 147—г). При броске левую ногу поставить перекатом со ступни на колено, голову наклонять в направлении броска, отталкиваться ногами и, выпрямляя туловище, подбивать атакуемого плечами.

Правой рукой удерживать одноименную ногу и не давать отставить ее назад-в сторону. После броска повернуться грудью к противнику. Отпустить хват ноги, перенести правую руку на туловище сверху и дожимать его на лопатки (рис. 147—д).

Борцы с длинным туловищем могут выполнять бросок, встав на оба колена. Прием проводится так же, как и в основном варианте, только рывок за руку нужно делать сильнее. После рывка падать на оба колена с неполным поворотом налево.

Бросок мельницей лучше начинать при помощи захвата руки противника ладонью за плечо. В этом случае у атакующего сохраняется большая маневренность и начало приема легче скрыть от противника. Но нередко бросок

проводят с самого начала, захватив руку атакуемого под плечо. Сохранить такой захват во время выполнения приема легче, но зато атакующий теряет преимущество в маневренности, открывая свои намерения задолго до начала приема.

Характерные ошибки. 1. Прием проводится с дальней дистанции. 2. Атакующий опускается на колено без рывка за руку. 3. Захваченная рука тянется вниз и не прижимается к шее. 4. Ближняя нога ставится на ступню. 5. Захват руки проводится у локтевого сгиба.

Тактическая подготовка. Захватить правую руку противника левой рукой и резко толкнуть плечо от себя-вперед. Левым локтем подбить предплечье захваченной руки вверх и заставить атакуемого поднять руку вверх. Когда противник, сопротивляясь, начнет движения вперед и рукой вниз, выполнить прием. Начинать захват руки противника надо не сверху, а снизу. Сначала надо захватить плечо одной рукой, а другую руку держать опущенной вниз, чтобы остановить попытку захватить ноги.

При неудачном проведении броска мельницей не следует отпускать захваченную руку. Удерживая ее, атакующий сковывает действия противника и может довольно легко вернуться в исходное положение или перейти к проведению других приемов, чаще всего с захватами ног атакуемого. Хорошо, если атакующий одинаково эффективно выполняет броски мельницей в обе стороны. Тогда он может сближаться с противником во фронтальной стойке и применять захваты рук за плечи с одинаковой силой. Затем атакующий выполняет бросок в ту сторону, в которую противник меньше всего ожидает.

Комбинации. Сбивание с захватом за руку и одноименную ногу изнутри — Мельница с захватом за руку и одноименную ногу изнутри. Захватить руки и одноименную ногу изнутри. Начать сбивание. Когда противник наклоняет туловище вперед и наваливается на плечи сверху, выполнить мельницу. Успех, приема зависит от быстроты перехода от сбивания к мельнице. Нужно использовать защитные действия, совпадающие по направлению с броском мельницей.

Боковая подсечка с захватом за руку изнутри — Мельница с захватом за руку и одноименную ногу изнутри. Захватить плечи атакуемого изнутри и сделать несколько неожиданных рывков от себя к себе, вправо, влево и вынудить противника защищаться от рывков. Когда он поставит левую ногу вперед, подсесть правой ногой его левую ногу спереди-снаружи. Одновременно сделать рывок за плечи вправо. Если противник отклоняет туловище вправо и отставляет подсекаемую ногу назад, выполнить бросок мельницей влево. Подсед под противника надо делать сразу же после ложной подсечки правой ногой. В этом случае усилия атакующего, проводящего бросок мельницей, совпадут по направлению и по времени с отклонением и защитными действиями атакуемого.

Защиты. Предварительная. Использовать сковывающие захваты рук. Упереться рукой в плечо.

Непосредственные. 1. Сделать движение предплечьем вниз-внутрь под плечо атакующего и захватить его плечо таким же захватом. 2. Сбить захват движением плеча захваченной руки вниз-внутрь, а другой рукой захватить запястье его руки, которой он намеревался захватить ногу изнутри. Выпрямиться и выдернуть руку из захвата. Перенести тяжесть тела на захваченную ногу. Упереться рукой в плечо атакующего. Отставить захватываемую ногу назад-в сторону. Захватить сверху голову и руку противника. Наклонить его туловище к коврику и отбросить ноги назад.



Рис. 148. Контрприем: скручивание через ногу захватом за плечо

Контрприемы. Контрприемы от мельниц удобнее всего проводить в самом начале приема, когда атакующему еще не удалось сковать противника захватами за руку и ногу и взвалить его на плечи.

Скручивание через ногу с захватом за разноименное плечо снизу. Когда атакующий выполняет мельницу влево, отставить правую ногу назад и наклонить туловище вперед. Захватить правой рукой плечо левой руки атакующего снизу, а левой толкнуть в правое плечо сверху. Поставить левую ногу с правой стороны противника в упор за его тазом, упасть назад, повернувшись налево, бросить его на спину (рис. 148 — а, б, в). При выполнении контрприема надо использовать инерцию движения противника вперед и бросить его в том же направлении.

Мельница с захватом за шею сверху и одноименную ногу изнутри

Атакующий в средней правой стойке. Захватить левой рукой шею противника сверху так, чтобы предплечье располагалось вертикально, а кисть захватывала подбородок. Правой рукой захватить левое запястье. Нажимать на шею сверху, заставляя противника выпрямлять туловище (рис. 149—а). Сделать рывок левой рукой за себя-влево. Одновременно отбросить его левую руку в сторону-вверх и отпустить запястье. Присесть под атакуемого, вынести левую ногу вперед, повернуться налево к нему боком, поднырнуть головой и плечами под его грудь (рис. 149—б). Захватить правой рукой его правую ногу изнутри. Опуститься на правое колено между ногами противника, а туловище наклонить влево. Левую ногу поставить на пятку впереди-снаружи правой голени атакуемого, а плечи подвести под его грудь так, чтобы центр тяжести тела противника был смещен влево и туловище его было согнуто

(рис. 149—в). Отталкиваясь ногами и выпрямляя туловище, бросить противника влево от себя.



Рис. 149. Мельница с захватом за шею сверху и одноименную ногу изнутри

Заканчивая сбрасывание, тянуть его за шею вниз-под себя, (рис. 149—г). В конце движения оттолкнуться правой ногой и перенести ее через свою левую. Навалиться левым боком на противника, повернуться грудью к нему и дожимать на лопатки (рис. 149—д).

Характерные ошибки. 1. Очень плотный захват за шею сверху. 2. Подсед начинается до перемещения туловища противника вперед в направлении броска. 3. Атакующий не тянет за шею вниз-к себе и не сгибает туловище противника.

Мельница назад с захватом за одноименное запястье снизу и разноименное бедро снаружи

Захватить правую ногу противника за бедро снаружи, головой прижаться к внутренней стороне бедра. Левую ногу поставить с той же стороны. Правой рукой захватить запястье его правой руки снизу и прижать к своей груди (рис. 150—а). Прыжком поставить левую ногу между ногами противника возможно дальше, а правую отставить назад-вправо. Одновременно наклоняться вперед и просовывать голову между его ногами. Если это не удалось сделать, то надо опереться головой в нижнюю часть живота (рис. 150—б).

Упираясь ногами в ковер, а головой в нижнюю часть туловища противника или в таз снизу, разогнуть туловище и поднять атакуемого вверх. Одновременно тянуть руку вниз, удерживать бедро, не позволять противнику выставить ногу вперед на упор. Упасть левым боком на ковер (рис. 150—в) и перебросить противника на спину. Как только противник упадет, отпустить захват бедра и захватить его левую руку сверху за плечо. Заканчивая сбрасывание, удерживать противника за запястье правой рукой и за плечо левой. В этот момент тянуть обеими руками вправо, а спиной упираться в его грудь снизу. Навалиться спиной на его грудь и дожимать на лопатки (рис. 150—г, д).



Рис. 150. Мельница назад с захватом за одноименное запястье и разноименное бедро снаружи

Характерные ошибки. 1. Прием проводится за счет скручивания за руку влево, а не за счет разгибания туловища и сбрасывания назад-в сторону. 2. Атакующий подсаживается под противника, держа свое туловище вертикально, без наклона в сторону броска.

Мельница с захватом за одноименную руку снаружи и ногу изнутри

Захватить левой рукой запястье правой руки противника снаружи, а правой плечо этой же руки изнутри. Выполнить рывок за руку на себя. Левую ногу поставить впереди в упор, около его правой ноги (рис. 151—а).

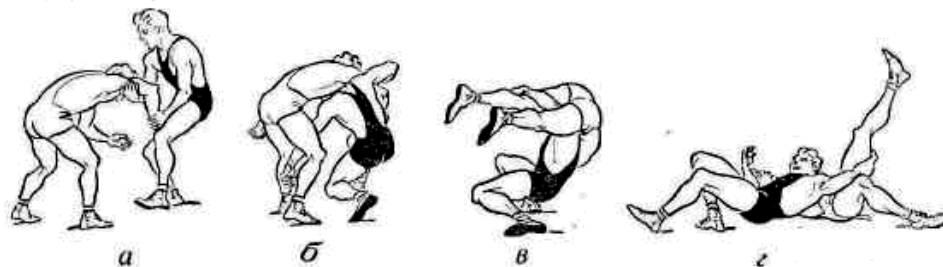


Рис. 151. Мельница с захватом за одноименную руку снаружи и ногу изнутри

Рывком за руку перевести тяжесть тела противника на правую ногу. Когда он повернется боком, подсесть под

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

его туловище и захватить левую ногу изнутри (рис. 151—б). Захваченные руку и ногу прижать к себе и потянуть противника за руку пол себя-влево (рис. 151—в).

Падая и скручивая атакуемого за себя, бросить его на спину. После броска упереться ногами в ковер, накатиться спиной на противника. Удерживая ногу и руку, дожимать его на лопатки (рис. 151—г). Можно дожать противника на лопатки, повернувшись к нему грудью, навалившись сверху и захватив сверху шею или туловище. Прием иногда выполняют с захватом за правое бедро снаружи.

Характерные ошибки. 1. Захват ноги выполняется рано. 2. Попытка сбить противника на левый бок.

Броски с поворотом спиной (через спину)

Эти броски проводятся с предварительным поворотом спиной к противнику. Начальное движение ногами (поворот кругом) и движение туловищем (наклон) аналогичны броскам через спину. Дополнительные движения ногами осуществляются в виде подножек (подставлений) и подхватов (подбиваний).

Передняя подножка с захватом за руку

Прием выполняется, когда противник движется на атакующего и нога, ближняя к стороне броска, находится сзади.

Захватить правой рукой левую руку противника выше локтя снаружи, а левой за это же плечо изнутри. Левую ногу поставить ближе к его правой ноге (рис. 152—а). Повернуться на левой ноге спиной к противнику и сильно потянуть его на себя (рис. 152—б). Поставить правую ногу к своей левой, согнуть в колене и перенести на нее тяжесть тела (можно поставить ее на колени).левой ногой подбить левую ногу противника или поставить ее перед ней так, чтобы подколенный сгиб находился ниже его колена (рис. 152—в). Продолжая тянуть противника за руку, наклониться вперед-вправо-вниз к своей правой ступне и бросить его через ногу на ковер и прижать спиной к коврику (рис. 152—г).

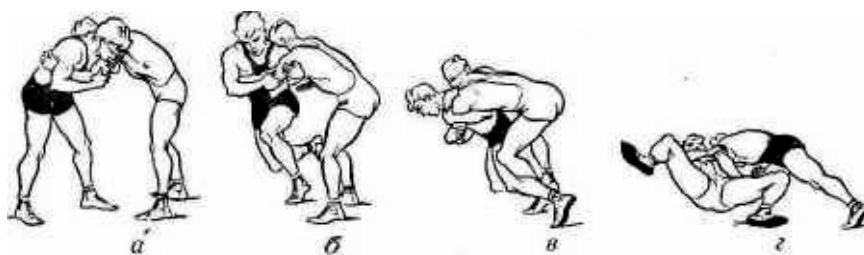


Рис. 152. Передняя подножка с захватом за руку

Характерные ошибки. 1. Опорная нога ставится далеко от ног противника. 2. При повороте противника не тянут вперед. 3. Нога подставляется в направлении наибольшей устойчивости противника. 4. Атакующий мало повернулся.

Тактическая подготовка. Толкнуть противника и, когда он, сопротивляясь, потеряет равновесие, выполнить бросок. Дернуть противника сильно на себя-вправо и, когда он, перемещая ногу вперед, еще не восстановил равновесие, выполнить бросок.

Комбинации. Боковая подсечка — Передняя подножка. Сделать ложную боковую подсечку под впереди стоящую правую ногу. Не задерживаясь, повернуться и сделать переднюю подножку. Бросок через спину — Передняя подножка. Сделать ложный бросок через спину. Когда противник соскальзывает в сторону и заходит в направлении броска, вытянуть ногу и сделать переднюю подножку.

Защиты. 1. Упереться другой рукой в грудь и не дать атакующему повернуться. 2. Присесть и перенести тяжесть тела назад. 3. Шагнуть через подставленную ногу противника.

Контрприем. Бросок прогибом. Присесть, обхватить туловище атакующего сзади и бросить его прогибом. Специальные упражнения. См. стр. 556.

Подхваты

Подхваты — это приемы, аналогичные передней подножке, только нога не ставится на ковер, а подбивает одну или обе ноги противника. Приемы применяются с различными захватами. Броски подхватом выполняются наклоном с предварительным поворотом спиной к противнику.

Подхват изнутри с захватом за руки

Противник в средней стойке, заходит за спину и пытается захватить ноги или ногу атакующего. Захватить правой рукой левое плечо противника сверху, а левой рукой его правую руку выше локтя (рис. 153—а). Одновременно присесть, повернуться налево и поставить свою левую ногу как можно ближе к левой стопе противника изнутри (если противник широко расставил ноги) или снаружи левой стопы противника (если ноги противника расставлены не широко) (рис. 153—б). Выпрямить левую ногу и резко подбить задней поверхностью

бедро правой ноги левого бедра противника изнутри. Одновременно наклониться влево-вниз и, повернувшись налево, бросить противника на ковер (рис. 153—в) и дожать на спине. Прием можно выполнить и с захватом разноименной руки и головы (рис. 153—г).

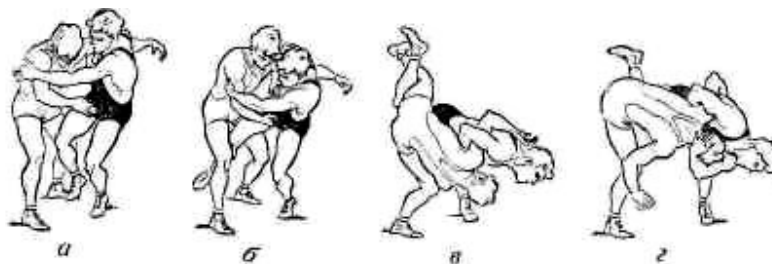


Рис. 153 Подхват изнутри с захватом за руки

Характерные ошибки. 1. Опорная нога ставится далеко впереди от подбиваемой ноги противника. 2. Стопа опорной ноги не развернута наружу. Нет скручивающего движения руками вниз к своей опорной стопе.

Тактическая подготовка. Толкнуть противника от себя и, когда он начнет двигаться навстречу, провести подхват. Захватить плечо левой руки противника сверху, рвануть его вправо-за себя-вверх и в момент попытки восстановить исходное положение провести подхват.



Рис. 154. Контрприем: бросок задней подножкой с захватом за руку и туловище сбоку

Защиты. 1. Упереться рукой в бок или бедро. 2. Присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего.

Контрприемы. Бросок задней подножкой с захватом за руку и туловище сбоку. Когда противник пытается провести бросок, присесть, прижать его к себе и бросить через ногу назад, (рис. 154—а, б, в). Перевод рывком с захватом за руку и бедро. Захватить руку противника снизу, а бедро снаружи и бросить на ковер. Бросок скручиванием с захватом за туловище и задней подножкой. Присесть, повернуться лицом к противнику, сильно прижаться к нему, рвануть его за туловище на себя и перебросить через свою правую ногу на ковер.

Подхват под дальнюю ногу изнутри с захватом за руки

Повернуться налево. При выполнении поворота влево поставить свою левую ногу как можно ближе (между ногами) к правой ноге противника. Стопу повернуть носком в сторону броска. Наклониться влево и одновременно подбить правой ногой правую ногу противника изнутри (рис. 155—а, б, в).

Характерные ошибки. 1. Неплотный захват. 2. Опорная нога далеко от ноги противника. 3. Подбив выполняется не одновременно с наклоном.

Тактическая подготовка. Дернуть противника и поставить его на носки.

Защиты. То же, что и от подхвата изнутри захватом за руки.

Контрприемы. Бросок подсадом. Зацеп дальней ноги снаружи сзади.



Рис. 155. Подхват под дальнюю ногу изнутри с захватом за руки

Передний подхват с захватом за руки сверху

Передний подхват удобно выполнять из высокой стойки. Захватить правой рукой левую руку противника сверху, а левой правую руку у локтя или за запястье. Потянуть противника направо-за себя и заставить встать на носки. Одновременно повернуться вокруг правой ноги налево, поставить согнутую в коленном суставе левую ногу снаружи левой стопы противника (если его ноги расставлены не широко) или изнутри как можно глубже между ногами противника ближе к левой ноге (если его ноги расставлены широко) (рис. 156—а). Продолжая тянуть руками вверх, наклониться влево, сильным махом выпрямленной правой ноги подбить ноги противника вверх и бросить его к своей левой ноге (рис. 156—б). Прижать его спиной к ковру за руку и туловище (рис. 156—в).

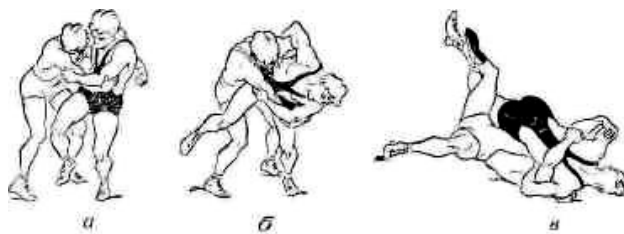


Рис. 156. Передний подхват с захватом за руки сверху



Рис. 157. Бросок с захватом за туловище сбоку подножкой

Характерные ошибки. 1. Опорная нога ставится далеко от одноименной ноги противника. 2. Подбивание ноги в одноименной стойке. 3. Подбив выполняется не в момент потери равновесия противником вперед.

Тактическая подготовка. Рвануть противника за себя-вверх. В момент возвращения его в прежнее положение провести прием.

Комбинации. Зацеп стопой одноименной ноги — Передний подхват. Подхват изнутри — Передний подхват. Зацеп голенью одноименной ноги изнутри — Передний подхват. Зацеп голенью разноименной ноги изнутри — Передний подхват. Зацеп разноименной ноги снаружи — Передний подхват.

Защиты. Упереться рукой в живот, присесть, отставить ногу назад и захватить ногу атакующего.

Контрприемы. Бросок с захватом за туловище сбоку и подножкой (рис. 157—а, б, в). Сбивание зацепом дальней ноги сзади с захватом за туловище с рукой (рис. 158—а, б, в).

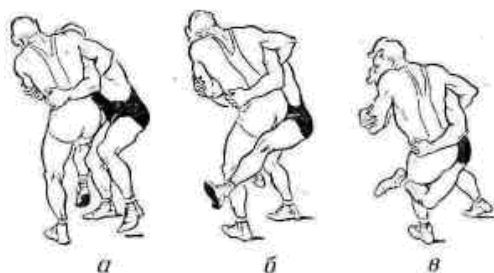


Рис. 158. Контрприем: сбивание зацепом дальней ноги сзади

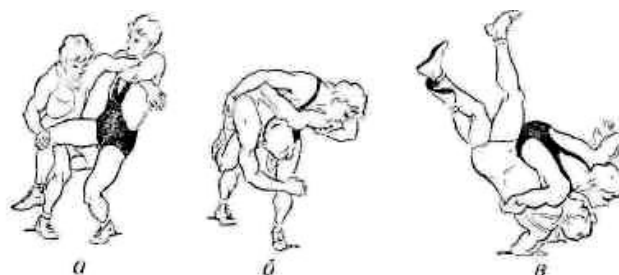


Рис. 159. Передний подхват с захватом за одноименную руку и туловище

Передний подхват с захватом за одноименную руку и туловище

Атакующим в высокой стойке. Дернуть левой рукой за левую руку противника и повернуть его к себе боком. Одновременно повернуться вокруг своей правой ноги налево спиной к противнику и поставить левую ногу рядом с правой. Носок левой ноги развернуть кнаружи, потянуть за одноименную руку влево-вверх (вокруг своего туловища), правой рукой захватить туловище сзади, наклониться влево-вниз и подбить правой ногой ноги противника вверх (рис. 159—а, б). Одновременно наклониться вперед-влево, бросить противника на спину, упасть на него сверху и прижать спиной к ковру (рис. 159—в).

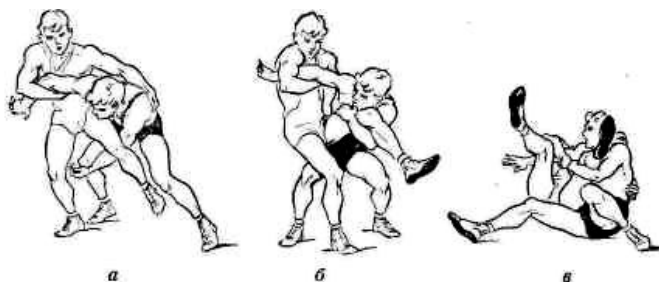


Рис. 160. Контрприем: бросок назад с захватом за ногу снизу и упором рукой в грудь

Характерные ошибки. 1. Носок опорной ноги не разворачивается влево. 2. В момент подбива ногой слабый рывок за руку вверх вокруг своей груди.

Контрприем. Бросок назад с захватом за ногу снизу с упором рукой в грудь. В ответ на попытку противника провести подхват присесть, захватить левой рукой атакующую ногу противника за бедро и, упираясь наружной частью правой руки в грудь, выполнить бросок противника за себя-назад (рис. 160— а, б, в).

Броски прогибом

Броски прогибом в вольной борьбе выполняются с активным действием ногами по отношению к ногам атакуемого. Они могут выполняться с подножкой, обвивом, подсечкой, захватом за ноги.

Бросок прогибом с захватом за руку и бедро сбоку

Борцы в высокой стойке. Захватить правой рукой шею противника, а левой правое запястье (рис. 161—а). Отвести руку противника вверх и с выпадом правой ногой вперед сделать нырок под правую руку атакуемого. Захватить левой рукой его бедро сбоку, а правое плечо левой руки сверху (рис. 161—б), при этом поставить свою левую ногу сбоку правой ноги противника. Резко разогнуть ноги и спину, одновременно откинуть голову назад, прогнуться, оторвать противника от ковра и падать назад в прогнутом положении (рис. 161—в). Во время падения повернуться направо (рис. 161—г), бросить противника на ковер и дожать на спине (рис. 161—д).

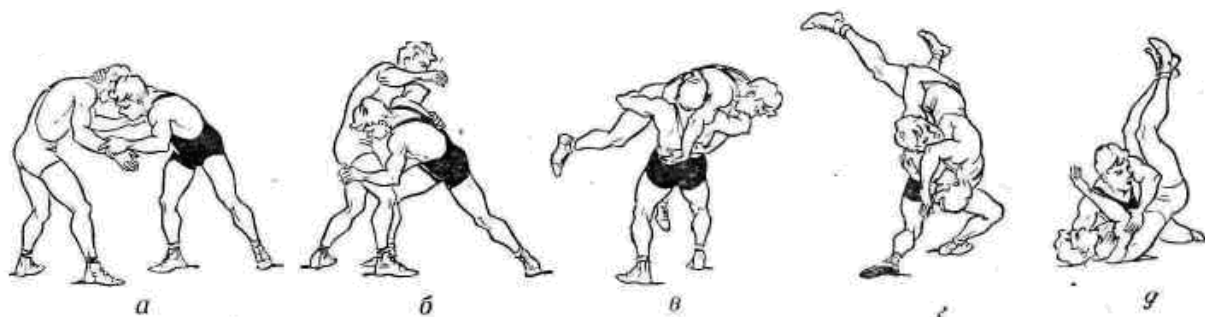


Рис. 161. Бросок прогибом с захватом за руку и бедро сбоку

Характерные ошибки. При изучении бросков прогибом в вольной борьбе без действий ногами встречаются ошибки те же, что и в бросках классической борьбы (см. «Приемы борьбы в стойке», «Броски прогибом» и «Специальные упражнения»).

Тактическая подготовка. Можно применить маневрирование, выведение из равновесия, сковывание и другие способы (см. стр. 530).

Защиты. 1. Прижать правую руку к туловищу и опереться предплечьем левой руки в грудь атакующего. 2. Присесть на левой ноге, выставить захваченную ногу между ногами атакуемого. 3. Зацепить ногу атакующего изнутри.

Контрприем. Сбивание зацепом изнутри с захватом за руку и шею сверху. Если атакующий сумел осуществить захват, то надо левой рукой захватить его правую руку, а правой его шею сверху. Зацепить правой ногой левую ногу атакующего изнутри и выполнить сбивание зацепом изнутри.

Броски с обвивом

Броски прогибом с обвивом хорошо сочетаются в комбинации со всеми приемами вольной борьбы в стойке и хорошо используются как контрприемы против приемов с захватом за ноги.

Бросок прогибом с обвивом и захватом за руку и туловище

Захватить правой рукой левое плечо противника сверху, а левой одноименное запястье и повернуться к нему правым боком. Правой ногой обвить его левую ногу изнутри (рис. 162—а). Подставить левую ногу вперед и одновременно захватить левой рукой его туловище спереди.

Левую ногу надо подставить между ногами атакуемого несколько согнутую в колене и повернуть ее носком внутрь. В момент подставления ноги необходимо зависнуть на противнике, препятствуя его отклонению назад. Прижать противника к себе, отклониться назад и, падая, оторвать его от ковра. В момент падения правую ногу поднять вверх, поворачиваясь направо, перебросить противника через себя вправо (рис. 162—б) и прижать спиной к ковра (рис. 162—в).

Характерные ошибки. 1. Слабо удерживается обвитая нога. 2. При подшагивании опорной ногой нога, которой выполнен обвив, не выпрямлена и на нее не перенесен вес тела. 3. При подставлении опорная нога не согнута и не повернута носком внутрь. 4. Отрыв осуществляется только за счет подъема ногой без разгибания другой ноги и прогиба туловища. 5. Бросок выполняется не по спирали, а прямолинейно. Завершая бросок, атакующий распускает обвив ноги.

Тактическая подготовка. Упереться предплечьем правой руки в грудь атакуемого и отталкивать его от себя, несколько скручивая влево. Когда противник, сопротивляясь, наклоняется вперед, выполнить бросок. Удерживая кисти рук, сблизиться с противником и перейти в высокую стойку. Выставить правую ногу значительно вперед и отпустить левую ногу противника. Когда противник начинает захватывать ногу, опередить его действия и выполнить прием.

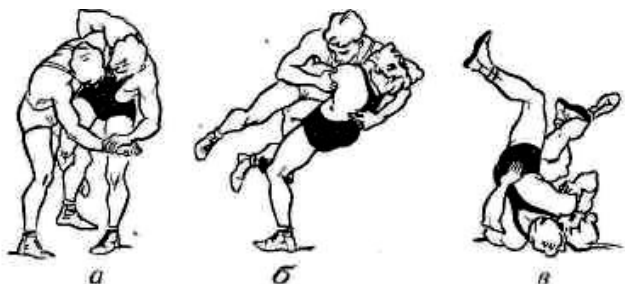


Рис. 162. Бросок прогибом с обвивом и захватом за руку и туловище

Комбинации. Скручивание с захватом за руки с обвивом изнутри — Бросок прогибом с обвивом и захватом за руку и туловище.

Защиты. 1. Предплечьем захваченной руки упереться в грудь атакующего, оттолкнуть его от себя. 2. Выставить левую ногу вперед его опорной ноги и, скручивая вправо с захватом туловища, освободить ногу. 3; Если атакующий уже осуществил обвив ноги, отставить левую ногу назад и освободить ее от обвива

Контрприемы. Сбивание с захватом за туловище и ногу. Выполняется в момент, когда атакующий стремится обвить ногу. Выполнив одну из защит, правой рукой захватить разноименную ногу атакующего снаружи и, толкая его от себя, сбить на ковер. Когда обвив уже выполнен, можно применить следующие контрприемы: бросок прогибом с подсадом и захватом за туловище и руки; перевод сбиванием с упором захваченной руки в плечо сверху; сбивание с захватом за дальнюю ногу изнутри, соединяя руки в крючок; бросок подсадом с захватом за туловище. Выполняется в момент подставления атакующим опорной ноги. Контратакующий, захватив туловище противника, отклоняется назад, резко разгибает правую ногу и подталкивает бедром левой ноги атакующего вверх. Одновременно, делая рывок руками назад-вверх, вверх-влево и отклоняясь назад, бросить противника на ковер с поворотом налево.

Броски подсечкой

Броски подсечкой связаны с очень быстрым движением атакующего в определенные моменты движения ногами и переноса тяжести тела противника.

Для выполнения подсечки нужна ближняя дистанция и прочный захват. Существует четыре вида приемов с подсечкой: боковая (рис. 163—а); передняя (рис. 163—б); задняя (рис. 163—в); изнутри (рис. 163—г). Наиболее часто применяется боковая и передняя подсечки.

Прием заключается в максимально быстром подбивании ноги противника в самом низу: в стопу сбоку, в голень спереди; в пятку сзади и изнутри. Подсечение делается подошвенной частью основания пальцев стопы.

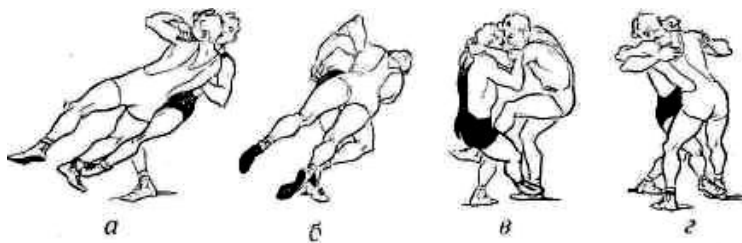


Рис. 163. Бросок подсечкой:
а — боковая, б — передняя, в — задняя, г — изнутри

Прием можно выполнять двумя способами. Первый способ — ногу противника подсекают в момент, когда на нее переносят тяжесть тела, но она еще не коснулась ковра (рис. 164—а, б, в).

При этом акцентируется движение подсекающей ноги; рывок руками и туловищем дополняет прием. Атакующий падает вслед за противником. Второй способ — ногу противника подсекают в момент, когда она твердо встала на ковер (рис. 165—а, б). Рывок руками и падение тела атакующего происходят раньше, чем падает противник. Подсечка ногой выполняется в момент падения обоих борцов до касания ковра туловищем.

Боковая подсечка

Прием выполняется, когда противник скрещивает ноги, ставит их близко одна к другой или на одной линии в передне-заднем направлении.

Захватить левой рукой правое плечо противника снаружи-сверху, а правой левое плечо изнутри-снизу или за

лопатку под плечом. Когда противник переставляет правую ногу вперед или скрещивает ее перед левой, поставить правую ногу против носка его правой ноги и освободить левую ногу от тяжести тела. Если противник переносит тяжесть тела на правую ногу, но еще не успел поставить ее на ковер, мгновенно подсесть ее своей левой ногой в низ стопы (см. рис. 164—а). Одновременно сделать резкий рывок руками и туловищем влево-вверх и бросить противника на ковер. Не отпуская захвата, прижать его спиной к коверу (см. рис. 164—а, б, в).

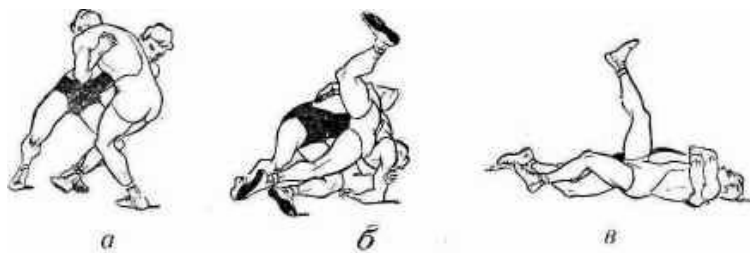


Рис. 164. Первый способ боковой подсежки (нога в воздухе)

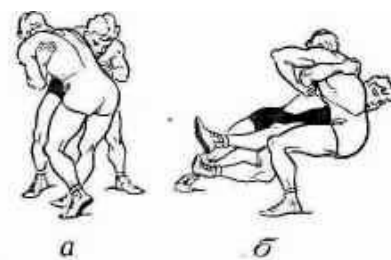


Рис. 165. Второй способ боковой подсежки (нога на ковре)

Характерные ошибки. 1. Нога подсекается не подошвенной частью пальцев. 2. Подсекание выполняется высоко в голень. 3. Рывок делается не в бок, а на себя. 4. Подсекание проводится медленно и не в удачный момент.

Тактическая подготовка. Передвижение в сочетании с рывками и толчками с целью вывести противника из равновесия и заставить переставлять ноги. Рывок на себя с отшагиванием назад. Рывок левой и отталкивание правой.

Защиты. 1. Освободить захват левой руки. 2. Поднять ногу и согнуть ее в колене и перенести через ногу атакующего. 3. Захватить рукой ногу, проводящую подсекающее.

Контрприемы. Боковая подсекалка. В момент подсекающей ноги атакующим перенести ее через подсекаемую ногу и выполнить подсекалку под его ногу (противника тянуть к себе). Отхват. Подсекалка или перевод. В момент подсекающей захватить ногу противника одной или обеими руками и в зависимости от создавшегося положения выполнить отхват (рис. 166), заднюю подсекалку (рис. 167), переднюю подсекалку (рис. 168), перевод рывком или вращением с захватом за ногу.



Рис. 166. Контрприем против подсекалки. Отхват с захватом ноги



Рис. 167. Контрприем против подсекалки. Задняя подсекалка с захватом ноги



Рис. 168. Контрприем против подсекалки. Передняя подсекалка с захватом ноги

Передняя подсекалка

Прием выполняется, когда противник находится во фронтальной стойке и движется или теряет равновесие вперед. Моменты для проведения подсекающей такие же, как и при боковой подсекалке. Желательно обхватить туловище противника и прижать его плотнее к себе. Если противник стоит очень широко, то нужно опорную ногу поставить изнутри опорной ноги противника, а если его стойка не широкая, то снаружи. Носок ноги надо поворачивать в сторону броска. Атакующий, поставив ногу, тянет противника на себя-вверх-в сторону и отклоняется назад (рис. 169—а, б). В момент, когда противник переставляет ногу вперед, подсесть ее спереди в нижнюю часть голени (рис. 169—б). Падая назад-в сторону, повернуться в воздухе и прижать его спиной к коверу (рис. 169—в, г).



Рис. 169. Передняя подсекалка с захватом руки и туловища

Характерные ошибки. 1. Противник не продвигается вперед или не переносит тяжести тела на выставленную ногу. 2. Опорная нога далеко от ног противника. 3. Подсекание проводят раньше рывка и падения тела атакующего. 4. Слабый захват.



Рис. 170. Комбинация: Захват ноги — Передняя подсечка



Рис. 171. Комбинация: Перевод рывком с захватом за плечо и шею сверху — Передняя подсечка с захватом за шею сверху и бедро изнутри

Тактическая подготовка. Передвижения, рывки и толчки с целью вызвать движение противника вперед. Обманные движения для захвата рукой за ногу с целью отставления ее назад. Комбинация. Передняя подсечка правой ногой — Передняя подсечка левой ногой. Захват левой рукой правой ноги — Передняя подсечка левой ногой в момент отставления ноги противника (рис. 170 — а, б, в). Захват правой рукой левой ноги — Передняя подсечка под правую ногу при отставлении левой ноги. Перевод рывком с захватом за шею и плечо сверху — Передняя подсечка с захватом за шею сверху и бедро изнутри (рис. 171).

Защиты. 1. Перенести тяжесть тела назад. 2. Перешагнуть через подсекающую ногу. 3. Упереться рукой в ногу.

Контрприемы. Накрывание. Перенести тяжесть тела в сторону опорной ноги противника. Перешагнуть через ногу. Упереться рукой в ногу. Отхват. Подсечка или перевод с захватом ноги. В момент подсекания захватить ногу противника одной рукой и выполнить отхват, подсечку или перевод рывком или вращением.

Задняя подсечка

Этот прием применяется, когда атакующий оказывается сбоку или когда противник поворачивается к нему спиной для атаки (см. рис. 163—в). Может использоваться также как контрприем против броска с обвивом. В этом случае подсечку делают той ногой, на которой выполняют обвив под опорную ногу противника. Прием можно провести при захвате одной, ноги противника между ногами.

Подсечка изнутри

Прием применяется, когда противник делает широкий шаг вперед-в сторону (см. рис. 163—г). К нему прибегают также при захвате одной ноги противника, после обманного движения на зацеп изнутри или бросок через спину (см. рис. 167).

СВАЛИВАНИЯ

Приемы отличаются от бросков тем, что противник падает на ковер без отрыва ног от ковра. В борьбе применяются два способа сваливания; сбиванием и скручиванием.

Сбивания

Сбивания выполняются за счет резкого толчка противника плечом или грудью в сторону его спины с одновременным задержанием ног на ковре (прижимая их руками к ковра или зацепляя ногой).

Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с обхватом руки и туловища

Немного присесть и обхватить туловище противника вместе с правой рукой так, чтобы правое плечо упиралось в левую сторону груди противника (рис. 172—а).

Соединить свои руки на спине противника и прижать его к себе. Зацепить голенью левой ноги его правую ногу на уровне колена или немного ниже и потянуть ее к себе, одновременно упереться правой ногой в ковер и, толкнув противника грудью, сбить его на ковер (рис. 172—б, в). Упасть на него грудью сверху и дожать на лопатки (рис. 172—г).

Характерная ошибка. При сбивании не выполняют подседания.

Тактическая подготовка. Ложные движения для броска прогибом или броска через спину.

Комбинации. Бросок наклоном с захватом за разноименную руку сверху и ногу и нырком под руку — Сбивание через ногу с захватом за руку. Из средней стойки захватить разноименное плечо сверху, голову опустить к другому плечу, касаясь его лбом, подбить правой рукой разноименную руку противника снизу вверх под локоть

(рис. 173—а). Нырнуть головой под эту руку. Правой ногой сделать большой шаг вперед и поставить ее на ступню между ногами противника, а правой рукой захватить левую ногу снаружи за бедро и потянуть ее к себе-вверх. Голову сзади плеча его левой руки поднимать вверх (рис. 173—б). Когда противник отставит левую ногу назад, шагнуть левой ногой вперед и поставить ее на ступню за разноименной ногой противника. Захватить правой рукой его туловище снаружи, толкнуть грудью, сбить влево-назад через левую ногу (рис. 173—в) и дожать на лопатки (рис. 173—г). Прием можно выполнять с зацепом ноги снаружи.

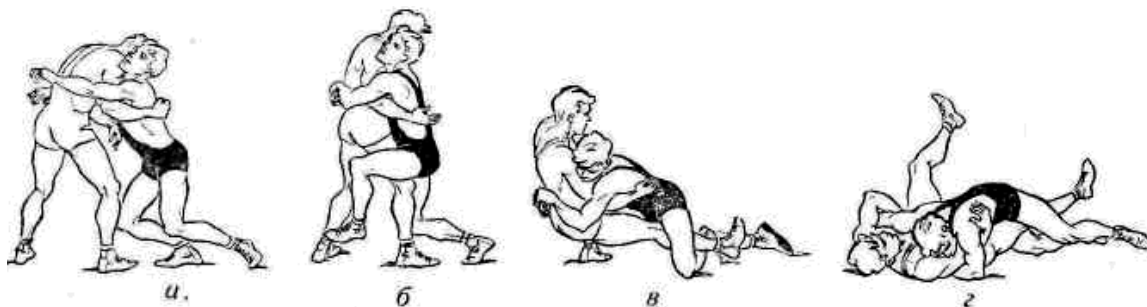


Рис. 172. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с обхватом руки и туловища

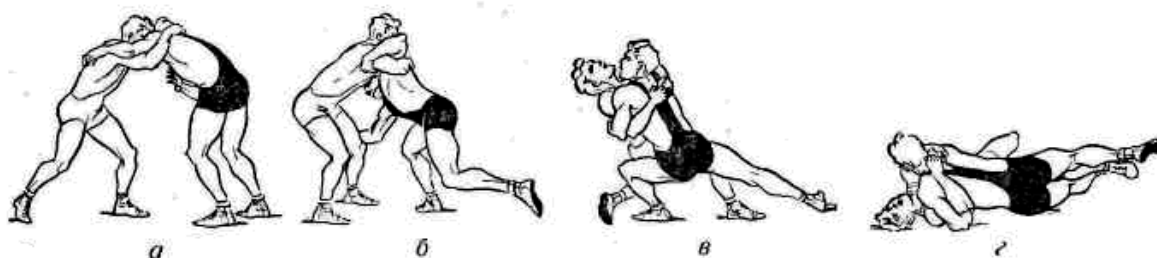


Рис. 173. Комбинация: Захват ноги с нырком под руку — Сбивание через ногу с захватом за руку

Сбивание зацепом одноименной ноги с захватом за руку

Борцы в высокой правой стойке. Захватить левой рукой запястье противника снаружи, а правой плечо этой же руки изнутри. Подставляя левую руку ближе к правой, сделать рывок за руку на себя и заставить противника перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу (рис. 174—а, б).

Зацепить правой ногой правую ногу противника изнутри и подтянуть к себе, туловище сильно наклонить вперед, потянуть руку вперед-вниз, сбивая атакуемого в сторону спины на ковер (рис. 174—в, г).

Если противник в этот момент отскакивает на левой ноге назад, надо подпрыгнуть на левой ноге вперед и свалить его. При падении следует поднимать зацепленную ногу назад-вверх и прижимать его лопатками к коврику (рис. 174—д).

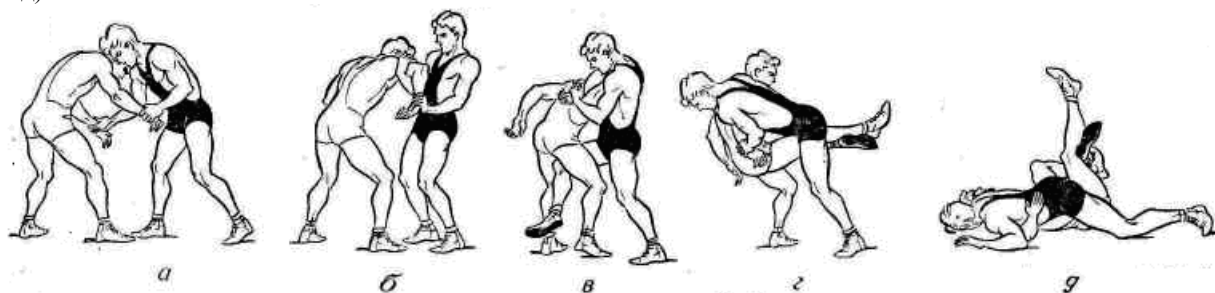


Рис. 174. Сбивание зацепом одноименной ноги изнутри с захватом за руку

Характерные ошибки. 1. Голень зацепляют без предварительного рывка на себя. 2. Неплотно удерживают противника.

Сбивания зацепом разноименной ноги снаружи с захватом за руку и туловище

Оба борца в правой стойке. Захватить левой рукой правое запястье противника снаружи, а правой за верхнюю часть плеча этой же руки изнутри (рис. 175—а). Сильно потянуть его на себя-вправо и заставить шагнуть левой ногой вперед (рис. 175—б).

Зацепить правой ногой левую ногу атакуемого снаружи, навалиться грудью на его туловище, обхватить его левой рукой снаружи за поясницу, сбить вперед-вправо па ковер и прижать спиной к коврику (рис. 175—в, г, д).

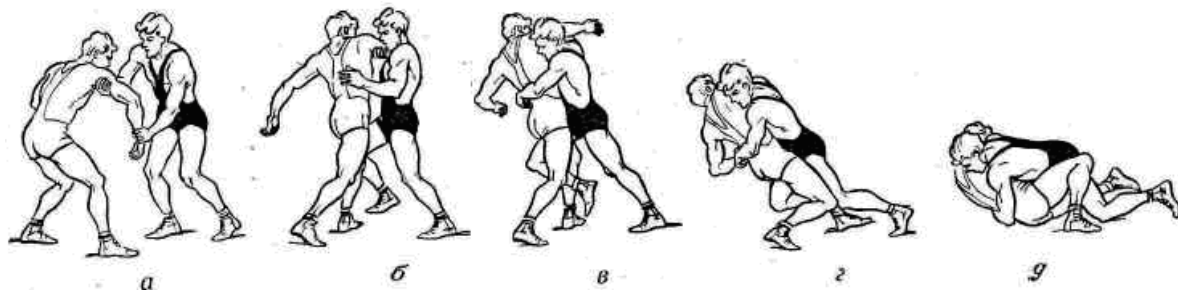


Рис. 175. Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с захватом за руку и туловище

Характерные ошибки. Прием проводится, когда противник еще не успел шагнуть вперед.

Сбивание мельницей назад с захватом за руку и одноименную ногу

Захватить плечо правой руки противника кистью левой руки сверху, а предплечье правой руки под плечо. Поднырнуть головой под захваченную руку и упасть правой стороной груди на правое бедро атакуемого (рис. 176—а). Одновременно захватить правой рукой его правую ногу под коленом. Потянуть руку противника вниз-под себя. Толкнуть правым плечом в бедро и сбить его на ковер (рис. 176—б). Прижать левую руку своим левым плечом к коврику. Подтянуть правую ногу и поставить ее на ступню вправо.

Отпустить захват ноги и повернуться спиной к груди атакуемого. Правую руку махом отвести вправо-назад и нажать на его грудь сверху (рис. 176—в).

Захватить левую руку противника под правое плечо, прижать его руки к своему туловищу и дожать на лопатки (рис. 176—г).



Рис. 176. Сбивание мельницей назад с захватом за руку и одноименную ногу

Характерные ошибки. 1. Слабый толчок правым плечом в бедро. 2. Сбивание выполняется только вперед. 3. Наблюдается пауза между сбиванием и накатом спиной.

Сбивание мельницей с зацепом снаружи

Со средней дистанции захватить левой рукой правую руку противника под плечо или кистью за верхнюю часть его плеча (рис. 177—а), поднырнуть под захваченную руку, упасть грудью на бедро правой ноги и захватить ее правой рукой изнутри. Ногами отталкиваться вперед. Не останавливаясь и продолжая нажимать грудью на захваченную ногу в переднюю часть бедра, поставить свою правую ногу вплотную к носку этой ноги на колено. Одновременно зацепить ее снаружи левой ногой за голень (рис. 177—б, в). Потянуть зацепленную ногу к себе, а руку от себя; упираясь грудью в бедро, сбить противника и прижать его спиной к коврику (рис. 177—г).

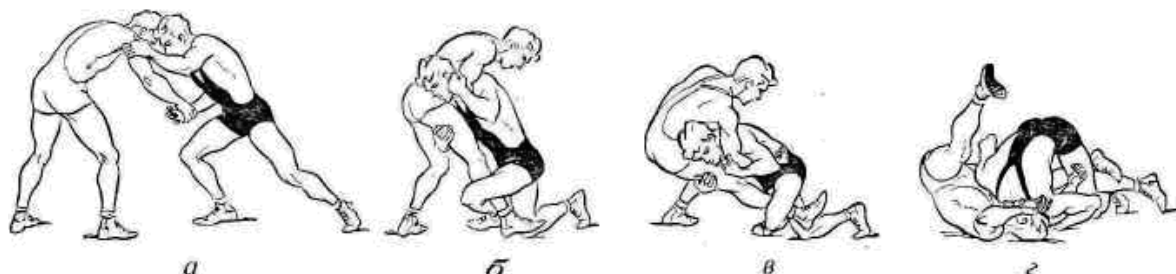


Рис. 177. Сбивание мельницей с зацепом снаружи

Известен и другой вариант приема. Начало такое же, как и в основном варианте. Опуститься на правое колено, захватить правую ногу противника за верхнюю часть бедра изнутри (рис. 178—а, б), левую ногу поставить на ступню, голень почти перпендикулярна к коврику, туловище прямое. Голова под плечом захваченной руки. Дать возможность отставить захваченную ногу назад. Встать с колена и выпрямить туловище противника, при этом захват ноги и руки не отпускать. Приподнимая атакуемого своими плечами снизу (рис. 178—в), повернуться налево и приблизить свой таз к впереди стоящей ноге противника.

Правой ногой зацепить левую ногу атакуемого снаружи и подбить ее голенью в подколенный сгиб. Одновременно повернуться туловищем налево, откинуть голову назад, оттолкнуться левой ногой от ковра и завалить противника на спину (рис. 178—г). Не распуская захватов, дожимать противника па спину {рис. 178— д).

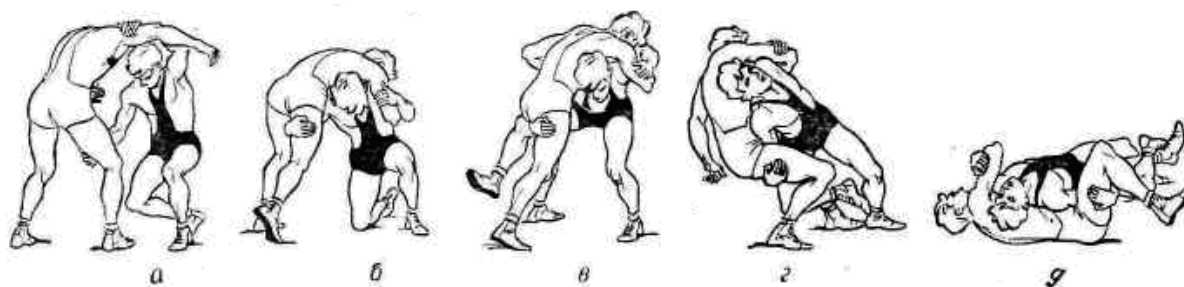


Рис. 178. Сбивание мельницей назад с зацепом разноименной ноги снаружи

Характерные ошибки. В первом варианте: в момент подседа туловище находится в вертикальном положении. Во втором варианте: ранний зацеп ноги; нет наката на противника спиной.

Скручивания

Эти приемы выполняются с помощью скручивающего движения верхней части туловища противника в сторону-вниз. Они применяются с различными захватами руками и действием ногами (обвивом, зацепом).

Скручивание с захватом за руки и обвивом изнутри

Захватить левой рукой правое запястье, а правой левое плечо сверху. Повернуться правым боком к противнику. Обвить правой ногой его левую ногу изнутри (рис. 179—а). Повернуться налево, наклониться вперед, нажать правой рукой на плечо сверху, а левой подтянуть захваченное запястье к себе. Одновременно поднять обвитую ногу атакуемого назад-вверх, наклониться вперед, скручивающим движением свалить его на ковер и прижать спиной к ковра (рис. 179—б, в).

Характерные ошибки. 1. Наклон вперед выполняется без нажима правой рукой на плечо захваченной руки. 2. Рано отпускают обвив ноги.

Тактическая подготовка. Оттолкнуть противника от себя. Когда противник наклонится вперед, выполнить прием.

Комбинации. Скручивание с захватом за руки и обвивом изнутри — Сбивание с зацепом одноименной ноги изнутри и захватом за туловище с руками.



Рис. 179. Скручивание с захватом за руки с обвивом изнутри

Защиты. 1. Вывести правую руку противника внутрь и опереться ею в живот или грудь. 2. Выставить другую ногу вперед-в сторону.

Контрприемы. Перевод рывком с захватом за плечо или за туловище. Во время выполнения обвива резко повернуться направо, отставить правую ногу назад, рвануть левой рукой за туловище и сбить атакующего на ковер. Бросок подсадом с захватом за туловище. Когда противник выполняет обвив ноги, захватить правой рукой его туловище, отклониться назад, вывести его за себя, подтолкнуть ноги атакующего бедром обвитой ноги вверх, упасть назад, повернуться налево и выполнить бросок спиной на ковер.

Скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноименную ногу снаружи

Борцы в правой стойке. Захватить левой рукой шею атакуемого сверху. Захват выполнить не очень глубоко. Кистью обхватить подбородок так, чтобы предплечье было вертикально, и повернуть его направо. Упереться головой в левое плечо противника и захватить правой рукой его левое запястье сверху-снаружи (рис. 180—а).

Отвести руку противника вправо-вверх и нырнуть под нее. Одновременно рвануть его за шею к себе (рис. 180—б). Выпрямить туловище и наклонить противника за шею вниз. Левую ногу вынести вперед и сделать высед (рис. 180—в).

Повернуться налево и захватить правой рукой его разноименное бедро снаружи. Согнуть противника за шею и

бедро и с помощью переката через голову выполнить бросок спиной на ковер (рис. 180—г). Повернуться грудью к противнику и дожать его на лопатки (рис. 180—д).

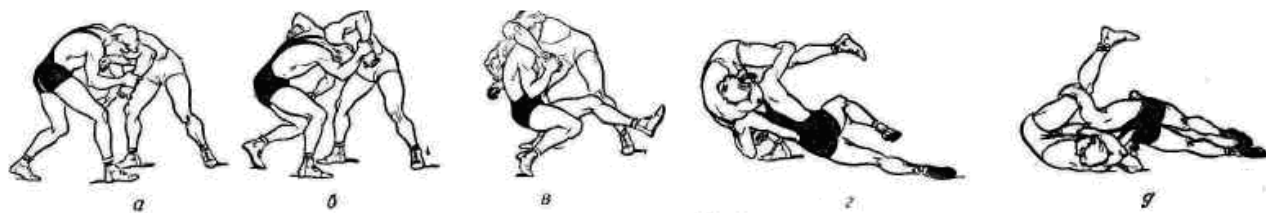


Рис. 180. Скручивание с нырком под руку, захватом за шею сверху и разноименную ногу снаружи

Характерные ошибки. 1. Очень далеко и плотно выполняют захват за шею. 2. Левую ногу ставят между ступней противника. 3. Переворот проводят назад, а не в сторону (влево-назад).

Тактическая подготовка. Перед тем как выполнить нырок под руку, надо толкнуть противника от себя коротким и резким рывком. Когда атакуемый шагнет вперед, выполнить прием. Захватить шею и руку и наклонить его вниз. При разгибании противником туловища выполнить прием.

Комбинации. Сбивание с захватом за шею и запястье — Бросок скручиванием с захватом за шею и нырком под руку. Захватить шею противника одной рукой, а запястье разноименной руки другой и тянуть его под себя. Когда атакуемый выпрямляет туловище, выполнить прием. Бросок мельницей с захватом за шею и одноименную ногу изнутри — Скручивание с захватом за шею сверху и разноименную ногу сзади с нырком под руку.

Когда атакующий отставляет правую ногу назад и не дает ее захватить, выполнить скручивание.

Защиты. 1. Удерживать одну или обе руки противника в захвате. 2. Выпрямить туловище, поднять голову вверх и, упираясь руками в грудь, отталкивать атакующего от себя. 3. При захвате запястья освободиться от захвата. 4. Опустить захваченную руку вниз, прижать ее к боку и не давать под нее поднырнуть. 5. Правой рукой упереться в левое бедро противника. 6. Правой рукой срывать захват с шеи.

Контрприемы. Бросок скручиванием с захватом за шею сверху и разноименную ногу сзади. Когда атакующий захватил шею сверху и выполняет нырок под руку, захватить ее сверху и нажать на нее вниз, а голову поднять вверх. Правой рукой захватить его левую ногу сзади, провести скручивание с захватом шеи и ноги. Нужно поймать противника в тот момент, когда он подныривает головой под руку и еще не успел начать скручивание. Успех будет на стороне того, кто первый начнет и сильнее выполнит скручивание.

Сбивание с захватом за ноги. Когда атакующий захватывает шею сверху, броситься вперед, захватить его ноги за бедра и сбить в партер. Мельница с захватом за руку и одноименную ногу изнутри. Как только атакующий начнет захватывать шею сверху, захватить плечо его левой руки снаружи, броситься вперед, захватить за левую ногу изнутри под коленом и выполнить сбивание мельницей или бросок мельницей вправо. Накрывание с помощью перешагивания ногой через туловище. Когда атакующий, поднырнув под руку, выносит левую ногу вперед в упор, подвинуться туловищем влево, махом перенести левую ногу через его ноги и навалиться на него сверху. Правой рукой упереться в ковер и остановить скручивание. Можно зацепить левой ногой правую ногу атакующего снаружи.

Скручивание мельницей за себя

Левая нога противника впереди. Захватить правой рукой левое плечо атакуемого, а левой его левую ногу изнутри и опуститься на левое колено (рис. 181—а). Нажать на левое бедро грудью, потянуть за руку вперед-вниз-влево и подняться на ноги. Правую ногу поставить снаружи левой ступни противника (рис. 181—б). Повернуть туловище налево, имитируя скручивание вперед-влево.

Упереться ногами в ковер, повернуться направо, выпрямить правую ногу, направить ее вдоль ковра и перекрыть ею голень захваченной ноги противника спереди. Падая назад на таз и выполняя скручивание атакуемого вправо, свалить его за себя (рис. 181—в).

Во время скручивания туловище противника должно быть согнуто. Тянуть захваченную руку надо вниз-под себя, а ногу вправо от себя (рис. 181—г). Оттолкнувшись от ковра левой ногой, перенести ее через свою ногу, повернуться грудью к ковра и дожать атакуемого на спину (рис. 181—д).



Рис. 181. Скручивание мельницей за себя

Характерные ошибки. 1. Нет характерного положения для сваливания влево. 2. Скручивание вправо проводится без предварительного приподнимания атакуемого плечами снизу и поднятия своего таза над ковром. 3. При выполнении поворота вправо атакующий не садится, а выпрямляет свое туловище. 4. Захваченные ногу и руку не прижимает к своей груди.

Скручивание мельницей с захватом за разноименную руку, нырком под другую и выседом

Атакующий в левой, а противник в правой стойке. Захватить левой рукой за правое плечо атакуемого снаружи у локтевого сгиба, а правой за запястье его левой руки (рис. 182—а). Наклонить голову вперед к левому плечу противника, а туловище повернуть немного вправо и встать левым боком к нему. Дернуть за руки и наклонить его туловище вперед.

Поднять левую руку противника вверх и поднырнуть головой под нее. Прижать его правую руку к своему левому боку и сделать высед левой ногой вперед (рис. 182—б, в).

Поднять голову и нажать ею на плечо противника. Левую ногу расположить с наружной стороны его левой стопы. Разгибая туловище упасть назад. Головой и плечами подбивать под грудь и скручивать его влево-назад (рис. 182—в).

Опираясь ногами о ковер, поднять таз, прогнуться и нажать на левое плечо противника всем весом своего тела. Оттолкнуться правой ногой, перешагнуть ею через свою левую ногу, вынести ее вперед, повернуться грудью вниз и прижать противника спиной к коврику (рис. 182—г).

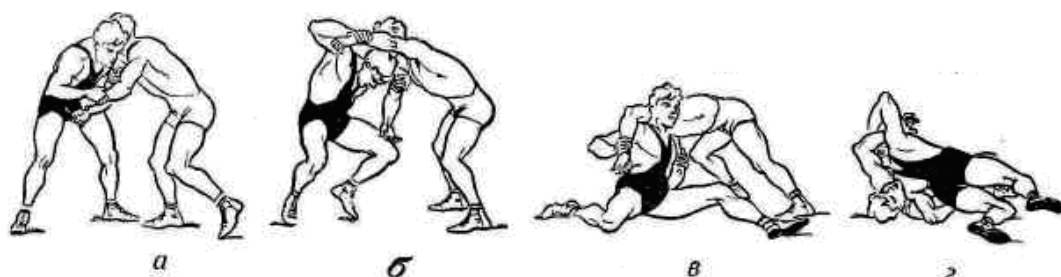


Рис. 182. Скручивание мельницей с выседом, захватом за разноименную руку снаружи и нырком под другую руку

Тактическая подготовка. Сделать рывок за правое плечо и запястье левой руки вниз, отпустить запястье и наклонить голову вперед. Дать возможность противнику захватить свою шею левой рукой сверху и в этот момент выполнить прием.

Характерные ошибки. 1. Таз не выводится из-под противника вправо. 2. Ноги разводятся широко. 3. Подседа я, обе ноги выставляют близко к левой ноге противника. 4. В момент сбрасывания нет упора правой ногой сзади.

Глава XIV

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты скручиванием

Перевороты скручиванием выполняются с помощью движений, поворачивающих противника вокруг продольной оси его тела.

Переворот скручиванием с захватом за руку и дальнее бедро снизу-спереди

Противник в высоком партере. Встать слева от него. Захватить двумя руками его дальнюю руку выше локтя (левая рука захватывает спереди, а правая снизу) (рис. 183—а). Надавить на противника правым плечом снизу вперед. Одновременно потянуть захваченные руки к себе. Упереться ступнями в ковер, надавить всем телом на противника, захватить правое бедро снизу-спереди и повернуть его на спину (рис. 183—б, в). Бедро можно захватить и сзади (рис. 183—г).

Характерная ошибка. При переносе правой рукой на дальнее бедро нет надавливания на противника.

Тактическая подготовка. Комбинация. Переворот рычагом — Переворот с захватом за руки сбоку и дальнее бедро снизу спереди. Переворот обратным захватом туловища — Переворот с захватом за руки сбоку и дальнее бедро снизу спереди.

Защита. Широко расставить руки. Отставить захватываемую руку и ногу в сторону и разорвать захват.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом за разноименную руку под плечо. 2. Переворот за себя с захватом за одноименное плечо и дальнюю ногу изнутри.

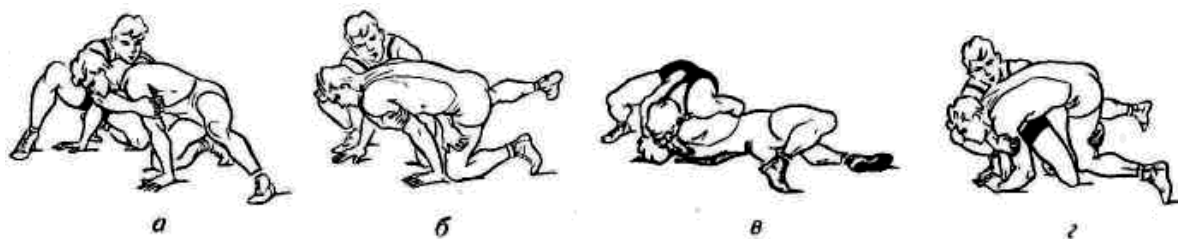


Рис. 183. Переворот скручиванием с захватом за руки и дальнее бедро снизу-спереди

Переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху

Встать справа от противника лицом к его ногам. Просунуть левую руку между его ногами снизу и соединить руки в крючок (рис. 184—а). Опустить руки вниз до голени, толкая и скручивая слева направо, сбить противника на таз.левой рукой как можно дальше захватить его бедро, а правой шею сверху (рис. 184—б). Потянуть за бедро вверх и, упираясь ногами, перевернуть атакуемого на спину (рис. 184—в).

Характерные ошибки. 1. При сбивании на таз не выполняют скручивания руками. 2. Во время захвата правой рукой за шею атакуемый не давит весом своего тела на противника.

Тактическая подготовка. Захватить правой рукой дальнюю голень. После защиты противника захватить за бедро дальней ноги изнутри. Попытаться провести бросок обратным захватом бедра и выполнить переворот с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.

Защиты. 1. Лечь на бок спиной к атакующему. 2. Выставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем. Скручивание на себя с выседом и захватом за одноименную руку и ногу или туловище (рис. 185—а, б).



Рис. 184. Переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху



Рис. 185. Контрприем: скручивание за себя с выседом и захватом за одноименную руку и туловище

Переворот скручиванием с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами

Противник в низком или среднем партере. Встать справа сбоку от противника на колени и зацепить правой голенью его правую руку. Навалиться на него туловищем, отвести руку назад- в сторону и зажать ее между ногами (рис. 186—а). Одновременно захватить левой рукой шею из-под дальнего плеча (рис. 186—б). Помогая правой рукой выполнить скручивание, перевернуть на спину (рис. 186—в).

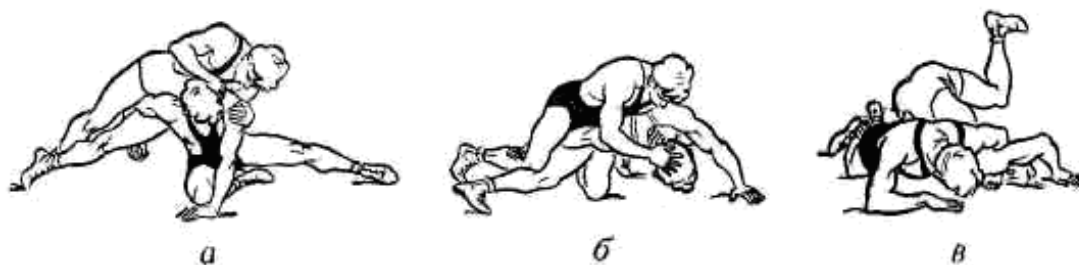


Рис. 186 Переворот скручиванием с захватом за шею из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами

Характерные ошибки. 1. После зацепа руки не переносят тяжесть тела назад. 2. При захвате шеи из-под плеча ослабляют давление на противника. 3. При скручивании не подводят руку на шею ближе к локтю противника.

Тактическая подготовка. Захватить левой рукой голень противника и после этого сделать зацеп за руку. **Вызов.** Поставить правую ногу на стопу рядом с правой рукой противника. Когда он попытается захватить голень правой рукой изнутри, присесть на ногу, зажать его руку между ногами и провести прием.

Защиты. 1. Соединить руки и не дать отвести назад руку. 2. Повернуться лицом к противнику.

Контрприем. Мельница с захватом за руку под плечо и разноименную ногу изнутри.

Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром

Встать сзади-слева от противника. Правой рукой захватить запястье его левой руки так, чтобы плечо правой руки проходило справа от его шеи, а левой предплечье своей правой руки сверху из-под руки противника (рис. 187—а). Забегая влево, подтянуть предплечье руки противника под его грудь. Перехватить правой рукой за подтянутое предплечье изнутри, а левой за это же предплечье снизу, со стороны его левого бока. Оттолкнуть плечом левой руки плечо захваченной руки противника вперед в области подмышки и прижать его к коврику (рис. 187—б). Зайти с левой стороны от атакуемого и поставить левую ногу у его головы, упираясь справа в его голову и шею бедром. Правую ногу поставить как можно ближе к захваченной руке. Нажимать предплечьем левой руки на противника сверху.



Рис. 187. Переворот скручиванием с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром

Выпрямить правую ногу, прижать голову левым бедром, отклониться назад, повернуться налево и, продолжая тянуть за захваченное предплечье на себя, вверх-влево, перевернуть атакуемого спиной к коврику (рис. 187—в, г). Как только противник перевернется спиной к коврику более чем на 45°, убрать левую ногу назад внутрь и прижать его лопатками к коврику.

Характерные ошибки. 1. Не выполняют сбивание противника на бок. 2. При подставлении ноги к голове атакуемого перестают давить предплечьем на его одноименное плечо сверху. 3. Атакующий слишком далеко заходит на другую сторону (со стороны головы) и поздно убирает левую ногу.

Тактическая подготовка. Захватить предплечье ближней руки противника дальней рукой и толкнуть его грудью от себя, используя ответные усилия противника в свою сторону. Сбить его на грудь и захватить свою руку из-под его руки.

Комбинация. Переворот разгибанием из-под дальнего плеча с обвивом ноги — Переворот с захватом за предплечье изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты. 1. Упереться свободной рукой в ковер. Движением предплечья назад-в сторону-вперед выпрямить руку и, поворачивая ее локтем вниз, освободиться от захвата. 2. Упереться левой рукой и ногой в ковер, забежать в сторону от атакующего, освободить руку и повернуться лицом к нему.

Контрприем. Выход наверх с захватом за туловище. Движением предплечья назад-в сторону-вперед освободиться от захвата. Резко продолжая движение рукой вперед, захватить туловище атакующего сверху. Отклоняя туловище несколько вправо, выйти наверх.

Переворот скручиванием с захватом за скрещенные голени

Встать на колени сзади противника лицом в сторону его ног. Захватить правой рукой его туловище, а левой его левую голень снаружи (рис. 188—а). Подтянуть ее к себе; садясь, отжать его ближнюю ногу бедром правой ноги назад-внутрь, надавить правым боком ему на поясницу и сбить на живот. Отвести голень захваченной ноги внутрь и скрестить ее с правой ногой. Скользящим движением ввести предплечье левой руки между голени противника и подвести его ему под правую ногу.

Прижать захваченные голени к своей груди. Левую голень атакуемого плотно прижать плечом левой руки под мышку, а правую зажать между предплечьем и плечом этой же руки (рис. 188—б). Встать на ноги, поворачиваясь направо, и, скручивая ноги, повернуть противника спиной к коврику (рис. 188—в, г, д, е). Поворачивать атакуемого можно стоя на правом колене (рис. 188—ж). Как только он повернется спиной к коврику, надавить предплечьем правой руки на бедра спереди, поднять голени вверх, согнуть противника в тазобедренном суставе вперед и прижать спиной к коврику.

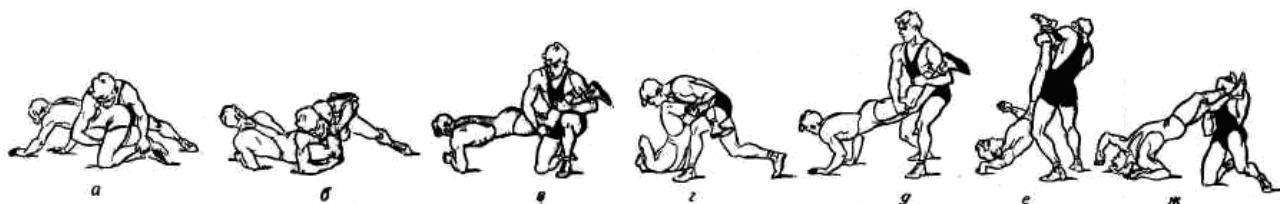


Рис. 188. Переворот скручиванием с захватом за скрещенные голени

Характерные ошибки. 1. Нет нажима боком на поясницу противника. 2. Неплотное удержание ноги под мышкой. 3. Во время вставания на ноги атакующий не давит на ноги вниз.

Тактическая подготовка. Толчком в сторону-вперед, рывком за дальнюю голень сделать обман с попыткой перевернуть его захватом дальней голени и шеи. Комбинация. Переворот с обратным захватом за дальнее бедро и голень — Переворот с захватом за скрещенные голени.

Защиты. 1. Захватить ближнюю руку атакующего. 2. Подтянуть ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего. 3. Сесть на дальнее от атакующего бедро. Упереться левой рукой в ковер, а правой захватить за ближнюю голень атакующего и подтянуть ее к себе.

Контрприем. Переворот за себя с захватом за ближнюю ногу, зажимая руку ногами. Выполнить защиту. Перевернуться направо и, поднимая левой рукой захваченную ногу, перевернуть атакующего за себя вправо через свои ноги.

Перевороты забеганием

Эти перевороты выполняются с помощью забегания вокруг головы атакуемого и упора в него верхней частью туловища. Они применяются с дополнительными действиями ногами и с захватом за ноги.

Переворот забеганием с захватом за шею из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром

Встать сзади-сбоку противника на правое колено и левую стопу. Захватить его шею и соединить пальцы в крючок под левым плечом (рис. 189—а). Толчком вперед-влево-вниз сбить атакуемого на грудь. Подвести левое бедро ему под правую руку и прижать его голову к коврику (рис. 189—б). Опираясь на голову противника и забегая в положении выседа, перевернуть его на спину (рис. 189—в). При этом тяжесть тела надо перенести ближе к телу атакуемого.



Рис. 189. Переворот забеганием с захватом за шею из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром

Характерные ошибки. 1. При забегании атакующий не нажимает на противника туловищем. 2. Высоко поднимает туловище.

Тактическая подготовка. Комбинация. Захват руки между ногами — Переворот забеганием, прижимая руку бедром.

Защиты. 1. Прижать руку к себе. 2. Перенести тяжесть тела в сторону противника. 3. Убрать руку под колено и прижать ее к телу.

Контрприемы. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Выход наверх отходом, убирая руку и голову под плечо (рис. 190—а, б).

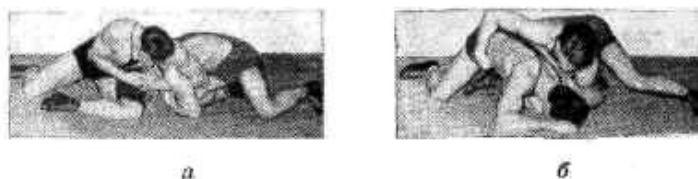


Рис. 190. Контрприем: выход наверх отходом, убирая руку и голову под плечо

Переворот забеганием с ключом и захватом, за дальнюю голень

Захватить левой рукой за левую голень противника. Сбить его вперед-вправо на грудь. Одновременно захватить правую руку на ключ (рис. 191—а, б). Забежать вокруг головы противника и, подтягивая его голень и нажимая грудью на захваченную на ключ руку, перевернуть спиной к коврику и дожать на лопатки (рис. 191—в, г, д).



Рис. 191. Переворот забеганием с ключом и захватом за дальнюю голень

Характерные ошибки. 1. Атакующий садится на ближнее бедро. 2. Слабо давит на руку и туловище

противника. 3. Сильно уходит туловищем на атакуемого. 4. Не тянет захваченную ногу.

Тактическая подготовка. Подготовка к проведению приема способом захвата руки на ключ выполняется так же, как и в классической борьбе (см. стр. 329).

Комбинация. Переворот перекатом с захватом за шею с бедром — Переворот ключом с захватом за дальнюю голень.

Защиты. 1. Все способы защиты при захвате руки на ключ (см. стр. 331). 2. Захватить одноименное запястье атакующего и рвануть руки вперед, подавая таз в его сторону; ногу вытянуть назад и в сторону. 3. Повернуться спиной к атакующему, выставить дальние ногу и руку в упор, поднять плечи вверх.

Контрприемы. Бросок через спину с захватом за запястье. Бросок через спину с зацепом. Захватить левой рукой одноименное запястье. Освободить захваченную ногу и поднять руку атакующего вперед до уровня пояса. Просунуть правую ногу между ногами атакующего и зацепить стопой его левую голень изнутри (можно зацепить голень и снаружи). Сесть на левое бедро, повернуться направо, потянуть запястье вниз, а правой рукой толкнуть его туловище за себя-вправо. Одновременно поднять зацепленную ногу и выполнить бросок противника через свою спину. При броске опереться локтем в ковер и поднять плечи вверх.

Перевороты переходом

Эти перевороты выполняются за счет перехода через туловище противника. Они дополняются действием ногами, захватом за ноги и хорошо соединяются в комбинации с переворотами забеганием и скручиванием.

Переворот переходом с захватом за плечо и бедро, с зацепом дальней ноги изнутри

Встать сзади-справа от противника на колени. Захватить левой рукой правое бедро противника изнутри у колена, а правой за туловище у левого плеча спереди (рис. 192—а), несколько выпрямить захваченную ногу в тазобедренном суставе и потянуть его за ногу и шею к себе. Поставить левую ногу на ступню, коленом под живот противника. Поднять бедро противника вверх и встать в стойку. Сильно подбить бедром левой ноги захваченное бедро противника снизу вверх. Не останавливая движения ног, зацепить голенью голень его левой ноги снаружи, ближе к колену (рис. 192—б). Наклониться вправо и упасть за противника вперед-вправо, зацепленную ногу тянуть назад-вверх. Перевернуть противника на спину. Прогнуться в пояснице и прижать его спиной к коверу (рис. 192—в).

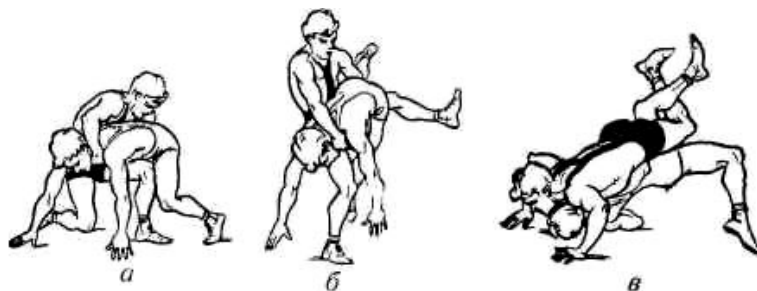


Рис. 192. Переворот переходом с захватом за плечо и бедро и зацепом дальней ноги изнутри

Переворот можно выполнять не поднимаясь в стойку. При этом после захвата за бедро сзади-изнутри и шеи сверху-снаружи подсунуть правое колено под противника (рис. 193—а). Наклонить туловище вперед, приподнять захваченную ногу и тянуть ее в направлении головы противника. Одновременно зацепить правой ногой его правую ногу у колена (рис. 193—б). Толкаясь ногой, упасть через противника и перевернуть его на спину (рис. 193—в).

Характерные ошибки. 1. Захват ноги выполняется за верхнюю часть бедра. 2. Атакующий падает через противника в перпендикулярном направлении, а не в сторону его головы и плеч. 3. Дожимая противника на лопатки, атакующий не поднимает зацепленную ногу вверх.



Рис. 193. Переворот зацепом дальней ноги изнутри с коленей

Тактическая подготовка. Противник лежит на животе. Зайти сбоку, захватить его за шею сверху и ближнее бедро сзади. Встать на колени, подсунуть свое разноименное бедро под захваченную ногу и поднять ее вверх для выполнения зацепа другой ноги. Поднять противника за ногу и плечо; когда он поднимает дальнюю ногу вверх, позволяя зацепить ее голенью, неожиданно и резко столкнуть его на ковер. Чтобы не упасть, противник опускает дальнюю ногу вниз и упирается ею в ковер. В этот момент зацепить его дальнюю ногу.

Комбинация. Переворот перекатом с захватом за дальнее плечо сверху и бедро— Переворот этим же захватом с зацепом дальней ноги. Поднять противника за бедро и плечо, пытаться выполнить переворот перекатом. Когда атакуемый опускает дальнюю ногу вниз, зацепить его голенью и выполнить зацеп ноги. Переворот перекатом с захватом за бедро обеими руками — Переворот этим же захватом с зацепом дальней ноги. Выполнить переворот перекатом за бедро обеими руками. Когда противник поставит дальнюю ногу на ковер, выполнить зацеп. Переворот перекатом с обратным захватом дальнего бедра — Переворот с зацепом дальней ноги. Выполнить переворот перекатом с обратным захватом дальнего бедра, когда противник опустит дальнюю ногу. Подбить ближнее бедро своим бедром вверх и зацепить этой же ногой дальнюю ногу атакуемого.

Защиты. 1. Подняться в стойку. 2. Двигаться вперед в сторону от противника. 3. Вырывать ногу из захвата и поворачиваться к атакующему спиной. 4. Сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего. 5. Отталкиваться свободной ногой от ковра и продвигаться вперед в сторону атакующего.

Контрприемы. Сбивание с зацепом разноименной ноги изнутри и захватом за другую голень снаружи. Когда атакующий захватил ногу и плечо снаружи и поднял их вверх для зацепа, зацепить захваченной ногой разноименную ногу противника изнутри. Зацеп нужно выполнить раньше, чем атакующий успеет поднять захваченную ногу слишком высоко.

Дальней рукой захватить голень другой ноги снаружи за пятку. Оттолкнуться от противника дальней ногой, навалиться боком на ноги атакующего. Ногой удерживать зацепленную ногу, а рукой потянуть захваченную голень к себе и сбить атакующего на таз.

Перевороты переходом с ножницами

Перевороты переходом с ножницами различаются способами действий ногами и захватами руками. Если борец высокого роста, но не обладает большой физической силой, то выгоднее захватывать ногу ножницами за нижнюю часть бедра.

При выполнении приема с таким захватом нужно сначала сильно поднять противника вверх, захватить его голову за подбородок снаружи, разогнуть его туловище, а затем, не прекращая разгибания, перейти через него. Переворачивая, сдвигаться вперед в направлении его дальнего плеча (рис. 194—а). Тянуть захваченную ножницами ногу вверх-вперед в направлении переворота. При этом надо сильно свеситься вперед за линию плеч противника.

Если атакующий невысокого роста, но сильный физически, то ему удобно выполнить обхват ножницами на верхней части бедра. При этом не следует далеко запускать ноги противника. Целесообразно соединять голени на верхней передней части бедра, чтобы была возможность как можно дальше свеситься за атакуемого и, перейдя через него, сильно переворачивать ногами за бедро.

Захватывать голову или плечо противника для разгибания можно после перехода через него и выполнения начала переворота ногами. При этом надо тянуть рукой вдоль ковра в направлении переворота. По мере выполнения переворота следует изменять захват. Если вначале он выполнялся кистью снаружи, то потом перехватывается так, чтобы подбородок оказался под локтевым сгибом, а голова была обхвачена рукой (рис. 194—б). При переходах с захватом подбородка легче перевернуть противника на бок и поставить его на мост. Но дожать на лопатки не всегда удастся. Легче завершить прием, захватив атакуемого за шею из-под плеча. Захват за шею из-под плеча лучше выполнять в момент перехода и переворота ножницами. Дожать можно постепенно, распуская обхват ножницами и наваливаясь сверху на атакуемого, особенно на плечо руки, из-под которой захвачена шея (рис. 194 — в). Можно дожимать с помощью захвата руки противника одноименной рукой под плечо (рис. 194 —г).

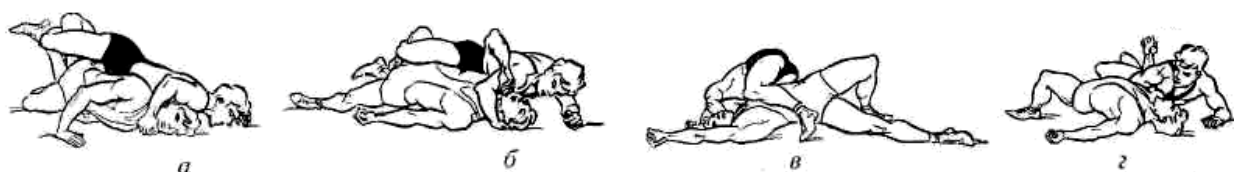


Рис. 194. Переворот переходом с ножницами

Характерные ошибки. 1. При обхвате ножницами атакующий далеко задвигает свою ногу под противника. 2. Переворот проводится только за счет действия ног, не разгибая противника за подбородок к себе.

Тактическая подготовка. Комбинации. Переворот перекатом с обратным захватом дальнего бедра — Переворот переходом с ножницами.

Захватить дальнее бедро обратным захватом и начать переворот перекатом через голову. Когда противник выставит руки вперед в упор и опустит ближнюю ногу вниз, отпустить захват дальнего бедра, наклониться вперед через противника, обхватить его ближнюю ногу ножницами и выполнить переворот с переходом. Переход перекатом с захватом за дальнюю голень снаружи и дальнее плечо — Переворот переходом с ножницами.

Захватить правой рукой правую голень противника снаружи-сверху, а левой его правое плечо сверху-спереди. Повернуть атакуемого на левый бок, нажимая предплечьем сверху на шею. Переворот выполняется налево перекатом через голову. При этом левую ногу надо пропустить под его одноименное бедро, а правую отставить снаружи от его ближней ноги в упор. Когда атакуемый упирается руками в ковер, поднимая плечи, поворачивается туловищем от атакующего и опускает ближнюю ногу вниз, обхватить его ногу ножницами и выполнить переворот.

Переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча с обвивом или зацепом ближней ноги —
Переворот переходом с ножницами.

Переворот переходом с ножницами и захватом за подбородок

Атакующий слева от противника. Захватить правой рукой правую голень противника за нижнюю часть снаружи, а левой зацепить одноименное бедро изнутри (рис. 195—а). Сбить его на живот, навалиться сверху, поднять нижнюю часть правого бедра за голень кверху-вперед. Одновременно протолкнуть левую ногу под его одноименную ногу так, чтобы ступни оказались на уровне голени ноги противника, между его ногами. Поставить правую ногу в упор сзади между ногами атакуемого и зацепить ее сзади под коленом своей левой голенью (рис. 195—б). Перейти туловищем через туловище противника, не распуская соединения своих ног, наложить правое колено сверху на одноименное бедро атакуемого (рис. 195—в). Совместными усилиями ног и своего туловища повернуть нижнюю часть туловища противника к себе так, чтобы обхваченная ножницами его левая нога перешла за линию правой. Одновременно правым коленом отжать его одноименное бедро от себя. Захватить левой рукой за подбородок противника, отодвинуться от него вправо и перевернуть его на спину (рис. 195 — г). Захватить левую руку атакуемого своей левой рукой под плечо или за его шею из-под левого плеча и дожать на лопатки.



Рис. 195. Переворот переходом с ножницами и захватом за подбородок

Переворот переходом ножницами с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри

Этот вариант приема отличается от основного способом выполнения обхвата ноги ножницами. Зацепить ближнее бедро разноименной ногой сзади-изнутри (рис. 196 — а). Пропустить левую голень под правым бедром атакуемого. Зацепить стопой голень своей правой ноги сзади за верхнюю часть или под коленом. Захватить левой рукой одноименную голень противника снаружи и согнуть ногу в колене. Перейти туловищем через его туловище, сбить на живот или в низкий партер (рис. 196 — б). Перевернуть противника на левый бок. Захватить за подбородок правой рукой, развернуться на левый бок, отодвинуться от него влево и перевернуть на спину (рис. 196 — в).



Рис. 196. Переворот переходом ножницами с зацепом разноименной ноги сзади-изнутри

Перевороты перекатом

Эти перевороты выполняются через голову противника. Они применяются с дополнительными действиями ногами и захватами за ноги.

Переворот перекатом с захватом за шею с бедром

Встать справа от противника на левую ступню и правое колено. Захватить левой рукой его ближнее бедро, а правой шею сверху (кистью можно захватить подбородок) (рис. 197 — а).

Упереться ногами в ковер, толкнуть противника вперед-вправо (головой в бок). Согнуть его туловище и соединить руки в крючок. Лечь на правый бок и натащить ноги противника на себя (рис. 197— б). Оттолкнуться ногами от ковра, прогнуться, повернуться грудью к ковра и перевернуть его через голову на спину (рис. 197 — а). Зайти ногами в сторону его ног и прижать его туловищем сверху (рис. 197 — г). Можно распустить захват за ногу и левой рукой захватить за туловище или шею сверху.

Характерные ошибки. 1. Голову атакуемого не отводят предплечьем вперед- в сторону. 2. Левую руку не просовывают дальше к голове противника. 3. Сильно натаскивают ноги противника на себя. 4. При дожимании недостаточно нажимают плечом руки на захваченное бедро.

Тактическая подготовка. Сделать рывок за туловище к себе. Захватить дальнюю голень и толчком от себя сбить противника на дальнее бедро. Прижать его грудью в этом положении и захватить ближнее бедро и шею.

Угроза. Прижать голень ближней ноги противника своей голенью к ковра. Сделать попытку захватить шею из-под

дальнего плеча. Когда атакуемый отпустит дальнее плечо, толкнуть его грудью в направлении его дальнего плеча и выполнить захват. Комбинация. Переворот с захватом за шею и бедро с зацепом дальней ноги — Переворот с захватом за шею с бедром.



Рис. 197. Переворот перекатом с захватом за шею с бедром

Защита. 1. Упереться руками в ковер. 2. Прогнуться, отставить ближнюю ногу назад.

Контрприемы. Мельница назад с захватом за разноименные руки. Захват левой рукой руку противника на шее, а правой разноименное плечо снизу (введя предплечье правой руки между его рукой и своим туловищем). Сделать высед правой ногой вперед. Прогнуться и перевернуть противника за себя вправо. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Сопротивляясь перевороту, ждать, когда атакующий начнет слишком далеко натаскивать ноги на себя. Перебросить захваченную ногу через него. Оттолкнуться левой ногой и перейти через противника. Захватить правой рукой его туловище или одноименное плечо и прижать спиной к ковра.

Переворот перекатом с захватом за туловище сверху

Прием выполняется, когда противник захватывает ноги и направляет голову внутрь. Захватить руками его туловище сверху (за верхнюю часть груди, рис. 198 — а). Прижаться ближе к противнику. Присесть и подтянуть его на себя-вверх (рис. 198 — б). Повернуться налево, вытянуть левую ногу, упасть на левый бок, сильным махом перенести правую ногу через туловище противника и выполнить бросок на спину (рис. 198 — в).



Рис. 198. Переворот перекатом с захватом за туловище сверху

Переворот с обратным захватом за бедро

Встать на левое колено слева от противника, немного спиной к его голове, просунуть левую руку через спину между ногами спереди и соединить кисти в крючок (рис. 199 — а). Упереться левым боком в спину атакующего, прогнуть туловище назад и оторвать его ноги от ковра (рис. 199 — б). Падая назад и поворачиваясь налево, перевернуть противника через голову спиной вниз (рис. 199 — в). Толчком правой ноги повернуться грудью вниз, перенести правую руку на его туловище сверху и прижать его спиной к ковра (рис. 199 — г).

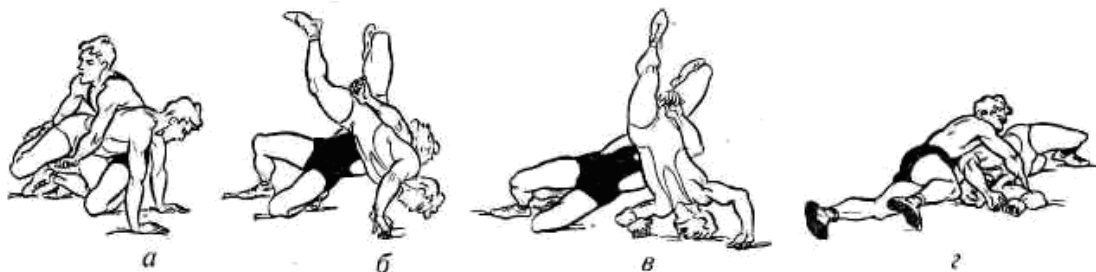


Рис. 199. Переворот с обратным захватом за бедро

Переворот с обратным захватом за дальнее бедро с ближней голенью

Встать слева от противника лицом в направлении его ног. Левую ногу поставить на колено перед его ближней ногой, а правую на ступню несколько в сторону и вперед. Захватить правой рукой за голень левой ноги атакующего снаружи (рука повернута ладонью вверх, большой палец прижат к остальным), левым боком на его спину в области поясницы. Просунуть предплечье левой руки между бедрами противника с его левой стороны спереди (рис. 200 — а).

Отталкиваясь правой ногой от ковра и надавливая тяжестью своего тела на спину противника, подтянуть его голень к себе. При этом отжимать бедро этой же ноги левой ногой внутрь, подвести голень под его левую ногу и упереться стопой в ковер. Повернуться спиной к спине противника, прогнуться в пояснице и прижать его грудью к ковра (рис. 200 — б). Скользящим движением просунуть левое предплечье между ногами атакуемого, прижать голень захваченной ноги локтевым сгибом правой руки и соединить пальцы в крючок (рис. 200 — в). Упереться ногами в ковер, поднять живот вверх, надавить на спину противника, поднять его ноги вверх (рис. 200 — г), повернуться налево и перевернуть на лопатки (рис. 200 — д).



Рис. 200. Переворот с обратным захватом бедра с ближней голенью

Характерные ошибки. 1. Голень захватывают близко к колену. 2. Атакующий не поворачивается спиной к противнику и не давит на его спину.

Тактическая подготовка. Сделать ложную попытку согнуть туловище противника захватом за шею и ближнюю голень. При защите атакуемого подвести под его ногу свою ближнюю ногу и грудью прижать его животом к ковра. Подтянуть захваченную голень и выполнить захват. Из положения сзади зацепить одноименную ногу. Поворачиваясь кругом спиной вперед, захватить его ближнюю ногу, лечь боком на спину противника и просунуть правую руку между ногами. Комбинация. Переворот с обратным захватом за дальнее бедро с ближней голенью.— Переворот переходом с ножницами и захватом за подбородок.

Защиты. 1. Упереться дальним коленом в ковер. 2. Вытянуть захваченную ногу назад. 3. Повернуться грудью к атакующему. 4. Упереться руками за его спиной и выпрямить ближнюю ногу.

Контрприемы. Накрывание с зацепом разноименной ноги изнутри. Подхват с захватом одноименной руки.

Переворот с обратным захватом за туловище и разноименную стопу сверху-изнутри

Встать слева от противника на левое колено спиной к нему. Захватить правой рукой стопу его левой ноги, а левой его туловище сверху по линии поясницы (кисть положить на живот, рис. 201—а). Потянуть ногу на себя-вверх, нажать правым плечом на поясницу атакуемого, прогнуться и, упираясь ногами в ковер, оторвать его ногу от ковра (рис. 201—б). Падая назад, повернуться налево грудью вниз и перевернуть противника на спину (рис. 201 — в). Правой рукой захватить его туловище сверху и прижать спиной к ковра.

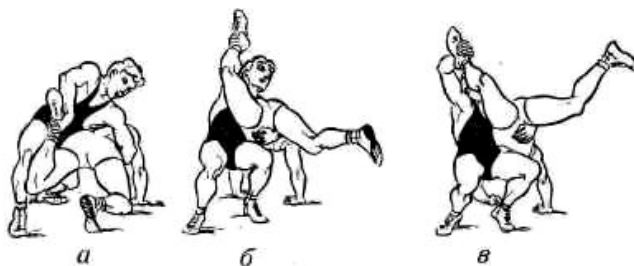


Рис. 201. Переворот с обратным захватом за туловище и разноименную стопу изнутри

Перевороты разгибанием

Эти перевороты выполняются за счет разгибания туловища противника. Они имеют несколько вариантов захватов, зацепов и обвивов ногами и хорошо сочетаются с переворотами переходом.

Переворот разгибанием с захватом, за дальнюю руку и зацепом одноименной ноги изнутри

Встать верхом над противником. Пропустить левую руку под плечо его левой руки и соединить руки в крючок. Наложить правое предплечье ему на шею (рис. 202 — а).

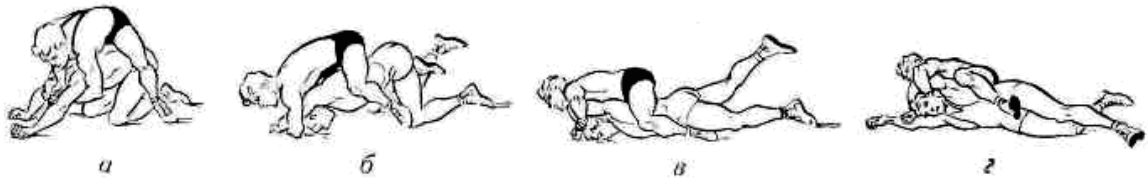


Рис. 202. Переворот разгибанием с захватом за шею из-под плеча и зацепом за одноименную ногу изнутри.

Одновременно правой ногой зацепить его одноименное бедро изнутри. Навалиться ему на плечи (рис. 202 — б). Упираясь ногами в нижнюю часть бедер, сильно разогнуться и положить противника на живот (рис. 202 — в).

Поднять захваченную руку, завести ее за голову и перевернуть противника на правый бок (рис. 202 — г). Захватить левой рукой его шею из-под плеча, перевернуть на спину, навалиться грудью на плечо левой рукой и дожать на лопатки.

Характерные ошибки. 1. Переворот за руку начинается без сбивания на живот. 2. При сбивании на живот бедро левой ноги не отталкивается своей левой ногой назад.



Рис. 203. Переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку рычагом и зацепом изнутри

Переворот разгибанием с захватом за дальнюю руку рычагом и зацепом изнутри

Зацепить ближнюю ногу изнутри. Захватить левую руку противника правой рукой за предплечье, а левой свое запястье из-под его руки (рис. 203 — а). Разогнуть туловище атакуемого и свалить его на правый бок (рис. 203 — б). Захватить шею из-под дальнего плеча и перевернуть противника на спину (рис. 203—в).

Переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом ног

Обвить правой ногой ближнюю ногу противника. Одновременно захватить его шею из-под дальнего плеча и соединить руки в крючок.левой голенью зацепить одноименное бедро изнутри (рис. 204 — а). Прогнуть его туловище, свалить на правый бок и развести его ноги в сторону (рис. 204 — б).

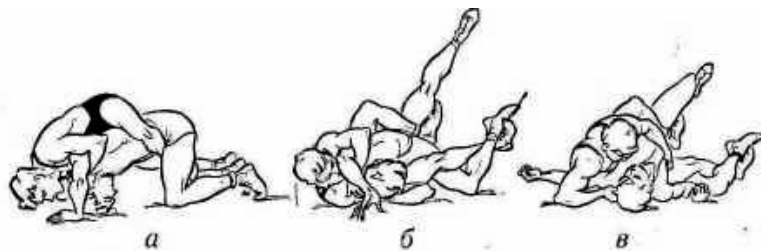


Рис. 204. Переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом ног

Пропустить левую руку еще дальше под плечо, а правую перенести наверх и захватить левую руку атакуемого под свое правое плечо. Обхватить левой рукой туловище сверху и прижать лопатками к коври (рис. 204 — в). В этот момент можно распустить зацеп и навалиться на противника всем телом.

Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки

Встать над противником сзади и поставить свои ступни по сторонам его голеней. Захватить плечо его правой руки рукой снизу и соединить руки в крючок (рис. 205 — а). Рывком поднять верхнюю часть туловища атакуемого и прижать к себе, одновременно сжать нижнюю часть туловища бедрами (рис. 205—б). Завалиться назад-вправо и во время падения повернуть его туловище на левый бок (рис. 205 —в).



Рис. 205. Переворот разгибанием назад с захватом за плечо дальней руки

В конце падения захватить правой рукой его шею из-под плеча, выйти наверх, освободить левую ногу из-под него, правую перенести через его туловище и прижать лопатками к коверу (рис. 205 —г).

Характерные ошибки. 1. Недостаточно прижимают туловище противника к себе и не поднимают его вертикально. 2. Рано выполняют сваливание в сторону. 3. Не занимают нижнюю часть туловища противника ногами во время разгибания и переворота.

Тактическая подготовка. Толкнуть противника вперед для сбивания на живот, когда он упрется руками в ковер и поднимет плечи, провести прием. Стоя сзади, дать возможность атакуемому встать в стойку. Как только он начнет подниматься, провести прием.

Комбинация. Переворот разгибанием с захватом за плечо дальней руки — Переворот разгибанием с захватом за шею из-под дальнего плеча и зацепом одноименной ноги изнутри.

Защиты. 1. Прижать дальнее плечо к груди, 2. Повернуться грудью к атакуемому в сторону захватываемой руки и встать в стойку.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Переворот разгибанием с зацепом ближней ноги и захватом за шею из-под дальнего плеча

Атакуемый стоит в низком партере или лежит на животе. Встать справа от него на левое колено. Пропустить левую руку под левое плечо, а правое предплечье наложить сверху на шею и соединить, руки в крючок. Ладонь правой руки повернуть кверху. Одновременно зацепить правой ногой правое бедро противника изнутри (рис. 206—а). Свалиться вправо, плотно прижать атакуемого к себе и, удерживая ногами нижнюю часть туловища, сбить его на правый бок. Усилием рук отжать шею вниз-влево, под плечо его левой руки (рис. 206—б). Перевернуть противника спиной вниз, распустить захват, отодвинуться от него, захватить правой рукой сверху и прижать спиной к коверу (рис. 206 — в).



Рис. 206. Переворот разгибанием с зацепом ближней ноги и захватом за шею из-под дальнего плеча

Характерные ошибки. 1. Не слишком глубоко пропускают правую ногу под атакуемого. 2. Остается свободной нижняя часть его туловища. 3. Руки соединяют в крючок на большом расстоянии от шеи противника. 4. Верхняя часть туловища атакующего свешивается за линию плеч атакуемого.

Тактическая подготовка. Захватить туловище противника, рывком вправо вывести его из равновесия. В момент восстановления им первоначального положения осуществить захват. Захватить левой рукой ближнее бедро сзади, а правой дальнее плечо сверху. Рывком поднять его вверх, как при перевороте с зацепом дальней ноги изнутри. Зацепить ближнее бедро изнутри. Отпустить захват ноги. Выполнить захват и соединить свои руки из-под дальнего плеча.

Комбинации. Переворот накатом с захватом за руку и туловище — Переворот разгибанием с зацепом ближней ноги изнутри и захватом за шею из-под дальнего плеча. Защищаясь от наката вправо, атакуемый выставляет ближнюю ногу в упор и отклоняет туловище влево. Используя это, зацепить его ближнюю ногу, захватить шею из-под дальнего плеча и выполнить переворот.

Переворот переходом с ножницами — Переворот разгибанием с зацепом ближней ноги изнутри и захватом за шею из-под дальнего плеча. Выполнить переворот переходом с ножницами. Когда противник выставляет левую руку в упор и наклоняет туловище вправо, осуществить захват шеи из-под дальнего плеча, распустить ножницы и выполнить переворот разгибанием. Переворот перекатом с обратным захватом за дальнее бедро — Переворот разгибанием с зацепом одноименной ноги изнутри и с захватом за шею из-под дальнего плеча.

Атакуемый, защищаясь от переворота обратным захватом левого бедра, отклоняет туловище влево, поднимает плечи и упирается руками в ковер. Зацепить ближнюю ногу изнутри и повернуться к плечам противника, захватить

шею из-под дальнего плеча и выполнить переворот разгибанием.

Защиты. 1. Прижать дальнюю руку к своей груди. 2. Прижать локоть правой руки к своему одноименному бедру и оттолкнуть ею ногу атакующего. 3. Повернуться направо лицом к противнику. 4. Выдернуть ногу из зацепа. 5. Поджать под себя руки. 6. Соединить ноги вместе.

Переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри и захватом за дальнюю руку сверху-изнутри

Зацепить левой ногой левую ногу противника изнутри. Правой рукой захватить его правую голень сзади-снаружи, согнуть ногу в колене и потянуть вперед по направлению к его тазу, а левым боком навалиться сверху на его поясницу (рис. 207—а). Упереться левой рукой в нижнюю часть правого бедра, правой ногой оттолкнуться от ковра и сбить его на живот (рис. 207—б). Захватить правую руку противника левой рукой сверху-изнутри (рис. 207—в) и поднять ее вверх. Правой рукой захватить запястье его правой руки. Поднять ее вверх и заложить себе за шею (рис. 207—г). Захватить левой рукой правую руку под плечо.

Распустить обхват ножницами, обхватить правой рукой туловище противника сверху и прижать его лопатками к ковра (рис. 207—д).



Рис. 207. Переворот разгибанием с обвивом ближней ноги изнутри захватом за дальнюю руку сверху-изнутри

Перевороты накатом

Переворот накатом с подбивом бедра или зацепом голени. Перевороты накатом в вольной борьбе можно усилить подбивом одноименного бедра снаружи или зацепом голени снизу (рис. 208—а, б). Накаты можно выполнять и с помощью захватов ниже пояса, а также захватов дальнего бедра сверху снаружи и изнутри.

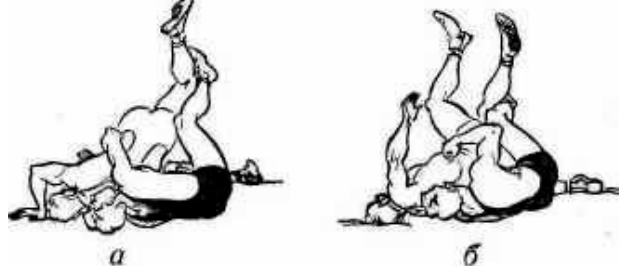


Рис. 208. Выполнение наката с помощью ноги

Характерная ошибка. Слабое подбивание ног.

Тактическая подготовка. Смена захватов и изменение направления усилий. Начать переворот вправо с одноименным захватом предплечья изнутри, изменить направление усилий и выполнить переворот влево захватом за туловище с накладыванием одноименной руки на предплечье снаружи или с захватом разноименного запястья снизу.



Рис. 209. Контрприем: переворот за себя с захватом за голень

Защиты. См. стр. 339.

Контрприемы. Сбрасывание за себя. При перевороте с помощью захвата за туловище и предплечье изнутри (рис. 209—а) захватить левой рукой одноименную голень, опереться другой рукой в ковер перед собой и прижать противника локтем и кистью за голень к ковра (рис. 209—б). Опираясь другой рукой в ковер, перевернуть противника за себя, выйти на него сверху и оставить в партере (рис. 209—в, г). Накрывание ближней ногой. Оказать сопротивление переворачиванию (рис. 210—а). Одновременно освободить ближнюю ногу. Резко изменить направление усилий, перебросить левую ногу на атакующего и накрыть его. Захватить разноименную стопу или голень и, опираясь свободной рукой о ковер, дожать на лопатки (рис. 210—б, в).



Рис. 210. Вариант контрприема: забрасывание ног за атакующего

Выход навверх выседом. Освободить ноги. Захватить одноименное плечо сверху (рис. 211—а). Толкнуть противника и сбить его на плечо (рис. 211—б). Сделать высед, повернуться направо, захватить за туловище или одноименное бедро снизу через одноименную руку. Опереться свободной рукой и ногами о ковер и выйти навверх (рис. 211—в, г). Переворот с захватом за запястье с выставлением ноги назад. Захватить за запястье на туловище снизу. Выставить ближнюю ногу назад (212—а). Опереться на выставленный вперед-под себя локоть. Сесть на дальнее бедро, повернуться налево, толкнуть левой рукой противника в грудь и перевернуть его на спину (рис. 212—б, в).



Рис. 211. Контрприем: выход навверх выседом



Рис. 212. Контрприем: переворот с захватом за запястье и выставленным ноги назад

Переворот за туловище из-под руки снизу. Захватить туловище противника снизу из-под руки (рис. 213—а). Одновременно движением этой руки развернуть туловище противника перпендикулярно по отношению к себе и вывести свой таз в противоположную сторону (рис. 213—б). Упереться ногами в ковер, подбить противника тазом вперед-вверх (рис. 213—в) и выполнить бросок влево. Сделать мах ближней ногой на противника и накрыть его сверху (рис. 213—г). Во время накрывания ближней ногой можно осуществить зацеп одноименной ногой изнутри (рис. 213—д). Выйдя навверх, можно осуществить захват за шею из-под плеча той же рукой, которой был выполнен захват туловища.



Рис. 213. Контрприем: переворот с захватом за туловище из-под руки снизу

БРОСКИ В ПАРТЕРЕ

В партере используются все броски, применяемые в классической борьбе, с дополнительными действиями ногами и захватом ног. Кроме этого, используются броски наклоном и с обратным захватом. При выполнении бросков атакующий может подняться в стойку и выполнить их стоя на коленях.

Броски наклоном

Эти приемы выполняются борцом, который осуществил захват, поднялся в стойку и оторвал противника от ковра.

Бросок наклоном с захватом за разноименную руку и бедро сверху

Захватить левой рукой правое бедро сзади-снаружи, а правой левую руку противника (рис. 214—а). Прогнуться и оторвать его от ковра (рис. 214—б). Резко наклониться вперед, бросить на спину и прижать спиной к ковра (рис. 214—в, г).

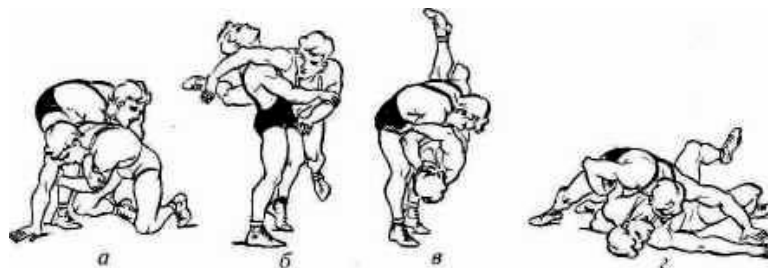


Рис. 214. Бросок наклоном за разноименную руку и бедро сверху

Характерная ошибка. Переворот только вокруг продольной оси противника.

Тактическая подготовка. Подготовка усилий для захвата разноименного запястья или плеча снизу.

Защиты. 1. Не дать захватить руку и бедро. 2. Освободить бедро и повернуться грудью к атакующему. 3. При отрыве от ковра встать на ноги.

Контрприемы. Сбивание с зацепом изнутри и захватом за пятку. При отрыве от ковра сделать захваченной ногой зацеп изнутри, захватить за разноименную пятку и, упираясь туловищем в колено, сбить противника на ковер (рис. 215—а, б). Скручивание с захватом за голень и бедро. При захвате плеча опереться дальней ногой о ковер (рис. 216 а) и захватить одноименную голень атакующего сверху (рис. 216—б). Одновременно другой рукой, захватив бедро изнутри и прогибаясь в сторону головы атакующего, сделать переворот (рис. 216—в). Дожимание выполняется с помощью захвата за ноги (рис. 216—г).



Рис. 215. Контрприем: сбивание с захватом за пятку



Рис. 216. Контрприем: переворот скручиванием за себя с захватом за голень

Бросок с обратным захватом за бедро

Захватить правое бедро противника обратным захватом и оторвать его от ковра (рис. 217—а). Прогнуться и, падая назад-влево, повернуть его спиной вниз (рис. 217—б). Перед падением на ковер повернуться грудью вниз и выполнить бросок противника на спину (рис. 217—в).

Характерные ошибки. 1. При отрыве ноги в коленных суставах прямые. 2. Бедро прижимают не к груди, а к животу (низко). 3. Рано выполнен поворот грудью вниз.

Тактическая подготовка. Захватить ближнее бедро правой рукой изнутри-сверху, а левой снизу. Встать в стойку, поднять бедро вверх и положить на свое правое бедро. Перехватить за дальнее бедро и выполнить бросок.

Комбинация. Переворот с захватом за ближнюю руку и бедро с зацепом дальней ноги — Бросок с обратным захватом за бедро. Когда при выполнении зацепа противник поднимает дальнюю ногу вверх, осуществить бросок с обратным захватом бедра.

Защита. Соединить ноги вместе и не дать захватить бедро изнутри.

Контрприемы. См. рис. 215 — а, б.

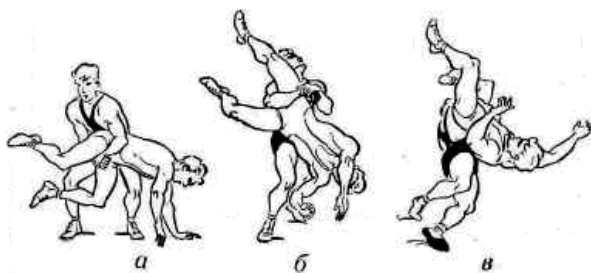


Рис. 217. Бросок с обратным захватом за бедро

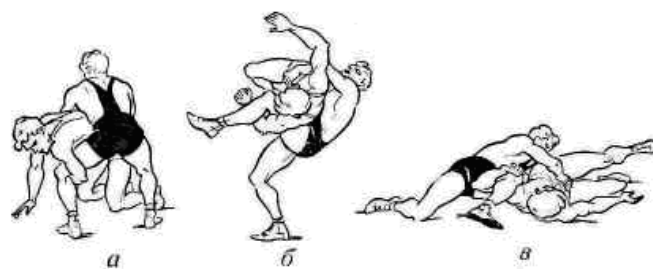


Рис. 218. Вариант броска при захвате за ногу

Бросок с обратным захватом за бедро при захвате одноименной ноги

При выполнении броска противник часто, защищаясь, захватывает пятку левой ноги или за подколенный сгиб (рис. 218—а). Чтобы освободиться от захвата, надо подставить правую ногу ближе к левой, потянуть противника вверх и сделать сильный мах левой ногой вверх (рис. 218 — б). Прогнуться, упасть назад-влево, повернуться налево, выполнить бросок противника на спину, повернуться грудью на него и прижать спиной к ковру (рис. 218—в).

Бросок с обратным захватом за бедро с колена

При захвате необходимо поставить правую ногу на колено, а левое колено подвести под живот противника и поставить ногу на стопу (рис. 219—а). При отрыве правую ногу поставить на стопу, а левую на колено. Отталкиваясь правой ногой от ковра, оторвать противника и, поворачиваясь налево, осуществить бросок его на спину (рис. 219—б). В последний момент броска повернуться грудью вниз (рис. 219—в).

Характерные ошибки. 1. Запоздывают поставить левое колено под живот противника. 2. Отрыв и поворот не связывают в одно движение. 3. Выполняют поворот не в сторону головы противника, а на себя.

Защита. См. «Защиту от переворота» на стр. 439.

Контрприемы. См. «Контрприемы от переворота» на стр. 439.

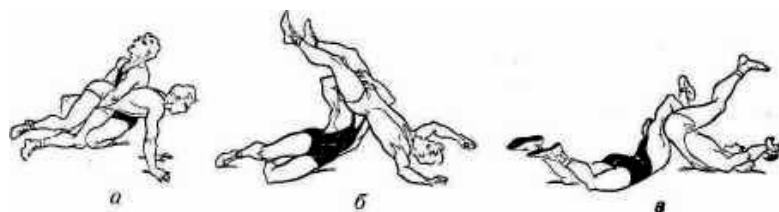


Рис. 219. Вариант броска с колена

ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА

Дожимы

Дожим с захватом за ноги или ногу под плечи

Захватить ноги атакуемого изнутри, нажать на бедра сверху и подвести бедро правой ноги под его спину (рис. 220—а).

Надавить грудью и щекой на живот противника, поднять захваченные ноги, прижать спиной к ковру (рис. 220—б). Можно также захватить одну его руку, забежать в сторону захваченной руки, вывести в сторону над своими ногами его ногу, согнуть вперед и, надавливая на бедро сверху, прижать лопатками к ковру (рис. 220—в).

Уход. Стоя на полумосту, отдалиться вперед в сторону от атакующего. Одновременно сбить захват с бедра дальше к колену и повернуться грудью к ковру.



Рис. 220. Дожим с захватом ног или ног под плечи

Дожим с захватом рук, находясь под противником

После переворота накатом с ключом в левую сторону повернуться грудью к ковру, прижать бедром ближнюю руку противника. Правой рукой захватить его правый локтевой сгиб (рис. 221 — а). Свести захваченные руки и подлезть под него. Сделать высед на правое бедро (рис. 221—б), выпрямиться, поднять туловище противника и прижать его на лопатки (рис. 221 — в).

Если атакующий находится сбоку от противника, то при дожимании забежать в сторону его ног, больше свести его руки и отвести плечом правой руки его туловище назад-на себя.

Уход с моста поворотом в сторону захваченной руки. Освободить ближнюю к противнику руку. Повернуться в сторону другой руки грудью к ковру.

Контрприем. Выход наверх. Освободить ближнюю руку, уходя с моста, забежать в сторону ног противника и зайти за него. Освободить дальнюю руку, повернуться грудью на атакующего, отойти ногами назад в сторону своей захваченной руки. Освободить захваченную руку и удерживать противника в положении партера.



Рис. 221. Дожим с захватом рук, находясь под противником

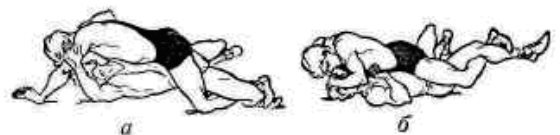


Рис. 222. Дожим зацепом ног

Дожим с зацепом ног

Зацепить обе его голени стопами ног изнутри (рис. 222—а). При этом надо упереться рукой в ковер (рис.222—б), выпрямить ноги, надавить тазом и грудью на противника сверху и прижать спиной к коврику.

Уход с моста. Лечь на бок, нижнюю ногу вытянуть назад-внутри и освободить ее от зацепа. Повернуться на живот и убрать руку под грудь противника.

Глава XV

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО В СТОЙКЕ

БРОСКИ РУКАМИ

Выведение из равновесия

Выведение из равновесия рывком

Выведение из равновесия рывком — это темповые приемы. Они применяются, когда противник теряет равновесие или занимает неустойчивое положение, неправильно перемещает ноги (скрещивает их), далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно ног, переносит вес тела на одну ногу, опирается на атакующего. Удобная дистанция — средняя и дальняя.

Атакующий отходит назад-в сторону и делает сильный рывок вниз-в сторону-на себя. Рывок выполняется обеими руками. Необходимо действовать таким образом, чтобы одновременно с рывком вниз создать вращение тела противника вокруг продольной оси его тела (рис. 223—а, б, в). В приеме применяется несколько вариантов захватов: за рукава снизу, за рукава сверху, за рукава снизу и пройму; за рукава снизу, за одноименную пройму или отворот; за рукав и шею или ворот; за рукав и пояс; за рукав и ногу.

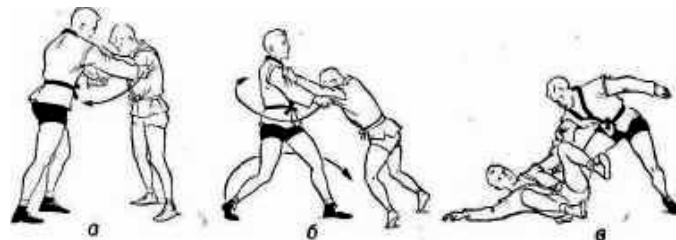


Рис. 223

Характерные ошибки. 1. Руки тянут на себя в одном направлении, не создавая вращения вокруг продольной оси тела противника. 2. Ногу отставляют назад недостаточно. 3. Тянут только руками, не используя силу тяжести своего тела.

Тактическая подготовка. Передвижение по коврику с целью вызвать противника на правильное перемещение ног.

Защиты. 1. Переставить ногу в направлении рывка. 2. Оттолкнуть атакующего, согнуть ноги и наклониться. 3. Резким рывком на себя освободиться от захвата.

Контрприемы. Накрывание с помощью выставления ноги в сторону рывка и удержания поперек или рычага локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка.

Выведение из равновесия толчком

Прием выполняется, когда противник находится в очень низкой стойке, грудью почти касается своих бедер, не опирается на атакующего, а тянет. Удобная дистанция — дальняя или средняя. Захваты: за рукав и шею, за рукав и пройму, за рукав и отворот, за рукав и пояс.

Потянуть противника на себя-вниз, а затем, резко толкая его от себя-вниз, опрокинуть на спину, отталкиваясь ногами и пробегая в сторону от противника (рис. 224—а, б, в).



Рис. 224

Характерные ошибки. 1. Толчок осуществляется назад без скручивания противника вокруг продольной оси. 2. При толчке атакующий не перемещает ноги (не делает пробежки).

Тактическая подготовка. Выведение из равновесия рывком. Атакующий тянет противника на себя, вызывая его движение назад.

Защита. Выпрямиться и отставить ногу назад.

Контрприемы. Бросок через голову. Передняя подсечка с падением. Бросок с захватом ног. Бросок обратным захватом ног.

Броски захватом за обе ноги

Бросок захватом ног

Прием проводится с захватом рукавов снизу или рукава и пояса в момент, когда атакуемый находится в высокой фронтальной стойке, приблизив ноги к атакующему.

Присесть, просунув голову под руку атакующего, приблизить таз к его ногам, захватить их за бедра и оторвать от ковра. Разводя ноги в стороны и наклоняясь, бросить атакующего перед собой на спину (рис. 225—а, б, в). Прием можно выполнять в следующих вариантах: вынося ноги в сторону (рис. 226), сбрасывая назад, захватывая пятки, без отрыва от ковра (сбиванием), раздельным захватом ног (рис. 227—а, б).



Рис. 225



Рис. 226



Рис. 227

Характерные ошибки. 1. Прием выполняется за счет наклона с недостаточным сгибанием ног, сильным напряжением разгибателей спины, без участия мышц ног. 2. При отрыве от ковра атакующий разводит свои колени в стороны, и ноги атакуемого попадают между его ногами.

Тактическая подготовка. Атакующий тянет противника на себя, вызывая его сопротивление назад.

Защиты. 1. Отставить ноги назад и опереться рукой в плечо. Захватить рукава снизу. 2. Отставить одну ногу назад, а другую поставить между ногами атакующего. В момент отрыва от ковра опереться стопами в его ноги изнутри.

Контрприемы. Выведение из равновесия рывком. Бросок через голову с упором и без упора ногой в живот. Зацеп изнутри. Обвив.

Бросок обратным захватом ног

Прием удобно выполнить в момент, когда атакуемый находится в резко выраженной односторонней стойке и выдвигает одну ногу вперед. Атакующий находится в стойке, противоположной атакуемому. Прием можно выполнить в момент, когда противник готовится провести бросок через спину с захватом туловища и одноименной руки (обратное бедро), подхват или ножницы. Поставить одну ногу сзади ног атакующего, захватить его ноги спереди (каждую одноименной рукой снаружи), поднять противника вверх и бросить сбоку, убирая свою ногу из-за его ног (рис. 228—а, б). Прием можно провести и с падением на ковер.

Характерная ошибка. После отрыва от ковра атакующий не отставляет ногу, партнер садится или падает на нее. В этом случае нельзя выполнить прием без падения на ковер.

Тактическая подготовка. Рывок атакующего на себя с зашагиванием и поворотом к нему боком.

Защиты. 1. Наклониться вперед и отставить ближайшую ногу. 2. Увеличить дистанцию.

Контрприемы. Подхват. Бросок через спину. Зацеп снаружи. Зацеп изнутри. Обвив.



Рис. 228

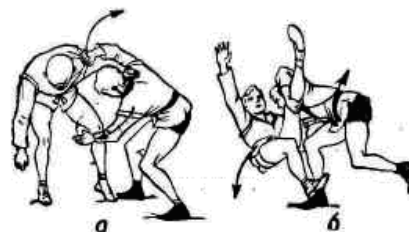


Рис. 229

Броски захватом за одну ногу

Бросок захватом за ногу

Прием удобно выполнять со средней или дальней дистанции, с захватом рукава на плече или под плечом. Наиболее выгодный момент, когда атакуемый находится в прямой стойке, отступает или тянет на себя.

Захватить голень одноименной ноги изнутри, толкнуть атакуемого в плечо назад-вниз, а ногу тянуть на себя вдоль ковра. Толчок выполняется так, чтобы вынудить атакуемого отставить ногу назад для опоры. В момент отставления задержать ее и осуществить бросок противника на ковер (рис. 229—а, б).

Прием можно выполнить со следующими вариантами захватов: за пройму, за ворот, за пояс на спине (рис. 230—а, б). Кроме того, применяется бросок за голень снаружи, с упором в колено (рис. 231), за руку и разноименную голень изнутри, за руку и одноименную ногу изнутри (рис. 232), за руку и одноименную голень снаружи (рис. 233), за руку с упором в одноименное бедро (рис. 234).

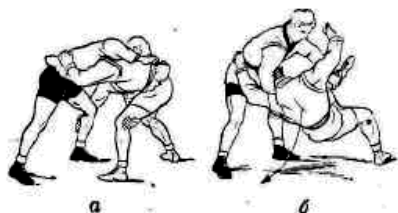


Рис. 230



Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234

Характерная ошибка. Атакующий сильно тянет за ногу не вдоль ковра, а вверх, при этом он толкает атакуемого от себя, а не тянет вниз.

Тактическая подготовка. Рывок на себя с одновременным сгибанием ног.

Защиты. Отставить ногу назад и оттолкнуть атакующего. 2. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего, захватить за шею и упереться предплечьем ему в грудь. Освободиться от захвата, разворачивая ногу коленом внутрь.

Контрприемы. Перевод в партер; рычаг локтя зацепом ногой (зажимая руку ногами). Бросок через голову.

Бросок с захватом руки и обратным захватом голени (пятки)

Наиболее удобный момент, когда противник отставляет одноименную ногу назад.

Толкнуть атакуемого в плечо в направлении захваченной ноги, захватить голень разноименной ноги изнутри, потянуть ногу в сторону-за себя и выполнить бросок на ковер; руку следует тянуть на себя, а ногу вниз-за себя (рис. 235).

Бросок с захватом пятки изнутри

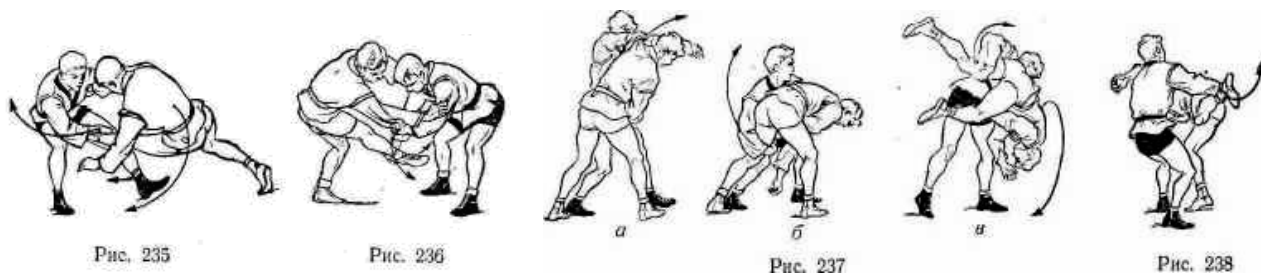
Бросок может выполняться в следующих вариантах: бросок с захватом руки и обратным захватом ноги спереди (голени, бедра разноименных); бросок с захватом одноименной руки сбоку с обратным захватом голени изнутри (рис. 236).

Характерные ошибки. 1. Атакующий поднимает ногу перед собой вверх. Движение должно быть направлено по спирали за себя и больше вдоль ковра — в сторону. 2. Атакующий тянет за ногу и одновременно толкает противника или толкает от себя вверх.

Тактическая подготовка. Попытка захватить одноименную ногу вынуждает противника отставить ее назад.

Защиты. 1. Присесть, отставить захватываемую ногу назад-в сторону. 2. Выполнить накрывание захватываемой ногой.

Контрприемы. Выведение из равновесия и удержание поперек или рычаг локтя, зажимая руку ногами.



Бросок с захватом разноименных руки и бедра сбоку (боковой переворот)

Противник принимает одностороннюю высокую стойку и выдвигает вперед одну ногу. Дистанция — средняя или ближняя. С помощью нырка под руку и сгибания ног пройти в сторону от противника, захватить бедро разноименной ноги снаружи возможно выше, выпрямить ноги и, прогибаясь, оторвать противника от ковра. Опуская плечи атакуемого вниз и поднимая ноги возможно выше, осуществить бросок (рис. 237—а, б, в).

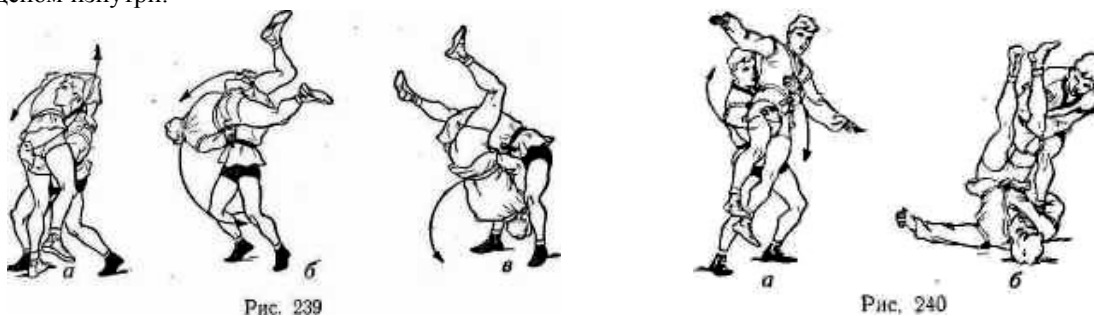
Прием можно выполнить в следующих вариантах: бросок с захватом голени сбоку (рис. 238); бросок с захватом одноименного бедра спереди и проймы, шеи или отворота (передний переворот, рис. 239—а, б, в); бросок с захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот, рис. 240—а, б).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не сгибает ноги. 2. Атакующий захватывает бедро слишком низко, в результате чего противник свободно поднимает ногу. 3. При отрыве захваченная нога противника попадает между ногами атакующего.

Тактическая подготовка. Толчок противника от себя. Рывок на себя со скручиванием.

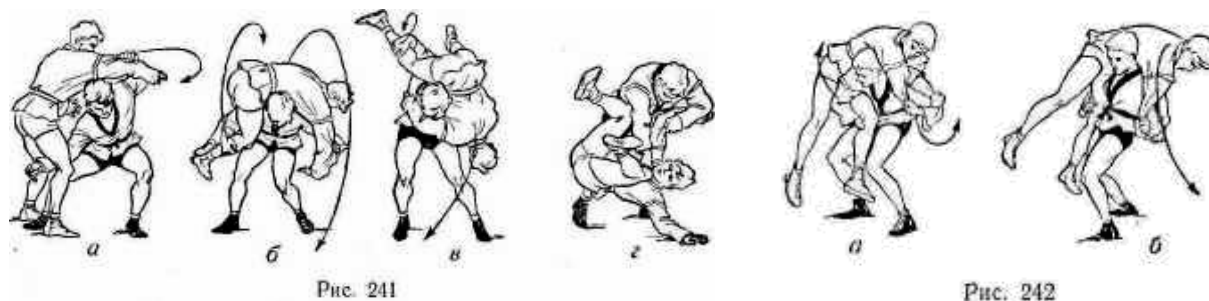
Защиты. 1. Увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро. 2. Зацепить ногу атакующего. 3. Присесть, отставить атакуемую ногу назад.

Контрприемы. Бросок с захватом руки под плечо. Подхват изнутри. Зацеп изнутри. Обвив. Бросок с захватом ноги с зацепом изнутри.

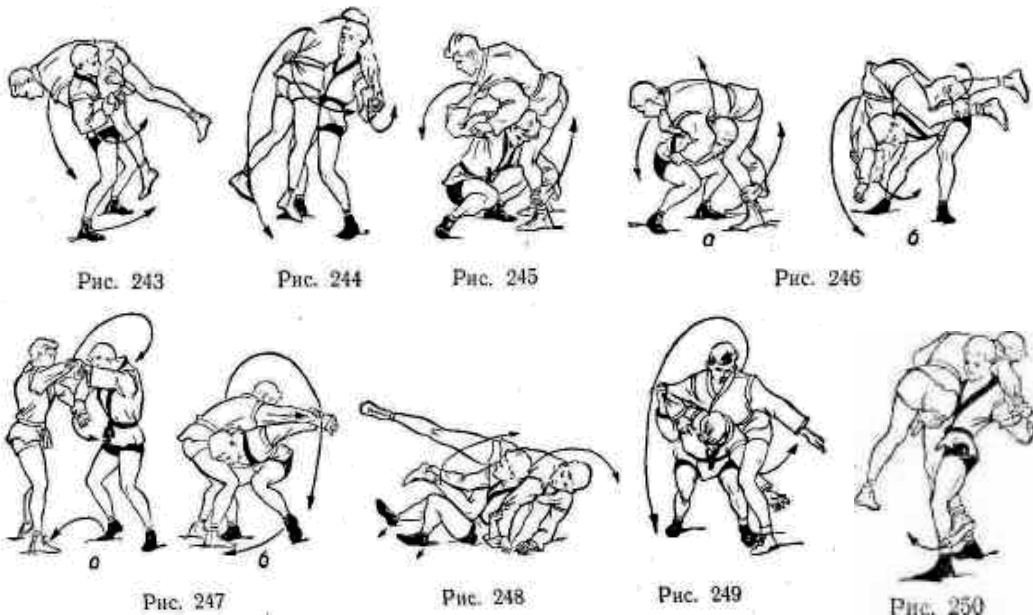


Мельница (бросок через плечи с захватом руки и одноименного бедра изнутри)

Противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и толкает атакующего. Атакующий тянет противника за руку, немного сгибает ноги и шагает вперед. Подвести свою голову под плечо захваченной руки и одновременно захватить за одноименное бедро изнутри. Выпрямиться, несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, повернуться и, наклоняясь в сторону его головы, выполнить бросок в сторону и вперед, поддерживая его за руку (рис. 241—а, б, в, г).



Можно использовать следующие варианты захватов: за руку и подбивая плечом разноименную ногу изнутри (рис. 242—а); за руки и разноименную ногу снаружи (рис. 242—б); разноименную руку под плечо и одноименное бедро изнутри (рис. 243); за руку и пояс (рис. 244); за отворот и одноименную ногу (рис. 245); за шею и одноименную ногу (рис. 246—а, б); за руки (рис. 247—а, б); за разноименную руку и обратным захватом голени (рис. 248); за одноименную руку и ногу (рис. 249).



Характерные ошибки. 1. Недостаточное подведение плеча — шея атакующего находится под плечом противника. 2. Сбрасывание ног противника за себя. В результате при страховке атакуемый разворачивается грудью к атакующему. Страховка сильно затруднена. В этом случае следует выполнять бросок, не отпуская захваченной ноги, сбрасывая противника, когда он занимает положение головой вниз, а ноги вверх. 3. Атакующий сбрасывает партнера через свою голову, когда его тело находится в горизонтальном положении, и он жестко падает на спину (падение болезненно). Следует сбрасывать партнера, когда он наклоняется головой к ковру.

Тактическая подготовка. Толчок противника в плечо. Обратный захват разноименной руки и отведение ее в сторону с наклоном. Рывком за шею на себя.

Защиты. 1. Отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего. 2. Упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу. 3. Зацепить ногу атакующего (рис. 250).

Контрприемы. Передняя подсечка. Зацеп изнутри. Бросок захватом ноги и зацепом изнутри.

Методические указания

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего — как в момент перемещения по ковру, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия боец перемещает ноги по ковру для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, боец должен уметь маневрировать по вертикали, т. е. быстро присесть.

Поэтому, чтобы правильно выполнить приемы, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног борца (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.). Для выполнения приемов этой группы борцы должны уметь сохранять прочный захват.

Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы само страховки, связанные с падением назад и вперед (см. главу «Упражнения борца», стр. 550). Приемы этой группы и передвижения по ковру изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один боец должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по ковру. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость борца.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения борца. Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего.

БРОСКИ НОГАМИ

Подножки

Задняя подножка

Прием выполняют в момент, когда противник реагирует на захват пояса (под рукой) изменением стойки и готовит защиту от броска через спину, прогибаясь и сгибая несколько ноги. Дистанция средняя и ближняя. Вывести ногу снаружи за одноименную ногу противника и поставить ее сзади так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб его одноименной ноги. Наклоняясь, потянуть противника к себе — в сторону — вперед. Чтобы увеличить силу тяги за счет веса своего тела, необходимо падать в направлении броска. После этого надо шагнуть другой ногой. Когда противник падает, атакующий отклоняется, поддерживает его и одновременно

восстанавливает свое равновесие (не падает и остается на ногах) (рис. 251—а, б).



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255

Прием имеет несколько вариантов захватов: за пояс сзади через одноименное плечо (рис. 252); с помощью скрещивания захваченных рук (рис. 253); с захватом руки и разноименной ноги (рис. 254); с захватом руки и одноименной ноги (рис. 255); с захватом ноги; с захватом за ногу и шею; с захватом ноги и туловища; с захватом руки и одноименного отворота; с обратным захватом руки сбоку; с захватом пояса сзади и нырком под руку (рис. 256—а, б).

Тактическая подготовка. Атакующий тянет противника и выдвигает таз вперед, создавая видимость выполнения начала броска через спину. Атакующий делает рывок на себя-вверх и в сторону, противоположную направлению броска. Одновременно сгибается и поднимает атакующую ногу.

Характерные ошибки. 1. При подставлении ноги атакующий отклоняется назад и недостаточно сближается с противником. 2. Не делает рывка на себя. 3. Непрочно ставит ногу сзади ног противника (нога выпрямляется преждевременно). Вес сосредоточивает на дальней ноге. 4. В момент подставления ноги противник делает шаг назад, и прием не получается, потому что атакующий в момент атаки толкает противника и вынуждает его отставить ногу. 5. При завершении броска атакующий не может сохранить равновесие и падает через противника на ковер, потому что разворачивает подставленную ногу и сгибает ее коленом к коверу.

Защиты. 1. Отставить ногу. 2. Упереться рукой в таз противника со стороны подставляемой ноги. 3. Переставить ногу через ногу атакующего назад.

Контрприемы. Задняя подножка. Бросок захватом руки под плечо. Бросок задней подножкой с захватом ноги. Бросок захватом одноименной ноги изнутри. Отхват. Узел ногой снизу после падения вместе с атакующим.



Рис. 256



Рис. 257



Передняя подножка

Противник отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс.

Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги.

Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника (рис. 257—а, б, в).

Прием имеет несколько вариантов: за рукав и отворот; за пояс через одноименную руку (рис. 258); с помощью скрещивания захваченных рук (рис. 259); за руку и ногу (рис. 260); с колена (рис. 261—а, б).



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



а



Рис. 261

Характерные ошибки. 1. Ногу ставят не спереди, а сбоку. 2. Упираются подколенным сгибом в наружную часть коленного сустава.

Тактическая подготовка. Толкнуть противника и вынудить его отставить одноименную ногу назад; вызвать силу сопротивления. Потянуть противника на себя и в сторону (движение типа боковой подсечки).

Защиты. 1. Захватить пояс сбоку — со стороны атакующей ноги и не дать атакующему повернуться. 2. Перенести ногу через его ногу. 3. Упереться коленом в подколенный сгиб.

Контрприемы. Бросок через грудь (прогибом). Задняя подсечка. Передняя подножка на пятке. Задняя подножка на пятке.

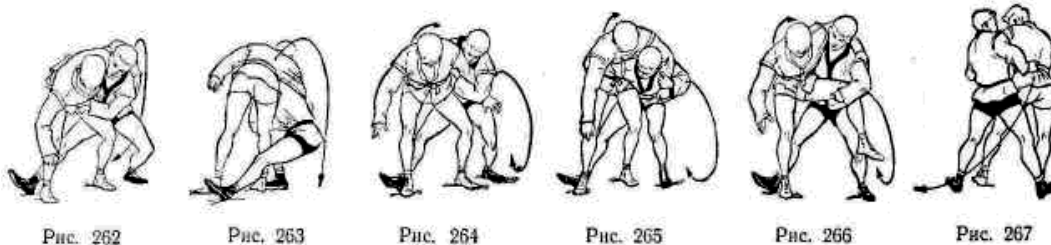
Задняя подножка на пятке

Противник находится на ближней или средней дистанции и выдвигает вперед одну ногу. Поставить разноименную ногу сзади его ног на пятку. Отжимая бедром ближнюю ногу противника, упасть назад-в сторону и бросить его на ковер. Во время падения противника развернуться на него (рис. 262).

Тактическая подготовка. Повернуться боком (почти спиной) к противнику и показать ему движение для броска через спину (обман). Можно сильно потянуть на себя-вверх.

Защиты. 1. Переставить ногу через ногу атакующего. 2. Повернуться грудью к противнику. 3. Захватить пояс под разноименной рукой.

Контрприемы. Бросок зацепом изнутри. Бросок задней подножкой. Накрывание с помощью выставления ноги через атакующую ногу и удержание верхом. Подхват изнутри. Бросок через бедро.

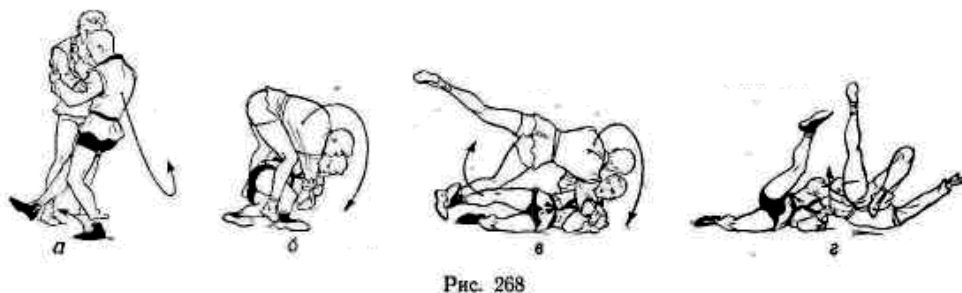


Передняя подножка на пятке

Противник наклоняется и отставляет одну ногу назад. Повернуться к нему боком, выставить ногу на пятку перед его дальней одноименной ногой, упасть в сторону-назад с разворотом на живот, потянуть противника руками на себя-вверх и выполнить бросок (рис. 268—а, б, в, г).

Прием имеет несколько вариантов захватов. Руки под плечо (рис. 263). За одноименную руку (рис. 264). Руку на плечо и за туловище спереди (рис. 265). За туловище и одноименную ногу сбоку (рис. 266). За пояс сзади (рис. 267).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не отжимает бедром ногу противника. 2. Садится или падает не опираясь на пятку.



В приеме применяются следующие варианты захватов: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноименную пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Тактическая подготовка. Выполнить толчок и послать ногу за противника, создавая видимость проведения задней подножки.

Характерные ошибки. 1. Недостаточная опора на выставленную ногу. 2. Атакующий остается на спине без разворота животом к ковра. 3. Атакующий не ставит дальнюю ногу между ногами противника. 4. Падает далеко от ног противника. Для исправления ошибки надо раньше начинать поворот. В самом начале броска скрещивать ноги, посылая ногу, не участвующую в атаке, между ногами противника.

Защиты. 1. Перенести ногу через ногу атакующего. 2. Отшагнуть назад и наклониться в сторону его падения. 3. Захватить пояс со стороны его ноги. 4. Захватить ногу атакующего одноименной рукой.

Контрприемы. Накрывание и удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами после накрывания вынесением ноги. Бросок с подсечкой сзади, с захватом ноги.

Подсечки

Боковая подсечка

Прием выполняют, когда противник находится в высокой стойке и далеко выносит ногу вперед, или при движении в сторону скрещивает ноги, или шагает вокруг атакующего.

Ударить подошвой разноименной ноги по впереди стоящей ноге противника снаружи-сбоку и сбить ее на себя и в сторону (внутрь). Одновременно потянуть его на себя и в противоположную сторону (навстречу движению своей ноги) и выполнить бросок на ковер. В момент падения противника на ковер выставить в сторону ногу, которой выполнялась подсечка, и восстановить свое равновесие (рис. 269—а, б, в).

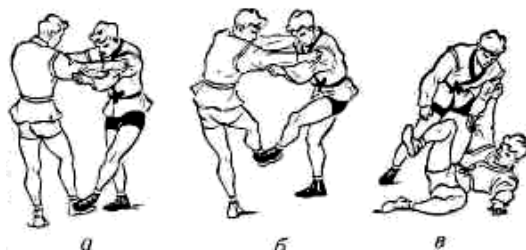


Рис. 269



Рис. 270

Применяются следующие варианты броска: с захватом рукава и отворота или с захватом рук снизу; при отступлении противника (рис. 270—а, б); при наступлении противника (рис. 271 — а, б, в); при скрещивании ног (рис. 272—а, б); в темп шагов (прыжков) (рис. 273—а, б).

Тактическая подготовка. Толчок, вынуждающий противника перенести вес тела с впереди стоящей ноги, и опереться на сзади стоящую ногу, и сопротивляться толчку. Заведение до скрещивания ног. Отступление, наступление.

Характерные ошибки. 1. До подбива переносят вес тела противника на атакованную ногу. Подбив выполняется поздно, когда нога противника уже стоит на ковре. Причина: преждевременный рывок. Рывок надо выполнять только после подбива ноги. 2. Атакующий не попадает ногой по ноге противника и сам падает на спину. Причина: слишком широкий замах, нога движется прямолинейно, а не к себе и в сторону. Замах ногой в сторону для выполнения подсечки делать не нужно. Нога должна двигаться прямо к ноге противника. Рывок руками, необходимо совершать больше на себя, вниз.

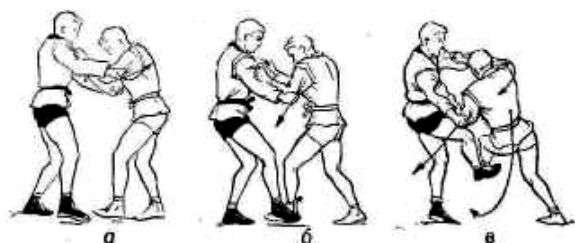


Рис. 271



Рис. 272



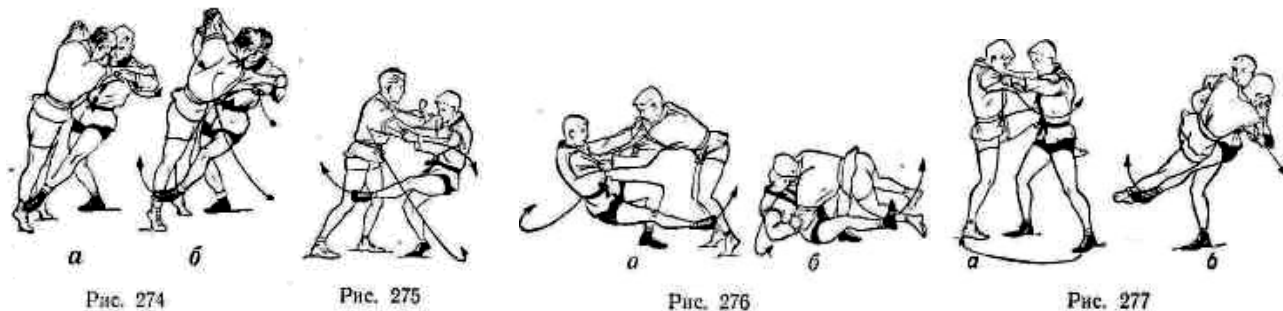
Рис. 273

Защиты. 1. Сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу назад. Наклониться и отставить ногу назад. 2. Прижать подбиваемую ногу к ковра и не дать сбить ее в сторону. 3. Захватить ногу атакующего. Толкнуть противника в сторону подбивающей ноги, вынуждая поставить ее на ковер.

Контрприемы. Боковая подсечка. Отхват с захватом ноги. Подхват изнутри.

Передняя подсечка

Противник на средней дистанции наступает и переставляет ноги, при этом незначительно сгибая колени. Шагнув в сторону от противника, согнуть и развернуть ногу пяткой наружу, перенести на нее тяжесть тела, потянуть противника на себя, в противоположную сторону и вверх. Одновременно подбить подошвой другой ноги ногу противника спереди и не дать выставить ее вперед. Подбивать ногу следует в голень у подъема перед самой постановкой ее на ковер (рис. 274—а, б).



Применяются следующие варианты приема: с захватом за рукава, с захватом за рукав и пройму; за рукав и одежду под плечом. Подсечка может выполняться в колено (рис. 275) и с падением (рис. 276—а, б). С захватом ноги (рис. 277—а, б).

Тактическая подготовка. Выполнить рывок в сторону, противоположную атакуемой ноге, чтобы вызвать сопротивление в нужном направлении. Сделать толчок, чтобы вызвать сопротивление движению вперед. Провести рывок со сбиванием в сторону атакуемой ноги.

Характерные ошибки. 1. Подбив ноги не подошвой, а внутренней частью стопы. Причина: недостаточное отшагивание в сторону и разворот стопы. 2. Ногa подбивают рано. Причины: поздно переносят вес тела противника на подбиваемую ногу; нет скручивающего движения руками, и обе руки действуют в одном направлении.

Защиты. 1. Сгибая ногу, перенести ее через ногу атакующего. 2. Перенести другую ногу через ногу противника. 3. Согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего. 4. Захватить ногу атакующего. 5. Выполнить толчок в момент зашагивания и развернуться к противнику грудью.

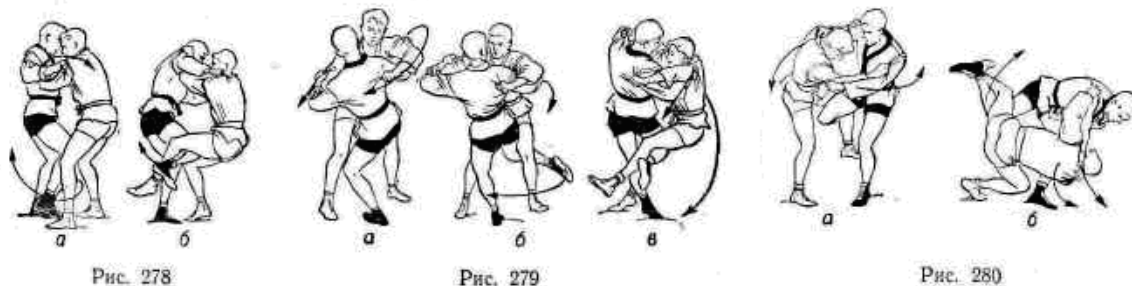
Контрприемы. Задняя подножка. Бросок с захватом разноименной ноги.

Зацепы

Зацеп изнутри

Прием проводят, когда противник наклонился, широко расставил и согнул ноги. Атакующий на средней дистанции. Выполнить захват руки и одежды на передней части туловища (проймы, отворота, ворота, пояса под плечом). Рвануть противника на себя, вынести ногу между его ногами. Зацепить его разноименную ногу за подколенный сгиб своей голенью или подколенным сгибом. Толкнуть противника вперед-вниз, потянуть зацепленную ногу на себя и выполнить бросок на ковер (рис. 278—а, б).

Применяются следующие варианты броска: с заведением (рис. 279—а, б, в); скручиванием в сторону опорной ноги (рис. 280—а, б); с захватом ноги (рис. 281); за одноименную ногу (рис. 282).



Тактическая подготовка. Рывок руками на себя, заведение, осаживание.

Характерные ошибки. 1. Стопу опорной ноги разворачивают наружу. 2. Выполняют толчок в сторону опорной ноги. Нужно толкать противника вперед-вниз в сторону зацепленной ноги. 3. При проведении приема не прочно зацепляется нога противника. Необходимо выполнить движение бедром наружу, голенью к себе. Затем движение голенью за себя, а бедром назад.

Защиты. 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Отставить ногу назад. 3. Соединить колени (свести ноги вместе). 4. Повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу. 5. Отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Контрприемы. Подсад снаружи. Зацеп снаружи. Задняя подсечка.

Зацеп снаружи

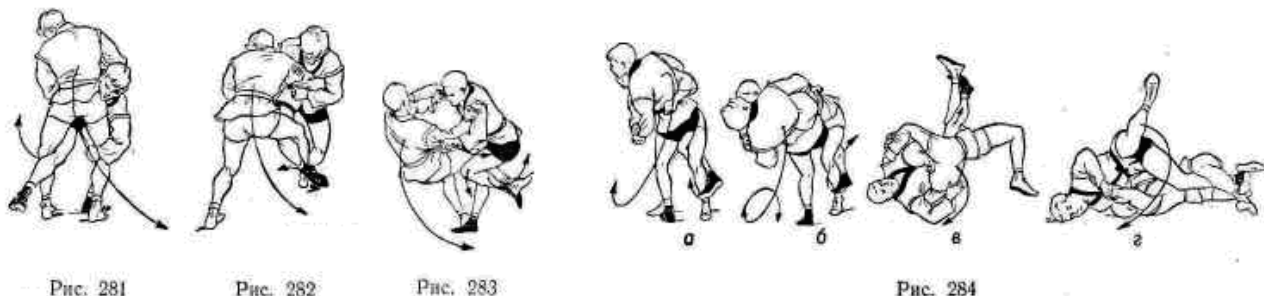
Прием применяется, когда противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и сгибает. Одновременно с рывком вынести ногу снаружи ноги противника и зацепить подколенным сгибом за подколенный

сгиб. Толкнуть его руками от себя и, подтягивая зацепленную ногу сначала наружу, а затем к себе, выполнить бросок (рис. 283). Можно выполнить зацеп снаружи и садясь.

Характерные ошибки. 1. Атакующий не может оторвать ногу противника от ковра. Причина: при зацепе нет подбива в подколенный сгиб и движения наружу. 2. Атакующий тянет ногу противника на себя и не может столкнуть его. Следует тянуть ногу наружу и вниз, а не к себе-вверх. 3. Неустойчивое положение атакующего. Переносит вес тела на атакующую ногу и вынужден ставить ее сзади противника, чтобы восстановить равновесие, вместо того чтобы зацепить ею и тянуть.

Защиты. 1. Отставить ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Контрприемы. Зацеп изнутри. Подсечка изнутри. Подхват изнутри. Накрывание зашагиванием (против основного варианта).



Обвив

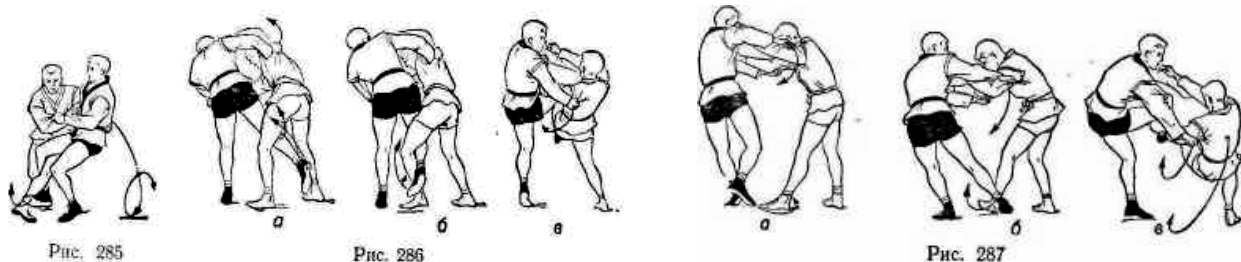
Прием лучше выполнять из низкой стойки, со средней или ближней дистанции, с захватом руки и пояса или рукава сверху, когда противник наклоняется и сгибает ноги. Повернуться боком к противнику. Посылать ногу вперед между ногами противника, зацепить его разноименную ногу подколенным сгибом на уровне коленного сустава. Одновременно зацепить стопой этой же ноги голень сзади-снаружи (как бы обвить ногу противника). Когда нога его будет обвита плотно, прыжком подставить другую ногу между его ногами и повернуться к нему грудью. Падая и прогибаясь назад, потянуть противника на себя, выпрямить ногу и, оторвав его от ковра, выполнить бросок на ковер за себя. В последний момент повернуться грудью на противника (рис. 284—а, б, в, г). Прием можно провести садясь на ковер (рис. 285) и без падения (рис. 286—а, б, в).

Тактическая подготовка. Зацеп изнутри. Подтянуть противника на себя-вверх, заставляя его сопротивляться этому движению, и присесть.

Характерные ошибки. 1. Атакующий падает, и зацеп ноги срывается. Причина: партнер выпрямляет зацепленную ногу. 2. Атакующий падает и не создает достаточного вращения за счет поворота грудью к противнику; слишком рано действует атакующей ногой, поднимая противника. В результате — жесткое падение. Обвив надо делать плотнее, поднимая противника ногой в момент падения. 3. Атакующий не может зацепить (обвить) ногу противника. Причина: противник выпрямляет ногу. Нужно перенести его вес на атакуемую ногу и, подбивая голенью в подколенный сгиб, согнуть ногу, а потом зацеплять стопой.

Защиты. 1. Отставить ногу назад, сводя колени. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги. 3. Выпрямить и отставить ногу назад. 4. Поднять ногу вперед и выпрямить.

Контрприемы. Бросок назад с подсадом. Накрывание и удержание. Бросок зацепом снаружи с захватом дальней ноги.



Зацеп стонной

Прием выполняют, когда противник находится во фронтальной стойке и немного сгибается, широко расставив ноги. Дистанция средняя или ближняя. Выполняют захват руки и одежды под плечом со стороны атакующей ноги. Повернуться боком к противнику, зацепить подъемом стопы за стопу или низ голени разноименной ноги противника снаружи-сзади. Притягивая ногу к себе и вынося ее вперед, потянуть противника к себе-назад и выполнить бросок на ковер (рис. 287—а, б, в).

Прием осуществляют и с помощью зацепа стонной изнутри; этот вариант приема удобно проводить, когда противник отступает (рис. 288—а, б). При зацепе одноименной ноги изнутри атакующий незначительно тянет ногу к себе, энергично отталкивая противника.



Рис. 288

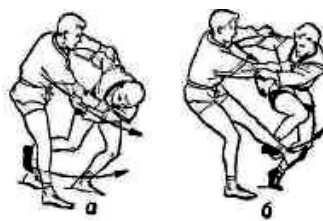


Рис. 289

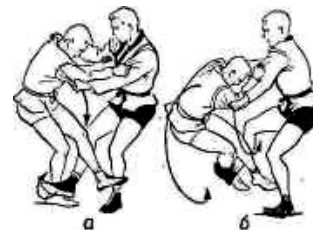


Рис. 290

Варианты приема можно провести: с падением, за отставленную ногу (рис. 289—а, б), обратным зацепом стопой из-под ноги противника (рис. 290—а, б).

Тактическая подготовка. Потянуть противника в сторону и перенести вес его тела на зацепляемую ногу.

Характерные ошибки. 1. При выполнении приема стопа атакующего скользит по ноге к подколенному сгибу. Ошибка заключается в том, что атакующий недостаточно разворачивает стопу. Стопы атакующей и зацепленной ноги должны быть расположены в одном направлении, а колено развернуто к ковру. 2. Атакующий поднимает зацепленную ногу противника, но бросок не получается или на него затрачивается большое усилие. Это происходит потому, что атакующий переводит вес противника на неатакованную ногу. Зацепленную ногу следует не поднимать вверх, а тянуть вниз вдоль ковра.

Защиты. 1. Отставить ногу. 2. Оттолкнуть атакующего и не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Контрприемы. Подхват изнутри. Выведение из равновесия рывком.

Зацеп одноименной стопой, садясь

Противник хорошо защищается от броска захватом руки под плечо, выставлением ноги. Повернуться к противнику спиной и встать сбоку у его одноименной ноги. Его руку захватить под одноименное плечо. Зацепить ногу противника позади своей ближней ноги и, прижимая ее к своей (ближней) ноге, сесть и выполнить бросок противника на спину (рис. 291). Прием можно осуществить с захватом руки через шею, с захватом пояса через одноименное плечо (рис. 292).

Тактическая подготовка. Начало броска проводить как бросок через спину с захватом руки, под плечо.

Характерная ошибка. Атакующий не выносит таз за ногу и садится на бедро противника. Надо поставить разноименную ногу рядом с ногой противника, стопой в одном направлении.

Защита. Отставить ногу, наклониться вперед.

Контрприемы. Подхват. Бросок через спину.



Рис. 291



Рис. 292



Рис. 293

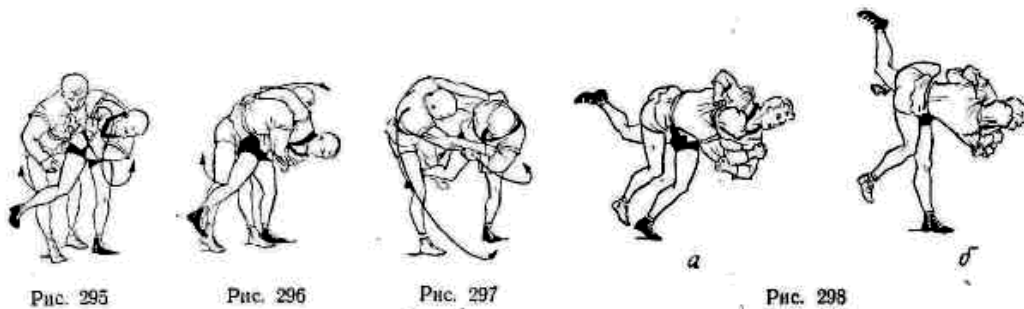


Рис. 294

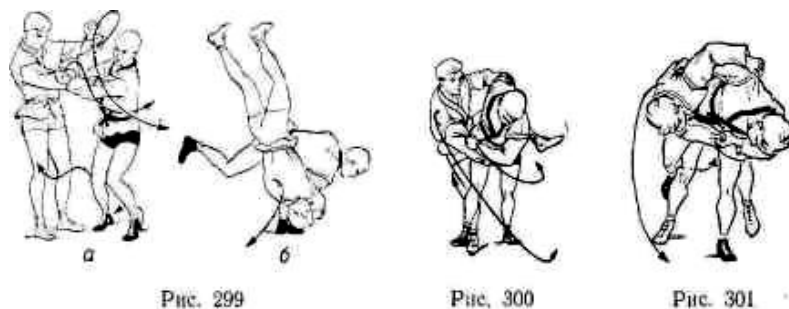
Подхваты

Приемы проводятся, когда противник наклоняется вперед, напирает и держит ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Наиболее удобны захваты: за руку и отворот, за руку и пройму, за руку и ворот, за руку и пояс.

Отступить назад и повернуться спиной к противнику. Вынести ногу вперед так, чтобы она находилась несколько выше колена одноименной ноги противника. Подтянуть противника на себя. Когда он наклонится и его ноги будут находиться под острым углом к ковру, подтолкнуть их своей ногой назад-вверх и выполнить бросок (рис. 293—а, б).



Приемы проводятся с захватом за рукав и пояс (рис. 294). За рукав и пройму. За рукав и отворот. Скрестным захватом отворотов (рис. 295). За пояс через одноименное плечо (рис. 296). Изнутри в голень (рис. 297). Изнутри в бедро (рис. 298—а, б). С помощью скрещивания захваченных рук (рис. 299—а, б). С захватом ноги (рис. 300). С помощью подцепы от броска через бедро (рис. 301).



Тактическая подготовка. Рывок на себя и в сторону атакующей ноги. Рывок на себя, вынуждающий противника шагнуть по направлению броска.

Характерные ошибки. 1. Атакующий сильно замахивается и бьет ногой по колену. Часто наблюдается ушиб икроножной мышцы. Причина: преждевременный подбив ногой. Ошибку следует исправлять как можно раньше, иначе это может привести к травме коленного сустава противника или ушибу икроножной мышцы проводящего прием. Подбив должен осуществляться после того, как противник наклонится вперед и потеряет равновесие. 2. Удар ногой по ноге противника снаружи также может привести к травме. Причина: недостаточный поворот спиной к противнику.

Защиты. 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. 3. Перешагнуть через атакующую ногу. 4. Захватить атакующую ногу.

Контрприемы. Бросок через грудь (прогибом). Задняя подсечка с захватом ноги.

Подсады

Дистанция вплотную. Захват руки и пояса (или туловища). Противник отставляет ноги. Прижать противника к себе. Выпрямить ноги, прогнуться, толкнуть бедром его ноги снаружи внутрь-вверх и выполнить бросок на ковер. Когда противник падает, отставить ногу назад и восстановить потерянное равновесие (рис. 302—а, б, в). Если противник не распустил захвата, выполнить бросок с падением.

Прием может проводиться с подсадом изнутри (рис. 303). Подсадом голенью спереди (рис. 304 и 305). Подсадом сзади, (рис. 306—а, б, в). Подсадом голенью изнутри (рис. 307).

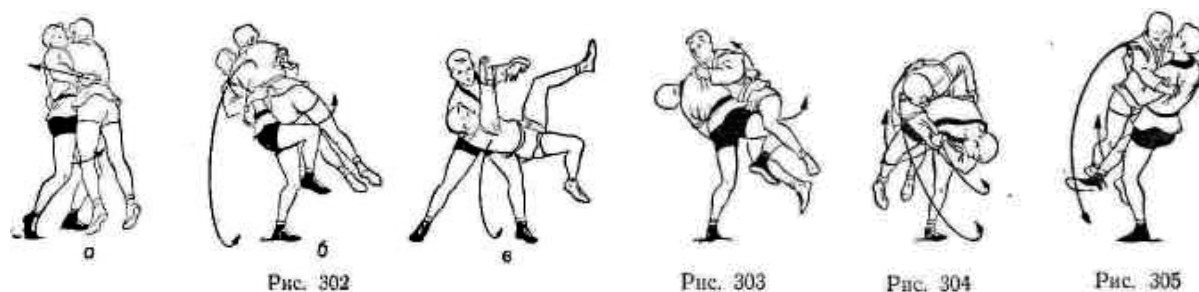




Рис. 306

Рис. 307

Тактическая подготовка. Толчок назад, вниз, чтобы вызвать сопротивление в обратном направлении.

Характерные ошибки. 1. Атакующий не прижимает атакуемого к себе, не отклоняется и не может оторвать его от ковра. 2. Действует бедром только вверх и не может создать вращения тела противника за счет движения бедром в сторону. Отрыв противника от ковра осуществляется с помощью подбива таза; отклон назад, движение бедром должно быть направлено в сторону.

Защиты. 1. Увеличить дистанцию. 2. Отгалкивая атакующего, отставить назад ногу.

Контрприемы. Зацеп снаружи (от 2-го варианта). Зацеп изнутри (от 1-го варианта).

Броски через голову

Противник сгибается и напирает. Дистанция средняя или ближняя. Захват рук, руки и проймы. Прыжком подставить одну ногу между ногами противника. Одновременно сесть ближе к пятке своей ноги, другую ногу согнуть перед собой так, чтобы противник лег животом на носок ноги. После этого атакующий рывком рук за себя и толчком ноги в живот перебрасывает его через свою голову (рис. 308—а, б, в).



Рис. 308

Рис. 309

Рис. 310

Приемы проводятся в следующих вариантах: упором голенью в живот (рис. 309—а, б); с захватом пояса на спине или куртки на шее (рис. 310); с захватом руки и упором голенью в живот (рис. 311—а, б); с захватом руки и упором голенью в голень (рис. 312); упором голенью в голени (рис. 313); с захватом пояса на спине и животе (рис. 314); упором стопой в сгиб тазобедренного сустава (рис. 315).

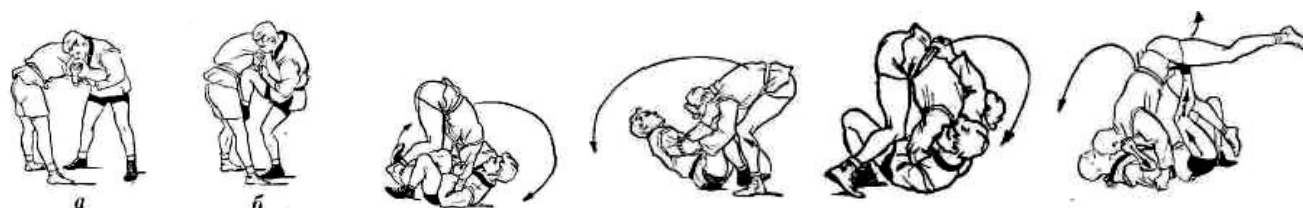


Рис. 311

Рис. 312

Рис. 313

Рис. 314

Рис. 315

Тактическая подготовка. Выполняя толчок, вызвать сопротивление противника. Тянуть назад с падением. Рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

Характерные ошибки. 1. Противник «зависает», атакующему не хватает силы, чтобы перетянуть его через себя, из-за того, что он садится далеко от ног противника. Надо сесть между ногами партнера. 2. Толкающая нога соскальзывает с живота противника или упирается ему в грудь или следует удар подъемом стопы между ногами вследствие того что атакующий слишком рано выпрямляет ногу. Необходимо, чтобы противник сам ложился на ногу животом в момент подхода атакующего под него (ногу следует выпрямлять только в момент перебрасывания). Толчок ногой выполняется, когда центр тяжести тела противника переходит через таз атакующего.

Защиты. 1. Присесть. 2. Повернуться боком в сторону атакующего. 3. Рукой отбить ногу атакующего в сторону.

Контрприемы. Бросок захватом ноги. Удержания. Ущемление ахиллова сухожилия.

Ножницы

Противник становится боком и немного опирается на атакующего. Дистанция средняя или ближняя. Выполнить захват рукава и ворота из-под ближней руки.

Прыжком послать ближнюю ногу на грудь, а дальнюю поставить сзади ног противника. Падая сбоку сзади противника, потянуть его на себя и движением ног навстречу друг другу выполнить бросок на спину (рис. 316—а, б, в).

Ножницы можно выполнить и под одну ногу (рис. 317—а, б).

Тактическая подготовка. Осуществить рывок в сторону, противоположную направлению броска, создать видимость проведения броска передней подножкой или подхватом.

Характерная ошибка. Противник приседает, а его ближняя нога, сгибаясь в коленном суставе, цепляется за ковер. Возможна травма — растяжение связок голеностопного сустава.

Это происходит, когда атакующий падает на ковер не сзади, а сбоку противника, не создает его вращения в сторону спины и сильно подбивает в подколенный сгиб.

Атакующий должен выполнять бросок с разворотом противника и рывком на себя так, чтобы вынудить его отставить ближнюю ногу. Подбив в подколенный сгиб делают в момент пере-ставления противником ближней ноги назад.

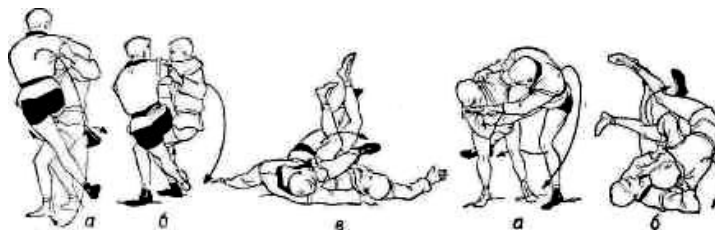


Рис. 316

Рис. 317

Защиты. 1. Перешагнуть через атакующего дальней ногой. 2. Наклониться и присесть. 3. Захватить ногу.

Контрприемы. Перегибание колена. Удержание со стороны головы.

Методические указания

Броски ногами требуют от борца точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить борцов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов.

Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками борцы выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (борец должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна коврику), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве). Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи па ногу», «цыганская борьба» и т. п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке: 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего — отшагивание, подшагивание, падение и т. п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т. п.).

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Для проведения обвивов — предварительная работа по укреплению связок голеностопного и коленного суставов, а также работа по увеличению силы мышц ног и рук.

Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой и броски обвивом. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.

Выполнение бросков подхватами и подбивами требует от борцов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах.

Подхваты изучают после хорошего усвоения борцами бросков подножками, подбивы — после подсечек, подсады — после подножек на пятке, а бросок ножницами — после броска подхватом.

При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки (см. стр. 561).

Броски ногами в борьбе самбо — одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебно-тренировочных схватках. На занятиях с

новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику.

Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

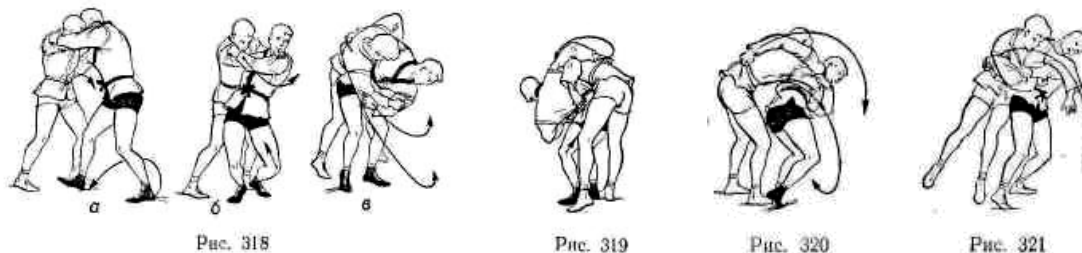
БРОСКИ ТУЛОВИЩЕМ

Бросок через спину (бедро)

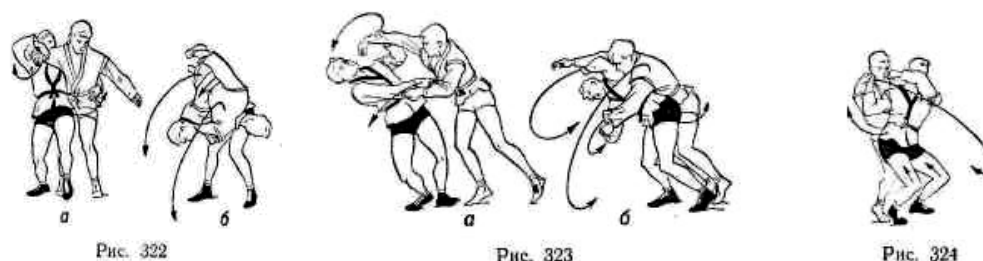
Противник немного наклоняется. Дистанция ближняя. Наиболее удобен захват руки и пояса.

Тактическая подготовка. Осаживание. Сбивание в сторону дальней ноги. Рывок в сторону, противоположную броску.

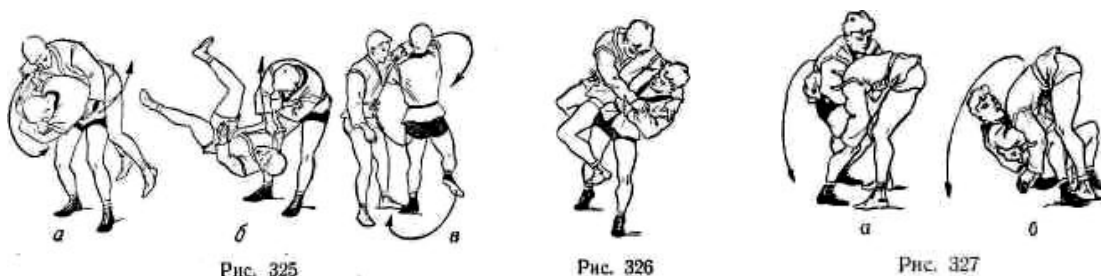
Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед-в сторону, выполнить бросок на ковер (рис. 318—а, б, в).



Прием может быть проведен в следующих вариантах: с захватом пояса через разноименное плечо (рис. 319); с захватом пояса через одноименное плечо (рис. 320); с захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро) (рис. 321); с захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро) (рис. 322); со скрещиванием захваченных рук (рис. 323—а, б); со скрестным захватом отворотов (рис. 324); с захватом разноименной руки и одноименного отворота (рис. 325—а, б), одноименной руки и разноименного отворота (рис. 325—в).



Характерные ошибки. 1. Не получается отрыва противника от ковра («завал») вследствие недостаточного поворота спиной к противнику. Подбив тазом идет вскользь. 2. Слишком рано выпрямляются ноги, и подбив делают до того, как таз противника коснется таза атакующего. 3. Очень сильно выводят таз, делают большой поворот. 4. Подбив выполняют не назад-вверх, а только вверх.



Защиты. 1. Захватить пояс и не позволить приблизить таз для подбивания. 2. Прогнуться, согнуть ноги, опереться боком в таз или бок атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего. 4. Зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра) (рис. 326).

Контрприемы. Бросок прогибом. Задняя подножка на пятке.

Бросок с захватом за шею и туловище сверху

Прием выполняется, когда противник находится в низкой стойке. Захватить шею сверху, а туловище снизу, поставить ногу под противника, сесть между ногами, перекатиться через спину и выполнить бросок (рис. 327—а, б).

Тактическая подготовка. Осуществить толчок противника от себя.

Характерные ошибки. 1. Противник падает и ударяется головой о ковер вследствие того, что атакующий недостаточно подходит под него. 2. Противник перекачивается через тело или голову атакующего вследствие того, что проводящий прием тянет руками на себя-вверх, разворачиваясь грудью в противоположную сторону от головы противника.

Защита. Выпрямиться и, прогибаясь, разорвать хват.

Контрприем. Бросок мельницей с обратным захватом рук под плечи.

Методические указания

Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. На занятиях борцы должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через палку вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простейших вариантов бросков ногами и с захватом ног. В то же время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание.

Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы борцы проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить борцов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит борцов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем. При изучении приемов, когда борец воздействует на противника туловищем, изложенных в технике борьбы самбо, следует учесть, что из раздела опущены приемы, которые выполняются так же, как приемы классической борьбы. Их следует также изучать при работе в секции.

Глава XVI

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО ЛЕЖА

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты в борьбе лежа, применяемые в самбо, сходны с аналогичными приемами классической и вольной борьбы и описаны в соответствующих главах учебника. В данной главе дается описание только тех переворотов, которые не применяются в других видах борьбы.

Перевороты с захватом одежды

Переворот с захватом за куртку

Противник лежит ничком, соединив ноги и поджав под себя руки. Атакующий стоит сбоку от противника на коленях. Захватить за пройму или за куртку снаружи. Рывком вверх-на себя (или от себя) перевернуть противника на бок и, прижимая грудью, перевернуть его на спину. Выполнить удержание (рис.328).

Применяется вариант толчком (рис. 329).

Тактическая подготовка. Перед рывком толкнуть противника от себя. Перед толчком потянуть противника на себя.

Характерная ошибка. После выполнения рывка или толчка атакующий не прижимает противника грудью.



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330



Рис. 331

Переворот с захватом пояса, накладывая руку на шею

Противник в положении партера или лежит на животе. Атакующий стоит сбоку на одном колене, одна рука находится на шее, другая захватывает пояс снизу (сверху). Подвести колено под туловище противника и одновременно под свою руку. Падая назад на бок, навалить противника на себя. Затем, прогибаясь и поворачиваясь на живот в сторону головы атакуемого, перевернуть его на спину и взять на удержание. В момент поворота на живот прижать бедром ближнюю руку противника к коврику, что позволит удержать его на спине.

Применяются следующие варианты: захват пояса снизу (рис. 330); захват пояса сверху (рис. 331).

Тактическая подготовка. Захватывая пояс снизу, атакующий толкает противника от себя, вызывая его на сопротивление.

Характерные ошибки. 1. Атакующий тянет противника рукой вверх. Не используется сила тяжести. 2. Атакующий перекачивает противника через свою голову. 3. Атакующий «накрывается», т. е. оказывается под противником, вследствие того, что падает больше назад и меньше в сторону. 4. Атакующий, падая назад в сторону, не прижимается к боку противника, не наваливает его на себя и не подталкивает животом.

Защиты. 1. Повернуться грудью к атакующему, выставить руки вперед в сторону поворота. 2. Переход. 3. Забегание от атакующего.

Контрприем. Накрывание переходом и удержание.

Переворот садясь, с захватом проймы между ногами

Противник в партере или лежит на животе, атакующий стоит сбоку или над противником.

Захватить ближнюю пройму, перенести одну ногу через противника так, чтобы пройма оказалась между ногами. После этого падать назад и перевернуть его на спину. Затем можно перейти к болевому приему (рис. 332—а, б).

Тактическая подготовка. Атаковать с помощью захватов руки и ноги. Вынудить противника поджать руки и соединить бедра.

Характерная ошибка. Атакующий садится близко к боку или на спину атакуемого и не может перевернуть его. Следует садиться не сгибая ноги, одновременно подтягивая противника вверх.



Рис. 332



Рис. 333



Переворот с захватом пояса, накладывая ногу на шею

Противник в низком партере, высоко поднимает таз. Атакующий сбоку или спереди. Захватить пояс сверху, наложить ногу на шею противника. Падая на бок, потянуть за пояс и перевернуть противника через голову на спину (рис. 333—а, б).

Тактическая подготовка. Захватить отворот противника и потянуть за него вверх. Используя его сопротивление вниз, перевернуть на спину.

Характерная ошибка. Атакующий садится на ковер, сгибая ноги. Переворачивает противника только усилием рук, без участия тяжести туловища.

Защита. Поднять голову вверх, захватить ногу.

Контрприем. Удержание со стороны ног.

Методические указания

Перевороты в борьбе самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов. Вначале изучают все перевороты из классической и вольной борьбы, а затем с захватом за одежду.

Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в партере).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переворотов с передвижением атакующего по коврику.

Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному борцу дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

УДЕРЖАНИЯ

Удержание сбоку

Противник лежит на спине, атакующий находится сбоку. Сесть сбоку от противника, захватить его ближнюю руку под свое дальнее плечо. Другой рукой обхватить его за шею. Ноги широко развести в стороны, ближняя нога выпрямлена и направлена вперед- в сторону головы противника, другая нога согнута назад (колени направлено в сторону-вверх, а голень назад, к ногам противника).



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338

Применяются следующие варианты: с захватом шеи (рис. 334); с захватом туловища (рис. 335); без захвата руки под плечо (рис. 336); сбоку — лежа (рис. 337); обратное удержание сбоку (рис. 338); с захватом голени (рис. 339); с захватом своего бедра (рис. 340).



Рис. 339



Рис. 340



а



б



в

Рис. 341

Тактическая подготовка. Перевернуть противника на спину.

Характерные ошибки. 1. Атакующий сидит высоко, тазом касается груди противника или сильно наваливается на него. 2. Обе ноги выносятся вперед. 3. Ближняя нога недостаточно выносится вперед. 4. Неплотный захват ближней руки.

Защиты. 1. Упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу. 2. Повернуться на живот.

Когда противник захватил на удержание, можно выйти из этого положения, применяя следующие способы ухода: садясь (рис. 341—а, б, в); отжимая голову ногой (рис. 342); перетаскивая через себя (рис. 343); перетаскивая через мост (рис. 344); выкручиваясь (рис. 345—а, б); перетаскивая с узлом ноги (рис. 346).

Контрприемы. Узел ногой снизу. Рычаг локтя захватом руки между ногами.



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



а



б

Рис. 345



Рис. 346

Удержание с плеча

Противник лежит на спине, атакующий находится сбоку или со стороны головы на коленях.

Лечь поперек грудью на грудь противника, прижать его к коврику, захватить одноименную ближнюю руку под плечо снаружи, а дальнюю — изнутри в сгиб локтя и держать. Можно захватить руки и наоборот (ближнюю изнутри, а дальнюю снаружи) (рис. 347).

Тактическая подготовка. Перевороты с захватом рук, руки и шеи.

Характерные ошибки. 1. Атакующий высоко поднимает голову. 2. Атакующий стоит на коленях и не прижимает противника грудью к коврику.

Защиты. 1. Согнуть руки и ноги и не позволить противнику прижаться к груди и захватить руки. 2. Повернуться на живот. Можно выполнить следующие уходы. Рывком в сторону, «выкручиваясь». Отжимая голову руками.

Удержание со стороны головы

Противник лежит на спине, атакующий стоит на коленях со стороны его головы.

Прижаться грудью к груди атакуемого, широко развести ноги, захватить его руки под плечи или в сгиб локтя.

Применяются следующие варианты: с захватом рук (рис. 348); с захватом туловища (рис. 349—а, б); с обратным захватом рук и своего пояса (рис. 350); обратное удержание (рис. 351).



Рис. 347



Рис. 348



Рис. 349

Тактическая подготовка. Перевороты; рычагом, захватом рук, косым захватом, захватом шеи и пояса снизу и др.



Рис. 350



Рис. 351

Характерные ошибки. 1. Атакующий недостаточно прижимается к противнику. 2. Атакующий узко держит ноги. 3. Атакующий высоко поднимает голову.

Защиты. 1. Отталкивать противника руками и ногами, не дать прижаться к груди. 2. Отжимать голову руками (рукой).

Можно выполнить следующие уходы: вращением в сторону (рис. 352—а, б, в); выведением рук в сторону; «выкручиваясь» (рис. 353—а, б, в).

Контрприем. Удержание со стороны головы после ухода вращением.

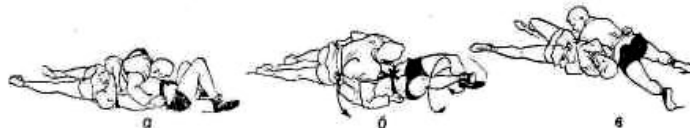


Рис. 352



Рис. 353

Удержание верхом

Противник лежит на спине, атакующий стоит сверху или сбоку.

Сесть на живот противника верхом и прижаться грудью к его груди. Захватить руки и прижаться головой к коврику или плечу противника (рис.354).

Применяются следующие варианты приема: без захвата рук (рис. 355); с обвивом (зацепом) ног (рис. 356).

Тактическая подготовка. Переворот. Накрывание после броска.

Характерные ошибки. 1. Атакующий недостаточно прижимает противника к коврику. 2. Атакующий держит слишком широко ноги.

Защиты. 1. Упереться руками в плечи атакующего (рис. 357). 2. Повернуться на живот.

Можно выполнить следующие уходы: подведением рук под ноги атакующего и сбрасыванием его с себя (через голову) (рис. 358); накладыванием бедра на ногу атакующего, захватом руки и вращением в сторону захваченных руки и ноги (рис. 359).

Контрприемы. Рычаг локтя через предплечье. Узел плеча. Рычаг на оба бедра.



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358

Удержание со стороны ног

Противник лежит на спине, атакующий стоит со стороны ног. Встать на колени между ногами противника. Подвести свои бедра под бедра противника так, чтобы его ноги не касались коврика. Прижаться туловищем к груди

противника.

Можно применять следующие варианты приема: с захватом пояса (рис. 360); с захватом рук (рис. 361); с захватом шеи с рукой.

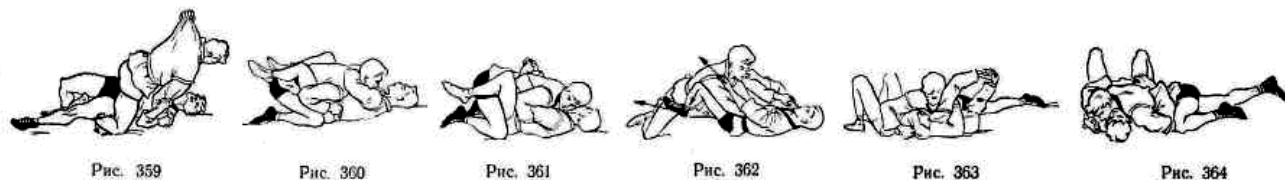
Тактическая подготовка. Перевороты с захватом ног. Накрывание при бросках через голову.

Характерные ошибки. 1. Атакующий высоко держит голову. 2. Атакующий недостаточно подводит бедра под бедра противника.

Защиты. 1. Выпрямить руки, поджать ноги, соединив бедра и разведя голени. 2. Упереться руками в плечи, а ногами в бедра атакующего и оттолкнуть его.

Уход. Отталкивая противника упором руками в плечи и ногами в бедра, повернуться на живот (рис. 362).

Контрприемы. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя с захватом руки между ногами. Рычаг локтя при помощи бедра сверху. Узел плеча.



Удержание поперек

Противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях. Лечь поперек грудью на грудь атакуемого. Захватить его дальнюю руку руками, а ближнюю прижать разноименным коленом к голове.

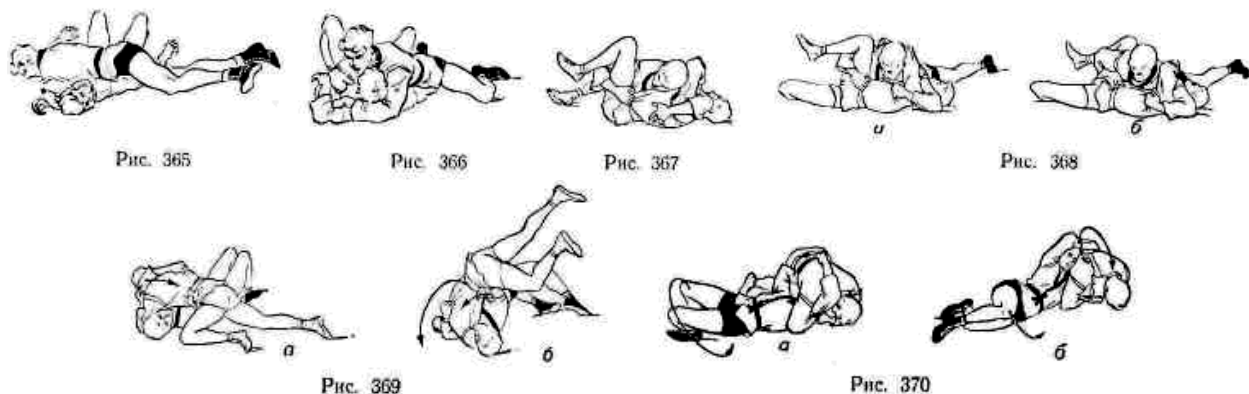
Применяются следующие варианты: с захватом дальней руки одноименной рукой (рис. 363); с захватом дальней руки разноименной рукой (рис. 364); зажимая ближнюю руку бедрами (рис. 365); с захватом дальнего плеча из-под шеи (рис. 366); с захватом дальнего бедра (рис. 367); с захватом ближнего бедра (рис. 368—а, б).

Тактическая подготовка. Переворот с захватом рук спереди.

Характерные ошибки. 1. Атакующий плохо прижимает противника к ковру. 2. Высоко держит голову. 3. Высоко поднимает таз.

Защита. Оттолкнуть атакующего руками и ногами.

Применяются следующие уходы: перетаскивание атакующего через себя с захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот (рис. 369—а, б); сбивание через голову (рис. 370—а, б).



Методические указания

Выполнение удержаний от борца требует умения сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность борца концентрировать свой вес на противнике, сковывая этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному борцу дается задание выполнить удержание, а другому после осуществления захвата пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один борец выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата.

В дальнейшем удержания совершенствуют в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях борец, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний. Хорошие результаты дают соревнования, в которых устанавливается такая система, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные — между собой.

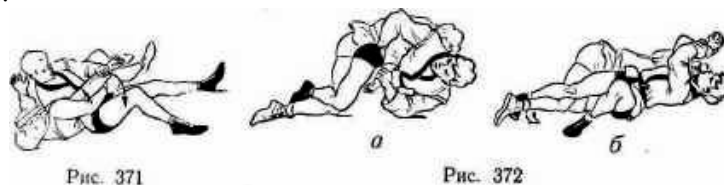
Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них.

Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1—2 мин.).

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Болевые приемы на суставы рук (рычагом)

Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо Атакующий проводит обратное удержание сбоку. Захватить плечо противника под свое одноименное плечо таким образом, чтобы подвести предплечье под локоть захваченной руки. Предплечье этой же руки захватить у запястья. Из-под руки противника захватить свое предплечье. Спिनной или боком прижать туловище противника к коврику. Разгибая руку атакуемого, провести болевой прием (рис. 371).



Применяются следующие варианты приема: рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо от удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо из положения лежа снизу (рис. 372—а, б).

Характерные ошибки. 1. Низкий захват руки, 2. Недостаточно прочный захват плеча. Разгибание локтя усилием только одной руки.

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить пояс на животе атакующего. 3. Упираясь свободной рукой в туловище атакующего, рывком переместить локоть выше предплечья.

Рычаг локтя через бедро

Атакующий выполняет удержание сбоку. Захватить ближнюю (разноименную) руку противника за предплечье. Подвести под его плечо свое бедро и, отжимая руку противника, перегнуть ее через свое бедро.

Применяются следующие варианты приема: захватывая руку рукой (рис. 373); с помощью бедра (рис. 374); зажимая руку бедрами (рис. 375—а, б); после удержания со стороны головы (рис. 376).

Характерная ошибка. Выпрямляя руку противника, атакующий не использует силу тяжести своего тела или, наклоня туловище к бедру, не прижимает атакуемого к коврику рукой.

Защиты. 1. Захватить пояс атакующего. 2. Сцепить руки. 3. Развернуться к нему грудью и рывком на себя снять локоть захваченной руки с бедра атакующего. 4. Развернуть руку ладонью к коврику и согнуть ее предплечьем вниз (пронировать). 5. Соединить руки между ногами атакующего.



Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо

Атакующий выполняет удержание верхом. Противник упирается в плечи и отжимает его от себя. Провести одну руку между руками атакуемого и движением вперед-наружу-к себе захватить предплечье его руки под свое плечо. Подвести свое предплечье под локоть противника и немного согнуть его руку внутрь. Другой рукой упереться в одноименный плечевой сустав противника и захватить свое предплечье кистью из-под его руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, сделать болевой прием.

Применяются следующие варианты приема: после удержания верхом (рис. 377); после удержания со стороны ног; против удержания верхом, а также со стороны ног (рис. 378); после удержания со стороны головы (рис. 379—а, б, в).



Характерные ошибки. 1. Атакующий захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Плохо зажимает предплечье противника под плечом.

Защиты. 1. Согнуть руку к себе и толчком противника свободной рукой вывести локоть из захвата. 2. Соединить руки, обхватывая атакующего.

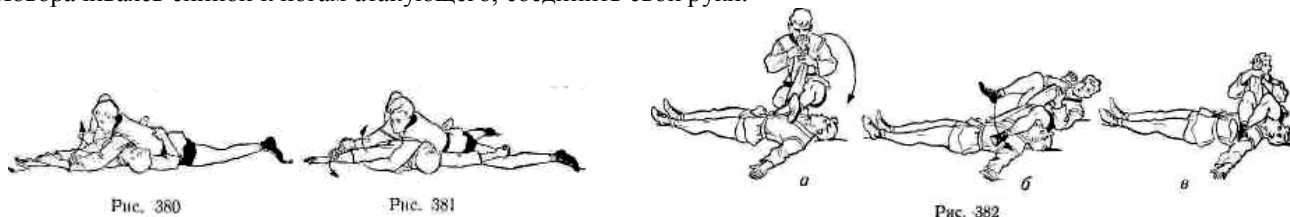
Рычаг локтя через предплечья после удержания поперек

Атакующий пытается выполнить болевой прием узел поперек, противник, защищаясь, выпрямляет руку. Захватить сверху предплечье дальней руки противника, другой рукой свое предплечье сверху из-под руки противника. Приподнимая локоть захваченной руки противника своим предплечьем, выполнить болевой прием, грудью фиксируя его туловище.

Применяются следующие варианты приема: с захватом предплечья одноименной рукой (рис. 380); с захватом предплечья разноименной рукой (рис. 381).

Характерные ошибки. 1. Атакующий выполняет обратный захват предплечья. 2. Приподнимая локоть противника в момент проведения приема, приподнимает свое туловище и не прижимает противника к коврику.

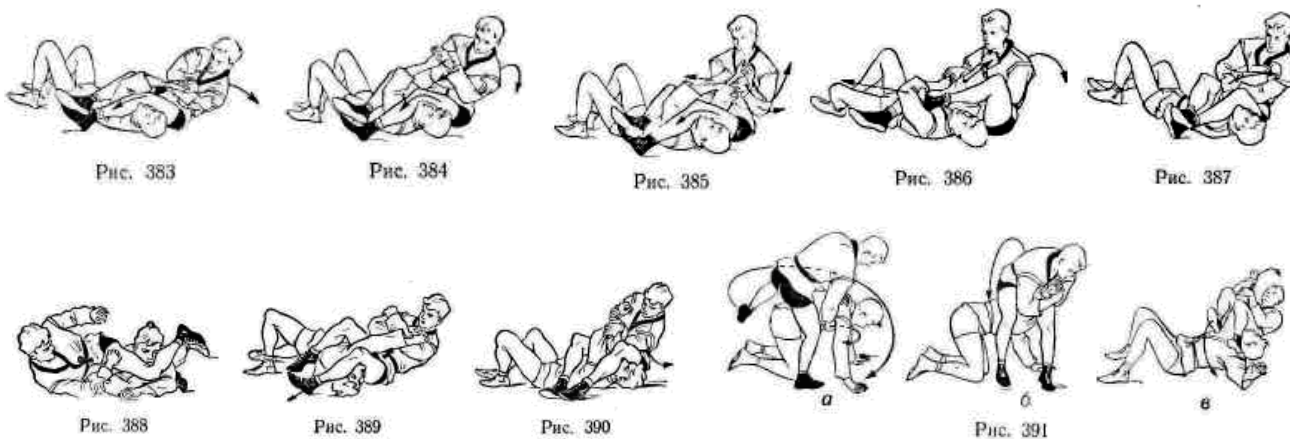
Защиты. 1. Повернуть руку ладонью к коврику (пронировать) и согнуть, защищаясь от первого варианта. 2. Повернуть руку ладонью вверх (супинировать) и согнуть в локтевом суставе, защищаясь от второго варианта. 3. Поворачиваясь спиной к ногам атакующего, соединить свои руки.



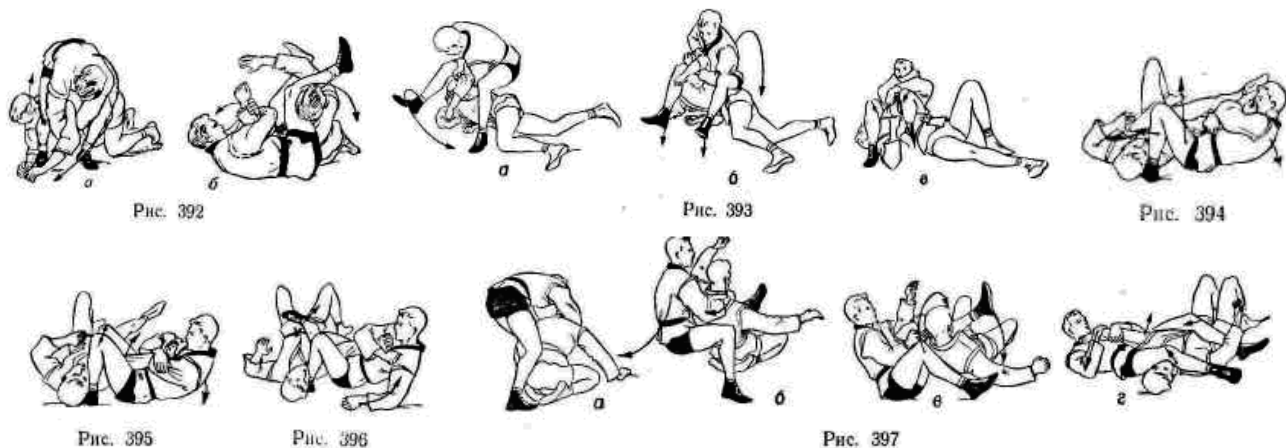
Рычаг локтя с захватом руки между ногами

Противник лежит на спине или боку. Атакующий стоит, захватив двумя руками ближнюю руку противника. Потянуть захваченную руку противника вверх-на себя и зажать ее бедрами. Сидеть и, продолжая тянуть руку, перенести одну ногу через шею противника. Наклониться в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу. Скрестить свои ноги, зажимая бедрами руку противника так, чтобы локоть упирался в живот атакующего. Прижимать предплечье захваченной руки к груди. Прогнуться и выполнить болевой прием (рис. 382—а, б, в).

Когда атакуемый, защищаясь, соединяет свои руки, их нужно разъединить. Известны следующие способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук (рис. 383); подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху (рис. 384); при помощи узла, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху (рис. 385); упираясь ногой в дальнее плечо (рис. 386); подтягивая локоть дальней руки (рис. 387); при помощи бедра сверху (рис. 388); разрывая захват (рис. 389); просовывая руку между предплечьями противника (рис. 390).

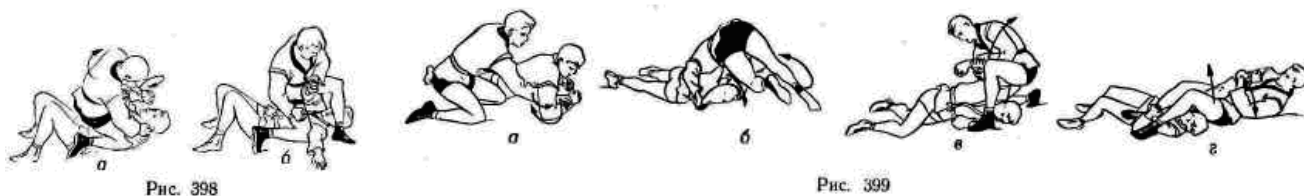


Применяются следующие варианты захвата: рычаг локтя захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере (рис. 391—а, б, в); рычаг локтя захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере (захват выполняется во время кувырка) (рис. 392—а, б); рычаг локтя захватом руки между ногами противнику, лежащему на животе (рис. 393—а, б, в); не перенося ногу через шею (рис. 394); не перенося ноги через шею и туловище (рис. 395); накладывая голень на живот (рис. 396); опрокидывая назад (рис. 397—а, б, в, г); после удержания верхом (рис. 398—а, б); после переворота захватом предплечья изнутри, накладывая ногу на шею (рис. 399—а, б, в, г).



Характерные ошибки. 1. Атакующий плохо зажимает руку бедрами. 2. Не подтягивает руку и садится далеко от противника.

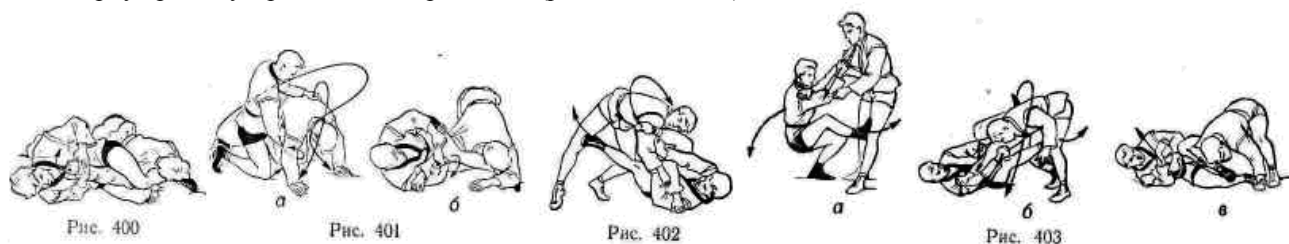
Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить снизу под коленом ногу атакующего, лежащую на шее. 3. Перейти через атакующего (забеганием) и встать в стойку. 4. Поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата вниз к коврику. Положить голову на ногу атакующего.



Рычаг локтя при помощи ноги сверху

Противник стоит в высоком партере, широко расставив руки. Атакующий находится сбоку или сзади. Захватить отворот куртки одноименной рукой из-под ближнего плеча, дальней ногой (одноименной руке, делающей захват) опереться в ковер у разноименного колена противника. Одновременно лечь на ковер боком, перенести ближнюю ногу через голову противника так, чтобы бедро легло сверху на плечо, а голень была под шеей. Зажимая плечо бедрами и захватив предплечье, прогнуться и выполнить болевой прием (рис. 400).

Применяются следующие варианты приема: рычаг локтя при помощи ноги сверху противнику, стоящему в высоком партере (рис. 401—а, б); рычаг локтя при помощи ноги сверху стоящему противнику (рис. 402); рычаг локтя при помощи ноги сверху, сбивая из стойки (рис. 403—а, б, в); рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (рис. 404—а, б, в); рычаг плеча при помощи ноги сверху (рис. 405); рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног (рис. 406—а, б, в).



Характерные ошибки. 1. Атакующий, накладывая ногу на плечо противника, не разворачивает таз вверх, а опускает его на ковер. 2. При проведении приема не используется сила тяжести ноги. 3. Атакующий непрочно зажимает плечо.

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего. 3. Захватить свое бедро или пояс. 4. Встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Контрприем. Рычаг на оба бедра.

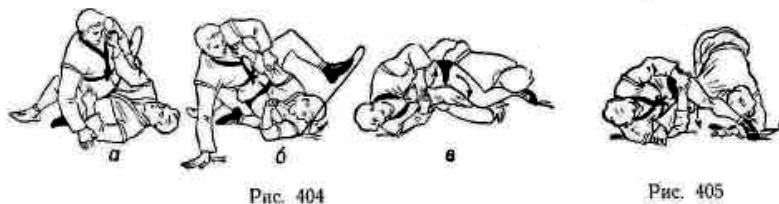




Рис. 406

Рычаг локтя зацепом ногой

Противник в партере широко расставляет руки. Атакующий стоит сбоку на одном колене. Зацепить голенью ближнюю руку противника снаружи. Зажать ее бедрами, потянуть к себе-назад и выпрямить. Опуская бедро одноименной ноги и приподнимая голень, перегнуть руку противника в локтевом суставе.

Применяются следующие варианты приема: зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами (рис. 407—а, б, в).

Тактическая подготовка. Дернуть противника за одежду или дальнюю голень в направлении его ближней руки и вынудить опереться на нее.

Характерные ошибки. 1. Атакующий ложится не на плечо ближней руки противника, а на его спину, 2. При выпрямлении руки атакующий не сползает с противника, а наваливается на него. 3. При выполнении варианта с выседом атакующий не поворачивается к противнику боком.

Защиты. 1. Не дать зацепить руку. 2. Повернуть руку и согнуть предплечьем вниз (пронировать). 3. Сделать кувырок вперед. Не дать сбить себя на живот. 4. Повернуться спиной к атакующему. 5. Встать на ноги и поднять противника от ковра.



Рис. 407



Рис. 408

Рычаг локтя, скрещивая руки

Атакующий выполняет удержание верхом. Противник, находясь на спине и упираясь в плечи, отжимает атакующего и прогибается, пытаясь бросить его через голову. Упереться руками в ковер за головой противника. Захватить предплечье и скрестить руки атакуемого таким образом, чтобы предплечье одной руки находилось под локтем другой руки. После этого перегнуть руку через предплечье другой руки противника (рис. 408—а, б).

Защиты. 1. Развести руки в стороны и подвинуться вперед. 2. Вставая на мост, сбить атакующего в сторону. 3. Подвести обе руки под ноги атакующего и столкнуть его с себя через свою голову.

Рычаг локтя внутрь

Противник в высоком партере. Атакующий стоит сбоку на коленях. Захватить двумя руками ближнюю руку противника за предплечье и подвести под нее бедро разноименной ноги. Потянуть руку на себя- в сторону, надавливая сверху на локоть плечом, прижать противника грудью к ковра и перегнуть ее в локтевом суставе.

Применяются следующие варианты приема: с помощью захвата руками (рис. 409—а, б, в); после зацепа ногой (рис.410—а, б).

Характерные ошибки. 1. Атакующий наваливается на спину противника сверху, вместо того чтобы тянуть его за руку в сторону и прижать таким образом грудью к ковра. 2. Непрочный захват. 3. Захват только за рукав куртки.



Рис. 409



Рис. 410

Защиты. 1. Согнуть руку и подтянуть ее под себя. 2. Приподнимаясь и толкая атакующего спиной, развернуться к нему головой и убрать руку под свое туловище. 3. Повернуть руку (пронировать) и, переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки. 4. Повернуть руку ладонью вверх (супинировать), забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку. 5. Повернуть руку ладонью назад (пронировать) и сделать кувырок вперед.

Рычаг локтя при помощи туловища сверху

Противник лежит на спине. Атакующий стоит сбоку на коленях, а противник упирается ему в грудь руками, не позволяя сделать удержание.

Захватить ближнюю руку противника двумя руками за запястье. Прижимая руку к груди, продвинуться вперед, перевернуть противника на живот и поставить согнутые руки локтями на ковер. Надавить туловищем сверху на локоть захваченной руки противника и перегнуть ее в локтевом суставе.

Прием лучше выполняется, когда атакующий после переворота противника на живот тянет его за руку вперед-вверх или не переносит ноги через противника (рис. 411).

Характерные ошибки. 1. Атакующий упирается в ковер не локтями, а запястьями. 2. Атакующий продвигается вперед низко, позволяя противнику согнуть руку.

Защиты. 1. Развернуть руку локтем вниз и столкнуть атакующего. 2. Согнуть руку и не дать перевернуть себя на живот.



Рис. 411



Рис. 412

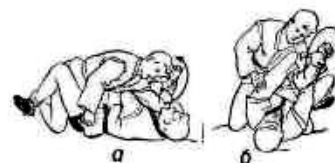


Рис. 413

Болевые приемы на суставы рук (узлом)

Узел поперек

Противник лежит на спине. Атакующий выполнил удержание поперек. Захватить одноименной рукой предплечье дальней руки противника в таком положении, чтобы оно было направлено к голове, и прижать противника к ковра. Подсунуть под захваченную руку предплечье своей разноименной руки со стороны ног и захватить сверху предплечье другой руки. Одноименную руку поставить локтем на ковер у шеи противника. Поднимая локоть противника предплечьем, вращать его руку в плечевом суставе и выполнить болевой прием (рис. 412).

Применяются следующие варианты приема: против удержания верхом; против удержания со стороны ног (рис. 413—а, б).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не ставит локоть около шеи противника. 2. Атакующий не прижимает противника своей грудью к ковра. 3. Атакующий прижимает плечо захваченной руки к голове, а не к туловищу противника.

Защиты. 1. Сцепить руки и прижать их к груди. 2. Выпрямить руку и повернуть ее ладонью к ковра (пронировать). 3. Прижать плечо захваченной руки к голове и через полумост повернуться на живот.

Узел предплечьем вниз (обратный узел)

Атакующий выполняет удержание поперек. Противник разворачивает дальнюю руку предплечьем вниз (пронирует).

Захватить разноименной рукой предплечье дальней руки противника и прижать ее к ковра. Другой рукой захватить свое предплечье из-под руки противника. Локоть разноименной руки поставить у плечевого сустава руки противника. Отводя плечо противника к голове и приподнимая локоть, вращать его руку в плечевом суставе.

Применяются следующие варианты приема: после удержания поперек; после удержания со стороны головы; после удержания сбоку, приподнимая локоть (рис. 414 — а, б); после удержания сбоку, выполняя забегание вокруг головы (рис. 415).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав, в результате чего противник имеет возможность приподниматься и даже садиться. 2. Локоть перемещается к боку, а не к голове противника. 3. Атакующий не использует тяжесть своего тела для сковывания противника. 4. Недостаточно сгибают руку противника.

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Захватить одежду атакующего. 3. Выпрямить и супинировать руку. 4. Сесть. Захватить свой пояс. 5. Выпрямить сцепленные руки. 6. Рывком вывести локоть из захвата. 7. Вывести голову в сторону и сбить атакующего через мост в сторону.



Рис. 414



Рис. 415



Рис. 416

Узел плеча противнику, лежащему на животе

Противник лежит на животе, а его предплечья на ковре около головы, плечи в стороны. Атакующий сбоку или спереди стоит на коленях. Лечь грудью на спину противника поперек, захватить разноименной рукой предплечье дальней руки снизу. Одновременно положить предплечье одноименной руки на его плечевой сустав сверху и захватить предплечье своей разноименной руки снизу. Приподнимая предплечье и прижимая плечевой сустав к коврику, провести болевой прием (рис. 416).

Применяются следующие варианты приема: с захватом разноименной рукой предплечья снизу; с захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной снизу; с захватом ближней руки двумя руками.

Характерная ошибка. Атакующий давит предплечьем на плечо, а не на плечевой сустав.

Защиты. 1. Убрать руку под свое туловище. 2. Подняться в высокий партер. 3. Повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ног

Атакующий выполняет удержание сбоку. Захватить разноименной рукой предплечье ближней руки противника. Отжать его вперед к своему одноименному бедру. Приподнимая свою ногу, наложить голень на предплечье захваченной руки противника и зажать его, сгибая ногу. Отодвигая бедро и приподнимая таз, вращать руку в плечевом суставе.

Применяются следующие варианты приема: после удержания сбоку (рис. 417); узел ногой снизу (рис. 418).



Рис. 417



Рис. 418

Характерные ошибки. 1. Атакующий не может зажать предплечье между голенью и бедром вследствие того, что отводит свое бедро далеко от плечевого сустава противника и не приподнимает свою ногу. 2. Атакующий плохо зажимает предплечье противника своей ногой, не фиксирует локоть противника и не зажимает его бедрами, не фиксирует туловище противника. 3. Противник поворачивается на живот в направлении от атакующего.

Защиты. 1. Рывком к себе снять локоть захваченной руки с бедра. 2. Прижимая голову к бедру атакующего, выпрямить руку, сделать кувырок назад через голову, повернуться на живот. 3. Выпрямив руку, подтянуть ее к себе и освободить предплечье от зацепа. 4. Захватить пояс или туловище атакующего. 5. Развернуть руку предплечьем вниз (пронировать).

Узел ногами, предплечьем вниз

Атакующий проводит удержание сбоку и переходит на болевой прием узлом ноги. Атакующий, защищаясь, пронирует руку (поворачивает ее предплечьем вниз).

Захватить предплечье ближней руки противника разноименной рукой и отжать к своим ногам. Наложить разноименное бедро сверху на предплечье и зажать руку бедрами. Приподнимая одноименное бедро вверх и опуская вниз разноименное, вращать руку противника в плечевом суставе. При вращении необходимо прижать плечевой сустав противника к коврику и приблизить плечо к голове.

Применяются следующие варианты приема; после удержания сбоку (рис. 419); после попытки провести узел ногой снизу (рис. 420—а, б, в); после удержания поперек, зажимая ближнюю руку бедрами.

Характерные ошибки. 1. Атакующий приподнимает таз и не прижимает плечевой сустав к коврику. 2. Атакующий далеко отодвигает захваченное плечо к ногам.

Защиты. 1. Сцепить руки. 2. Выпрямить руку и, супинируя ее (поворачивая ладонью вверх), вывести из-под верхней ноги атакующего. 3. Выседом опрокинуть атакующего на спину.



Рис. 419



Рис. 420

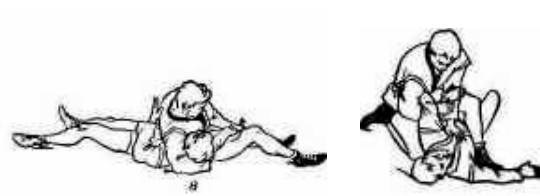


Рис. 421

Узел после удержания верхом

Атакующий на коленях проводит удержание верхом. Захватить руку противника под разноименное плечо. Потянуть ее вверх и повернуть противника на бок. Нажимая на плечо захваченной руки снаружи, приподнимая локоть и отклоняясь назад, вращать руки в плечевом суставе (рис. 421).

Применяется вариант приема с накрыванием другой руки голенью.

Характерные ошибки: 1. Атакующий сидит низко на противнике (не на груди, а на животе). 2. Атакующий не зажимает противника бедрами.

Защиты. 1. Поворачиваясь грудью к атакующему, вывести локоть из захвата. 2. Сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на суставы ног (ущемлением)

Ущемление ахиллова сухожилия

Атакующий стоит со стороны ног противника, который лежит на спине.

Захватить разноименную голень противника под плечо. Сесть и, накладывая ноги на грудь атакуемого, зажать захваченную ногу бедрами. Подвести под голень противника разноименное предплечье и соединить руки. Отклоняясь и приподнимая таз, надавить головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие.



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425

Выполняются следующие варианты приема: с захватом разноименной ноги (рис. 422); с захватом одноименной ноги (рис. 423); с упором в подколенный сгиб другой ноги (рис. 424); лежа на противнике (рис. 425); переходом через противника с захваченной ногой (рис. 426); сидя на противнике (рис. 427 — а, б); после удержания со стороны ног (рис. 428).



Рис. 426



а



б

Рис. 427



Рис. 428

Характерные ошибки. 1. Атакующий давит на ахиллово сухожилие наружной или внутренней частью предплечья, а не головкой лучевой кости. 2. Давит не на ахиллово сухожилие у прикрепления его к пяточной кости, а на икроножную мышцу. 3. Не сковывает противника, позволяет ему сесть и захватить одежду.

Защита. Захватить одежду на груди атакующего, согнуть ногу в колене и протолкнуть ее под мышку противника.

Контрприем. Ущемление ахиллова сухожилия.

Болевые приемы на суставы ног (рычагом)

Рычаг колена

Противник лежит на спине. Атакующий находится сбоку грудью к его ногам. Захватить бедро противника бедрами так, чтобы его колено упиралось в живот. Прижать голень этой ноги обеими руками к груди или захватить ее под разноименное плечо. Прогнуться и разогнуть ногу в коленном суставе. Применяются следующие варианты приема: захватывая голень под плечо (рис. 429); прижимая голень к груди (рис. 430); сбивая из стойки (рис. 431 — а, б).



Рис. 429



Рис. 430



а



б

Рис. 431

Характерные ошибки. 1. Атакующий зажимает колено, а не бедро. 2. Плохо зажимает бедрами ногу противника. 3. Разгибает ногу усилием рук, а не туловища (прогибается).

Защиты. 1. Согнуть ногу и опереться коленом в ковер. 2. Захватить одежду на груди атакующего. 3. Подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бедрами.

Контрприемы. Рычаг колена. Ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра

Противник лежит на спине, подняв ноги вверх. Атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Захватить и положить на плечо у шеи разноименную ногу противника. Прижать его другое бедро к коверу разноименной голенью. Движением плеча вперед на противника и в сторону развести его бедра возможно шире и выполнить болевой прием.

Применяются следующие варианты приема: с захватом ноги на плечо (рис. 432); с обвивом ноги и захватом другой ноги (рис. 433); с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб.

Характерные ошибки. 1. Атакующий делает первое движение не вперед на противника, а сразу в сторону. 2. Ставит колено на бедро противника. 3. Прижимает к коверу не бедро, а голень ноги противника.

Защиты. 1. Снять ногу с плеча атакующего. 2. Упереться руками в плечи атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию. 3. Ногу атакующего столкнуть с бедра. 4. Ногу атакующего столкнуть из подколенного сгиба.

Контрприемы. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Ущемление ахиллова сухожилия.



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435

Болевые приемы на суставы ног (узлом)

Узел ноги

Противник лежит на спине, поджав ноги к груди. Атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Захватить голень под одноименное плечо и опереться разноименной рукой в колено захваченной ноги снаружи. Согнуть и прижать к груди ногу противника. Вращение бедра выполнять надавливанием в колено сбоку в направлении в сторону-вперед, к дальнему боку противника и приближая голень к его голове. Сковать туловище противника, не позволяя повернуться на живот (рис. 434 — а, б).

Применяется следующий вариант приема: узел ноги руками после удержания поперек (рис. 435).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не сковывает противника весом своего тела. 2. Слабо давит в колено или не подтягивает голень вперед. 3. Захват голени начинается одноименной рукой. 4. Плечо помещается у бедра захватываемой ноги. 5. Нет упора плечом в тазобедренный сустав захватываемой ноги.

Защиты. 1. Выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот. 2. Упереться рукой в свою ногу, не позволяя приблизить голень к голове.

Узел ноги ногой

Противник лежит на спине. Атакующий выполняет удержание верхом.

Зацепить стопой разноименную голень противника. Потянуть зацепленную ногу в сторону-наружу к голове противника, нижней частью бедра давить на таз противника.

Применяются следующие варианты приема: узел ноги ногой (рис. 436 — а, б); узел ноги ногами (рис. 437); узел — обеих ног (рис. 438).

Характерные ошибки. 1. Атакующий не может зафиксировать таз противника и тянет ногу не по дуге, а прямо к голове. 2. Атакующий тянет ногу противника, не выпрямляя своей ноги.



Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438

Защиты. 1. Выпрямить ногу. 2. Повернуться на бок в сторону ноги, свободной от захвата. 3. Упереться рукой в свою ногу или йогу атакующего. 4. Выпрямить ноги и освободиться от зацепа.

Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги

Противник лежит на спине. Атакующий сидит и захватил разноименную ногу противника под плечо. Перенести через захваченную разноименную ногу свою ногу и зацепить стопой подколенный сгиб одноименной ноги противника. Сгибаясь вперед и выпрямляя свою ногу, вращать ногу атакуемого (рис. 439 — а, б).

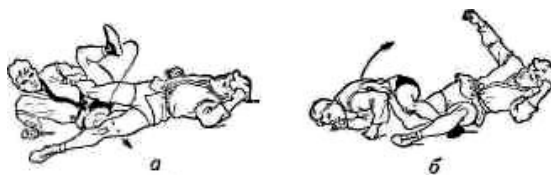


Рис. 439

Характерная ошибка. Атакующий не сгибает захваченную ногу противника и не может перенести через нее свою ногу.

Защиты. 1. Не дать зацепить ногу за подколенный сгиб. 2. Повернуться на живот, упереться ногой в ногу и освободить ногу от зацепа.

Методические указания

Выполнение болевого приема в самбо приносит полную победу. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени.

Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук.

Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.). С изменением положения противника.

При изучении приемов необходимо обращать особое внимание на безопасность их проведения. Неосторожно выполненный прием может вызвать растяжение связок. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращении его по первому сигналу партнера. При самостраховке борец должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема.

После выполнения приема на несопротивляющемся партнере следует усложнять условие его проведения. Можно проводить прием на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках.

Хороший эффект дают схватки с заданием проводить только болевые приемы, а также тренировочные соревнования на болевые приемы.

Следует проводить также схватки, в которых борцы должны выполнять болевые приемы в связке с бросками.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ

Общие принципы построения комбинаций приемов

Комбинацию составляют из нескольких приемов — обычно двух, реже из большего количества. Приемы соединяют в комбинацию с таким расчетом, чтобы в схватке первый прием соответствовал созданию ситуации, удобной для выполнения последующего приема. При этом предполагают, что противник, защищаясь от первого приема, создаст благоприятные условия для выполнения последующих приемов. В зависимости от этого подбирают приемы для комбинации и определяют последовательность их выполнения.

Комбинации приемов в стойке

В стойке различают два вида комбинаций:

1. Комбинации, рассчитанные на защиту противника от первого приема. Атакующий прилагает усилия в направлении, противоположном усилию атакующего (комбинации бросков различного направления).
2. Комбинации, рассчитанные на защиту противника с применением усилий, прилагаемых в направлении усилий атакующего (комбинации бросков одного направления).

Примерные комбинации бросков различного направления

Передняя подножка — Задняя подножка. Боковая подсечка — Передняя подножка. Боковая подсечка — Передняя подсечка. Бросок через спину — Зацеп изнутри. Зацеп изнутри — Бросок через спину. Бросок с захватом руки под плечо — Зацеп стопой садясь. Бросок через спину — Бросок с захватом ног. Зацеп изнутри — Передняя подсечка. Задняя подножка — Бросок захватом руки на плечо. Задняя подножка — Бросок захватом руки под

плечо. Задняя подножка — Передняя подножка на пятке. Подхват — Ножницы. Боковая подсечка — Подхват. Бросок через спину — Бросок через плечо. Бросок через плечо — Бросок через спину. Боковая подсечка — Бросок через спину. Зацеп стопой изнутри—Передняя подножка. Бросок с захватом одноименной ноги изнутри — Бросок захватом руки на плечо. Зацеп стопой — Коленная подсечка изнутри. Бросок с захватом одноименной ноги изнутри — Мельница. Бросок захватом одноименной ноги изнутри — Бросок захватом руки на плечо с упором в колено. Зацеп изнутри — Обвив.

Примерные комбинации бросков одного направления

Бросок через бедро — Подсад голенью снаружи. Боковая подсечка— Бросок захватом ноги. Зацеп изнутри — Задняя подножка с захватом ноги. Боковая подсечка — Бросок обратным захватом ног. Передняя подсечка — Бросок через голову. Боковая подсечка — Зацеп стопой. Боковая подсечка — Зацеп стопой бедра из-под ноги. Боковая подсечка — Задняя подножка с захватом одноименной ноги. Бросок через спину — Подсечка изнутри в колено. Бросок через спину — Подхват. Бросок через спину — Подхват изнутри. Зацеп изнутри — Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри — Зацеп одноименной ногой. Зацеп изнутри — Подсечка изнутри.

Комбинации в борьбе лежа

Рычаг локтя — Ущемление ахиллова сухожилия. При попытке провести болевой прием рычагом локтя и неудачных попытках разорвать захват рук атакующий захватывает ближнюю ногу противника под одноименное плечо и, продолжая зажимать бедрами его руки, делает ущемление ахиллова сухожилия. Когда внимание атакуемого будет направлено в сторону ног и он расцепит руки, атакующий может вновь повторить прием рычагом локтя захватом руки между ногами.

Узел поперек — Рычаг локтя. При проведении узла поперек противник выпрямляет руку. Не изменяя захвата, атакующий переходит на рычаг локтя через предплечье.

Узел поперек — Узел ноги руками. При неудачном проведении узла поперек, когда противник выпрямил руку и развернул ее предплечьем вниз, атакующий захватывает дальнюю ногу и проводит узел ноги руками.

Узел поперек — Узел предплечьем вниз. Противник, защищаясь от болевого приема узлом поперек, разворачивает руку предплечьем вниз. Атакующий изменяет захват и проводит узел поперек предплечьем вниз. Если противник, защищаясь от узла поперек предплечьем вниз, развернет руку предплечьем вверх, то атакующий переходит на узел поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия — Рычаг на оба бедра. При проведении ущемления ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб атакующий может, упираясь одноименной рукой в колено противника изнутри, провести рычаг на оба бедра.

Ущемление ахиллова сухожилия — Рычаг колена. Защищаясь от ущемления ахиллова сухожилия, противник поворачивается на живот. Атакующий проводит болевой прием с использованием рычага колена без изменения захвата или с изменением захвата и вынесением ноги на грудь.

Ущемление ахиллова сухожилия — Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Атакующий проводит ущемление ахиллова сухожилия. Затем снимает разноименную ногу с груди противника. Через захваченную ногу зацепляет стопой подколенный сгиб одноименной ноги противника и, выпрямляя ногу, выполняет узел ногой.

Рычаг локтя через бедро — Узел ногой. Атакующий после удержания сбоку проводит рычаг локтя через бедро. Противник сгибает руку предплечьем вверх. Наложить голень одноименной ноги на предплечье его руки и выполнить узел ногой. Если противник сгибает руку предплечьем вниз, то атакующий проводит узел ногами предплечьем вниз.

Рычаг локтя зацепом ногой — Рычаг внутрь. Атакующий проводит рычаг локтя зацепом ногой. Противник сгибает руку предплечьем вниз. Атакующий зажимает руку бедрами и садится на ковер грудью к голове противника. Выводит разноименным бедром вперед захваченную руку и, захватив ее своими руками, выполняет рычаг внутрь.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху—Рычаг локтя захватом руки между ногами. Атакующий выполняет прием рычаг локтя при помощи ноги сверху. Противник, сцепив руки, готовится встать в стойку. Зажать руку атакуемого, повернуться на спину; усилием ноги на плечо сверху сбить его в сторону захваченной руки на спину. Выполнить рычаг локтя с захватом руки между ногами.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху — Рычаг при помощи одноименной ноги сверху. Атакующий проводит болевой прием рычаг локтя при помощи ноги сверху (лицом к голове противника). Противник, защищаясь, начинает вставать в стойку. Не распуская захвата, повернуться на другой бок (лицом к ногам противника) и выполнить прием рычаг локтя при помощи одноименной ноги сверху.

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ САМОЗАЩИТЫ

Борьба самбо включает в себя часть приемов, которые могут применяться с целью самозащиты. Правилами спортивной борьбы запрещен целый ряд приемов, но их разрешается применять с целью самозащиты. В зависимости от характера нападения подбирают приемы для самозащиты¹.

Приемы самозащиты классифицируются следующим образом. Защиты и освобождения от захватов. Сковывания («конвоирование»). Приемы самозащиты при нападении ударами: рукой (кулаком, локтем, ладонью, Электронная библиотека спорта: wholesport.ru

пальцами), ногой, головой. Приемы самозащиты от удара каким-нибудь предметом. Приемы самозащиты при нападении вооруженного: с ножом, пистолетом, винтовкой.

Действия вооруженных винтовками в рукопашном бою при соприкосновении вплотную и способы такого сближения. Действия малой лопатой в ближнем бою. Действия бойца Советской Армии в разведке при взятии языка. Приемы, которые применяются с целью помощи товарищу при нападении на него. Приемы самозащиты и рукопашного боя, используемые в иностранных армиях.

Особенности методики обучения и тренировки

Приемы самозащиты в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры изучают параллельно с приемами спортивной борьбы на третьем году обучения. Иногда комплексы самозащиты начинают разучивать до изучения техники борьбы (например, в дружинах по охране общественного порядка).

Приемы самозащиты изучают в следующей последовательности. Вначале борцов знакомят с приемами самостраховки и страховки, затем с элементами, которые входят в состав многих действий самозащиты (ответные захваты, ответные удары, «конвоирование» и др.).

После этого переходят к изучению способов самозащиты при различных нападениях невооруженного (захватов, попыток удушения, ударов рукой, ударов ногой и др.). Затем изучают способы самозащиты при нападении вооруженного (с холодным оружием, с различными предметами, с огнестрельным оружием).

Ознакомление с приемами, изучаемыми за рубежом, проводится после прохождения всех сходных приемов по программе. При этом указывают на слабые и сильные стороны техники, а также на защиту и контрприемы, которые следует применять при попытке проведения этих приемов.

Приемы самозащиты изучаются только в тех подразделениях и организациях, в которых эта дисциплина включена в программу обучения.

Обучение приемам самозащиты в институтах физкультуры не предусматривает достижения студентами высокого мастерства.

В специальных организациях и воинских частях, где требуется высокое мастерство владения приемами самозащиты, обучение проводится по тем же принципам, что и обучение спортивной борьбе. Только объем и содержание техники различны.

Приемы разучиваются специальными комплексами. Количество вариантов приемов увеличивается с учетом специфики предстоящих действий.

Схватки с применением специальных приемов рекомендуется проводить на сопротивляющемся противнике по особым правилам, которые должны обеспечить безопасность занимающихся и одновременно способствовать совершенствованию необходимых навыков. В схватках соревнующимся могут быть разрешены действия, запрещенные в спортивной борьбе. Рекомендуется использовать специальную экипировку: фехтовальные куртки, маски, эластичные ножи, штыки и т. п.

Правила, по которым проводятся схватки, составляются с учетом того, какие действия нужно тренировать в большей степени. Достижение главной цели приносит чистую победу, второстепенные действия оцениваются ниже, нежелательные действия штрафуются. Чтобы достичь совершенства в выполнении приемов, нужно провести большое количество схваток с различными противниками.

При обучении и тренировке занимающимся следует разъяснить, где, когда и как можно и когда нельзя применять приемы самозащиты.

При разучивании приемов следует обращать внимание на следующие требования. Запрещаются все предусмотренные преподавателем действия (необоснованные попытки освобождения, контрприемы, чрезмерное сопротивление). Дальнейшее проведение приема должно прекращаться сразу после сигнала партнера. Преподаватель должен указать на те моменты в приеме, которые представляют особую опасность. Несоблюдение на занятиях указанных положений может повести к травмам среди занимающихся.

Приемы самозащиты

Защита и освобождение от захватов рук. Освобождение одной руки при захвате одной руки. Выкручивание в сторону большого пальца.

Освобождение руки, захваченной двумя руками. С захватом своей руки за кисть сверху, с захватом своей руки за кисть снизу, с загибом руки за спину.

Защита и освобождение от захватов рукавов. Вращением. Рывком. Нырком.

Защита и освобождение от захватов пояса. Рычагом локтя. Нырком. Ударом руки. Ударом ноги.

Защита и освобождение от захватов одежды спереди. Сбивая руку в сторону. Рычагом кисти, накладывая предплечье сверху. Рычагом внутрь. Ударом рукой. Ударом ногой. Нырком.

Защита и освобождение от захватов шеи спереди. Рычагом внутрь." Сбивая руки клином. Сбивая руки рычагом. Отжимая голову. Ударами руками. Ударами ногами.

Защита и освобождение от обхватов туловища спереди. Без захвата рук: рычагом локтя через предплечье; отжимая голову; бросками (из спортивной борьбы); ударами рук; ударами ног. С захватом рук: освобождение рук нырком, перекачкой; броски спортивные; удары ногами.

Защита и освобождение от обхватов туловища сзади. Без захвата рук: с захватом большого пальца; с захватом пальцев при переплетении; рычагом кисти; ударами руками (локтем, ладонью между ногами); ударами ногами (ступаящими в голень, в колено); бросок с захватом ноги; спортивные броски; бросок с захватом головы. С

захватом рук: освобождение рук нырком, освобождение рук перекачкой; бросок с захватом ноги; бросок с захватом руки на плечо с ударом ногой по голени; удар ладонью между ногами.

Защита и освобождение от захватов шеи сзади. Бросок с захватом руки на плечо с ударом ногой в голень. Выведение таза в сторону, обратный захват ноги, поднять противника (бросок).

Защита и освобождение от захватов ног спереди. Удары ногами. Узлом плеча. Бросками.

Сковывание рычагом локтя через предплечье. С захватом своего предплечья. С захватом одежды на своей груди. С захватом одежды на груди противника.

Сковывание рычагом кисти. «Под ручку». Рычагом за спину (вести впереди).

Сковывание рычагом локтя через плечи. Сковывание загибом руки за спину рывком. Сковывание загибом руки за спину нырком. Сковывание загибом руки за спину рычагом.

Защиты от прямого удара кулаком: боксерские, рычагом внутрь, бросками после сближения, ударами ногами.

Глава XVII

ТАКТИКА БОРЬБЫ

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Тактика спортивной борьбы есть умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и на соревнованиях.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается. Она определяется правилами соревнований. Если в них вносятся какие-либо изменения, то обновляется и тактика: одни тактические действия теряют свою эффективность, другие ее приобретают; возникают новые тактические варианты борьбы.

Тактическое мастерство борца тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий, создает предпосылки для ее совершенствования. Техника является основным средством тактики. Техническая вооруженность спортсмена в значительной мере определяет тактику борца.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости — все это позволяет атлету каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

На тактические возможности борца наряду с технической и физической подготовкой влияет и психологическая подготовка. Смелого и инициативного борца отличает полнота и оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным найти себя в острые моменты схватки, избрать выгодные тактические маневры и добиться их осуществления.

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 тактического мышления, позволяющего борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания по спортивной борьбе. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающуюся обстановку, умело поставить себя в положение противника и предугадать его возможные действия.

Тактика не должна быть шаблонной. Частое применение одного и того же тактического маневра затрудняет возможность достижения лучшего результата, так как соперники смогут быстро приспособиться и принять контрмеры.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей — неременное условие для успеха.

Тактика проведения технических действий

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки.

Чем лучше спортсмен может использовать такие условия, тем больше возможностей он имеет для осуществления своих излюбленных технических действий во время борьбы с любым противником. При этом он достигает большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии.

Благоприятные условия для проведения технических действий

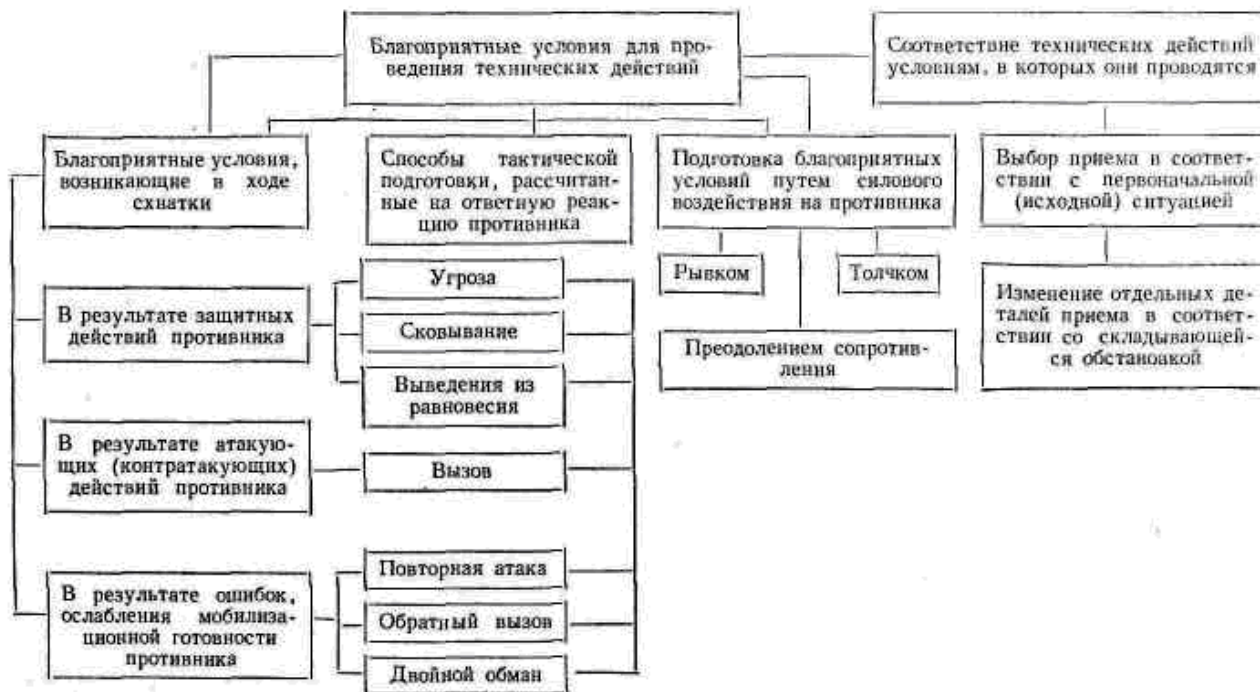
Факторы, характеризующие благоприятные условия. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, расположение их по отношению друг к другу, степень и направление усилий. Изменяется также

физическое и психическое состояние борющихся. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов схватки. В процессе состязания все они обычно выступают в различных сочетаниях между собой.

Положения тела принимаются борцами в ходе схватки, они в большей или в меньшей степени затрудняют проведение одних и способствуют выполнению других технических действий.

Схема 12

Классификация способов тактической подготовки проведения технических действий



Все зависит от того, в каком положении находятся руки, ноги, туловище и голова противника, какую дистанцию он занимает. Так, например, если противник стоит в высокой фронтальной стойке на средней или дальней дистанции и держит руки поднятыми либо опущенными вниз, то это положение выгодно для выполнения сбиваний с захватом туловища или приемов с захватом за ноги. В то же время такое положение затрудняет осуществление бросков через спину. Большинство технических действий и их элементов в борьбе построено на выведении противника из равновесия (сбивания, переводы в партер и др.). Следовательно, для их проведения благоприятными будут такие позы, при которых он имеет малую устойчивость в направлении выполнения каждого из этих приемов (элементов).

Усилия противника. Эти действия могут создавать благоприятные условия для одних и затруднять проведение других приемов (контрприемов).

Если прием выполняется в направлении усилий противника, то условия для его проведения будут благоприятными. Так, если противник направляет свои усилия вперед (передвигается вперед), а положение его тела удобно для осуществления соответствующего захвата, то это способствует проведению бросков через спину прогибом, мельницей, различных переводов в партер (с действием и без действия ногами), бросков и переводов вертушкой. При условии, когда усилия противника будут направлены назад (в сторону своей спины) или он начнет передвигаться назад, выгодно провести различные сбивания с действием и без действия ногами.

Удобная ситуация может сложиться и в результате силы инерции, возникающей при выполнении тех или иных действий противника. Так, например, при проведении бросков через спину и прогибом сила инерции может быть использована для выполнения контрприема — переворота с уходом с моста в темп действия противника.

В создании выгодных условий, особенно в вольной борьбе, большое значение имеет определенное расположение тяжести тела атакуемого борца. Различные приемы, выполняемые с подножками, подсечками, зацепками и другими действиями ногами, проходят успешнее, если на атакуемую ногу противник уже перенес или переносит вес тела.

Усилия, прилагаемые противником в схватке, а также расположение тяжести его тела создают благоприятные условия для выполнения второй части приема — броска, перевода, сбивания и т. д. (подробнее об этом сказано в главе «Биомеханические закономерности техники борьбы»).

Физическое ослабление противника. Уставший противник теряет остроту внимания, силу, быстроту и ловкость. В результате он не может энергично и в полную силу защищаться или контратаковать. Такое состояние противника способствует выполнению атакующих и контратакующих действий.

Слабая психическая подготовка. Благоприятный фон для проведения технических действий возникает в схватке с противником, недостаточно психически подготовленным к участию в соревнованиях. Если противник

переоценивает возможности соперника, психически подавлен, проявляет трусость и нерешительность, излишне переживает за результат встречи, то он, как правило, ведет схватку скованно, теряет активность, допускает ошибки и не может в полной мере проявить свои физические качества, техническую и тактическую подготовленность.

Благоприятные условия, 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 (всевозможные передвижения, перемещения, захваты и т. д.).

При проведении противником любого из этих действий создаются моменты, удобные для выполнения приемов и контрприемов. Кроме того, благоприятные условия возникают также в результате ошибок, допускаемых противником в ходе схватки.

При оценке ситуации в схватке (насколько она выгодна для проведения приема) борцу надо также учитывать и свое исходное положение по отношению к противнику и к краю ковра, а также физическое и психическое состояние в данный момент. Может случиться так, что при самых благоприятных условиях со стороны противника сам борец окажется в невыгодном исходном положении либо в таком состоянии, когда он не сможет воспользоваться сложившейся ситуацией для проведения приема (например, атака не удастся, если атакующий настолько устал, что не может проявить резкость и быстроту действий).

Благоприятные условия, возникающие в схватке при защите. Почти любая защита, принимаемая противником от какого-либо приема (контрприема) или захвата, одновременно в какой-то степени способствует проведению других приемов (захватов).

Например:

1. в классической борьбе защита от броска через спину с захватом руки и туловища (выпрямление и отклон туловища назад) благоприятствует выполнению сбивания с тем же захватом;

2. в вольной борьбе при проведении переворота перекатом с обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью, когда атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, такая защита способствует перевороту переходом ножницами;

3. в самбо, когда атакующий проводит боковую подсечку, а атакуемый, защищаясь, поднимает ногу, создается благоприятная ситуация для проведения передней подножки или подхвата;

4. когда противник, благополучно отразивший атаку, испытывает чувство удовлетворения и на какое-то мгновение ослабляет бдительность. Кроме того, после напряжения при выполнении защиты он несколько расслабляется. Если вслед за неудавшейся попыткой тотчас же повторить атаку, то она окажется неожиданной для атакуемого и может увенчаться успехом;

5. для осуществления многих защит борцу приходится значительно изменять положение своего тела (частей тела). Отразив атаку, противник обычно вновь возвращается в исходное положение. В этот момент он не только ослабляет бдительность, но и раскрывает себя для атаки.

Возникающие в ходе схватки благоприятные ситуации в результате защиты противника в ответ на атакующие действия борца могут быть им специально созданы путем использования способов подготовки: угроза, выведение из равновесия и сковывание.

Не всякая атака (контратака), которую борцу удалось осуществить, приводит противника к чистому поражению. Если атакуемый из стойки перешел в партер, в первые мгновения он может принимать самые разнообразные положения, благоприятные для проведения атакующим того или иного приема. Таким положением необходимо воспользоваться и атаковать противника, не оставляя ему времени на то, чтобы он мог принять удобное, устойчивое положение для продолжения борьбы.

Противник, атакованный каким-либо переводом в партер, в первое мгновение, как правило, оказывается на ковре в положении лежа на животе или на боку при различном расположении ног и рук. Если в этот момент не дать ему опомниться, применить прием (или захват на прием), то атаку удастся выполнить легко, без каких-либо больших усилий со стороны атакующего, и она увенчается успехом. Успеху атаки в этот момент способствует не только положение, занимаемое противником, но и его психическое состояние.

Сочетание приемов, контрприемов и их элементов из различных положений борьбы (в стойке и партере; в партере снизу и сверху; с уходом с моста и в партере), проводимых в благоприятных условиях непрерывно один за другим, называется связкой.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника. Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении и в первый момент занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречной атаки. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, используются более полноценно в том случае, если прием выполняется по ходу направления усилий противника.

В схватке неоднократно могут возникать такие ситуации, когда атакуемый возвращается в исходное положение после неудачной попытки выполнить прием. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Здесь благоприятные условия характеризуются еще и тем, что значительное физическое напряжение и психическая мобилизация, которые испытывает противник при атаке, сменяются состоянием некоторого расслабления. У него могут возникнуть различные психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Все это создает удобную обстановку для осуществления атаки.

Удобная обстановка часто складывается и в тот момент, когда противник только что закончил прием (например, перевод в партер), так как его внимание на какое-то время остается еще направленным на последнее действие; кроме того, он несколько расслабляется вслед за напряжением, имевшим место при выполнении приема.

Удобные условия для проведения приемов и контрприемов создаются также при переходе противника от

одного атакующего действия к другому.

Чтобы создать в схватке благоприятные условия для осуществления встречных и ответных контратак, борец может широко использовать способ тактической подготовки — вызов во всех его разновидностях.

Благоприятные условия, возникающие в результате ошибок противника. В процессе схватки противник может допустить различные ошибки технического и тактического характера, в результате которых создается либо общий благоприятный тактический фон, либо конкретная благоприятная ситуация для выполнения определенного приема.

Надо уметь использовать ошибки противника и своевременно реагировать на них соответствующим действием, чтобы успешно атаковать.

Заставить противника ошибаться или расслабляться в нужные для борца моменты можно с помощью применения способов тактической подготовки: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Тактическая задача борца при использовании сложившихся в ходе схватки благоприятных условий — мгновенно оценить обстановку и быстро, решительно реагировать на нее наиболее соответствующим техническим действием.

Трудность решения такой задачи состоит в том, что благоприятная ситуация возникает неожиданно и быстро проходит. Преодолеть эту трудность можно с помощью систематической тренировки в использовании разнообразных благоприятных условий, которые складываются в схватке.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий — целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он добивается ответной реакции противника (движения или позы и др.), способствующей проведению заранее намеченных 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.

Использование ответной реакции противника на конкретные действия в большинстве случаев входит в основу способов тактической подготовки благоприятных условий для проведения приемов, контрприемов и защит.

Все способы тактической подготовки проведения технических действий могут выступать не только самостоятельно, но и в сочетаниях, когда одни и те же благоприятные условия для проведения приема подготавливаются не одним, а несколькими способами, дополняющими друг друга. К основным средствам для их осуществления относятся ложные движения, действия, позы.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, в результате ответной реакции противника подразделяются следующим образом:

1. способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника: угроза, сковывание, выведение из равновесия;
2. способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника, — вызов;
3. способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой либо расслаблением. К ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Угроза — способ тактической подготовки, благодаря которому борец создает видимость активных действий (приемов, контрприемов и захватов) и тем самым вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению задуманных им (борцом) приемов, контрприемов.

Для осуществления этого способа используются ложные приемы, захваты и различные действия.

Для того, чтобы ввести противника в заблуждение, опытные борцы неоднократно угрожают противнику каким-либо действием, заставляя его защищаться от этого приема (захвата) в полную силу, и лишь после этого переходят к проведению задуманного действия.

Сковывание — способ тактической подготовки, при осуществлении которого противник лишается свободы действий и вынужден прибегнуть к защите, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий сковыванием используются захваты, ограничивающие действия противника, сковывающие его движения. Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя свои другие действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Выведение из равновесия. Способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец добивается от противника защитной реакции, направленной на сохранение устойчивости, способствующей проведению определенных приемов.

Для осуществления этого способа применяются ложные рывки, толчки, упоры, отведения.

Тактический способ подготовки благоприятных условий — выведение из равновесия эффективен потому, что дает борцу возможность использовать защитные усилия противника, направленные на восстановление равновесия или ранее занимаемого положения тела.

Вызов — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец создает условия противнику для атаки и вызывает его на активные действия, способствующие выполнению намеченных им контрприемов, приемов и захватов.

Вызов играет большую роль в случае, когда противник уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

Для осуществления этого способа применяются ложные позы (положения тела), ложные приемы, передвижения и демонстрация усталости.

Борец, умышленно принимает положение, удобное для действий противника. Он открывается и, как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая действия соперника.

Если борец встречается с незнакомым противником, то в этом случае применяют вызов с отступлением. Борец умышленно делает вид, что боится противника, отступает и передвигается назад. Если противник рассматривает такое поведение как боязнь и желание уйти от активных действий, он наступает, передвигается вперед и делает попытки осуществить захват. Уловив удобный момент, атакуемый переходит к контратаке.

В последние минуты схватки вызвать противника на активные действия удается с помощью демонстрации усталости. Различными ложными действиями (выражением лица, взглядом, учащенным дыханием, замедленными движениями, отступлением к краю ковра и медленным возвращением после схватки на середину) достаточно сильный борец создаст ложное представление о своем состоянии. Это дезориентирует противника, побуждает его к активным действиям и высокому темпу борьбы. Введенный в заблуждение противник начинает атаку и теряет бдительность. В это время борцу следует выбрать наиболее удобный момент для выполнения своего излюбленного приема. Вызов является одним из ведущих средств в схватке с противником, придерживающимся оборонительной тактики.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец проводит дважды (или большее число раз) подряд один и тот же прием. Первая и все другие попытки выполнить прием, кроме последней, — ложные. Атакующий проводит их небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать противника. Атакуемый, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такие же усилия. Но в истинной атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Главную роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Двойной обман — способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает противнику намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает его готовность к защите.

Чаще всего двойной обман достигается, когда борец умышленно демонстрирует переход от одного приема к другому. Такой способ тактической подготовки применяется после того, как захват 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 — в этот момент создаются благоприятные условия для завершения атаки. Например, выполнив захват за руку и туловище с целью проведения броска прогибом, атакующий умышленно демонстрирует противнику свои намерения перейти от броска прогибом к сбиванию. В результате противник, воспринимая попытку броска прогибом как ложную, реагирует на нее слабой защитой и одновременно держит себя в состоянии готовности в любой момент оказать сильное сопротивление сбиванию. Сложившаяся ситуация позволяет атакующему оторвать противника от ковра для выполнения броска прогибом.

При подготовке благоприятных условий к проведению двойного обмана нужно замаскировать свой замысел: позой и взглядом показать намерение перейти к другому действию. В противном случае трудно ждать от атакуемого желаемой реакции. Этот способ тактической подготовки проходит более успешно, если ему предшествует проведение приема угрозой, где в качестве ложного действия использовался прием, который теперь борец намерен выполнить.

Обратный вызов заключается 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 атакует.

Этим способом можно подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема. Так, находясь на близкой дистанции от противника, следует выполнить захват, заметно ослабив свои усилия. Такое расслабление воспринимается противником как отсутствие намерений атаковать. Обычно это приводит к ослаблению его внимания и усилий. В этот момент следует атаковать.

Действуя в течение некоторого времени в замедленном темпе, совершая относительно вялые попытки атаковать, борец вводит противника в заблуждение о своих намерениях и возможностях. Дезориентировав, таким образом, противника, усыпив его бдительность, борец неожиданно переходит к максимально резкому выполнению задуманного приема. В условиях такой смены обстановки в схватке противник часто оказывается неспособным отразить молниеносную атаку.

Подготовка благоприятных условий путем силового воздействия на противника. Удобные условия для выполнения приемов могут быть созданы не только с помощью способов тактической подготовки, основанных на реакции противника, но и путем прямого силового воздействия.

В этом случае прежде, чем приступить к непосредственному проведению приема (или части приема), борец выполняет соответствующие действия, в результате которых он ставит соперника в удобное положение для атаки. Например, противник ведет схватку в высокой стойке. Чтобы создать удобные условия для захвата плеча и шеи сверху, атакующему совершенно не обязательно прибегать к использованию какого-либо способа тактической подготовки, рассчитанного на реакцию противника. Он может рывком левой или правой рукой за шею на себя-вниз заставить противника принять удобное положение для задуманного захвата и осуществить его. Для полноценного выполнения броска подсечкой необходим момент, когда атакуемый станет в узкую стойку и начнет переносить тяжесть тела на выставляемую вперед ногу. Атакующий борец с силой тянет (заводит) вокруг себя противника и, как только тот примет неустойчивое положение и начнет выставлять ногу вперед, резко выполняет подсечку. В других случаях с этой целью можно применять толчок или преодоление сопротивления противника.

В этих случаях благоприятные условия возникают в результате удобного положения тела противника и его инерции.

В целом этот путь создания благоприятных условий для проведения технических действий менее эффективен, чем подготовка, связанная с реакцией противника.

В связи с этим создание благоприятных условий путем прямого силового воздействия на противника наиболее

приемлемо в том случае, если он не реагирует на другие способы тактической подготовки. Таким образом, благоприятные условия для проведения различных частей приема могут быть подготовлены различными способами тактической подготовки, рассчитанными на реакцию противника и на свое силовое воздействие.

Соответствие технических действий условиям, в которых они проводятся

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет умелое использование этих условий, т. е. своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечали бы создавшимся условиям (особенностям конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

Если борцу удастся правильно и своевременно использовать сложившуюся ситуацию, он добивается лучшего результата с минимальной затратой сил и энергии.

Обычно в схватках благоприятная динамическая ситуация протекает настолько стремительно, что выбрать техническое действие, наиболее соответствующее этой ситуации, можно только действуя автоматически.

В ходе схватки, когда условия для проведения приема подготавливаются самим борцом, он стремится к тому, чтобы они как можно полнее отвечали бы заранее намеченному действию. Если же благоприятные условия возникли случайно, борец должен выбрать такой вариант приема и так его выполнять, чтобы полностью использовать все возможности конкретно сложившейся обстановки для успешного проведения атаки.

Каким бы образом вначале ни сложилась благоприятная ситуация для атаки (возникла случайно или была специально подготовлена), в дальнейшем в ходе выполнения приема она может измениться и помешать продолжению атаки. Обычно это возникает в результате защитной реакции, стремления противника контратаковать в ответ на начавшуюся атаку или в результате позиции, занимаемой борцами у края ковра. Далеко не всегда удается ее улучшить. Более того, иногда тактически нецелесообразно изменить ситуацию, складывающуюся непосредственно по ходу выполнения приема. В этих случаях для того, чтобы устранить препятствия, преодолеть затруднения, возникающие на пути успешного завершения атаки, вносят соответствующие изменения в структуру приема. При этом необходимо помнить, что все эти изменения касаются только отдельных деталей приема (быстроты, направления и амплитуды движения).

Чтобы избрать вариант приема, наиболее полно соответствующий сложившейся динамической ситуации, своевременно приступить к его выполнению и внести целесообразные изменения в его техническую структуру в процессе проведения, борец должен обладать хорошей ловкостью, быстротой и решительностью, достаточным опытом, умением мгновенно воспринимать и правильно оценивать складывающуюся обстановку в схватке. Навыки выполнения технических действий должны быть прочными и пластичными, с тем чтобы борец мог применять приемы в различных динамических ситуациях, автоматически реагируя, на складывающуюся обстановку (подробно об этом см. в главе «Тренировка»).

Тактика борьбы на краю ковра

Если противник не обладает искусством ведения борьбы стоя спиной к краю ковра, следует поставить его в это положение. Находясь спиной к краю ковра, противник чувствует себя скованным, ему труднее маневрировать.

В этот момент борец получает возможность использовать его усилия, направленные на то, чтобы занять удобное положение и не оказаться за ковром. Это положение удобно для проведения бросков прогибом, бросков через спину, переводов в партер вертушкой, нырком под руку, рывком за руку (с действием и без действия ног), бросков мельницей передней подножкой, броска через голову в самбо и других приемов.

Борец, находящийся спиной к краю ковра, не лишен всякой возможности атаковать. При атаке из этого положения надо уметь изменять структуру проводимого приема так, чтобы противник оказался на ковре, а не за его пределами. Борец, умеющий это делать, может выполнять прием из исходных положений, которые противник считает неопасными, ибо он уверен, что атака не будет успешной. Таким образом появляется фактор неожиданности действия, способствующий успеху атакующего.

Тактика ведения схватки

Виды тактики

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный борец владеет своей, присущей только ему манерой ведения борьбы.

Однако есть основные виды тактики, которые применяются всеми борцами. К ним относятся наступательная, контратакующая и оборонительная тактика.

Наступательная тактика требует от борца высокой активности. Он должен вести схватку смело и решительно атаковать противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стопка; свободная манера борьбы; комбинационные действия, состоящие из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы.

Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств и тактических комбинаций. Она подразделяется на две

разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряя борьбу. Он идет на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными, проводит свои излюбленные приемы.

Постоянно атаковать — это не значит безрассудно напирать на противника. Тактика непрерывных атак не имеет ничего общего с бездумной суетой, выталкиванием противника за ковер — так иногда борцы создают видимость атак. Взяв на вооружение тактику непрерывных атак, нужно полностью использовать все возможности для преследования противника, для ведения схватки комбинационно. При этом не следует задерживаться долгое время в одном и том же захвате. Иначе можно потерять высокий темп борьбы, что дает возможность противнику прийти в себя и сосредоточиться.

Тактика непрерывных атак может быть применена с целью проявить свое преимущество с первых минут поединка, физически измотать противника, подавить его волю и выиграть схватку. Такая тактика особенно эффективна против тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошей выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически через отдельные интервалы.

В промежутках между атаками борец, внимательно следя за противником, маневрирует, осуществляет те или иные ложные захваты, иной раз умышленно демонстрирует отказ от активной борьбы, выполняет также тактические действия, которые отвлекают внимание противника.

Эпизодические атаки (спурты) можно проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпа ведения схватки.

Если борец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силу и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Значительно сложнее выделять осмысленные целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только такому борцу, который обладает помимо других качеств отличной скоростной выносливостью.

Преимущество использования спуртов на фоне высокого темпа схватки заключается в том, что противник из-за нарастающей усталости в каждом последующем спурте оказывает все более слабое сопротивление. Используя это положение, борец, придерживающийся такой тактики, может заведомо сделать ставку на второй или третий спурт.

Разновидность тактики эпизодических атак является эффективнейшим оружием против соперников, недостаточно подготовленных к соревнованиям, не обладающих высокоразвитой выносливостью и ловкостью.

Тактика наступления в обеих своих разновидностях — верный путь к победе. Владея инициативой, навязывая свою волю противнику, борец может гораздо полнее и эффективнее использовать свои технические, тактические и физические способности. Лучшие борцы СССР и мира — спортсмены ярко выраженного наступательного стиля.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных атаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против того борца, который уступает сопернику в быстроте.

Поскольку далеко не каждый противник способствует своими действиями осуществлению контратак, борец, собирающийся применить такую тактику, пользуется всевозможными вызовами. Он добивается от противника желаемых активных действий, склоняет его к проведению приемов и, уловив удобный момент, внезапно опережает его атакой или контратакует.

Избравшему контратакующую тактику, необходимо обладать высокой быстротой реакции, ловкостью, отточенной техникой, решительностью, смелостью, точным расчетом.

Для борца, пользующегося контратакующей тактикой, очень важно применять такие защиты, которые создавали бы предпосылки для проведения контрприема.

Оборонительная тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника. Больше того, если борец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, она, как правило, приводит его к поражению. Ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

Излишне осторожная оборонительная тактика, рассчитанная только на то, чтобы «поймать» противника на ошибке — примитивная тактика. Она может быть применена в течение короткого отрезка времени схватки для восстановления силы перед атакой противника, а также с целью вызвать его на активные действия, заставить его атаковать.

Борец, применяющий оборонительную тактику, должен пользоваться защитами, сковывающими захватами, маневрированием, ложными приемами, рывками и толчками.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (непрерывных или эпизодических атак), другой — контратакующей. Однако современный уровень развития борьбы требует, чтобы борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

Несмотря на большие преимущества тактики непрерывного наступления, случается так, что по ряду причин более рациональной может оказаться какая-либо иная тактика. Например, если противник несколько слабее атакующего, то непрерывные атаки, как правило, настораживают его и заставляют мобилизовать все силы и

внимание на защиту. Защита может оказаться настолько тщательной, что атакующий не сумеет преодолеть ее и все его усилия окажутся бесплодными. В этом случае более приемлемой будет тактика эпизодических атак либо контратакующая тактика с широким использованием разнообразных вызовов противника на активные действия.

Не только во встречах с различными соперниками, но и в единоборстве с одним и тем же противником часто бывает целесообразно на разных этапах схватки применять различные виды тактики — от непрерывного наступления до обороны, т. е. использовать тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке.

Построение тактического плана ведения схватки

Чтобы добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до начала борьбы) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы.

Как правило, в тактическом плане ведения схватки намечаются: цель схватки, средства и методы ее достижения, место решительных технических действий, способы тактической подготовки и распределение сил на схватку (темп на отдельных отрезках поединка). При необходимости борец намечает стойку и выбирает дистанцию. От того, насколько правильно намечена тактика, во многом зависит успех в схватке. При составлении тактического плана схватки следует предвидеть наиболее вероятные варианты хода борьбы и наметить свое поведение для каждого из них. Задачи, которые ставит перед собой борец в схватке, намеченные им формы, средства и методы борьбы должны обязательно соответствовать его возможностям.

План схватки с неизвестным противником намечается незадолго до выхода на ковер и строится борцом на основе своих возможностей (технической, тактической, физической и волевой подготовленности), а также с учетом конкретно сложившейся обстановки в соревнованиях.

Предварительно составленный план ведения схватки с неизвестным противником будет сугубо приблизительным. Поэтому одна из главных задач — это поиск наиболее выгодных тактических действий для проведения своих излюбленных приемов непосредственно в схватке путем разведки.

Готовясь к встрече со знакомым противником, борец имеет возможность заранее разработать более или менее точный тактический план ведения схватки и тренироваться в его выполнении. Так же как и в предыдущем случае, борец незадолго до выхода на ковер настраивает себя на встречу, мысленно продумывая основные моменты плана схватки.

При построении тактического плана ведения схватки с известным противником важно правильно сопоставить свои данные с особенностями противника (его физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность). Нужно разгадать его тактический план и так построить борьбу, чтобы, опираясь на свои сильные стороны, воспользоваться недостатками в мастерстве противника. С этой целью борец должен создавать выгодные для себя условия и те, в которых противник действует неуверенно.

Основные факторы, учитываемые при составлении тактического плана.

Определение цели схватки. Для определения цели схватки надо учитывать свои возможности и возможности противника.

Так, в поединке с относительно слабым противником, борец ставит своей целью достижение чистой победы; с сильным — ограничиться задачей победить по очкам. Цель конкретной схватки не должна определяться без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности без учета положения борца (команды) и его основных конкурентов в турнирной таблице. Не всегда это положение диктует необходимость добиться только чистой победы или победы за явное преимущество. Бывает так, что борец может удовлетвориться выигрышем по очкам, а иногда позволить себе закончить схватку с ничейным результатом.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий. Учитывая свою подготовленность, борец избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее полно соответствуют намеченной им цели и наиболее эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают прежде всего с учетом слабых сторон защиты соперника. Ставку делают на технические и тактические действия, благодаря которым борец сможет преодолеть его защиту. Например, имеющий преимущество над противником в ведении борьбы в стойке, естественно, будет стремиться вести схватку в этом положении. Однако, зная сильные и слабые стороны противника при ведении борьбы в партере, борец намечает основные действия на тот случай, если соперник на какое-то время попадет в это положение.

Спортсмен, имеющий превосходство над противником при ведении борьбы в партере сверху, будет стремиться использовать все возможности для перевода соперника в положение нижнего в партере и продолжать схватку в удобном для себя положении.

На выбор вариантов приемов и способов их тактической подготовки будут оказывать влияние не только сильные и слабые стороны в защитах противника, но и особенности их выполнения. Зная защитную реакцию соперника, борец может запланировать наиболее подходящие варианты приемов и комбинаций, заранее предусмотреть отдельные изменения в структуре приема, подобрать наиболее эффективные контрприемы и защиты.

На выбор технических и тактических действий и их вариантов может оказать влияние физическая подготовка борца и его противника.

Борец, превосходящий противника в каком-либо физическом качестве, должен стремиться выполнять такие технические действия, в которых он сможет проявить свое преимущество.

При существующих правилах соревнований, планируя место и время решительных действий в схватке, следует

иметь в виду, что борец, сумевший первым овладеть преимуществом в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении, ибо сохранить преимущество, борясь по формуле 3 мин. + 3 мин. + 3 мин. с перерывом в 1 мин., куда проще, нежели наверстать упущенное, отыграть потерянные баллы и выйти вперед.

Исходя из этого, общая тенденция построения схватки должна быть такой, чтобы уже в первый период борьбы добиться победы или овладеть преимуществом в баллах.

Борясь со слабым соперником и с таким, который обладает хорошей выносливостью, лучше планировать решительные атаки на начало схватки. Решительно действовать в первой половине схватки, захватить инициативу и атаковать или контратаковать противника целесообразно и тому, кто делает ставку на опережение своего медлительного соперника, так как качество быстроты лучше всего проявляется в начале схватки, когда силы еще не растрачены.

Если борец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он должен измотать противника ложными атаками и лишь после перейти к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может зависеть и от психических особенностей борца и противника. В течение схватки психическое состояние значительно изменяется. Некоторые спортсмены в силу особенностей психологического склада становятся смелее, напористее после того, как им удастся завладеть преимуществом в 1—2 выигрышных балла. В то же время стоит сопернику вырваться вперед, как такие борцы в значительной степени теряют свои лучшие качества. На соревнованиях с такими противниками борцу необходимо приложить максимум способностей, чтобы в начале схватки получить хотя бы один выигрышный балл. Проведение приемов, требующих плотного захвата, лучше планировать на начало схватки. Приемы и способы их тактической подготовки (перевод в партер захватом туловища, бросок через спину с захватом плеча с шеи и др.) легче выполнить, когда противник устал и вспотел. Проведение таких приемов можно наметить во втором либо в третьем периоде схватки.

Определение темпа схватки. Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому борцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим его в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Высокий темп борец может наметить в схватке с сильным и выносливым соперником, который плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке. Частая смена ситуаций в схватке требует от противника, помимо выносливости, мгновенной реакции.

В схватке с борцом, который превосходит в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие действия и маневрирование, которые не дадут противнику вести схватку в высоком темпе. В такой схватке очень важно держаться свободно, без излишнего напряжения. Это будет способствовать сохранению сил и в то же время позволит борцу избежать пассивности и на протяжении всей схватки быть готовым использовать малейшую возможность для атаки и контратаки.

Выбор стойки и дистанции. При определении дистанции, так же как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная стойка и дистанция будут способствовать выполнению технических действий борцом и затруднять их проведение противником. Если борец знает, в какую сторону противник выполняет свои излюбленные приемы и в какой стойке ему неудобно и непривычно вести схватку, он может использовать стойку как средство предварительной защиты или как положение, выгодное для выполнения контрприемов.

Учет тактического замысла противника. Для того чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, борцу необходимо по возможности разгадать и учесть тактический замысел противника, предположить возможный ход его действий. Только тогда он сумеет тактически переиграть своего соперника. Борец старается затруднить осуществление намеченных противником действий, предусмотреть контрмеры и в то же время навязать ему свою тактику, т. е. подготовить сюрпризы там, где соперник менее всего их ожидает, и таким образом добиться победы.

Проникнуть в замыслы противника, представить вероятный ход его действий и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры борец сможет в том случае, если он сумеет поставить себя на его место и станет тактически мыслить за него. При этом надо опираться на свои знания о противнике, трезво учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

Опыт лучших спортсменов показал, насколько важно заранее перед схваткой спланировать свои действия и поведение в ней. Если план тщательно продуман и основывается на реальных возможностях, то он не только обеспечивает успех в поединке с равным соперником, но и приводит к победе над соперником, имеющим преимущество в технической и физической подготовке.

Реализация тактического плана схватки. Даже самый точный план схватки надо уметь реализовать. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие осуществление заранее намеченных действий. Неуверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный борец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотически и, попадая из-за этого в зависимость от противника, нередко упускает возможность победить. Реализовать тактический план действий — это значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость борец должен направить на то, чтобы преодолеть возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия и навязать противнику свою тактику. Для этого необходимо прежде всего в совершенстве владеть намеченными техническими и тактическими действиями. В схватке нужно уметь разумно рисковать и активно действовать, иначе можно упустить много удобных моментов для достижения превосходства над противником и намеченный план может оказаться нереальным.

Во время перерыва между периодами схватки борец имеет возможность проанализировать свои действия, критически оценить обстановку и в случае необходимости внести коррективы в тактику борьбы в следующем

периоде. Хорошо, если в этом борцу сможет оказать помощь тренер или кто-либо из наиболее опытных товарищей по команде, которые внимательно следили за ходом поединка. Указания и советы должны быть краткими, четкими, предельно ясными. Схематично они могут примерно сводиться к следующему:

1. Оценка первого периода борьбы.
2. Какие слабые места у противника и чего следует опасаться.
3. Как вести себя и действовать в оставшееся время схватки.

Тактика при различных обстоятельствах. В схватке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным и демобилизоваться. До финального свистка судьи борец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям. Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, борцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными. Одновременно не следует давать ему возможности завладеть инициативой. С этой целью борец маневрирует, меняет захваты и темп схватки, использует сковывающие захваты и не дает возможности противнику сосредоточиться и хорошо подготовиться к проведению приема. Помешать завладеть инициативой помогают также ложные атаки. Искусно выдавая их за истинные, борец может вынудить противника перейти к обороне.

В схватке с противником, пытающимся наверстать упущенное, следует использовать его активность, рискованные попытки атаковать, для того чтобы закрепить и увеличить достигнутое преимущество в выигрышных баллах или добиться чистой победы.

Если борец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен стараться принять все меры к тому, чтобы исправить создавшееся положение. В критической обстановке самое главное качество — не падать духом, не опускать руки, а наоборот, проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное. Поспешность, суетливость, нервозность только ухудшают дальнейший ход схватки. Надо определить, почему противник получил преимущество (какая стойка, какие ситуации, какие технические и тактические действия и контрмеры принять к тому, чтобы впредь не создавать ему подобных благоприятных условий).

В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем чтобы, атакая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника для проведения своих излюбленных технических действий.

Если противник принял защиту, следует прибегнуть ко всем формам вызова для активизации его действий.

В критические моменты схватки, когда обстановка складывается не в пользу борца, он должен максимально мобилизовать все свои силы, умение полностью сосредоточиться на выполнении необходимых действий.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика в соревнованиях сводится к умелому использованию всех возможностей борца (команды) для достижения лучшего результата.

Накануне соревнований определяют цель каждой встречи, наиболее рациональное использование физических, технических и тактических средств борьбы. При этом учитывают особенность данных состязаний (их масштаб, характер, условия проведения) и конкретно сложившуюся обстановку.

Тактика борца даже на одних и тех же по характеру соревнованиях различна, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз изменяются. В то же время имеются общие положения в тактических действиях борца.

До начала турнира борец совместно с тренером намечает цель в схватках и задачи соревнования. После взвешивания и жеребьевки он получает сведения о количестве участников и кто под каким номером стоит в турнирной таблице. Это дает возможность в соревнованиях, проводимых с выбыванием после б штрафных очков, приблизительно определить количество кругов, которое надо борцу пройти, чтобы занять определенное место в турнире; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках, и приблизительно определить своих противников в одной-двух схватках.

Цель, поставленная борцом в данном соревновании, должна отразиться в каждой схватке в отдельности. Поэтому в предварительном плане, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, борец приблизительно намечает, какие схватки он может закончить чистой победой или выиграть с явным преимуществом, или ставит задачу-минимум — добиться победы по очкам или ничейного результата. Он также определяет, какие схватки потребуют от него максимальной мобилизации усилий.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо по окончании каждого круга оценивать свое положение и положение противников в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался и какое количество штрафных очков имеется у каждого из соперников; какой состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч.

Для оценки обстановки важно предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании противников, правил соревнований, системы выбывания и условий зачета. Для того чтобы хорошо ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований своей весовой категории.

Анализ сложившейся обстановки на протяжении соревнований позволит борцу планировать каждую схватку так, чтобы при подведении общего итога всех схваток цель в данном соревновании была достигнута.

Турнирные соревнования обязывают борца максимально использовать все возможности для достижения наилучшего результата в каждом поединке, так как места определяются по сумме результатов всех схваток. Стремление в каждой встрече добиться наилучшего результата ни в коем случае не должно помешать здоровой, реальной оценке своих возможностей и разумному определению сил противника.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 25 и выше) спортсмену, прежде, чем попасть в финал (при условии выбывания из турнира после получения 6 проигрышных очков), как правило, приходится выходить на ковер не менее шести раз. При таких обстоятельствах можно значительно превосходить своих противников по технике, но, выигрывая схватки лишь по баллам, потерять шансы на первенство. Таким образом, борцу следует использовать все возможности, чтобы как минимум в одной схватке одержать чистую победу или в двух схватках победить за явным преимуществом.

Если борец до предстоящего поединка уже провел одну или несколько встреч и имеет штрафные очки, то в данной схватке он должен планировать такой результат, который позволит ему продолжать состязания. Например, имея 4 штрафных очка (в соревнованиях, проводимых с выбыванием участников после получения 6 проигрышных очков), борец может позволить себе наметить конечный результат схватки не ниже, чем победа по баллам. Имея пять с половиной штрафных очков, борец будет стремиться только к чистой победе. В первом и втором случае могут быть исключения. Так, если схватка проводится за право выхода в финал или за лучшее место в финале и при этом основные конкуренты имеют худшее положение в турнирной таблице, то борца может устроить и более низкий результат.

Борцу, проводящему встречу после схваток своих конкурентов, естественно, проще ориентироваться в определении цели предстоящего поединка. Такое преимущество особенно ощутимо в условиях острой конкуренции за выход в финал и непосредственно в финале.

Учитывая большую нагрузку, которая ложится на борца в турнире, он должен избегать излишних физических и нервных напряжений. Немалую роль в этом играет правильное определение усилий, с которыми будет проводиться та или иная схватка, поведение борца в процессе соревнований и способность восстанавливать затраченную энергию. Если борец неправильно ведет себя в процессе соревнований: не соблюдает режим, в промежутках между схватками плохо отдыхает, то ему трудно добиться хорошего результата.

Тактика борца в лично-командных и командных соревнованиях. Эти соревнования имеют свои особенности. При определении состава участников команды следует учитывать уровень технической, тактической, физической, психологической подготовленности, а также опыт каждого борца, результаты его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степень тренированности и способность проявить себя в борьбе против конкретных противников. В запасной состав участников необходимо включать борцов тех весовых категорий, в которых может потребоваться страхующий участник (например, в весовой категории, где основной участник сгоняет большой вес), а также борцов, способных выступать в соседней весовой категории.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно, по весовым категориям, анализирует состав команды противника и, сопоставив возможности борцов своего коллектива, делает предварительный расчет о вероятных результатах в отдельных схватках и команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, учитывая положение своей команды и команды конкурентов в турнирной таблице соревнований.

Составив предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретную задачу перед коллективом в целом и перед каждым борцом в отдельности.

Если командные соревнования проходят с запасным составом участников, то перед тренером ставится задача — правильно скомплектовать команду на каждую встречу. Чередование основного и запасного составов участников должно проходить так, чтобы обеспечить запланированный результат во всех матчах и сохранить силы борцов для наиболее ответственных встреч. Если предстоит схватка с относительно слабым противником и в силу сложившейся в соревнованиях ситуации нет необходимости добиваться максимального результата, то целесообразно дать отдых прежде всего тем борцам (из основного состава команды), которые больше всего в нем нуждаются.

В тех случаях, когда в команду включают запасных борцов, необходимо предусмотреть возможные случайности и наверняка застраховаться от них. В соревнованиях, где участник выбывает после первого проигрыша, каждая встреча должна быть обязательно выиграна.

В матчевых соревнованиях борец проводит всего одну встречу и его задача состоит в том, чтобы использовать весь арсенал технических и тактических средств, проявить максимум физических и психологических способностей и выиграть схватку.

В матчевых, личных и командных соревнованиях, если борец оказывается в проигрышном положении (когда важна победа и не имеет никакого значения, с какой разницей в баллах он проиграет схватку), он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, используя любую возможность для достижения победы.

Маскировка

Маскировка — тактическое действие, при котором борец скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Борец при встрече с более слабым противником (если она проходит до схватки с сильным конкурентом) без крайней необходимости не должен раскрывать тех своих технических возможностей, с помощью которых он намеревается победить сильного соперника.

Важно также уметь не обнаруживать перед противником: свое истинное состояние, чтобы он не мог этим воспользоваться. В зависимости от складывающейся обстановки и тактического замысла в схватке бывает выгодно либо скрыть свою усталость, демонстрируя бодрость, присутствие сил и энергии, Либо, наоборот, маскировать готовность в любую минуту атаковать, подчеркивая вялость, отсутствие выносливости.

Умелая маскировка во многом зависит от изобретательности борца, от его наблюдательности и опыта. Постоянное применение одних и тех же приемов и способов маскировки позволяет противнику сравнительно просто разгадать замысел борца. Поэтому борец должен придавать большое значение маскировке и постоянно совершенствовать это искусство.

Разведка

Одним из основных условий для успешной подготовки и выступления в соревнованиях являются хорошие знания особенностей данных состязаний и мастерства предполагаемых противников.

Необходимые сведения о соревнованиях и противниках борец получает при помощи разведки, которую он осуществляет предварительно и непосредственно в процессе схватки.

Сведения об особенностях соревнований. Заранее ознакомившись с положением о предстоящих соревнованиях, борец выясняет их цель, масштаб, характер (турнирное или матчевое), способ проведения (с выбыванием после получения 6—8 проигрышных очков или по круговой системе), особенности зачета, время и место проведения.

Располагая этими данными, борец сумеет более тщательно спланировать свою подготовку к ним. Так, например, зная масштаб соревнований (первенство ДСО, города, республики и т. д.), способ проведения и кто допускается к их участию, можно установить количественный и качественный состав участников и предположить, кто окажется в числе наиболее опасных конкурентов и т. д.

Сведения о противниках. Чем больше известно борцу об особенностях мастерства предполагаемых противников, тем рациональнее он сможет подготовиться к соревнованиям. Даже скудные данные о противнике позволят в какой-то мере составить представление о его мастерстве.

Сведения о противнике борец получает, проведя предварительную и непосредственную разведку. Для предварительной разведки используются различные источники: пресса, беседа с лицами, знающими спортсмена по встречам на ковре или по наблюдениям.

К важным средствам предварительного изучения техники и тактики предполагаемых противников относятся киносъемка и фотоматериалы, на которых изображены проводимые ими схватки.

Для полноценного осуществления предварительной разведки на соревнованиях борцу (если он сам не выступает в этих соревнованиях) или его тренеру, следящему за выступлением спортсменов, необходимо использовать кино и фотосъемку. Рекомендуется также вести запись интересующих данных, например, по такой форме, см. стр. 548.

Для быстрой записи используются сокращения и условные обозначения.

Наиболее точные сведения о противнике борец получает, осуществляя разведку непосредственно в ходе схватки. Разведка в основном проходит в начале схватки. Поскольку в каждом отдельном поединке борца интересуют только определенные качества противника и его особенности, разведка в ходе схватки каждый раз имеет свои задачи. Однако в большинстве случаев она направлена на то, чтобы выявить излюбленные приемы и контрприемы противника, способы тактической подготовки, выяснить его реакцию на то или иное действие, а также разгадать тактический замысел противника в схватке.

Наименование соревнований, сроки и место проведения (Весовая категория)

Фамилия спортсмена и его соперника	Возраст, стойка, оценка физической, психической подготовки и темп схватки	Проведенные технические и тактические действия и реальные попытки к их выполнению. Тактика поведения в схватке

Чтобы установить, какими приемами предпочитает пользоваться противник, борец может прибегнуть к вызову — преднамеренно создать благоприятные условия для выполнения того или иного приема. Это весьма эффективный путь разведки, но пользоваться им можно только тогда, когда есть уверенность, что атака противника будет отражена.

Для выяснения интересующей реакции противника (что чрезвычайно важно для успешного проведения любого приема) борец в процессе схватки может применять ложные действия.

Целям разведки может служить также маневрирование: меняя стойку, отходя от противника, меняя положение по отношению к площади ковра, борец внимательно следит за ответными действиями противника и, анализируя их, делает вывод о его тактике, о том, каких положений, какой стойки он хочет добиться, к проведению каких действий стремится и какие положения затрудняют, сковывают его действия.

Непосредственная разведка позволяет выявить не только техническую, тактическую и физическую подготовку, но и волевые качества противника. Например, умышленно допуская ошибки в ложных атаках, борец может определить, стремится ли противник смело воспользоваться ими или ищет только способ защититься от угрожающего ему приема.

Разведка — весьма кропотливое и сложное дело, требующее времени, терпения и навыка. Поэтому неправильно было бы собирать сведения каждый раз заново только перед данными соревнованиями или в данной схватке. Нужно использовать все, что известно из прошлых встреч с этим противником. Тогда, осуществляя разведку в очередной схватке, можно направить внимание только на выполнение недостающих сведений.

Глава XVIII

УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

Для более целенаправленного и эффективного решения задач, связанных с технической, тактической, физической и волевой подготовкой борца, физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе по борьбе, подразделяются на: строевые (порядковые), общеразвивающие, специальные и основные (собственные).

СТРОЕВЫЕ (ПОРЯДКОВЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения (построения, выполнение команд, передвижения) применяются для организации занятий по борьбе. Их целью является формирование правильной осанки, воспитание дисциплины и взаимодействия в коллективе. Строевые упражнения используются в вводной и подготовительной частях урока для организации группы, построений и перестроений для выполнения упражнений.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

К этой группе упражнений относятся простые упражнения гимнастического характера (различные движения руками, ногами, туловищем, выполняемые с отягощением, без отягощения, с предметами, без предметов и с партнером) и вспомогательные виды спорта (тяжелая атлетика, гребля, спортивные игры: регби, ручной мяч, баскетбол и т. д.).

Общеразвивающие упражнения улучшают всестороннее физическое развитие борца, расширяют запас двигательных навыков, увеличивают функциональные возможности организма, способствуют восстановлению его работоспособности.

Из всего многообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение тем из них, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе.

Одними и теми же простыми упражнениями и упражнениями из вспомогательных видов спорта в зависимости от характера и условий выполнения можно решать различные педагогические задачи, связанные с развитием физических качеств. Например, многократное повторение гимнастических упражнений с отягощением (гантелями, палками, набивным мячом и др.) вырабатывает силовую выносливость. Выполнение этих же упражнений с максимальной быстротой, но непродолжительными сериями способствует развитию быстроты и силы и т. д.

В то же время каждое упражнение в отдельности наилучшим образом развивает определенное качество или группу качеств. Так, упражнение со штангой и упражнения в подтягивании и отжимании собственного веса более всего пригодны для развития силы; бег по пересеченной местности (кросс) — для развития выносливости; гимнастические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, и бег на короткие дистанции — для развития быстроты; игра в баскетбол хорошо развивает ловкость, выносливость и быстроту и т. д.

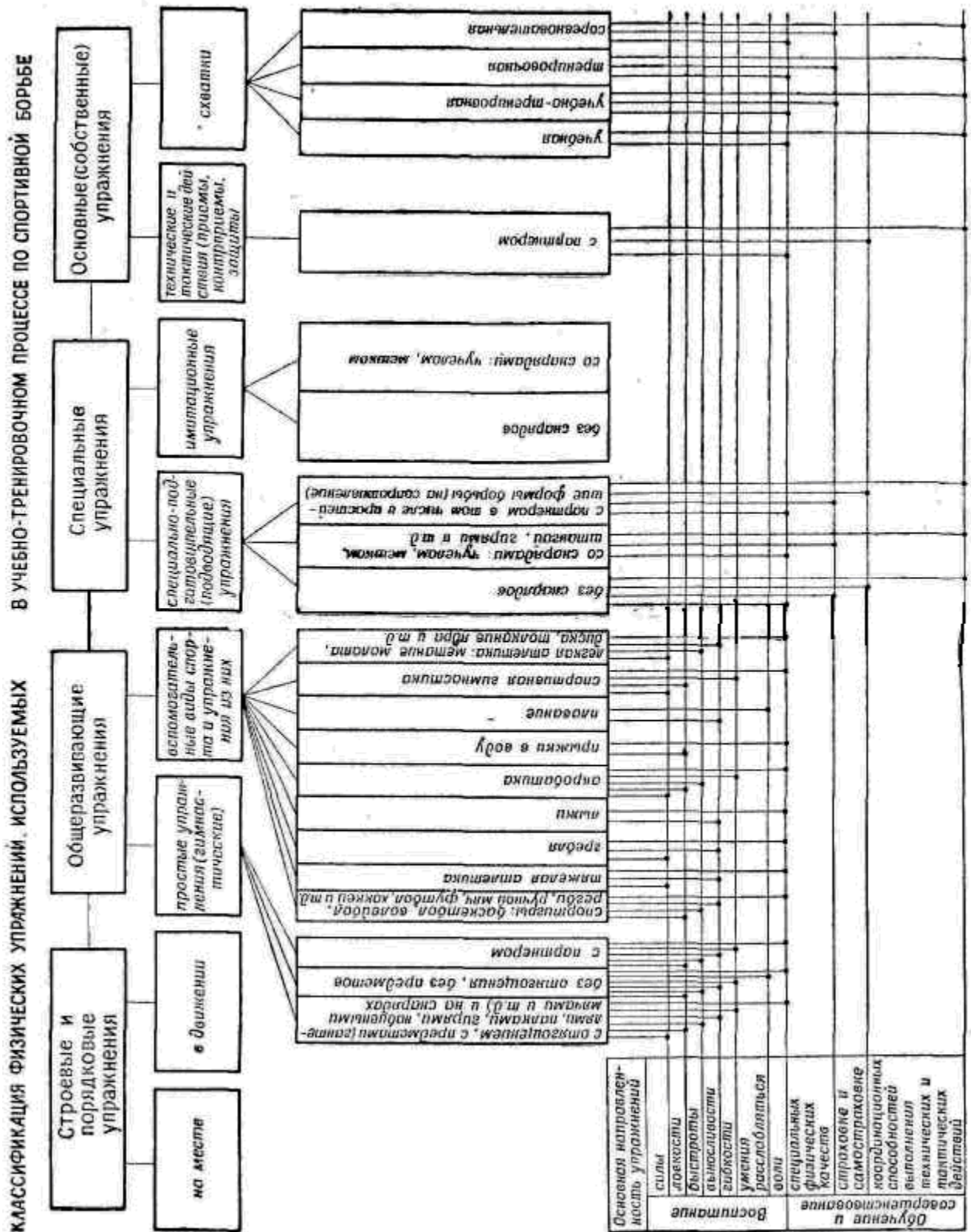
Условно принято различать упражнения: на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Выполнение общеразвивающих упражнений с небольшой интенсивностью в условиях повышенной эмоциональной возбудимости содействует быстрому восстановлению работоспособности организма и особенно нервной энергии после напряженных занятий по борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в утренней зарядке, а также в тренировке (в первой половине подготовительной части и в конце основной части занятий по борьбе). Помимо этого, для выполнения общеразвивающих упражнений специально организуют занятия по физической подготовке.

Для более быстрого восстановления организма, приведения его в относительно спокойное состояние после большой физической нагрузки борцы на каждом занятии выполняют упражнения на расслабление и успокоение дыхания (встряхивающие движения предельно расслабленных мышц, упражнения, расширяющие грудную клетку для глубокого вдоха и сдавливающие для полного выдоха).

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются по-разному: в подготовительном периоде, на предварительном и послесоревновательном этапах основного периода и особенно в переходном периоде (в этот период им уделяется больше внимания, чем в остальное время тренировки).

По-разному используются эти упражнения и в зависимости от классификации спортсменов. Так, при прочих равных условиях борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших разрядов — в меньшем.



Примерные упражнения для развития силы

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, стоя на кистях у стены. Сгибание и разгибание рук, медленное и быстрое поднятие прямых рук вверх, разведение в стороны, отведение назад с отягощением: гантелями, штангой, камнем, преодолевая сопротивление резинового амортизатора или груза на специальном снаряде и т. д. Подтягивание на перекладине, кольцах. Подбрасывание набивного мяча и ловля, броски на дальность и в высоту двумя и одной рукой. Подъем силой на гимнастических кольцах. Лазание по канату на одних руках. Упражнения со штангой: поднятие штанги вперед и вверх прямыми руками из положения стоя; то же, но поднятие штанги с помощью сгибания рук в локтевых суставах, хватом снизу; то же хватом сверху; поднятие штанги от груди; поднятие штанги из-за головы (голову опустить); поднятие штанги рывком до уровня груди из положения стоя. Круговое вращение гири вокруг головы одной и

двумя руками в положении стоя; поднимание штанги, лежа на спине. Упражнения выполняются с помощью изометрического метода (удерживая отягощение без движения).

Упражнения для ног. Приседание на одной и обеих ногах; прыжки на одной и обеих ногах; прыжки из приседа; прыжки из положения на коленях — на ступни и обратно; бег по воде, снегу, песку (все перечисленные упражнения могут применяться с отягощением). Поднимание гири ногой, зацепив стопой за дужку. Поднимание чучела или мешка голенями вверх на согнутых ногах. Упражнения выполняются и с помощью изометрического метода (удерживая отягощение без движения).

Упражнения для туловища. Наклон туловища вперед, удерживая отягощение на плечах (штангу, чучело, партнера). Наклон туловища вперед, стоя на скамейке и удерживая гирию или штангу на вытянутых руках; отрыв штанги от пола за счет выпрямления спины. Наклон туловища к ногам, держа руки за головой в положении лежа с закрепленными ногами; то же с отягощением; поднимание ног к голове лежа; подъем переворотом в упор на перекладине, то же с отягощением; то же в вися на перекладине, кольцах; то же с отягощением; вращение гири вокруг головы с движением туловища, повороты туловища со штангой на плечах. Упражнения выполняются и с помощью изометрического метода (удерживая отягощение без движения). Гребля на короткие дистанции. Броски и ловля ядра, метание диска, молота.

Примерные упражнения на быстроту

Быстро изменять положение тела по внезапно подаваемой команде (сесть, встать, лечь и т. д.). Команда подается на одно движение вперед, чтобы доводить быстроту выполнения до предельной. Обычный бег и бег с препятствиями на дистанции 20—30 м.

Примерные упражнения на ловкость

Упражнения из других видов спорта. Акробатические упражнения: кувырки через голову, вперед и назад; подъем разгибом из положения лежа на спине; перевороты вперед и в сторону через одну и обе руки; перевороты вперед через голову; перевороты назад через руки; перевороты назад через голову; перевороты назад и вперед втроем, вдвоем, держа друг друга за туловище со стороны груди и со стороны спины; кувырки вперед и назад вдвоем, держа друг друга за ноги; прыжки в высоту различными способами на небольшой высоте, толкание и метание облегченных снарядов. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Примерные упражнения на гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Стоя на месте или во время ходьбы выполнять следующие движения: поднимать прямые руки одновременно и попеременно вверх до отказа, опускать вниз-назад и разводить в стороны до отказа; вращать кисти рук в лучезапястных суставах, в плечевых суставах; «выкручивать» руки в плечевых суставах назад, держа за концы палку или скакалку (веревку) различной длины. Наклонять туловище влево и вправо; наклонять туловище до касания ладонью пола; поворачивать туловище и касаться правой рукой левой пятки и наоборот; вращать туловище, таз; лежа на спине, поднимать ноги и касаться носками ковра за головой; прогибаться назад, стоя на коленях, и касаться руками ковра. Прогибаться назад у гимнастической стенки и выполнять гимнастический мост; сгибать и разгибать руки в положении гимнастического моста.

Упражнения для ног. Ходьба на наружном и внутреннем крае ступни: на скрещенных ногах, в полуприседе и приседе. Стоя на широко расставленных коленях, сесть на одну пятку, затем на другую: сесть между голенями, отклонить туловище назад и коснуться головой ковра (прогнуться)—выпрямиться; сидя, подтянуть стопу к животу (колени наружу), то же ко лбу и попытаться заложить ногу за голову в положении шпагата (полушпагата); поворачивать туловище направо и налево до касания руками ковра; стоя на одной ноге, делать мах ногой вперед, назад и в сторону, доводя амплитуду движения до максимальной; выполнять шпагат вперед и в стороны.

Примерные упражнения на расслабление

Для борца очень важно научиться расслаблять мышцы, не участвующие в движении, и для отдыха в короткие промежутки времени. Лечь на спину, поднять руки вперед, встряхнуть их и расслабленно опустить на ковер. То же проделать ногами. Лежа, добиться полного расслабления мышц всего тела. Ноги на ширине плеч: расслабить мышцы рук и опустить их вниз; ритмичные подскоки, встряхивая расслабленные мышцы рук, плеч и шеи. Ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонить вперед и поднять руки в стороны: пружинисто сгибая и разгибая ноги в коленях, опускать расслабленные руки и по инерции возвращать их обратно. Ноги на ширине плеч: расслабленно наклонить туловище вперед и одновременно согнуть ноги в коленях.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Они подразделяются на специально-подготовительные (подводящие) и имитационные.

К специально-подготовительным (подводящим) упражнениям относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями. Сюда же относятся элементы борьбы, страховка, само страховка в самбо и простейшие формы борьбы. Эти упражнения выполняют с целью развития необходимых физических и волевых качеств, а также для более успешного овладения

техникой сложных приемов. Они могут проводиться без снарядов, со снарядами (чучелом, мешком, гирями, штангой и т. д.), с партнером.

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения — это выполнение приемов борьбы и их элементов без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом и мешком).

Эти виды упражнений позволяют осваивать и совершенствовать технику, тактику проведения приемов.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец усвоит структуру данного приема, правильно и ясно представит себе его проведение во всех деталях.

Имитационные упражнения со снарядами особенно широко используются в тех случаях, когда создаются трудности в многократном выполнении приемов и отдельных элементов с партнером (например, при многократных повторениях бросков с прогибом).

Но увлекаться отработкой приемов с чучелом (мешком) не следует, так как структура приема при его выполнении с чучелом и с партнером различна.

Имитационные упражнения применяются и для развития быстроты, ловкости и гибкости. Кроме того, упражнения, выполняемые со снарядами, могут служить средством развития выносливости и силы. Так, имитируя с относительно тяжелым чучелом такой элемент броска с прогибом, как отрыв от ковра, борец одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины. Длительное и интенсивное выполнение имитационных упражнений хорошо влияет на развитие выносливости.

На занятиях с борцами-новичками и спортсменами младших разрядов специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения часто используются в виде комплексов для освоения сложных приемов. Примеры таких комплексов см. на стр. 570.

Борцы старших разрядов, в тренировочном процессе которых обучение занимает сравнительно мало места и которые достаточно подготовлены к освоению сложных по координации приемов, выполняют специально-подготовительные и имитационные упражнения, главным образом с целью дальнейшего целенаправленного развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы, исправления выявившихся недостатков.

Эти упражнения преимущественно применяются во второй половине утренней зарядки (тренировки) и в подготовительной части урока (в разминке перед схваткой), а также в разное время в основной части занятий. В течение спортивного года разнообразные специальные упражнения используются на протяжении всего подготовительного и основного периода тренировки.

Приводим примерные специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

Упражнения на сопротивление

Цель этих упражнений — подготовить борца к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

Упражнения для ног. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—а).

Сидя на ковре (лицом друг к другу), опереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—б). Сидя друг против друга, опереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить (рис. 440—а). Те же упражнения двумя ногами (рис. 440—г).

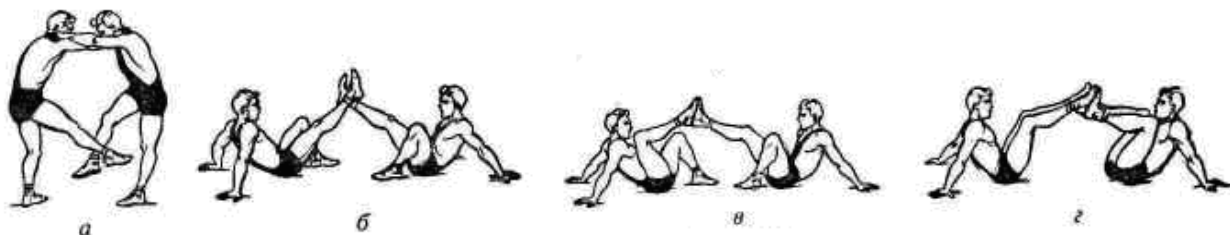


Рис. 440. Упражнения для ног стоя и сидя

Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову (рис. 441—а, б, в).

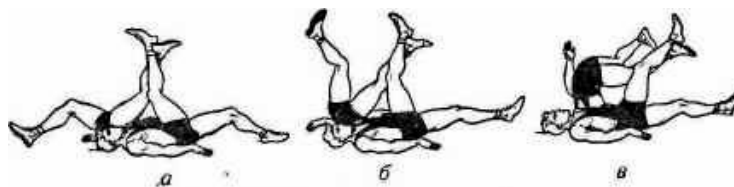


Рис. 441. Упражнения для ног лежа

Упражнения для рук. Встать вполборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется (рис. 442—а).

Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками. Попеременное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения (рис. 442—б). Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена (рис. 442—в). Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, упереться друг другу правым плечом. Переталкивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами (рис. 442—г).

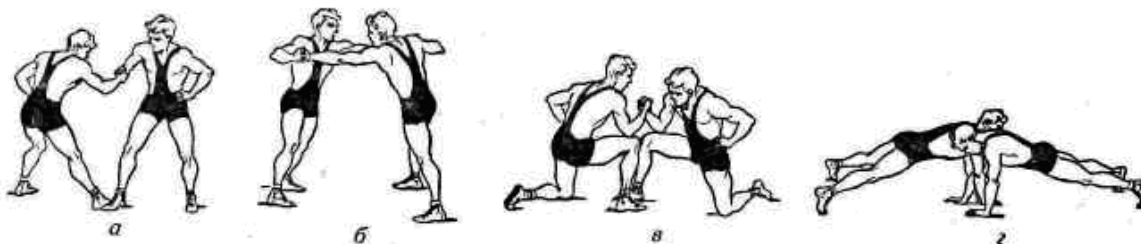


Рис. 442. Упражнения для рук

Упражнения с сопротивлением группой. Борцы из одной шеренги берутся под руки и становятся лицом к борцам, находящимся в другой шеренге, и подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту. Борцы могут выполнять упражнения, встав спиной друг к другу (рис. 443—а, б).

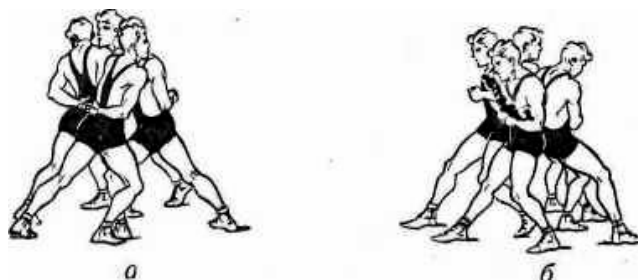


Рис. 443. Упражнения с сопротивлением группой

Упражнения с сопротивлением с применением снарядов. Один из партнеров держит за концы эстафетные палочки. Другой берет за другие концы и вырывает их любым способом (рис. 444—а).

Сесть на ковер, упереться друг другу ступнями и держать палку двумя руками. Перетягивать партнера к себе (рис. 444—б).



Рис. 444. Упражнения с применением снарядов (палок)

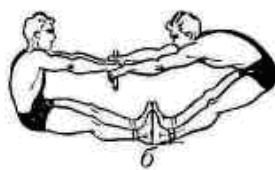


Рис. 445. Отнимание набивного мяча

Игры с сопротивлением

«Бой всадников». Две партии выстраиваются вдоль черты. Каждая партия делится на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». По сигналу «всадники» стае* кивают друг друга с

«лошадей» (рис. 446).



Рис. 446. Бой всадников



Рис. 447. Петушинный бой

Борьба в кругу. Два борца стараются вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3—4 м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

«Петушинный бой». Борцы находятся друг против друга на одной ноге, руки за спиной. Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги (рис. 447).

Баскетбол с набивным мячом. Две команды по 5—8 человек. Вес мяча 5 кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. Отнимать мяч можно любым способом, стараясь свалить противника на ковер. Мяч надо прижать к коврику в специально отмеченном месте.

Борьба за обхват. Сущность борьбы заключается в том, чтобы первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

Борьба за захват. Первым захватить партнера за запястье руки, или за ногу, или за шею.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ

При выполнении приемов борьбы (особенно в стойке) приходится падать на ковер. Обычно приемы проводятся с большой быстротой и силой. При неумении правильно падать можно получить травму. Наиболее трудновыполняемы падения от бросков, при которых выполняющий прием остается в стойке. Такие приемы разрешены в борьбе самбо.

Менее трудны падения в классической и вольной борьбе, где бросающий падает вместе с атакуемым. Однако для самостраховки и страховки умение правильно падать изучают специально. Существует «школа» падений, в которой упражнения расположены в строгой методической последовательности. Чтобы правильно падать при броске, надо уметь напрягать тело и группироваться в момент касания ковра. При падении от броска нельзя расслабляться, падать на голову, локоть и выставлять кисти рук для упора.

Примерные упражнения для страховки и самостраховки

Упражнения для группировки. 1. Сесть на ковер, поджать ноги, прижать колени к груди, прижать к груди подбородок, вытянуть руки вперед, согнуть спину дугой. Сохраняя положение, покатиться на спину. В момент переката ударить прямыми руками по коврику. Руки находятся под углом 45° к туловищу (рис. 448—а, б). То же выполнить из положения приседа и стоя (рис. 448—в, г).

2. Лечь на правый бок. Согнуть колено правой ноги и подтянуть его к груди. Левую поставить перед правой голенью. Туловище согнуть и прижать подбородок к груди (группировка). Правую руку положить на ковер под углом 45° к туловищу. Левую поднять вверх. Перекатываться на левый и правый бок, ударяя руками по коврику (рис. 449—а, б, в).

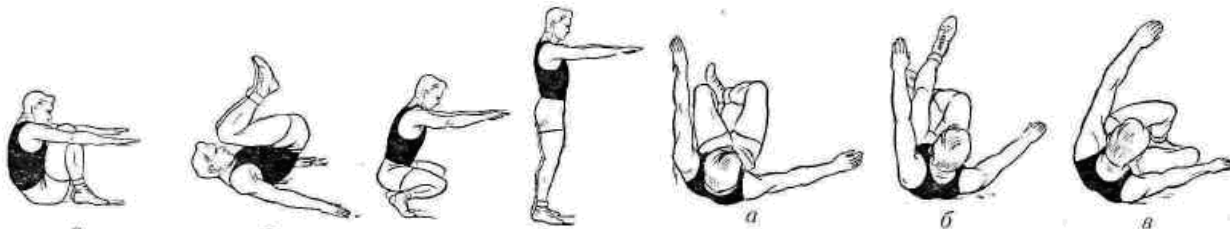


Рис. 448. Упражнения для группировки при падении на спину

Рис. 449. Упражнения для группировки при падении на бок (перекаты)

3. Присесть, колени вместе. Опустить руки на ковер. Сгруппироваться. Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок вперед через голову (рис. 450—а, б, в). Выполнить кувырок вперед, но через плечо (рис. 450—а, д, е, ж).



Рис. 450. Кувырки через голову и через плечо

4. Так же выполнять кувырок назад через голову и через плечо.

Падение на грудь. Лечь на грудь и отжаться на руках. Расслабить руки и упасть на грудь и живот. Встать в стойку. Наклониться вперед и упасть на грудь, амортизируя руками. То же выполнить из положения стоя (рис. 451—а, б). Падать спиной назад. Во время падения повернуться и упасть на грудь (рис. 451—в). Это упражнение можно выполнять и с прыжком.

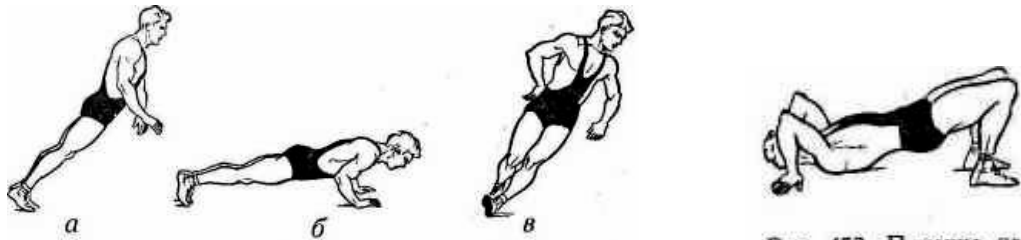


Рис. 451. Падение на грудь

Рис. 452. Падение на спину после кувырка

Падение на бок и спину после кувырка. При некоторых бросках падать кувырком и группироваться невозможно. Для самостраховки вначале применяется кувырок, а затем падение на бок или спину с прогибом туловища и упором на ступни (рис. 452).

Падение на спину и бок через препятствие. Встать спиной к наклонному шесту, который поддерживает партнер. Захватить шест правой рукой хватом снизу. Сгруппироваться и упасть на левый бок, страхуя себя ударом левой руки о ковер (для напряжения тела и амортизации падения). Падение можно выполнять кувырком и прыжком, стоя к шесту лицом (рис. 453 — а, б, в, г, д, е).

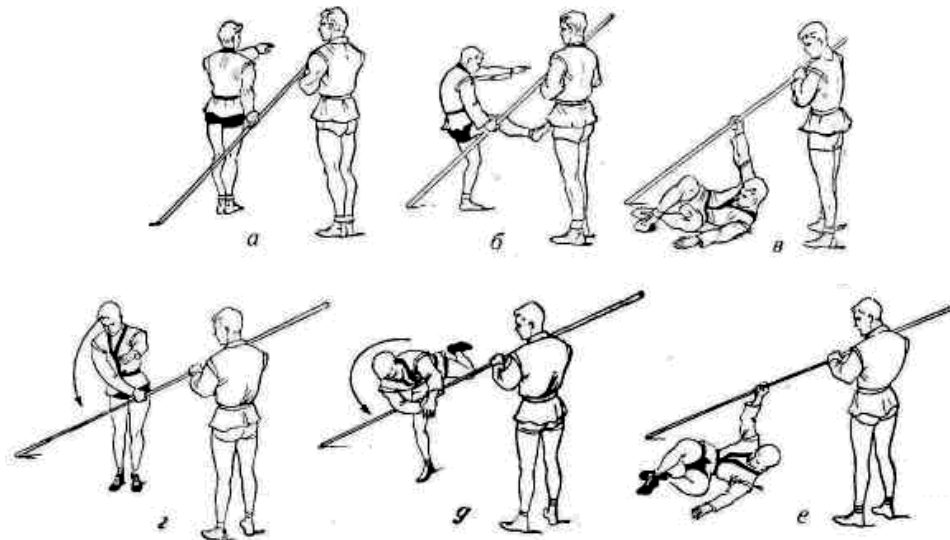


Рис. 453. Падение через шест назад и вперед

Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, сгруппироваться и упасть вперед через партнера, страхуя себя ударом руками о ковер (рис. 454—а, б, в).

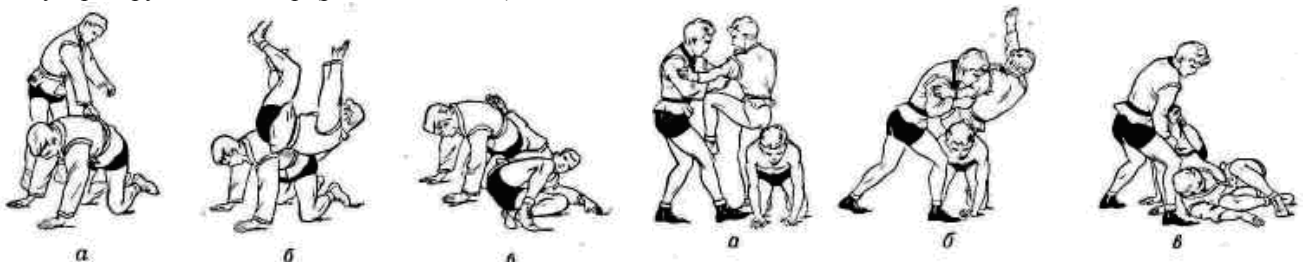


Рис. 454. Падение через партнера назад и вперед

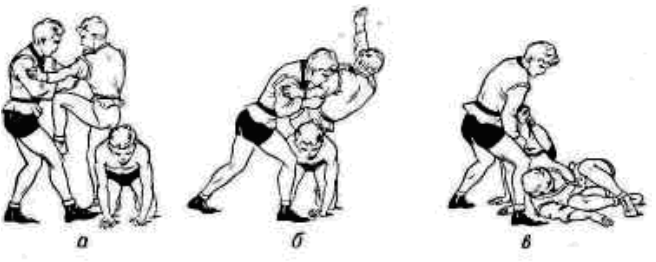


Рис. 455. Падение через партнера назад, усложненное толчком

Упражнение можно выполнять с помощью партнера, который вначале толкает, а затем поддерживает за руку, страхуя от сильного сотрясения (рис. 455—а, б, в; 466 — а, б, в).

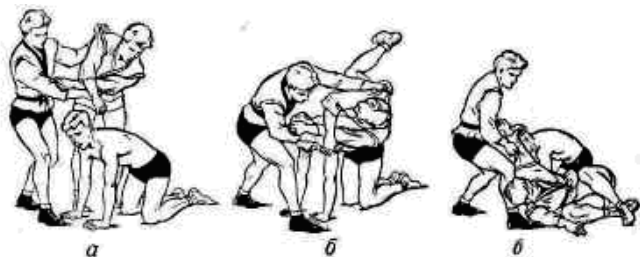


Рис. 456. Падение через партнера вперед, усложненное толчком

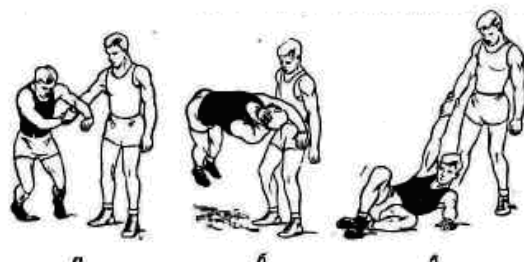


Рис. 457. Падение через руку партнера с прыжком

Падение с прыжком. Правой рукой захватить правую руку партнера. Перепрыгнуть, сгруппироваться и упасть на бок, страхуя себя ударом рукой о ковер. Падение можно выполнять и кувырком через руку партнера (рис. 457—а, б, а).

После освоения перечисленных упражнений переходят к изучению любых приемов борьбы с партнером. Партнер будет хорошо подготовлен к выполнению на нем любых бросков. Однако во время проведения приемов на партнере выполняющий всегда должен его страховать: поддерживать в последний момент падения, не падать всем весом на него и не прижимать сильно к коврику в момент падения.

Примерные комплексы упражнений для освоения и укрепления моста

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МОСТА

1. Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться в ковер около ушей. Приподнимаясь и прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер (рис. 458—а, б).

2. Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног, коснуться ковра 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. 459—а, б, в).



Рис. 458. Вставание на мост из положения лежа



Рис. 459. Движение туловища на мосту вперед и назад

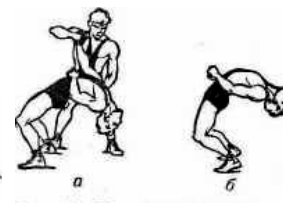


Рис. 460. Вставание на мост из положения стоя

3. 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. 460—а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно. При этом первое время упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем без помощи рук (рис. 460—б).

4. 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. 461—а, б, в, г, д, е). 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.

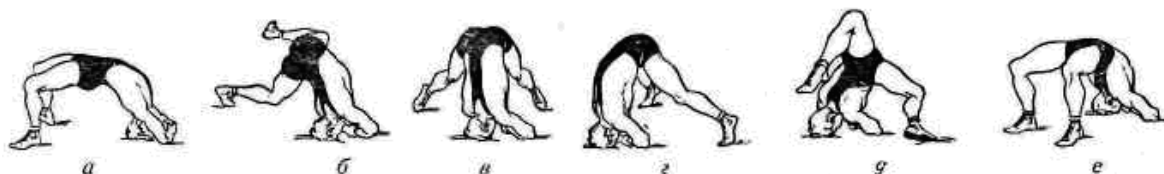


Рис. 461. Забегание вокруг головы

5. Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра {ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела больше к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 462—а, б, в). В дальнейшем это упражнение выполняют без партнера (рис. 463—а, б, в).



Рис. 462. Переворот с моста через голову с помощью партнера и снаряда



Рис. 463. Переворот с моста через голову само-стоятельно

6. 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. 464—а, б, в, г, д). Падение должно происходить круто на лобную часть.



Рис. 464. Переворот через голову (мост) из стойки



Рис. 465. Отгибание туловища назад, стоя и коленях

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МОСТА

1. 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 проделывают с помощью партнера (рис. 465).

2. Боковой перекаат. Из положения лежа на спине с вытянутыми руками и ногами поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рис. 466—а, б).



Рис. 466. Перекаат со спины на грудь через бок с набивными мячами



Рис. 467. Вставание из положения на мосту вперед с помощью партнера



Рис. 468. Упражнения для рук и ног на мосту

3. Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни (рис. 467).

4. 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 исходное положение (рис. 468—а).

5. Попеременное поднимание ног из положения на мосту. Стоя в положении мост, поднимать попеременно правую и левую ноги вверх до предела (рис. 468—б). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

6. Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, касаясь ковра попеременно одним и другим ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рис. 469—а, б).

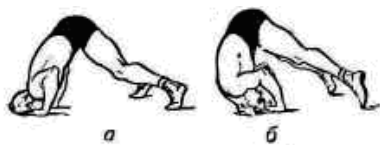


Рис. 463. Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер



Рис. 470. Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов и партнера

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов. В качестве снарядов применяют тренировочный мешок (чучело), штангу (лучше шаровую) и весовые гири. В положении стоя на мосту положить на себя мешок или чучело, обхватить его руками и выполнять упражнения на мосту, как они описаны в упражнении 2 на стр. 575 (рис. 470—а). Эти упражнения можно проводить со штангой (рис. 470—б), с гирями (рис. 470—в) и с-партнером (рис. 470—г).

В положении на мосту выполнить следующие упражнения со снарядами: выжимать штангу на вытянутые руки от груди; выжимать штангу и весовые гири из-за головы; встать со стойки на мост с чучелом (в момент касания головой ковра чучело остается на груди).

ПОДВОДЯЩИЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Примерные комплексы упражнений для переводов

Упражнения для переводов вертушкой за ногу. 1. Из борцовской стойки вытянуть руки вперед, наклониться, сделать выпад правой ногой вперед, подтянуть левую на уровень правой и выпрямиться. 2. Сделать выпад правой ногой и опуститься на левое колено, подтянуть левую ногу и встать. 3. Выполнять упражнения 1 и 2, захватывая конец висящего каната и поднимая его вверх. 4. Выполнять упражнения, захватывая конец качающегося каната в момент, когда он приближается к борцу.

Упражнения для перевода выседом. 1. Выпад и высед на правое бедро. 2. То же, захватывая канат в самом низу. 3. То же с опорой правой рукой о ковер и поворотом на грудь вправо. 4. То же с захватом руками за низ каната с последующим поворотом на живот. 5. То же с дальней дистанции с выпадом левой влево выседом на правое бедро и поворотом на живот.



Рис. 471. Упражнения для броска через спину

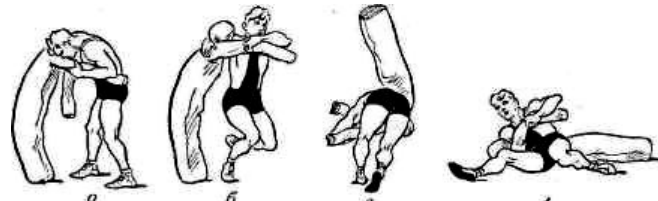


Рис. 472. Бросок чучела через спину

Примерный комплекс упражнений для бросков

Упражнения для броска через спину. 1. Кувырок вперед через плечо. 2. Кувырок вперед после поворота кругом (рис. 471—а, б, в, г). 3. Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед. 4. Наклон туловища вперед с захватом резинового жгута, закрепленного на гимнастической стенке. 5. Поворот кругом на правой ноге с подставлением левой. 6. Поворот кругом на обеих ногах со скрещиванием. 7. Круговое вращение тазом на согнутых ногах; при движении таза назад ноги выпрямлять. 8. То же с отягощением. 9. Поворот кругом у стены с толчком тазом в стену. 10. Упор присев, руки к левой ступне — выпрямить колени, не отрывая рук от ковра. 11. Захватить чучело за руку и шею, повернуться кругом, наклониться вперед-влево и перебросить чучело через себя, падая вместе с ним (рис. 472—а, б, в, г). 12. Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом чучело внизу и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая.

Упражнения для бросков наклоном. 1. Ноги врозь, набивной мяч держать у живота обеими руками — рывком подбросить мяч вверх и поймать его. 2. Гири на уровне живота или на полу — рывком поднять их вверх и опустить. 3. То же упражнение со штангой. 4. Присесть ноги врозь — прыгнуть вверх. 5. Наклонить туловище вперед, сделать выпад правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой и прыгнуть вверх. 6. То же с мячом, гирей или штангой. 7. Из полуприседа со штангой на плечах рывком выпрямить ноги (вес штанги равен весу борца). 8. Спрыгнуть с высоты до 1 м в полуприсед со штангой на плечах. 9. Ноги врозь, руки за головой, наклониться вперед и выпрямиться рывком. 10. То же с набивным мячом, гирей, штангой или чучелом (рис. 473—а). 11. Лечь бедрами на гимнастическую скамейку или коня, рывком прогнуться назад. 12. То же с мячом, гирей, диском (рис. 473—б). 13. Обхватить туловище наклонившегося вперед партнера и поднять его вверх. 14. Обхватить сзади туловище партнера, находящегося между ногами, прогибаясь назад, поднять его вверх и опустить обратно (рис. 473—в). 15. Обхватить туловище партнера, находящегося между ногами грудью вверх и прогнувшегося назад, рывком поднять его вверх и, прогнувшись назад, поставить на ноги за своей спиной (рис. 473—г). Партнер может быть в положении спиной вверх (рис. 473—д). 16. Бросок с наклоном чучела на ковер

между ногами вправо и влево.



Рис. 473. Упражнения для бросков наклоном

Упражнения для подхвата. 1. Имитация приема без снаряда. 2. Упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата. 3. Подхват (движение ноги) с отягощением или амортизатором. 4. Подхват на чучеле. 5. Поворот, подседание и подхват ногой, держа штангу на согнутых руках хватом снизу. 6. Те же движения, держа чучело горизонтально перед собой и выполняя рывок на себя.

Упражнения для бросков прогибом. 1. Падение со стойки спиной к коврику со страховкой партнера (рис. 474—а, б). 2. То же с поворотом грудью вниз (рис. 475—а, б, в, г, д, е). 3. Из полуприседа выпрямить ноги, сделать толчок животом вперед и прогнуться. 4. То же, но при прогибании встать на носки. 5. То же, но выполнять с чучелом. 6. Из стойки встать на мост. 7. Перебросить набивной мяч через себя и встать на мост. 8. Перебросить чучело через себя и встать на мост. 9. Перебросить чучело через себя и повернуться грудью на него (рис. 476, а, б, в, г).

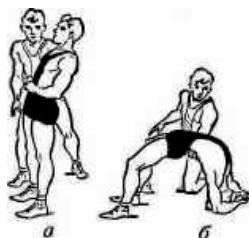


Рис. 474. Упражнения для бросков прогибом с партнером

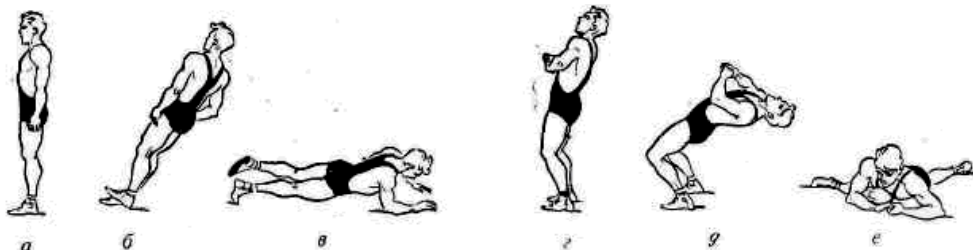


Рис. 475. Упражнения для бросков прогибом без партнера

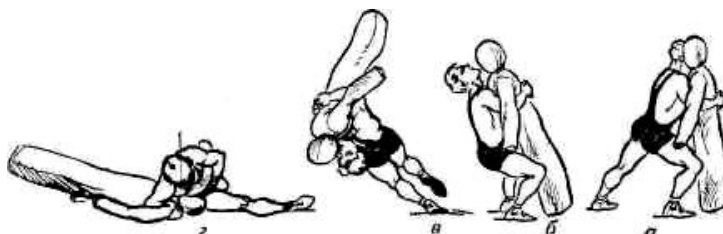


Рис. 476. Бросок чучела прогибом

Упражнения для бросков прогибом с обвивом. 1. Подбрасывать набивной мяч, растягивать амортизатор и поднимать гири рывком с зацепом стопой. 2. Простейшие формы борьбы с сопротивлением и с зацепом ног. 3. Присесть на одной ноге и резко встать, подняв другую ногу вверх. 4. Разгибать одну ногу из полуприседа с отягощением, а другой подталкивать мешок, чучело. 5. Резко выполнить прием с чучелом, стоя на одной ноге и подталкивая другой ногой.

Упражнения для бросков подсечкой. 1. Для боковой подсечки имитировать прием без снаряда (рис. 477—а). То же движение, но с отягощением гантелями и ударом подошвой по гире — для выработки навыка выворачивать стопу (рис. 477—б). То же, но удар стопой по мешку для выработки силы подбива (рис. 477—в). 2. Для передней подсечки различные имитации приема (рис. 478—а, б, в, г, д).



Рис. 477. Упражнения для боковой подсечки

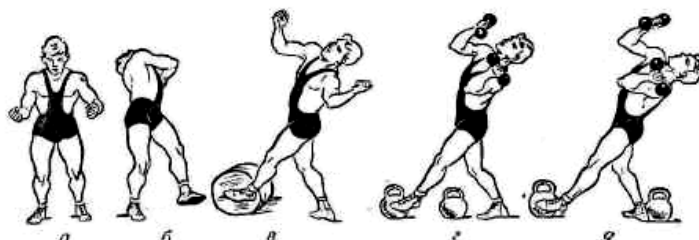


Рис. 478. Упражнения для передней подсечки:
а, б — без снарядов, в — на мешке, г — на гире при узком расположении ног партнера, д — на гире при широком расположении ног партнера

Упражнения для бросков мельницей. 1. Присесть и поднимать партнера или тяжести на плечах. 2. Передвигаться в приседе и на коленях без отягощения и с отягощением на плечах. 3. Растягивать амортизатор с отведением руки в стороны-назад. 4. Присесть и наклоняться с чучелом или партнером на плечах. 5. Имитировать бросок мельницей без партнера. 6. Выполнять быстрый подсед и захват на чучеле.

Примерный комплекс упражнений для переворотов

Упражнения для переворотов «забеганием». 1. Из упора лежа переходить в высед на правое и левое бедро прыжком. 2. Выполнить «забегание», упираясь на предплечье из положения выседа с поворотом на грудь в сторону предплечья. 3. Выполнить «забегание», опираясь на набивной мяч.

Упражнение для переворотов переходом. Из положения выседа на правом бедре прыжком забросить обе ноги в сторону спины и лечь на грудь в упор лежа на предплечьях, вернуться прыжком в положение выседа.

Упражнения для переворотов накатом. 1. Выполнять все упражнения для укрепления моста (см. стр. 568). 2. Стоя на мосту, затащить на грудь гирию из положения сбоку и из-за головы. 3. Из положения на мосту переносить гирию с одной стороны на другую. 4. Из положения стоя на коленях обхватить набивной мяч или чучело, встать на мост и положить мяч или чучело себе на грудь. 5. Встать на колени с мячом или чучелом; выполняя мост, перевернуть мяч или чучело через свою грудь на другую сторону и вернуться обратно. 6. Из положения партера соединить руки, лечь на левый бок, согнуть ноги в коленях, упереться ступнями в ковер, встать на мост, перекатиться на другой бок и снова встать в положение партера. 7. Встать на правое колено, обхватить руками набивной мяч, опустить левое колено на ковер и лечь на левый бок плечом ближе к левому колену. Перенести правую ногу через левую назад, повернуться на правую, встать на мост и перевернуться на живот вправо. Упражнения выполнять с помощью, со страховкой партнера и без страховки (рис. 479—а, б, в). 8. Встать на оба колена, плотно прижать чучело к груди, лечь на левый бок, касаясь головой ковра и упираясь ступнями в ковер. Встать на мост, затащить на себя чучело и, перевернув через себя, лечь грудью на него (рис. 480—а, б, в).

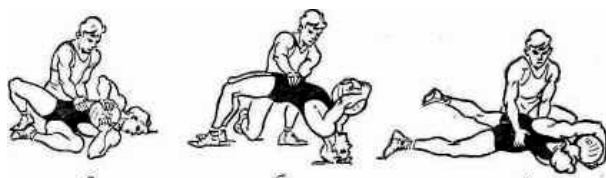


Рис. 479. Упражнения для наката с набивным мячом



Рис. 480. Упражнения для наката с чучелом

Упражнения для переворота разгибанием. 1. Лечь у гимнастической стенки на бок грудью к ней. Отведением ноги назад растягивать амортизатор. 2. То же на другом боку другой ногой. 3. Лечь на скамейку лицом вниз, партнер удерживает ноги. Прогибаться назад без отягощения и с отягощением. 4. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Партнер отводит ноги назад до предела. Упражняющийся отжимается руками от стенки.

Упражнения для переворота с зацепом дальней ноги. 1. Тянуть штангу до уровня груди (вес равен категории борца). 2. Поднимать партнера за ногу и руку до уровня груди. 3. Выполнить шпагат без отягощения и с отягощением. 4. Поднимать партнера за руку и ногу, прыжки на одной ноге. 5. Поднимать партнера за ногу и руку с коленей в положение стоя до уровня груди. 6. Имитация приема.

Упражнения для переворота с обратным захватом бедра или туловища. 1. Упражнения для развития силы сгибателей рук. 2. Упражнения для развития силы туловища. 3. Отрывать партнера из партера от ковра с обратным захватом за туловище или бедро. 4. Отрывать партнера, поднимаясь на ноги. 5. Имитация переворота и броска без снаряда. 6. Имитация приема с чучелом.

ОСНОВНЫЕ (СОБСТВЕННЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

К ним относятся упражнения в проведении технических и тактических действий (и их элементов) с партнером и различного характера схватки.

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удастся только при правильном поведении партнера: когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (иначе говоря, относительно не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Способы тактической подготовки

При совершенствовании способов тактической подготовки необходимо обусловленное сопротивление партнера.

Подбирать партнера нужно с таким расчетом, чтобы его особенности и подготовка способствовали решению

поставленной перед упражняющимся задачи. Так, если задача сводится к совершенствованию контрприемов от броска отхватом, то партнер должен хорошо владеть этим приемом.

Упражнения с партнером на фоне отдельных тактических эпизодов приближают выполнение приема к условиям схватки. Упражнения с партнером могут быть эффективно использованы и для развития необходимых борцу физических качеств.

Примерные упражнения с партнером в удержаниях на мосту и уходах с моста

Борец (верхний) находится сбоку и держит руку под плечом, а другой рукой за туловище. Партнер (нижний) освобождает захваченную руку, что удается редко, и уходит с забеганием в сторону от противника. Если не удалось освободить руку, то надо соединить свои руки, сделать ими резкое движение и одновременно повернуться в сторону от противника. Поворачиваясь на бок, перетянуть противника через себя и повернуться грудью на него (рис. 481—а, б, в, г).



Рис. 481. Упражнения для ухода с моста, когда партнер сидит сбоку

Борец (сверху) занимает положение сбоку и держит обе руки стоящего на мосту под плечами. Обхватить туловище противника и, делая резкое движение руками (как бы подтягивая верхнего к себе на грудь, к голове), повернуться на бок в сторону от противника и перевернуть его через себя.

Противник лежит на животе со стороны головы борца, находящегося внизу, и держит обе его руки и голову. Соединить пальцы под животом противника, упереться руками в его живот, столкнуть борца в сторону и, повернувшись в сторону, противоположную толчку, руками уйти с моста (рис. 482—а, б, в).



Рис. 482. Упражнения для ухода с моста, когда противник лежит сбоку на животе

Верхний лежит на животе и держит руку и туловище сбоку. Соединить руки и обхватить его шею и руку. Резким движением туловища влево забежать ногами влево и перевернуть верхнего на спину (рис. 483—а, б, в).



Рис. 483. Упражнения для ухода с моста при захвате противником туловища сбоку, лежа на животе (забеганием)

Верхний лежит на животе и держит руку и туловище сбоку. Соединить свои руки около его руки и, прижимая ее к себе, забежать в левую сторону, повернуться грудью вниз (рис. 484—а, б, в).

Борец, находящийся сверху, сидит сбоку и держит руку и шею нижнего. Соединить руки, обхватив руки верхнего, и прижать их к груди. Забежать в левую сторону и повернуться грудью вниз (рис. 485—а, б, в).

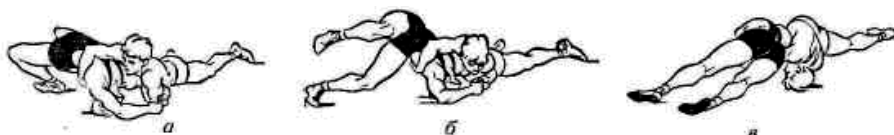


Рис. 484. Упражнения для ухода с моста забеганием с переворотом противника, захватившего сбоку и лежащего на груди



Рис. 485. Упражнения для ухода с моста забеганием в сторону при обхвате противником плеча и шеи, сидя сбоку

Верхний сидит сбоку спиной к нижнему и держит его за туловище сверху и за руку на своем боку. Сильней прогнуться на мосту, освобождая правую руку, забежать влево, повернуться грудью вниз и поставить верхнего на мост (рис. 486—а, б, в).



Рис. 486. Упражнения для ухода с моста забеганием в сторону при захвате противником туловища и руки, сидя лицом к ногам

Верхний сидит сбоку ногами вперед и держит нижнего за руку и туловище. Захватить правой рукой его руку около плеча. Сделать резкое движение к ногам и, упираясь на левый локоть, выполнить высед, перетянув верхнего на спину или на мост (рис. 487—а, б, в, г).

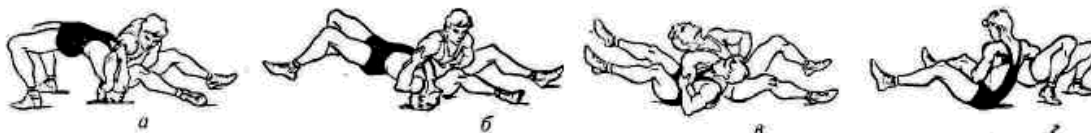


Рис. 487. Упражнения для ухода с моста выседом

Все указанные выше упражнения вначале проводятся с помощью партнера, который облегчает захват и способствует их выполнению. В дальнейшем эти упражнения и дополнительно упражнения, описанные в разделах «Дожимы и уходы с моста» в классической и вольной борьбе, следует выполнять с полным напряжением сил. Такие упражнения способствуют уходам от удержаний в борьбе самбо.

Упражнения для отработки вызова построены на опережении противника (встречной атаки). Аналогичные упражнения в схватках могут быть даны и для отработки других тактических действий.

Схватки решают задачи приобретения, закрепления и дальнейшего совершенствования технических и тактических умений и навыков; воспитания и развития необходимых борцу физических и волевых качеств; приобретения и поддержания высокой тренированности.

Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в определенных по характеру схватках: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она 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 освоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетание двух-трех приемов. Она проводится только в стойке или только в партере (если не ставится задача изучить связку). Для контроля за своими действиями избирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Схватка может длиться 9 мин. Борцы не должны утомляться, так как это будет мешать правильному усвоению приема. С этой целью схватку можно разбить на отдельные отрезки, между которыми наметить отдых.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь борцу выполнять задание.

Эти схватки надо проводить в начале основной части урока. Они используются главным образом в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки в основном периоде.

Примерные упражнения с партнером для обработки быстроты технических действий

Тактическое действие	Действие партнера	Ответные действия
1. Маневрируя, медленно отходит назад	Делает шаг правой ногой вперед и протягивает одноименную руку вперед для захвата за шею	1. Перевод нырком под руку. 2. Бросок через спину с захватом правой руки и шее, руки через плечо (с действием и без действия ногами). 3. Перевод в партер рывком за руку (с действием и без действия ногами). 4. Бросок мельницей с захватом правой руки и ноги

2. Раскрывая туловище, вызывает партнера на захват за туловище	Протягивая руки вперед, стремится осуществить захват за туловище	1. Бросок прогибом с захватом двух рук сверху. 2. Бросок через спину с захватом руки и шеи, с захватом рук за запястья (с действием и без действия ногами). Опережая противника
3. Принимая прямую стойку, вызывает партнера на захват ног (ноги, выставленной вперед)	Наклоняя туловище и протягивая руки вперед, стремится захватить за ноги (ногу)	1. Перевод рывком за руку. 2. Скручивание с захватом плеча и шеи и т. д.

Учебно-тренировочная схватка. Такие схватки в основном решают задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики борьбы в значительно более легких условиях, чем на соревнованиях. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических качеств и на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками. Например, можно дать задание провести схватку одновременно обоим борцам. Перед одним борцом ставится задача совершенствовать переводы в партер, перед другим — уходы в стойку из положения партера.

В учебно-тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты. Он должен стремиться побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход; выполнять технические действия из разнообразных положений; упражняться в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров при ведении схватки с различными противниками.

Если перед борцами не ставится специального задания — совершенствовать защиту, все их стремление должно сводиться к выполнению приемов и контрприемов. Они должны по возможности чаще создавать острые ситуации и использовать их для проведения атак, контратак.

Если во время учебно-тренировочных схваток в результате проведенного приема (контрприема) один из борцов оказывается спиной к коврику, ему нужно встать на мост либо повернуться на бок, а атакующему обязательно занять правильное исходное положение для выполнения дожима или удержания.

Если специальное задание на удержание противника на мосту (или на спине в самбо) не дается, то надо, чтобы нижний ценой небольших усилий смог уйти с моста (или от удержания в самбо).

Учебно-тренировочные схватки строятся по разным формулам (с различными чередованиями борьбы в стойке и в партере, только в стойке или только в партере). Они могут проводиться в различном темпе.

Учебно-тренировочную схватку, так же как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указаний ошибок, но злоупотреблять этим не следует.

Время проведения учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, то учебно-тренировочную схватку проводят в начале основной части; если же занятие тренировочное — в конце, после того, как борцы закончат тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям основного (соревновательного) периода.

Тренировочная схватка. В этих схватках борцы совершенствуют технику, тактику, развивают физические и волевые качества в условиях, близких к условиям соревнований. Выполнение всех действий и движений проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход. Ведя схватку, спортсмен не должен бояться проигрыша. Проведение схватки, когда борец находится только в защите, наносит ущерб совершенствованию излюбленных приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут выполняться и без задания (вольная схватка). При этом определяют общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении (партере или стойке), которое складывается по ходу поединка.

При проведении вольной схватки борцы должны выполнить возможно большее количество излюбленных приемов и контрприемов. При этом надо использовать различные хорошо освоенные способы подготовки и благоприятные ситуации, возникающие по ходу борьбы.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В крайнем случае их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими, не отвлекающими борцов от схватки.

Разновидностью тренировочной схватки является схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки на ковре (например, когда борцы продолжительное время находятся в пути к месту соревнований). Такая же схватка может быть использована на последней тренировке перед началом соревнований с целью избежать получения травм. Схватки без бросков могут быть включены и в занятия по физической подготовке.

Тренировочные схватки в основном используются на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Соревновательная схватка. Здесь каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над противником. В соревновательной схватке проходит дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит в соревновательном периоде (на этапе участия в соревнованиях). Они могут быть использованы и в подготовительном периоде тренировки, но в менее значимых состязаниях, не требующих от борца специальной подготовки.

В зависимости от условий, характера выполнения схваток и задач, стоящих перед борцом, одни и те же специальные и основные упражнения служат для развития и совершенствования самых различных сторон технического, тактического мастерства, а также физических и волевых качеств.

Если борец выполняет бросок с обратным захватом туловища в партере с партнером относительно легкого веса и акцентирует при этом свое внимание на точности выполнения отдельных деталей броска, то он совершенствует технику. Если же это упражнение он выполняет с более тяжелым партнером, то он будет развивать прежде всего силу мышц сгибателей рук, разгибателей ног и спины.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

Часть I. Теоретические и методические основы борьбы

Глава I. Краткий исторический очерк о развитии спортивной борьбы

Глава II. Классификация, систематика и терминология

Глава III. Теоретические основы борьбы

Глава IV. Формы организации и содержания занятий

Глава V. Организация, планирование и учет учебно-спортивной

Глава VI. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе

Глава VII. Методика обучения спортивной борьбе

Глава VIII. Тренировка

Глава IX. Особенности работы с юношами

Глава X. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь

Часть II. Техника и тактика борьбы

Глава XI. Техника классической борьбы в стойке

Глава XII. Техника классической борьбы в партере

Глава XIII. Техника вольной борьбы в стойке

Глава XIV. Техника вольной борьбы в партере

Глава XV. Техника борьбы самбо в стойке

Глава XVI. Техника борьбы самбо лежа

Глава XVII. Тактика борьбы

Глава XVIII. Упражнения борца

Электронная библиотека спорта: wholesport.ru