

*СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ*



ISBN 978-985-477-696-5



9 789854 776965

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический
университет имени И. П. Шамякина»

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

МГПУ им. И. П. Шамякина

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2019

УДК 796.81(076)
ББК 75.715я73
С74

Составители:

- И. П. Дойняк**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;
В. И. Метлушко, преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин УО МГПУ им. И. П. Шамякина;
С. В. Черкас, магистр педагогических наук

Рецензенты:

- кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физической культуры
УО ГГУ им. Ф. Скорины
А. Е. Бондаренко;
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин
УО ГГУ им. Ф. Скорины
С. В. Шеренда

Печатается по решению редакционно-издательского совета
учреждения образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

Справочные материалы для проведения занятий по спортивным
С74 единоборствам / сост.: И. П. Дойняк, В. И. Метлушко, С. В. Черкас. –
Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2019. – 80 с.
ISBN 978-985-477-696-5.

Справочные материалы для проведения занятий по спортивным единоборствам предназначены для студентов факультета физической культуры, преподавателей и других специалистов в области физической культуры с целью углубления теоретических знаний и умений применять знания на практике. В издании рассматриваются основные приемы обучения борцов. Тематические разделы предусматривают изучение особенностей проведения разминки, освоение техники борьбы, приемов в стойке, в партере и основных форм борьбы, направленных на формирование простейших навыков ведения единоборств.

УДК 796.81(076)
ББК 75.715я73

ISBN 978-985-477-696-5

© Дойняк И. П., Метлушко В. И.,
Черкас С. В., составление, 2019
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
Тема 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В БОРЬБЕ.....	5
1.1 Акробатические упражнения.....	5
Тема 2. ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ	23
2.1 Стойка.....	23
2.2 Захваты.....	24
2.3 Падения	26
Тема 3. БРОСКИ ВЕРТУШКОЙ.....	32
Тема 4. БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.....	33
Тема 5. БРОСКИ ПРОГИБОМ.....	40
Тема 6. СБИВАНИЯ, НЫРКИ И СБЛИЖЕНИЯ	42
Тема 7. ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ НОГ И РУК	47
7.1 Броски руками	49
Тема 8. ПРИЕМЫ, ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ	53
Тема 9. ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ.....	67
9.1 Виды игр для развития ловкости и быстроты.....	67
9.2 Подвижные игры.....	68
9.3 Игры с элементарными техническими действиями	69
Тема 10. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	71
10.1 Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.....	71
10.2 Упражнения для развития мышц голеней и сгибателей бедра	72
10.3 Упражнения со скакалкой	72
10.4 Упражнения с отягощением.....	73
ГЛОССАРИЙ.....	74
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	79

ПРЕДИСЛОВИЕ

Борьба – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Она требует от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления. Систематические тренировки по данному виду спорта способствуют всестороннему гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

Изучение дисциплины «Спортивные единоборства» предусмотрено государственным образовательным стандартом и учебным планом подготовки специалистов по специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

Справочные материалы подготовлены на основе программы подготовки специалистов указанного профиля и связаны с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах единоборств: вольной и греко-римской борьбе, дзюдо, самбо. Рисунки, используемые в справочных материалах, взяты из учебных пособий списка используемой литературы.

Справочные материалы помогут студентам овладеть следующими компетенциями, направленными на:

- формирование общих представлений о спортивной борьбе;
- ознакомление с организацией учебной работы и с основами преподавания практического курса;
- усвоение общих основ техники и методики обучения;
- формирование основ ведения единоборства;
- изучение базовых технико-тактических действий и методики их преподавания;
- изучение структуры и направленности спортивной тренировки;
- особенности проведения разминки;
- освоение элементов техники борьбы;
- овладение приемами в стойке и партере;
- обучение и совершенствование техники с помощью игр;
- составление комплексов упражнений общефизической и специальной подготовки борцов.

Справочные материалы по дисциплине «Спортивные единоборства» способствуют подготовке специалистов, умеющих правильно организовать и методически грамотно проводить академические занятия по спортивным единоборствам в различных звеньях системы физического воспитания.

Данное издание предназначено для использования на практических занятиях по дисциплине «Спортивные единоборства» в соответствии с тематикой изложенного материала.

В первой части занятия изложен теоретический материал темы, даны основные определения изучаемого материала. Для более эффективного усвоения теоретико-практических основ можно обратиться к разделу «Глоссарий» содержащему определения основных тематических терминов.

Вторая часть занятия несет практический характер. Для целесообразного нахождения методико-практического материала используется раздел «Предметный указатель».

Тема 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В БОРЬБЕ

Разминка – это предварительная подготовка организма к предстоящей тренировочной работе. Она имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия.

Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, что зачастую приводит к различным травмам.

Разминка подразделяется на общую и специальную.

Задачей общей разминки является постепенное вработывание в тренировочную работу, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящей работе.

В общей разминке применяются самые различные упражнения: ходьба, бег (в умеренном и переменном темпе), гимнастические и акробатические упражнения.

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнять в основной части занятия.

Разминка не должна вызывать чувства усталости у занимающихся.

В борьбе разминка проводится в большей степени с помощью акробатических упражнений [17].

1.1 Акробатические упражнения¹

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных технико-тактических действий.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют: перекаты, кувырки, перевороты без фазы полета, перевороты с фазой полета.

Перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке).

Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев.

¹ Перекаты и кувырки // Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=325&part=elements. – Дата доступа: 23.11.2011.

Затем переходят к изучению более сложного переката – вперед прогнувшись, который является элементом некоторых технических действий борца.

Кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения.

При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать учащегося и помогать ему.

Обучению кувыркам предшествует усвоение различных способов группировки, в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены

Перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо).

Перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.) [8].

Кувырки

Обучению кувыркам предшествует усвоение различных способов группировки, в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рисунок 1.1).



Рисунок 1.1. – Кувырок вперед

Усвоение собственно кувырков начинают с простейшего кувырка вперед из упора присев в группировке. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

– в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голени руками;

– из приседа – садясь, перекаат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекаат в и. п.;

– из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

– серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками);

– кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени;

– кувырок вперед в группировке с последующим прыжком с взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.;

– то же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°;

– кувырок вперед из о. с., не сгибая ног;

– кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди;

– кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу;

– кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

– из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном вперед;

– кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– то же, но в стойку ноги вместе, с помощью партнера;

– из стойки на руках перекаат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

– из стойки на руках перекаат вперед в стойку ноги врозь с помощью партнера и самостоятельно;

– из стойки на руках перекаатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед

И.п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – *кувырок прыжком*:

И.п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают.

Тема 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ В БОРЬБЕ

Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

– Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).

– Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д. (рисунок 1.2).

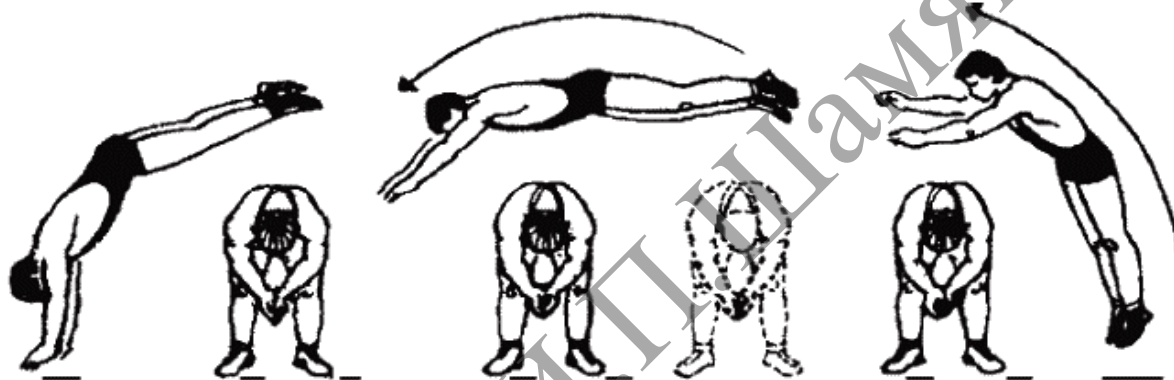


Рисунок 1.2. – Варианты усложнения кувырка прыжком

Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время, стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

Последовательность обучения кувыркам назад

– Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

– Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

– Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

– Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.) [8].

Перевороты

Из группы переворотов обучение начинают с переворота в сторону (колесо) из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках; толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую; толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

Подводящие упражнения:

– стойка на руках ноги врозь с помощью партнера, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;

– стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;

– переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнера, поддерживающего за поясницу.

Курбет

И. п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о. с. (рисунок 1.3).

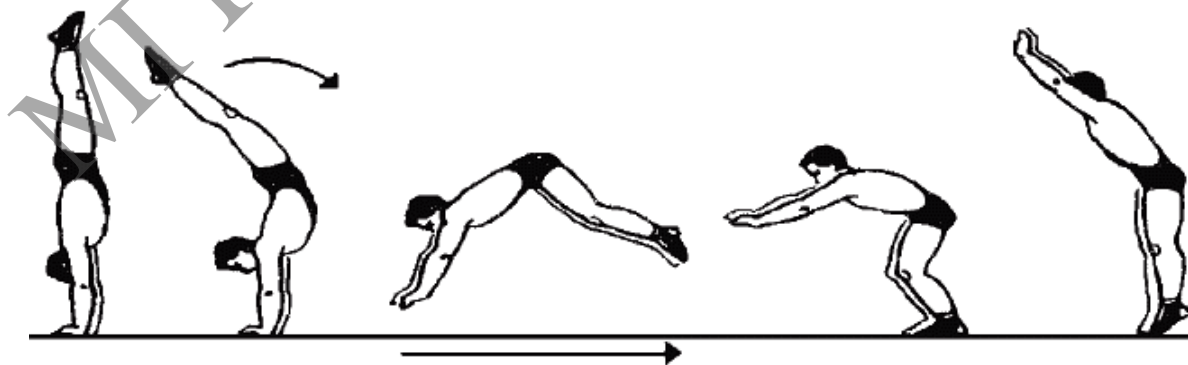


Рисунок 1.3. – Курбет

Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу. Подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот (рисунок 1.4).

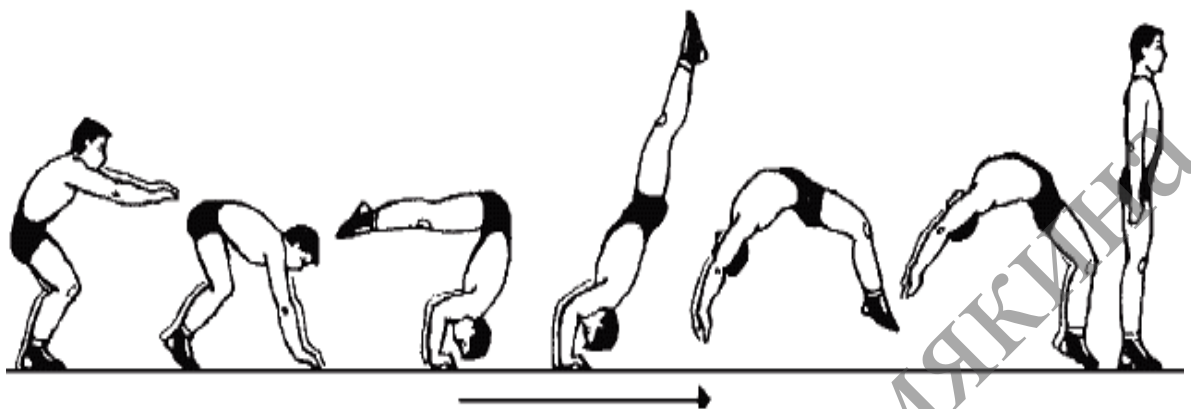


Рисунок 1.4. – Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»)

Упражнения на мосту

Упражнения для освоения моста

Вставание на мост из положения лежа. Из положения, лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер (рисунок 1.5).



Рисунок 1.5. – Упражнения для освоения моста

Упражнения в положении на мосту

Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног – затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем

при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рисунок 1.6).



Рисунок 1.6. – Упражнения в положении на мосту

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 (рисунок 1.7). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рисунок 1.8).



Рисунок 1.7. – Вставание на мост из положения стоя, с помощью



Рисунок 1.8. – Вставание на мост из положения стоя самостоятельно

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем – без помощи рук.

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 (рисунок 1.9). 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.

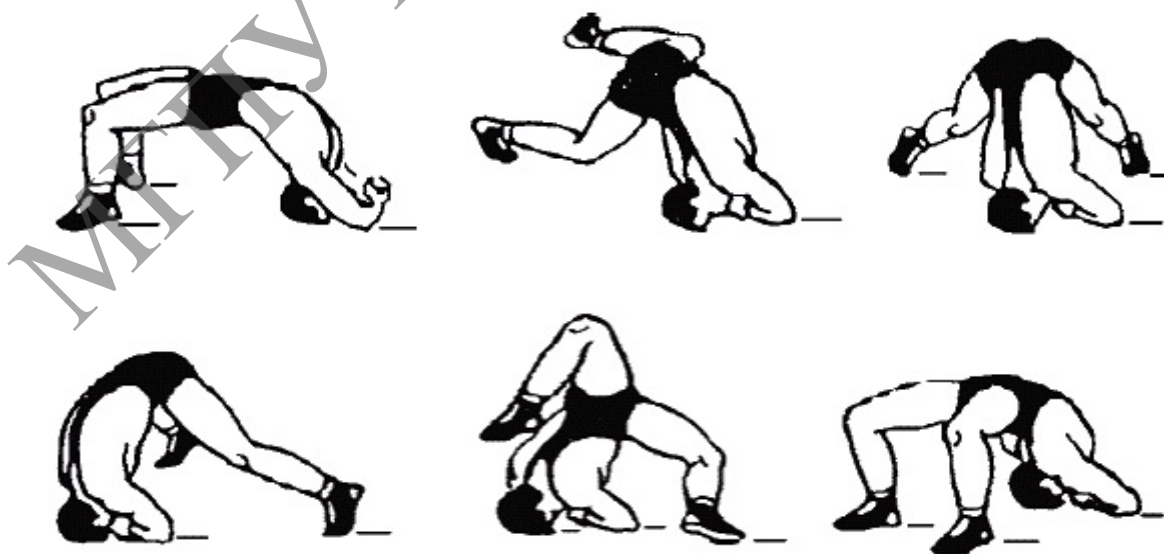


Рисунок 1.9. – Забегание вокруг головы

Упражнения для укрепления моста

Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

Боковой перекат

Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рисунок 1.10).



Рисунок 1.10. – Упражнения для укрепления моста

Вставание из положения на мосту вперед

Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера (рисунок 1.11).

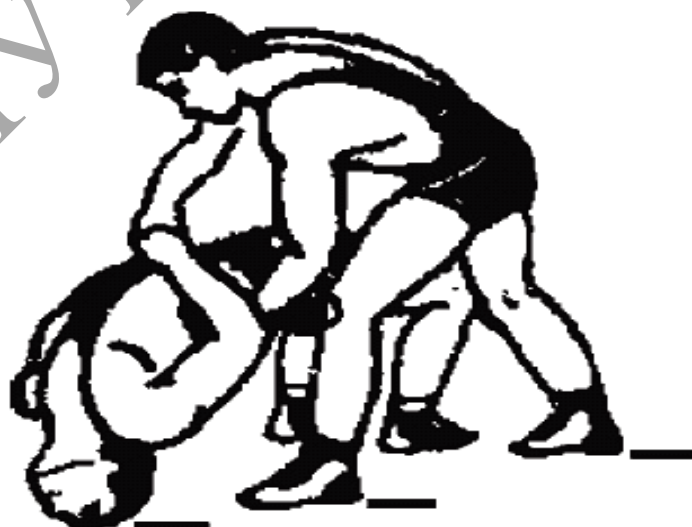


Рисунок 1.11. – Вставание из положения на мосту вперед
Отжимание на руках из положения на мосту на голове

Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п. (рисунок 1.12).

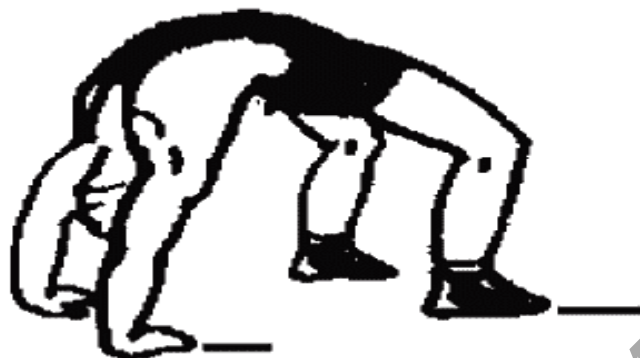


Рисунок 1.12. – Отжимание на руках из положения на мосту на голове

Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела (рисунок 1.13). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

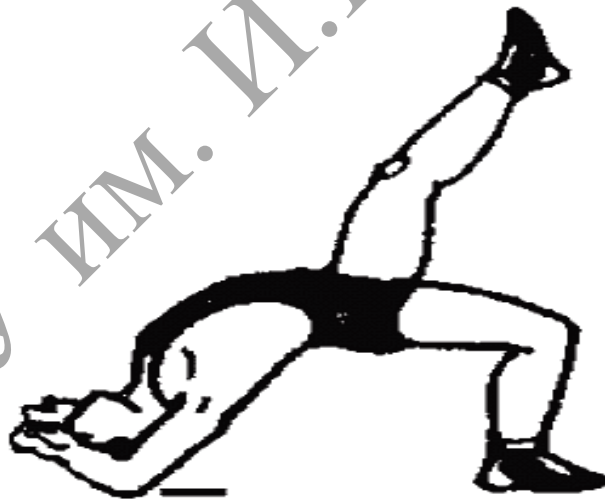


Рисунок 1.13. – Попеременное поднятие ног из положения на мосту

Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер

Из положения стоя, ноги врозь наклониться вперед и упереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рисунок 1.14) [17].

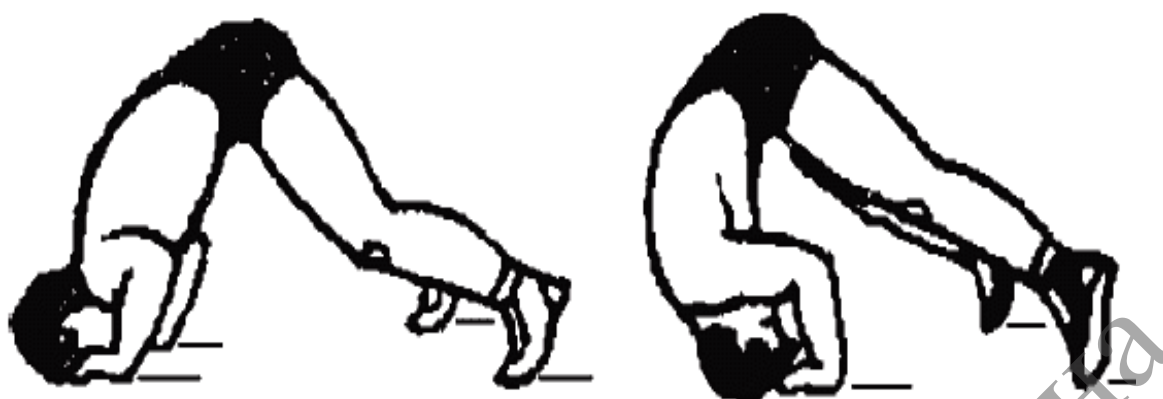


Рисунок 1.14. – Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер

Упражнения с партнером

Отжимание в упоре лежа

Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка) (рисунок 1.15).

Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

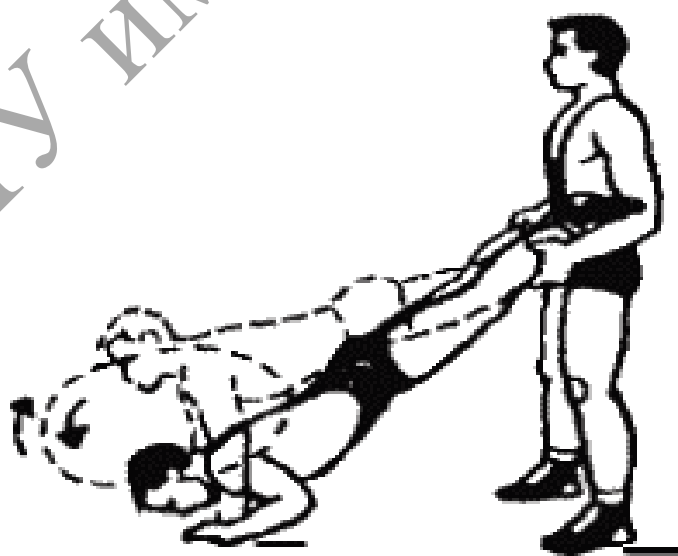


Рисунок 1.15. – Отжимание в упоре лежа
Передвижение в упоре лежа на прямых руках:

Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше(рисунок 1.16-1.23).

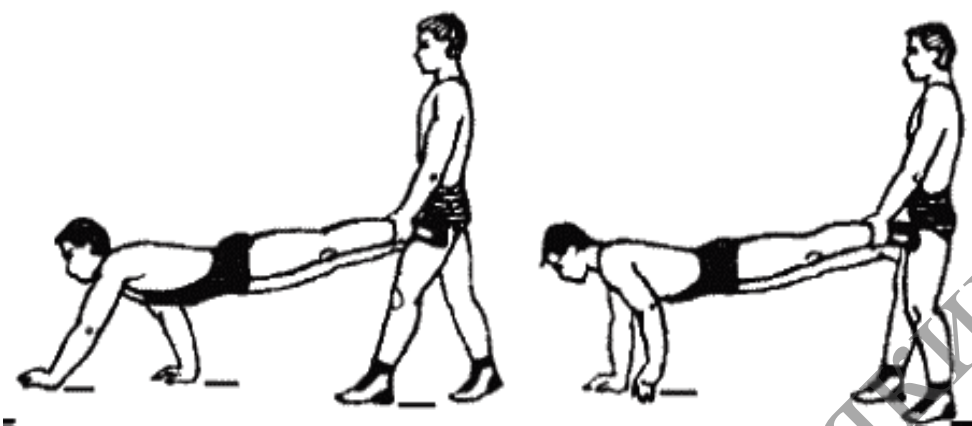


Рисунок 1.16. – Передвижение в упоре на руках



Рисунок 1.17. – Передвижение в упоре лежа на согнутых руках

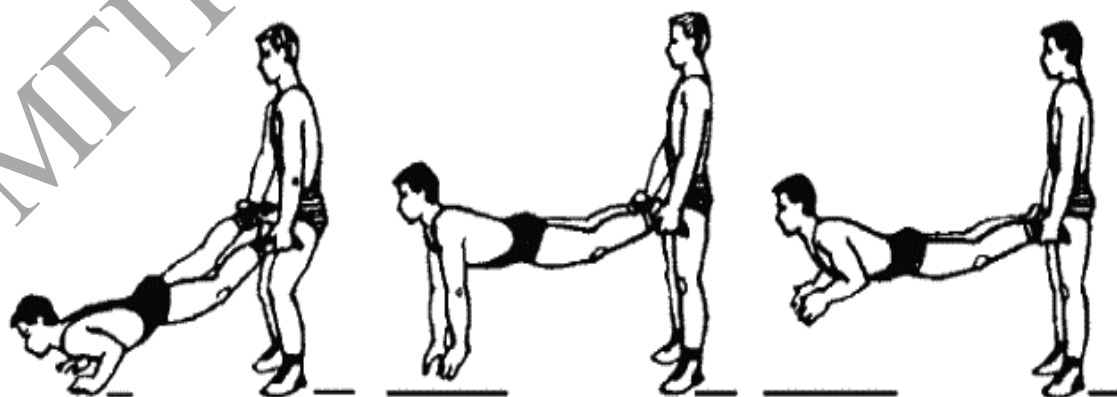


Рисунок 1.18. – Передвижение прыжками в упоре лежа

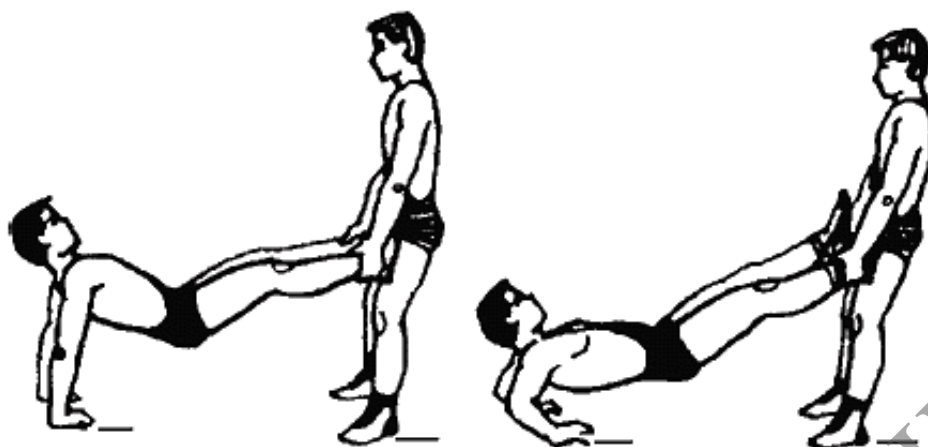


Рисунок 1.19. – Отжимание в упоре спиной к коврику

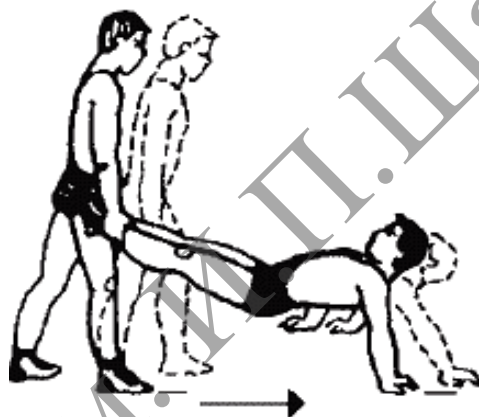


Рисунок 1.20. – Передвижение в упоре спиной к коврику

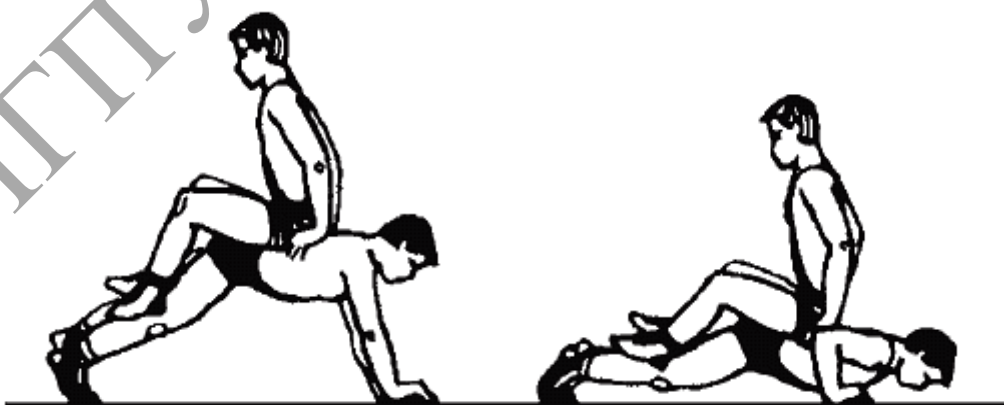


Рисунок 1.21. – Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине

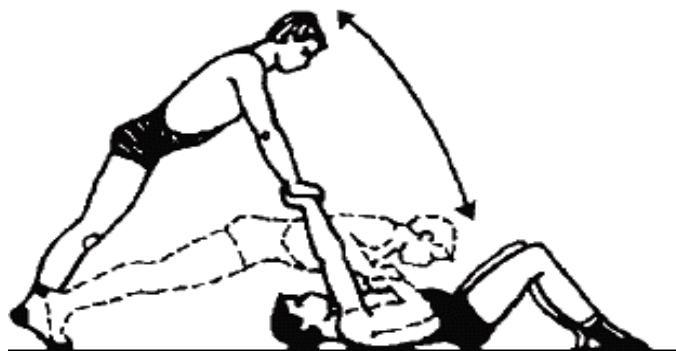


Рисунок 1.22. – Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине



Рисунок 1.23. – Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера

Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего (рисунок 1.24).



Рисунок 1.24. – Поперечное и одновременное сгибание и разгибание рук

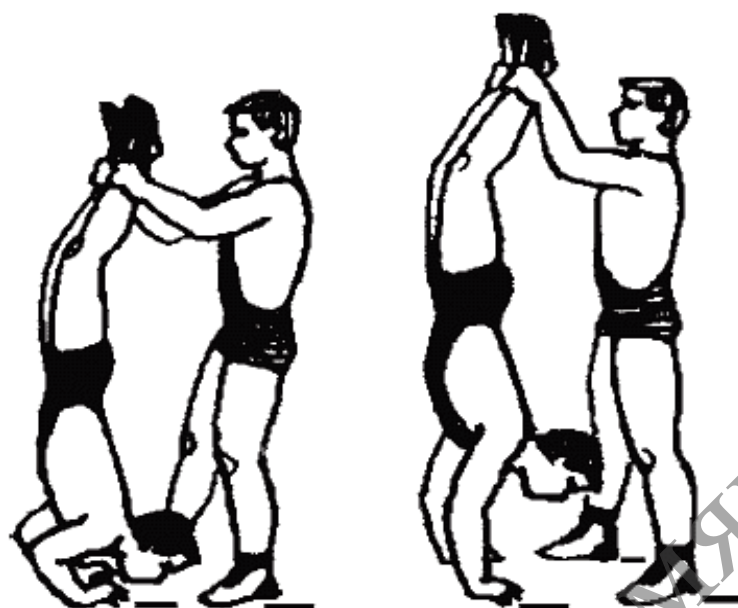


Рисунок 1.25. – Отжимание в стойке на руках

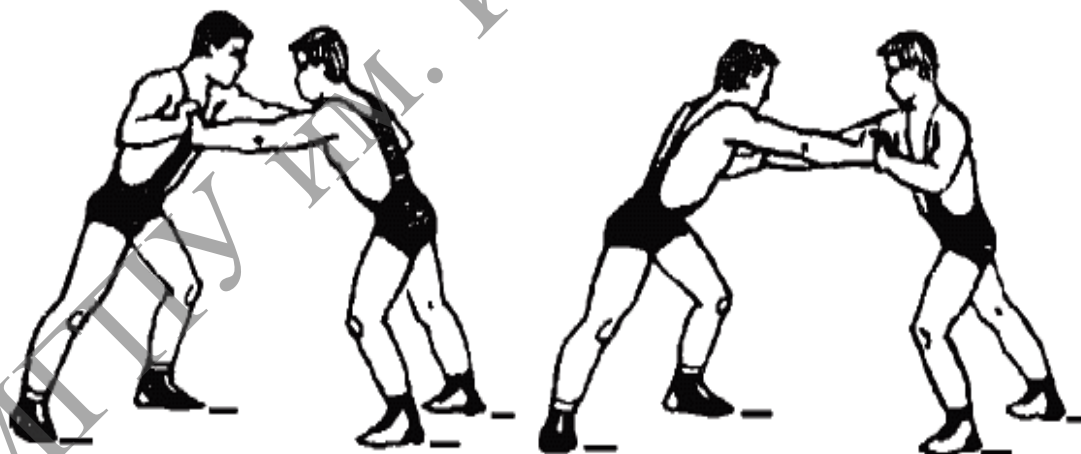


Рисунок 1.26. – Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре

Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью (рисунок 1.27).



Рисунок 1.27. – Наклоны вперед до касания друг друга грудью

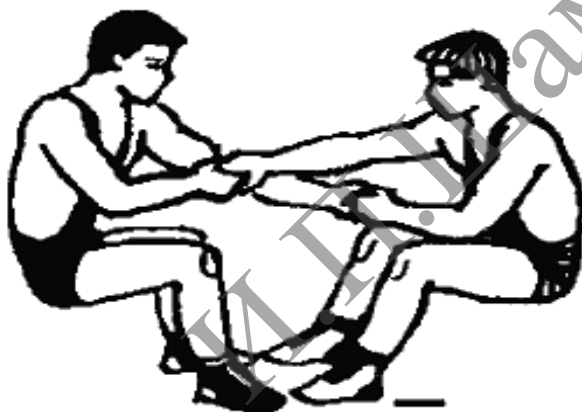


Рисунок 1.28. – Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом

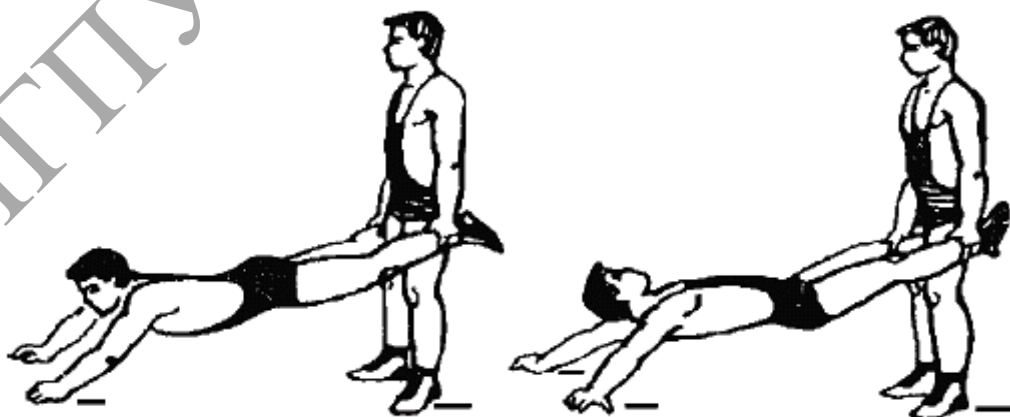


Рисунок 1.29. – Опускание и поднятие туловища в упоре на вытянутых руках (грудью и спиной к коврику)



Рисунок 1.30. – Один из партнеров в стойке на руках, второй держит его за ноги. Партнеры одновременно выполняют один отжимание, второй приседание

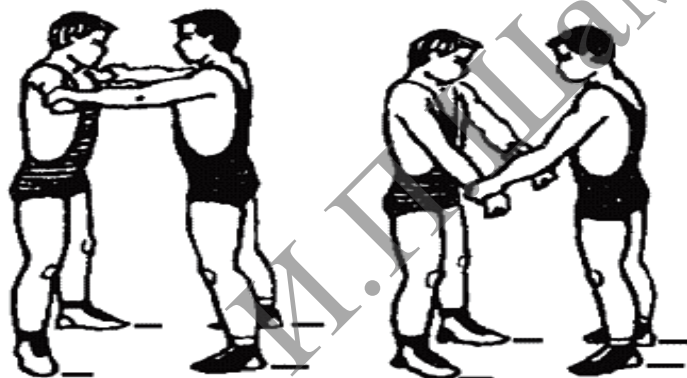


Рисунок 1.31. – Стоя лицом друг к другу, различные движения руками (разведение и сведение, поднятие и опускание), преодолевая сопротивление партнера

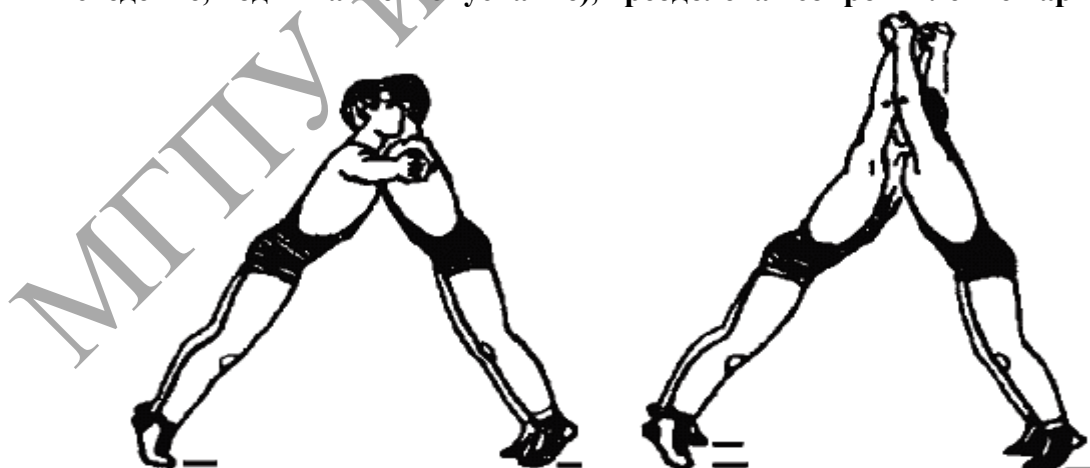


Рисунок 1.32. – Одновременные движения вытянутыми руками (в стороны, вверх). Партнеры, взявшись за руки, отходят возможно дальше друг от друга. Упражнение выполнять с преодолением сопротивления партнера

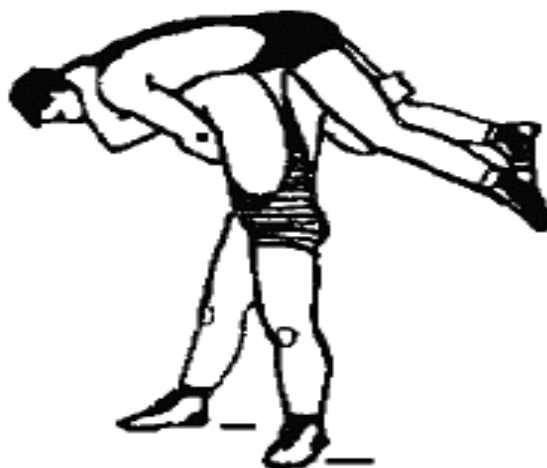


Рисунок 1. 33. – Повороты туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах

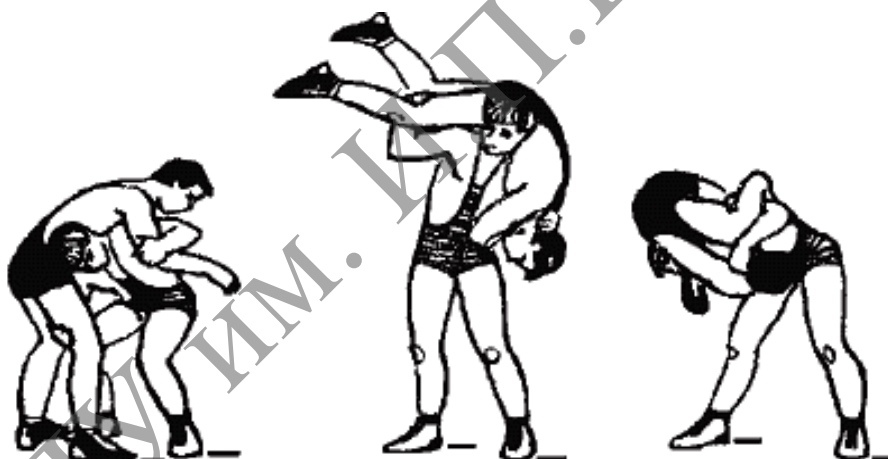


Рисунок 1.34. – Поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»), наклоны с партнером с круговыми движениями туловища [16].
Наклоны можно сочетать

Тема 2. ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ

2.1 Стойка

Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой [15].

Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь, стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией [18].

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

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

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низко согнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек, что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения [3].

2.2 Захваты

Закхваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить броски. Борец осуществляет их до того момента, когда противник навяжет свой захват.

Ответные захваты при борьбе стоя – это такие захваты, которые борец проводит в ответ на захваты противника, исходя из предоставленных им условий. С ответными захватами также могут быть проведены броски.

Предварительные захваты при борьбе – это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними бросков.

Оборонительными захватами при борьбе стоя называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным

проведение противником того или иного броска. Однако в определенный момент оборонительный захват может быть использован борцом для проведения бросков [3].

Захваты противника при борьбе стоя могут быть

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

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

Двухсторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть:

– *прямыми* (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку);

– *обратными* (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть:

- *дальними* (за концы рук, в локтях);
- *средними* (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди);
- *ближними* (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

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

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

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

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

Среди них могут быть:

– *односторонние прямые*, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника;

– *односторонние обратные*, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях (рисунок 2.1) [10].

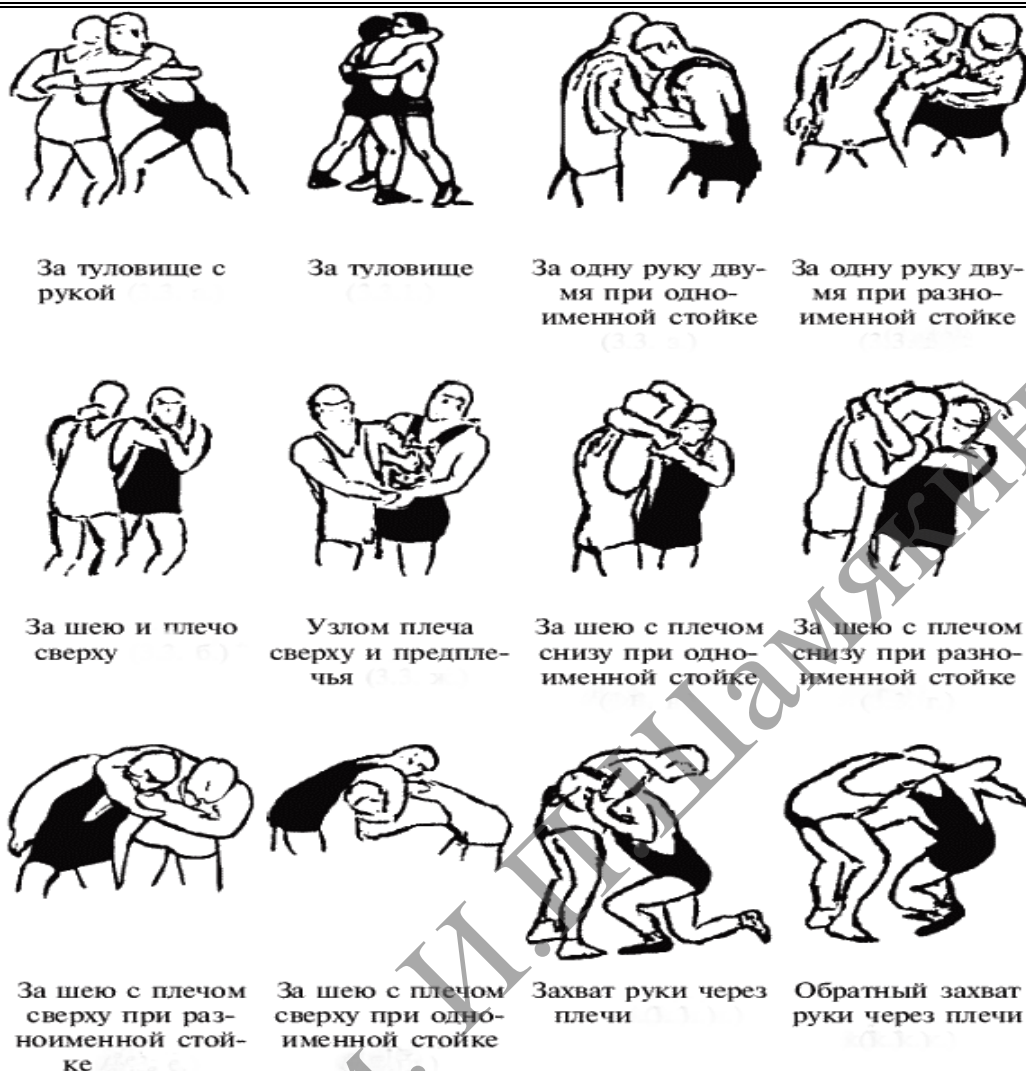


Рисунок 2.1. – Захваты односторонние и двусторонние

2.3 Падения

Падения – элементы самостраховки, что является очень важным при выполнении бросков и приемов. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Изучение падений должно быть направлено на то, чтобы спортсмен усвоил их из бросков. Для усвоения падений в условиях, приближенных к соревнованиям, самой лучшей является тренировка, начинающаяся с бросков. Получение стойкого навыка самостраховки является важным фактором для исключения травматизма как самого занимающегося, так и окружающих его лиц. [3].

Изучение положения рук при падении на спину

Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях,

руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

Падение на спину из положения сидя

Садясь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками ударить по нему руками.

В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком (рисунок 2.2).



Рисунок 2.2. – Падение на спину

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

Падение на спину из положения приседа

Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о коврик.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

Падение на спину из положения полуприседа.

Падение на спину из положения основная стойка.

Стать в основную стойку, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рисунок 2.3)

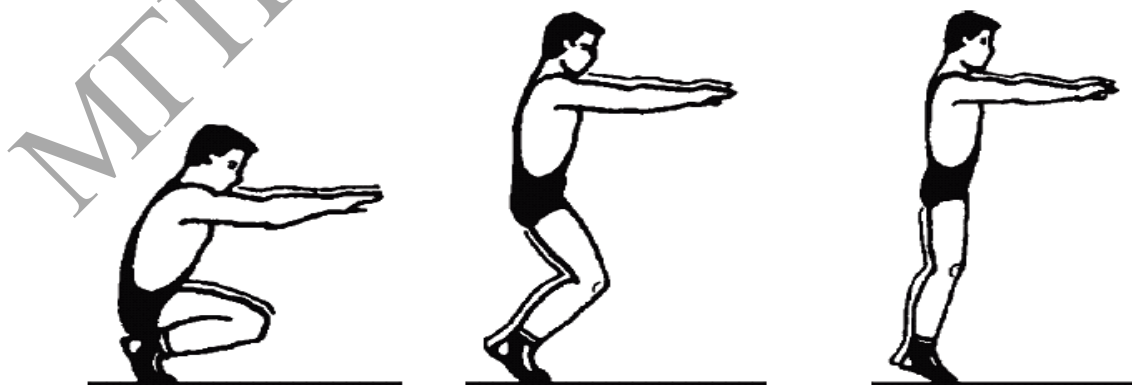


Рисунок 2.3. – Падение на спину из положения приседа

Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере (рисунок 2.4).

Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коврику [3].

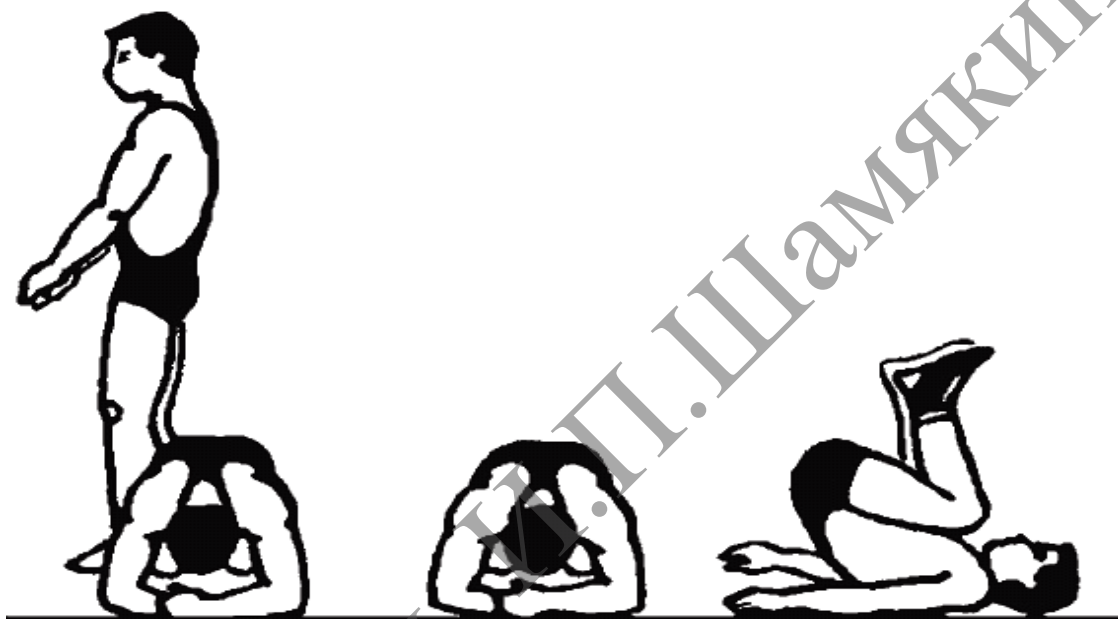


Рисунок 2.4. – Падение на спину через партнера в партере

Упражнения для изучения падения на бок

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

Перекат на бок:

Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рисунок 2.5).

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковры правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.



Рисунок 2.5. – Перекат на бок

Падение на ковер из положения сидя

Сесть на ковер, перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра. То же в другую сторону.

Падение на бок из положения приседа

Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок.

Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

Падение на бок из положения основная стойка

Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковра правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

Падение на бок через плечо

Из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковра, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы.

Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок (рисунок 2.6).

То же из стойки на правом колене.

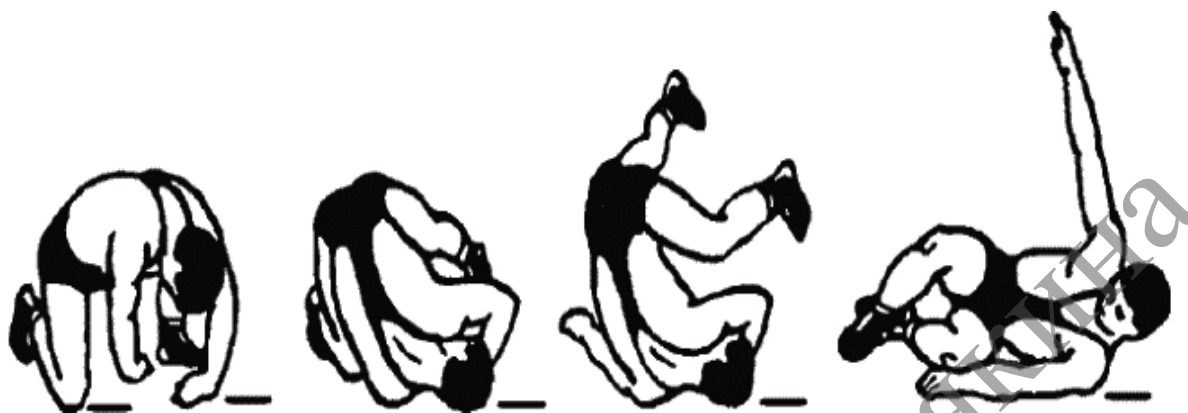


Рисунок 2.6. – Падение на бок через плечо

Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки:

Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат вперед с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в основное положение.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок (рисунок 2.7) [3].



Рисунок 2.7. – Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки

Упражнения для изучения падения вперед на руки

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при

падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчить падение руками.

Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер (рисунок 2.8).

То же из положения, стоя на коленях, руки за спиной [3].



Рисунок 2.8. – Падение вперед на руки

Тема 3. БРОСКИ ВЕРТУШКОЙ

Главная задача атакующего борца при выполнении вертушки – внезапно повиснуть на руке (на руке и шее) соперника.

Обучение проходит в парах.

Задача атакующего поставить правую ногу рядом с левой, и при этом вес не должен переноситься вперед. С момента отрыва правой ноги от ковра он, слегка прогибаясь, делает оборот вокруг себя, падает назад, направляя голову к левой ступне атакуемого, захватывает снизу правое плечо в локтевой сгиб, а кистью – плечо сверху [5].

При обучении вертушкам атакующий стоит в исходном положении: расставив ноги на ширине плеч, спина его чуть наклонена вперед. Атакующий ставит левую ногу носком поближе к правой ноге атакуемого, правая нога его на шаг сзади и немного согнута. На нее переносится вес тела.левой рукой атакующий удерживает запястье или на плече правой руки партнера.

Задача атакующего – поставить правую ногу рядом с левой, и при этом вес тела не должен переноситься вперед. С момента отрыва ноги от ковра он, слегка прогибаясь, падает назад, направляя голову к левой ступне атакуемого, захватывает снизу правое плечо в локтевой сгиб, а кистью – плечо сверху.

Атакуемому дается задание, разгибая спину, ловить атакующего в локтевой сгиб за шею снизу (это также является одним из контрприемов от вертушки).

Благодаря такой поддержке, атакующийся приобретет навык убирать сзади стоящую ногу без предварительного толчка и, падая, мгновенно повисать на руке атакуемого (рисунок 1).

Когда описанное движение будет отработано, атакуемому следует не разгибаться и не поддерживать атакующего, а, наоборот, согнувшись, падать вместе с ним на ковер, переворачиваясь через голову.

Таким образом, атакующий освоит основной механизм броска вертушкой. В процессе совершенствования броска появится фаза отрыва ног и полета из-за энергичного вращения и плотного захвата (рисунок 3.1) [5].



Рисунок 3.1. – Бросок вертушкой

Тема 4. БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

Это броски, при которых борец с предварительным подворотом к сопернику спиной или боком частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя.

Броски туловищем подразделяются на: броски через тазовый пояс, броски через плечевой пояс.

Броски через тазовый пояс называются бросками через бедро и через спину, а через плечевой пояс – мельницами.

Бросками через бедро называются такие броски, при которых атакующий подбивает верхнюю часть ног атакуемого своим тазовым поясом и в противоположном направлении делает рывок руками.

Броски через бедро можно делать как в стойке, так и с падением.

Мельница – бросок, в котором атакующий захватывает атакуемого руками и перекатывает его туловище через свои плечи. Бросок выполняется в стойке и с падением.

Броски через стину – броски, при которых атакующий перекатывает через свою спину туловище атакуемого.

Наиболее благоприятно для проведения бросков через спину положение противника, когда он напирает и слегка нагибается вперед.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее [5].

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

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом атакуемого развернуться на 270°. В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска [3].

Бросок через спину захватом руки под плечо:

Находясь с атакуемым в правой стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку атакуемого снизу за плечо, а правой рукой держит его левую руку за плечо сверху. Потянув левой рукой его правую руку на себя – вверх, проводящий прием, поворачивая плечи и голову налево, выполняет поворот спиной к противнику, скрещивая ноги и перенося правую руку над его головой. Заканчивая поворот, он плотно прижимает левой рукой правую руку атакуемого к верхней части своей груди, правой рукой захватывает его за одноименное плечо сверху и, выпрямляя ноги с одновременным наклоном туловища вперед и рывком за руку, отрывает атакуемого от ковра и делает бросок.

Заканчивая прием, атакующий, удерживая правой рукой правую руку атакуемого, левой рукой захватывает его за туловище сверху и, поворачиваясь налево к нему грудью, старается прижать противника лопатками к коврику (рисунок 4.1).

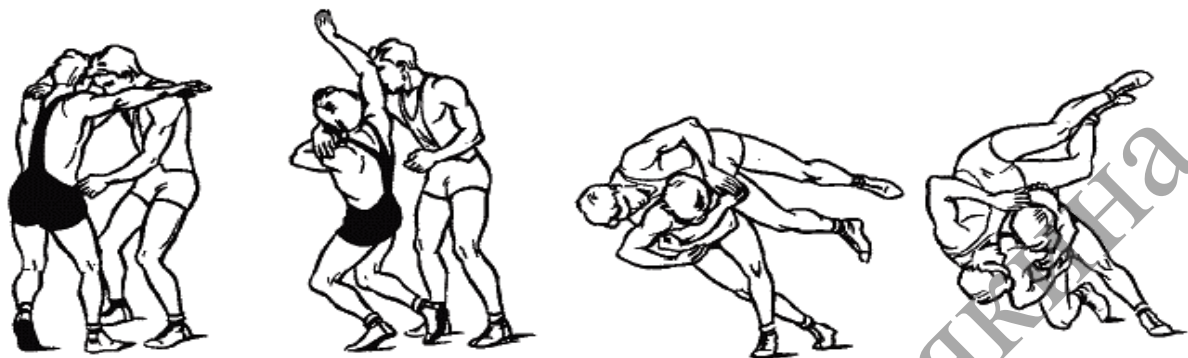


Рисунок 4.1. – Бросок через спину захватом руки под плечо

Бросок через спину захватом руки и туловища

Находясь в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя сверху или снизу, а правой рукой за туловище из-под плеча левой руки. Потянув левой рукой правую руку атакуемого на себя вверх с одновременным поворотом плеч и головы налево, атакующий поворачивается спиной к атакуемому на носках и выводит таз за правое бедро атакуемого. Заканчивая поворот, атакующий, продолжая тянуть атакуемого за правую руку на себя, переводит правую руку на верхнюю часть туловища атакуемого и резким рывком руками за руку и туловище вперед-вниз с одновременным наклоном головы и туловища вперед-влево и выпрямлением ног отрывает атакуемого от коврика, перебрасывая через себя, падает с ним на ковер.

Заканчивая бросок, атакующий, не распуская захвата, садится на правое бедро, левую ногу отставляет назад и прижимает противника лопатками к коврику (рисунок 4.2).



Рисунок 4.2. – Бросок через спину захватом руки и туловища

Бросок через спину захватом руки сверху и шеи

(первый способ поворота)

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает руки атакуемого сверху и, потянув левой рукой правую руку атакуемого на себя вверх, посылая колени вперед и переходя на носки, атакующий, удерживая туловище в вертикальном положении, быстро поворачивается на носках налево спиной к партнеру и захватывает его правой рукой за шею. Тяжесть тела атакующего в основном перенесена на впереди стоящую левую ногу, таз выведен в сторону, голова и туловище наклонены вперед влево. Выпрямляя ноги и делая рывок руками за руку и шею на себя вниз, атакующий, подбивая атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра и делает бросок, садится рядом с ним на правое бедро, а левую ногу отставляет назад для упора (рисунок 4.3).

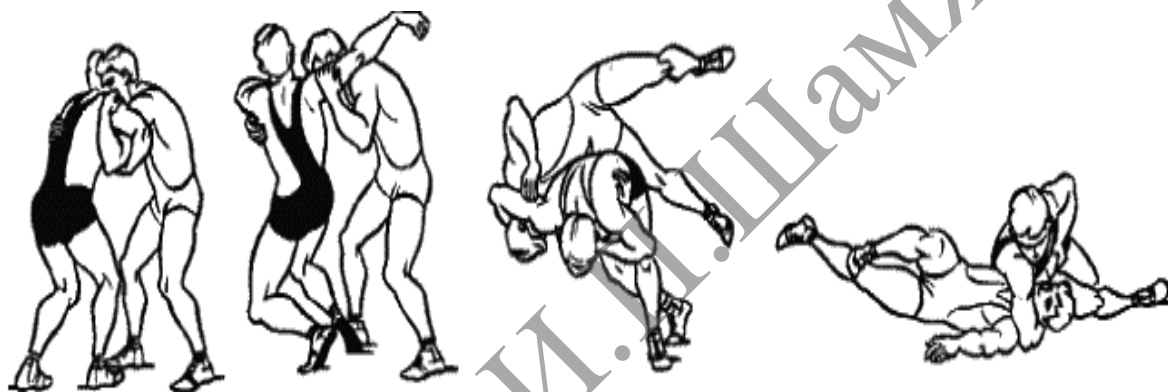


Рисунок 4.3. – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи

Бросок через спину захватом руки сверху и шеи

(второй способ поворота)

Находясь в левой стойке и захватив руки атакуемого сверху, атакующий, потянув атакуемого левой рукой за правую руку на себя – вверх и повернув носок левой ноги наружу, отталкивается правым носком от ковра и переносит тяжесть тела на левую ногу, которая переходит со ступни на носок. Поворачивая при этом голову и туловище налево, атакующий посылает толчковую ногу вперед и в момент поворота пронесит ее перед впереди стоящей ногой, а правой рукой захватывает атакуемого за шею. Затем он ставит правую ногу на ковер на одной линии с левой ногой или несколько сзади нее, примерно на расстоянии ширины ступни. К концу полного поворота на носке левой ноги таз атакующего выведен за правое бедро атакуемого, голова и туловище наклонены вперед – влево, ноги согнуты. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий, выпрямляя ноги и не разрывая хват руками, подбивает атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра и делает бросок (рисунок 4.4).

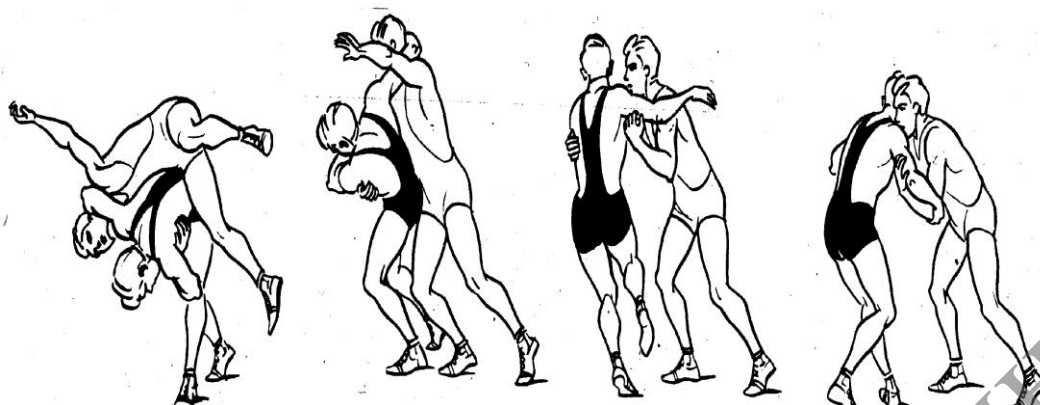


Рисунок 4.4. – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи

Бросок через спину захватом руки сверху и шеи
(третий способ поворота)

Атакующий становится в правую стойку и захватывает атакуемого левой рукой за правую руку сверху, а правой — за шею с левой стороны. Правая нога атакующего на ступне, левая на носке. Резко рванув атакуемого руками на себя за руку и шею, атакующий, отталкиваясь правой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на сзади стоящую левую ногу, слегка сгибая ее в колене, и одновременно поворачивает голову и туловище в левую сторону.

Заканчивая поворот спиной к атакуемому на левом носке и ставя вперед правую ногу на одной линии с левой ногой на ширину ступни, а также выводя таз вправо, атакующий наклоняется вперед-влево. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий, выпрямляя ноги и не разрывая хват руками, подбивает атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра и делает бросок (рисунок 4.5).

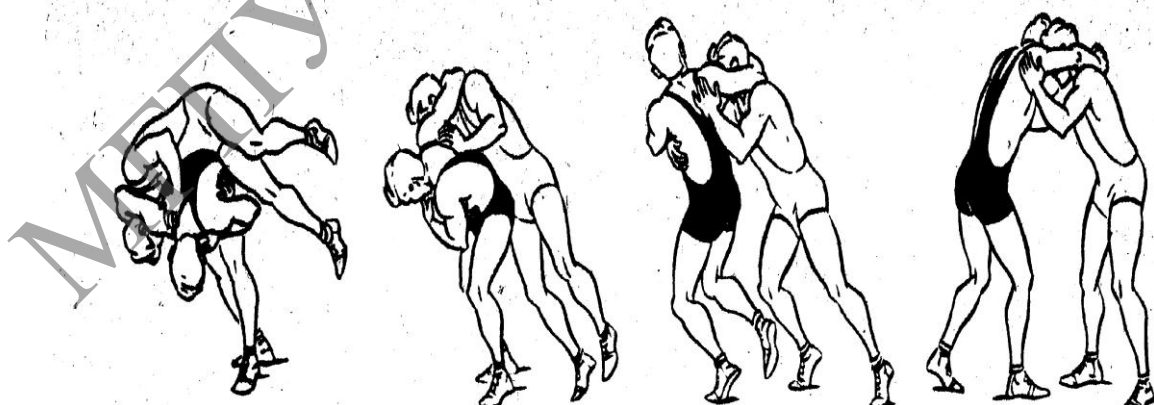


Рисунок 4.5. – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи

Бросок через спину с захватом руки через плечо с колен

Находясь в правой стойке, атакующий ставит правую ногу ближе

к правой ноге атакуемого и захватывает его правую руку левой рукой на уровне локтя, а правой – снизу за плечо.

Захватив руку и начав поворот спиной к атакуемому, атакующий левой рукой направляет правую руку противника в сгиб своего правого локтевого сустава, зажимая ее между плечом и предплечьем. Заканчивая поворот спиной, атакующий опускается на колени и перебрасывает атакуемого через себя (рисунок 4.6).



Рисунок 4.6. – Бросок через спину захватом руки через плечо с колен

Бросок захватом руки и одноименной ноги изнутри «Мельница»

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо.

Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны одноименной голени соперника.

Атакующий старается подставить плечи под нижнюю часть туловища атакуемого, под его центр тяжести, чтобы легче выполнять прием, затем левую ногу оставляет на ступне, правой рукой захватывает одноименную ногу соперника, лучше всего за нижнюю часть бедра. Руку и ногу нападающий тянет навстречу одна другой, как бы соединяя их на своей груди. Затем он вместе с атакуемым наклоняется влево и начинает перебрасывать его через свои плечи. По ходу проведения приема вместе с сильным и резким наклоном влево атакующий становится на колено левой ноги, правой ногой сильно толкается в ковер, помогая перебрасыванию, захваченную руку тянет вниз под себя, прижимая ее к плечу и шее, правой рукой за захваченное бедро направляет падение атакуемого спиной к коврику.

Не останавливаясь, он поворачивается вслед за падающим противником грудью к коврику, делая сильный заключительный толчок правой

Тема 4. БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

ногой и перешагивая ею через свою левую. Захватыв при этом он не распускает. Далее атакующий заканчивает поворот, отпускает захват ноги, обхватывает правой рукой туловище атакуемого сверху и лишь после этого поднимает голову, затем, удерживая за руки и туловище противника, дожимает его на спину.

При выполнении броска «мельница» можно становиться при подседе под противника на оба колена, однако ставить ближнюю к нему ногу на ступню будет грубой ошибкой, так как такое положение ноги облегчает выполнение атакуемым контрприемов с зацепом этой ноги (рисунок 4.7).

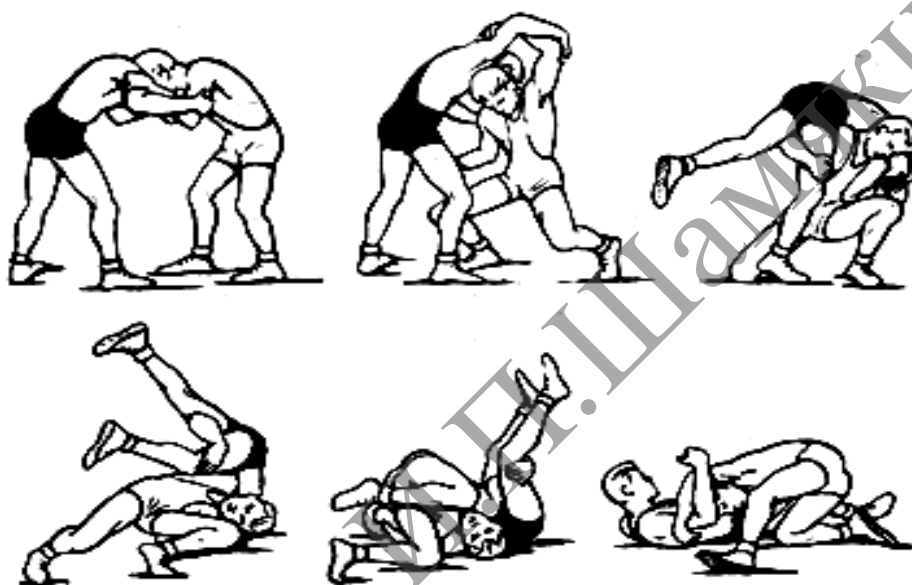


Рисунок 4.7. – Бросок «Мельница броском»

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левую руку атакуемого под правое плечо. Можно захватывать руку и так, как было указано выше (ладонью за верхнюю часть плеча), но такой захват будет прочнее.

С шагом левой ногой вперед атакующий бросается вперед, ныряя головой атакуемому под захваченную руку, старается набрать наибольшую скорость в падении вперед, захватывает левой рукой одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом в переднюю часть бедра этой ноги. Атакующий сбивает захватом за руку и ногу противника, сталкивая в сторону его спины. Ногу и руку атакуемого он тянет навстречу одна другой, стремясь соединить их на своей груди, что упрощает захват и затрудняет защитные действия атакуемого.

Ногами он сильно толкается вперед, сбивает атакуемого вначале на левый бок, а потом на спину. Далее он отпускает захват ноги, обхватывает

туловище соперника сверху, поднимает голову. С захватом руки и туловища, разведя ноги в стороны, он дожимает атакуемого на спину (рисунок 4.8.).

Рассмотренные «мельницы» броском и сбиванием хорошо дополняют одна другую в борьбе. Если атакуемый противодействует, защищаясь от сбивания, для чего наклоняет туловище вперед и наваливается на атакующего сверху, то этим он становится в положение, удобное для проведения «мельницы» броском.

И наоборот, защищаясь от «мельницы» броском, он старается выпрямить туловище, отклониться назад, что удобно для начала проведения сбивания с этими же захватами.

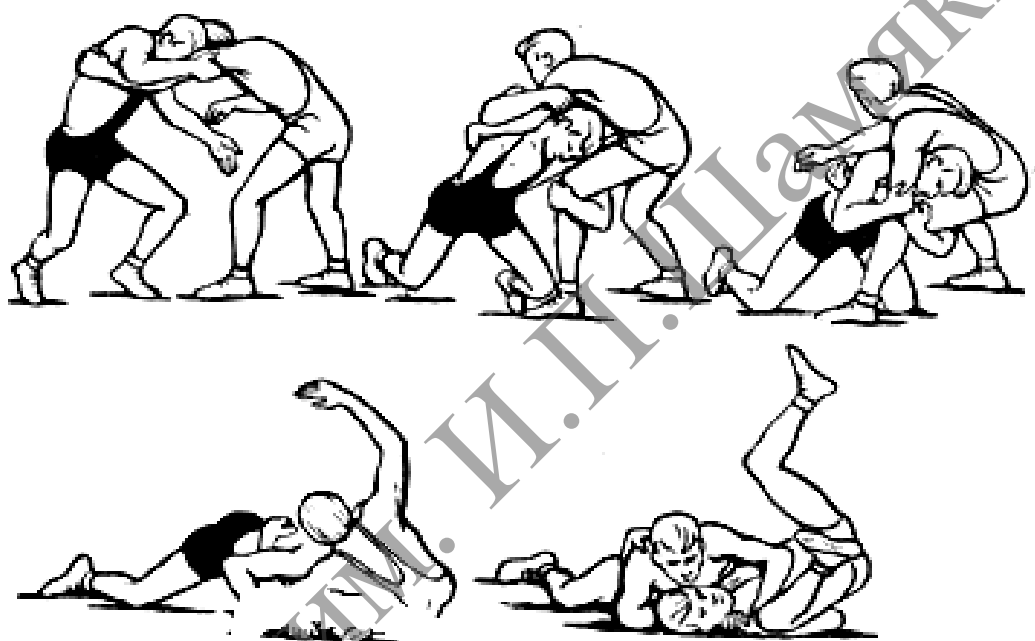


Рисунок 4.8. – Бросок «Мельница сбиванием»

Тема 5. БРОСКИ ПРОГИБОМ

Броски прогибом – наиболее обширная и трудная группа приемов борьбы в стойке. При выполнении их, атакующий, падая назад, прогибается и перебрасывает атакуемого через себя. Характерным движением завершающей части приема является разворот атакующего грудью к коврику.

Приемы данной группы могут быть выполнены с различными захватами: за одну руку, за руки, за руку и туловище, за руку и шею, за шею и туловище, за туловище. Захваты могут выполняться спереди, сбоку, сзади [3].

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Борцы находятся в правой стойке.

– атакующий, выполняя захват, соединяет руки за спиной атакуемого, подставляет сзади стоящую ногу на уровне своей правой ноги, снаружи-спереди от стоящей ноги атакуемого (в дальнейшем прием с данным захватом можно совершенствовать и из левой стойки при том же положении партнера). Расстояние между стопами атакующего должно быть примерно 15–20 см.

– подставляя ногу, атакующий тянет атакуемого на себя-вверх, прижимает к себе атакуемого так, чтобы его грудь была несколько выше или на уровне груди атакующего и чтобы туловища борцов плотно соприкасались. При этом голова атакующего должна находиться со стороны захваченной руки атакуемого.

Прижимая к себе атакуемого, атакующий отклоняется слегка назад и выводит противника из равновесия.

Отклоняясь назад, атакующий не должен подавать колени вперед и поднимать таз вверх.

С началом потери равновесия атакующий выполняет рывок-подбив. При этом максимальные усилия атакующий проявляет в направлении вверх-назад под углом примерно 30° от вертикальной линии.

Рывок-подбив осуществляется за счет резкого одновременного выполнения следующих действий: рывка руками вверх-назад, отклонения головы, выпрямления ног и прогибания. При хорошем подбиве в силу инерции атакующий может стать на носки. В результате рывка-подбива атакуемый переворачивается вперед через свою голову. К моменту окончания подбива он находится под углом примерно 40° к горизонтальной линии, головой вниз. С окончанием подбива атакующий переходит к выполнению разворота грудью к коврику.

Выполняя разворот, атакующий несколько ослабляет захват, но не отпускает его. Ослабляя захват, атакующий исключает скованность, мешающую развороту. Выполнять разворот грудью к коврику атакующий начинает тогда, когда его голова находится примерно на расстоянии 30 см от ковра.

Разворот выполняется в сторону захваченной руки атакуемого. Для ускорения разворота атакующему целесообразно в начале движения повернуть свою голову налево (рисунок 5.1).



Рисунок 5.1. – Бросок прогибом

В практике встречаются и другие варианты выполнения этого приема. Один из них – с зашагиванием (рисунок 5.2). Данный прием атакующий выполняет из левой стойки с захватом атакуемого за туловище с правой рукой. Осуществив захват (или осуществляя его в момент подхода), атакующий опускается несколько вниз и делает шаг полусогнутой правой ногой за левую ногу атакуемого (зашагивает), направляя носок к ногам противника. Одновременно с этим атакующий плотно прижимает атакуемого к себе так, чтобы грудь и правое плечо атакующего оказались ниже груди противника. В этот момент таз атакующего должен быть плотно прижат к атакуемому. Не задерживая движения, атакующий, выводя противника из равновесия, выполняет сильный подбив. При подбиве рывок руками следует делать назад-влево (движение идет как бы по спирали). Выполняя подбив, атакующий подставляет левую ногу к своей правой ноге, примерно на ширине своих плеч. В дальнейшем прием выполняется так же, как и в первом случае.



Рисунок 5.2. – Бросок прогибом с зашагиванием

Тема 6. СБИВАНИЯ, НЫРКИ И СБЛИЖЕНИЯ

Сбивания – это наиболее динамичные приемы, при выполнении которых для сваливания атакуемого используется кинетическая энергия разогнанной массы тела атакующего.

Чтобы атакующий мог толкнуть атакуемого в грудь, живот, плечо, бок, бедро или голень, между туловищем борцов должно быть расстояние. Такая ситуация создается путем мгновенного отшагивания, отклонения или вращения туловища в поясничной области. Важно также, чтобы в момент толчка была создана соответствующая сила. Она должна быть такой, чтобы атакуемый стремился в этот момент в ту сторону, куда направлен прием, или в сторону, в которой труднее всего сохранить равновесие. Часто для нарушения равновесия применяются зацепы и подножки.

При обучении ныркам и сближениям главное – это стремительность и внезапность, основанные на точной работе ног и правильной последовательности выполнения остальных компонентов. Как при нырках, так и при сближениях возможны в основном четыре вида работы ног: первый или второй способ стартового сближения (стартовые сближения несколько напоминают легкоатлетический старт, отсюда и название), выпад или подсед с затягиванием соперника на себя [10].

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

Переводы

Переводы проводятся за счет отворачивания от атакуемого лицом в сторону сбивания, с выходом на старт приема сбоку атакуемого или сзади него.

Перевод рывком из исходной одноименной взаимной стойки.

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

Захватить левой рукой правое запястье атакуемого, а правой – правое плечо снизу. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть его к себе боком. При рывке надо перенести усилия своего тела на правое плечо атакуемого. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою

левую ногу за правую ногу атакуемого и захватить левой рукой его туловище сзади. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить атакуемого грудью на ковер. Атакующий падает сверху и сзади-сбоку от него (рисунок 6.1).



Рисунок 6.1. – Перевод рывком из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Характерные ошибки:

1. Рывок на себя без включения веса своего тела.
2. Недостаточное закручивание противника вокруг себя.
3. Неплотное прижимание противника к себе.

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

Тактическая подготовка:

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

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

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

Контрприемы:

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

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

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

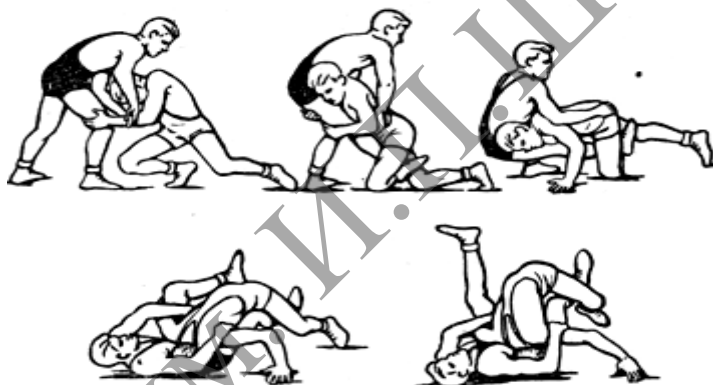
Сбивание захватом ног и зацепом разноименной ноги снаружи (рисунок 6.2 а, б).

Прием выполняется при захвате ног атакуемого полуполетом. Атакующий в падении сбивает атакуемого на ковер толчком в грудь, одновременно захватывая ноги руками снаружи, и зацепляет левой ногой его разноименную ногу атакуемого сзади изнутри.

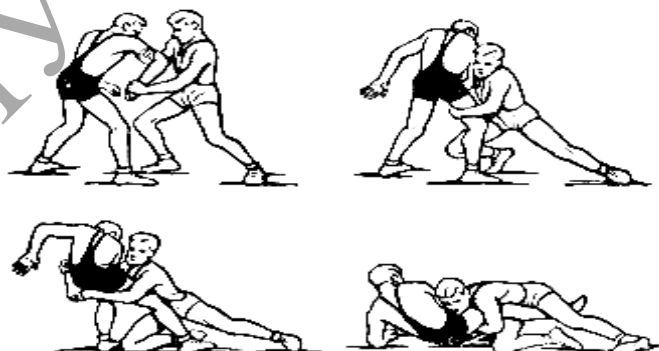
Затем правую руку сдвигает вверх на захват туловища. Быстрым и сильным наклоном вперед атакующий сбрасывает атакуемого перед собой спиной на ковер, а именную ногу снаружи. Подтягивает зацепленную ногу, надвигаясь грудью на бедра атакуемого, сбивает его на ковер.

Затем поднимает зацепленную ногу назад вверх, распускает захват ног, руками обхватывает туловище атакуемого сверху и дожимает на лопатки

а



б



а – сбивание захватом ног; б – зацепом разноименной ноги снаружи

Рисунок 6.2. – Сбивание захватом ног

Атакующий находится в высокой стойке. Тактическими действиями он заставляет атакуемого принять одноименную среднюю или высокую

правостороннюю стойку. Правой рукой он захватывает плечо одноименной руки противника изнутри, а левой – за запястье снаружи. Сильным и коротким рывком за захваченную руку на себя атакующий заставляет атакуемого противодействовать – вырывать руку из захвата, отклоняться назад. Затем он отпускает захват руки и, бросаясь вперед, захватывает ноги атакуемого снаружи за бедра. Правую руку, за которую он выполнял рывок, прижимает грудью к бедрам и нижней части туловища атакуемого и становится на правое колено. Атакующий сбивает толчком грудью в переднюю часть бедер атакуемого, наваливается на него сверху, удерживая ноги в захвате.

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Наиболее важные элементы этого приёма – нырок под руку и сваливание соперника в партер.

Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под неё. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

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 нажать на захваченное плечо вниз. Прекратить действие левой рукой и осуществить нырок.

3. Принять низкую стойку, приблизиться к противнику, вызывая его на захват плеча и шеи сверху. Когда он начнет поднимать руку, провести перевод нырком (рисунок 6.3).

Контрприемы:

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

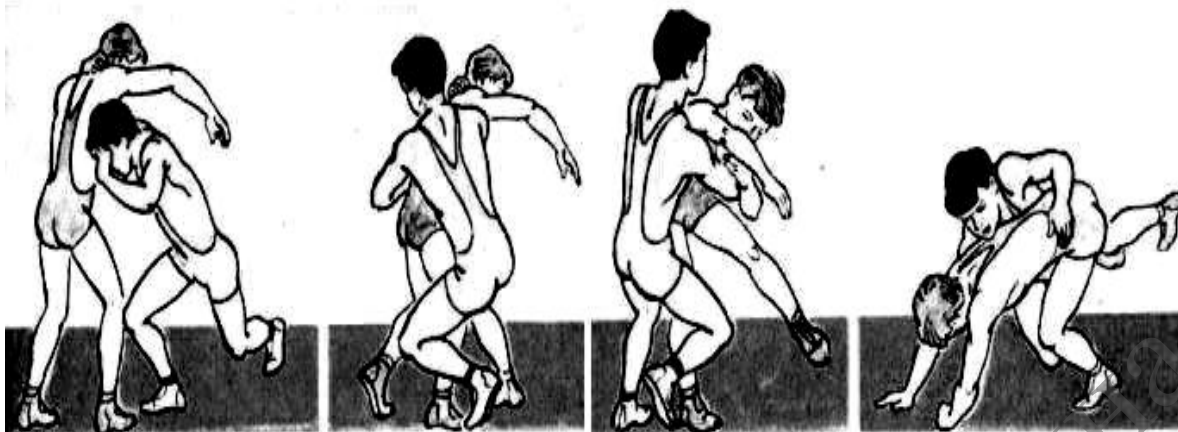


Рисунок 6.3. – Перевод нырком захватом шеи и туловища

МГПУ им. И.П.Шамякина

Тема 7. ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТОМ НОГ И РУК

В этих бросках ноги и руки действуют против ног, рук или туловища атакуемого и играют решающую роль броске.

Броски делятся на подножки, зацепы, подсечки, подсады и подбивы.

Подножками называются такие броски, при которых атакующий подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног атакуемого и с помощью рывка руками переваливается через неё. В момент проведения подножки обе ноги атакующего касаются ковра.

Подножки делятся на: передние, задние и боковые.

Передняя подножка применяется при выполнении захватов: пояса, одноименной руки, отворота, ноги снаружи и изнутри.

Задняя подножка выполняется с захватом под ключицей, отворота, пояса спереди, захватом пояса через плечо или с захватом ног изнутри или снаружи.

Также все подножки – передняя, задняя и боковая могут выполняться с колена, с падением, с пятки.

Зацепами называются такие броски, при которых атакующий ногой захватывает одну из ног атакуемого, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести атакуемого и руками выводя его туловище за площадь опоры.

Зацепы проводятся голенью, стопой. Одноименный зацеп голенью и стопой называется *обвивом*. Зацепы и обвивы могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Зацепы голенью делятся на зацепы снаружи и изнутри опорной ноги противника. Применяются как атакующие броски при отступлении атакуемого назад и ответные приемы при попытке атакуемому захватить ногу или ноги.

Зацепы стопой обычно применяются при захвате атакуемого одной рукой, для подготовки броска. Зацепы голенью также применяются как ответные броски после атаки атакуемого ногами и захвата его ноги.

Подбивами называются броски, при которых ноги атакуемого подбиваются голенью или бедром, одновременно с рывком руками в направлении, противоположном подбиву. Подбивы делятся на подхваты, отхваты, подбивы.

Подхватом называется бросок, при котором ноги атакуемого подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри. Если задней частью голени подбивается подколенный сгиб атакуемого, то бросок называется *отхватом*.

Подбив – это бросок, при котором передней частью голени подбивается подколенный сгиб атакуемого.

Подхваты делятся на подхваты снаружи (под две ноги), изнутри (под одну ногу), боковой подхват, подхваты с захватом ноги снаружи и изнутри. Применяются при захвате ноги атакуемого при атаке ногой как ответный бросок на проведение захвата ноги или ног.

Отхват применяется как ответный бросок против задней подножки, при захвате ноги – под атаку ногой.

Подсечками называются броски, при которых основным действием, вызывающим падение атакуемого, является подбивание стопы, голени или колена атакуемого пальцевой частью подошвы.

Подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри.

Передние подсечки – это подсечки спереди в подъем или в колено.

Задними подсечками называются подсечки сзади (снаружи) в пятку или в подколенный сгиб.

Боковые подсечки – это подсечки сбоку (снаружи) в стопу или голень.

Подсечки изнутри называются подсечки в пятку или колено со стороны внутренней части ноги.

Боковые подсечки иногда выполняются без выполнения захвата руками, после серии ударов.

Подсечки могут выполняться с захватами ноги, с падением и в стойке.

Подсадами называются броски, при которых атакующий своей ногой приподнимает ноги или туловище атакуемого и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении.

Подсады делятся на подсады бедром, голенью, подъемом и подсады подошвой.

Подсады в туловище подошвой или голенью, при которых происходит бросок атакуемого вперед через голову атакующего, называется *бросками через голову*.

Подсады голенью или бедром могут производиться как в стойке, так и с падением. Броски через голову, подсад туловища с захватом двух пяток и подсад подъемов изнутри проводятся только с падением.

Подсад бедром снаружи можно хорошо использовать как ответный прием против броска через бедро и бросков через спину.

Подсад бедром сзади может быть использован как ответный бросок против броска через бедро, броска с захватом руки на плечо и под плечо.

Подсад голенью выполняется, когда атакуемый выпрямляет ноги в коленном суставе и ставит их вместе.

Броски через голову с захватом руки, шеи под плечо, пояса через плечо выполняются как ответные приемы против попытки атакуемого захватить пояс или ноги [10].

7.1 Броски руками

Броски руками – это такие броски, при которых ноги атакующего не касаются ног или туловища атакуемого, его туловище не переваливается через туловище, однако, в некоторых случаях, оно может быть использовано как дополнительная точка опоры для переворачивания атакуемого спиной к коврику. В основном атакуемый поднимается, переворачивается и бросается на ковер силой рук атакующего.

Броски рывком за ногу состоят из бросков, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая – рукав, пояс, предплечье под плечо или нажимает на захваченную ногу. Ни ноги, ни туловище атакующего непосредственно не воздействуют на ноги и туловище атакуемого.

Броски рывком за ногу включают: броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро. Используются как ответные броски на захват атакующей ноги атакуемого и развитие собственной атаки при входе в ноги под серию ударов атакуемого.

Бросками рывком за две ноги называются броски, при которых атакующий захватывает обе ноги атакуемого сразу или поочередно. Они производятся без непосредственного воздействия ногами против ног атакуемого. В них входят броски захватом двух ног, разнохватом двух ног и броски обратным захватом двух ног.

Группа этих бросков является наиболее распространенной в рукопашном бое. Для проведения броска, как правило, не требуется дополнительной подготовки в виде выведения атакуемого из равновесия, и они выполняются в темп движению.

Переворотами называются такие броски, при которых атакующий приподнимает атакуемого и переворачивает руками в воздухе для броска на спину. При переворотах ноги атакующего не касаются ни ног, ни туловища атакуемого. В некоторых случаях атакующий использует туловище как дополнительную точку опоры для облегчения переворачивания атакуемого.

Наряду с бросками захватом двух ног перевороты являются одним из самых распространенных бросков в рукопашном бое. Перевороты широко используются как атакующие броски и как ответные.

Перевороты состоят из переворотов (передних), боковых и задних переворотов [10].

Передняя подножка

Захватив своей левой рукой правую руку атакуемого, а правой – его одежду у подмышки, сделать шаг правой ногой вперед, а левую – за правую. Поворачиваясь влево, поставить правую ногу снаружи правой ноги атакуемого и перенести вес своего тела на свою левую согнутую

ногу. Наклоняясь вперед, потянуть противника влево вниз и бросить через свою правую ногу на землю.

Выполняя этот прием, правую ногу следует ставить плотно спереди правой ноги атакуемого так, чтобы его колено упиралось в подколенный сгиб выполняющего прием. При этом носок правой ноги должен быть направлен в ту же сторону, что и у противника.

Если противник находится в нормальном, сбалансированном положении, то надо потянуть его на себя, чтобы он перенес тяжесть тела на носки. И поворачиваться спиной к атакуемому только после выведения его из равновесия (рисунок 7.1) [18].



Рисунок 7.1. – Передняя подножка

Задняя подножка

Атакуемый стоит, выставив вперед правую или левую ногу. Выполняющий прием захватывает левой рукой за одежду под локтем правой руки атакуемого, а правой рукой – за одежду на левом плече (или за шею атакуемого). Одновременно он делает шаг левой ногой влево вперед, так, чтобы его пятка была примерно на одной линии с серединой ступни выставленной ноги атакуемого, а носок повернут немного наружу. Затем он, перенеся вес тела на посланную вперед ногу, делает правой ногой (слегка согнутой) небольшой замах вперед, наклоня корпус вперед и немного влево.

Сбрасывание атакуемого на землю происходит за счет подбивающего движения – удара правой ногой в подколенный сгиб одной или обеих ног атакуемого. Одновременно с подбивом ногой корпус и руки делают резкий рывок атакуемого вниз и несколько влево до момента соприкосновения его с землей.

При исполнении приема в другую сторону все описанные движения выполняют в той же последовательности, но с другой стороны (по типу зеркального изображения) (рисунок 7.2) [18].



Рисунок 7.2. – Задняя подножка

Бросок рывком за две ноги

Оба борца в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями атакуемого, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя атакуемого перенести тяжесть тела на пятки.

Сделать небольшой шаг правой ногой вперед; присев на ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги атакуемого снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот. Нажимая правым плечом в живот атакуемого от себя, руками сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении атакуемого на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени его под плечи, по возможности смягчить его падение.

Самостраховка как при падении на спину через горизонтальную палку. Наиболее благоприятен для проведения броска захватом двух ног момент, когда атакуемый сгибает ноги и тянет на себя.

Дополнительные подготовки атакуемого для проведения этого броска: осаживание атакуемого на обе ноги или перенос своих рук от захвата за рукава снизу по кругу внутрь-вверх-наружу-вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Можно также захватить пояс атакуемого обеими руками и, сильно подтянув борца возможно ближе к себе, тем самым облегчить захват его ног.

Наиболее частая ошибка при выполнении данного приема – самбисты забывают отставить выставленную вперед (при захвате ног атакуемого) ногу (рисунок 7.3) [18].



Рисунок 7.3. – Бросок рывком за две ноги

Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри с коленей

Атакующий захватывает ноги атакуемого полуполетом, становясь на колено правой ноги. Захваченные ноги он прижимает к своей груди.

Сильно выпрямляя туловище и ноги, стоя на колене в левой ступне, нападающий поднимает атакуемого на правом плече вверх так, чтобы он лишь слегка касался ногами ковра. Отклоняя туловище назад, атакующий заставляет атакуемого свеситься туловищем за его спину, отпускает захват левой рукой, захватывает ею правую ногу сзади изнутри под коленным сгибом, а правой рукой удерживает атакуемого на своем плече.

Сильно дергая захваченную ногу атакуемого влево, атакующий одновременно наклоняет туловище вправо, сбрасывает атакуемого на ковер вправо от себя, а затем, поднимая захваченную ногу вверх, направляет падение атакуемого спиной к ковра, удерживая захваты, и дожимает его на спину (рисунок 7.4).

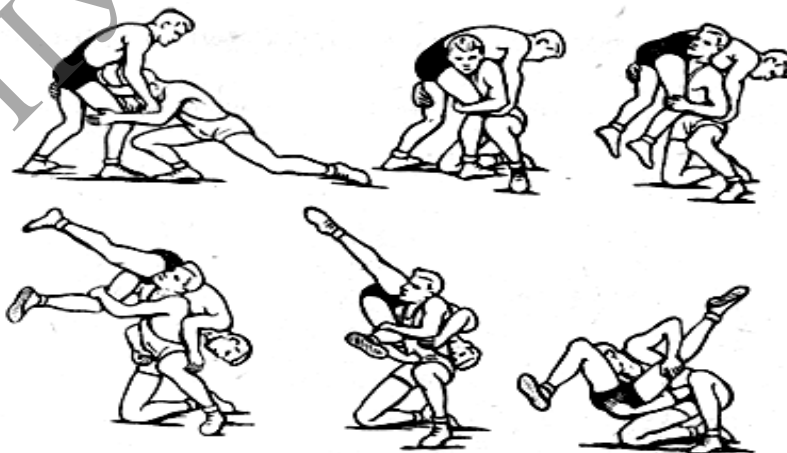


Рисунок 7.4. – Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри с коленей

Тема 8. ПРИЕМЫ, ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ

Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего партера на ковре или будет поставлен в это положение судьей. Борец, оказавшийся внизу, ограничен в маневренности и возможности вести активную наступательную борьбу.

Его противник, находясь сзади сверху или сзади сбоку, имеет гораздо большие возможности для решительных активных действий. Он будет использовать свое преимущество, стараясь перевернуть нижнего на спину. Естественно, попав вниз, борец стремится принять положение, при котором он сможет более эффективно противодействовать намерениям атакующего, результативнее контратаковать или возможно быстрее встать в стойку.

Наиболее удобным для этого будет положение, когда нижний борец стоит на четвереньках, широко расставив колени и упершись выпрямленными руками в ковер.

Правила борьбы предусматривают, что когда один из борцов обязан принять положение нижнего в партере, то расстояние между его руками и коленями должно быть не менее двадцати сантиметров. Чем шире расставлены колени и руки нижнего, тем положение его устойчивее.

Это было бы так, если бы не открывало широкие возможности для выполнения различных захватов, а вместе с тем и приемов для верхнего борца. Поэтому при выборе положения в партере нужно принимать во внимание техническую вооруженность противника, его тактические намерения и т. д.

Предпочтение следует отдавать тем партерным стойкам, из которых борец может более свободно переходить к проведению технических действий и свободнее вставать в стойку, а противнику мешали бы свободно выполнять различные захваты и приемы [5].

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

Это интегральное взаимоположение состоит из четырех взаимных поз:

1. Верхний – сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (рисунок 8.1).

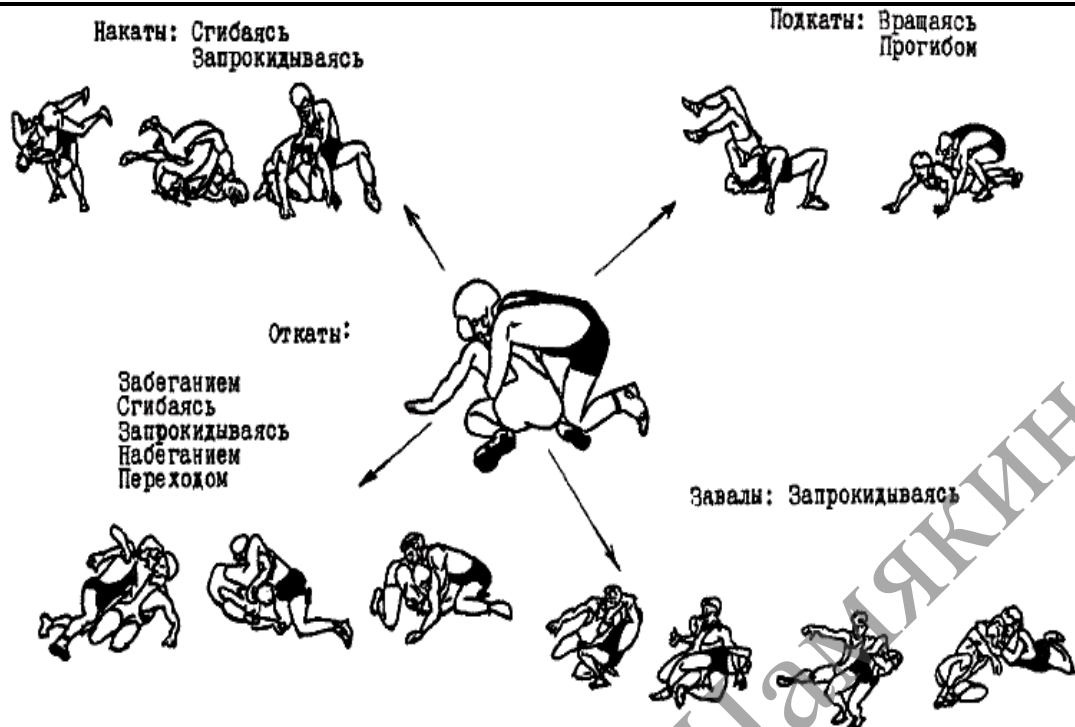


Рисунок 8.1. – Верхний – сбоку (высокий партер)

2. Верхний – сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (рисунок 8.2).

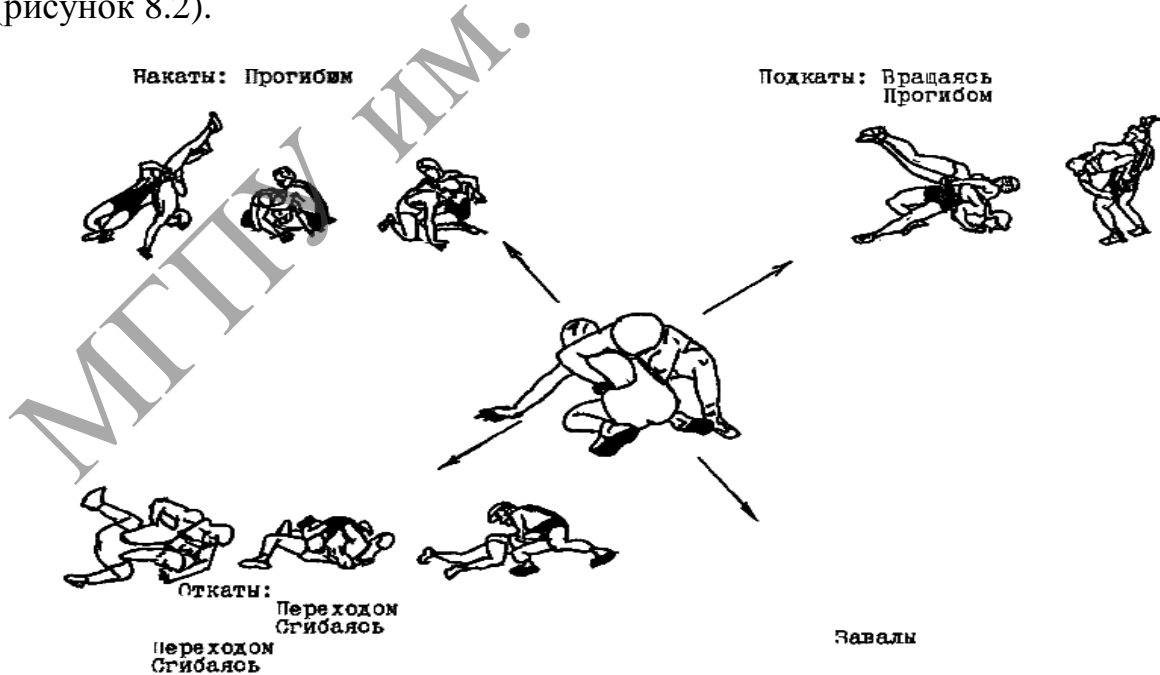


Рисунок 8.2. – Верхний – сбоку (обратный пояс)

3. Верхний – спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (рисунок 8.3).



Рисунок 8.3. – Верхний – спереди, со стороны головы

4. Верхний – сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади-сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя (рисунок 8.4).

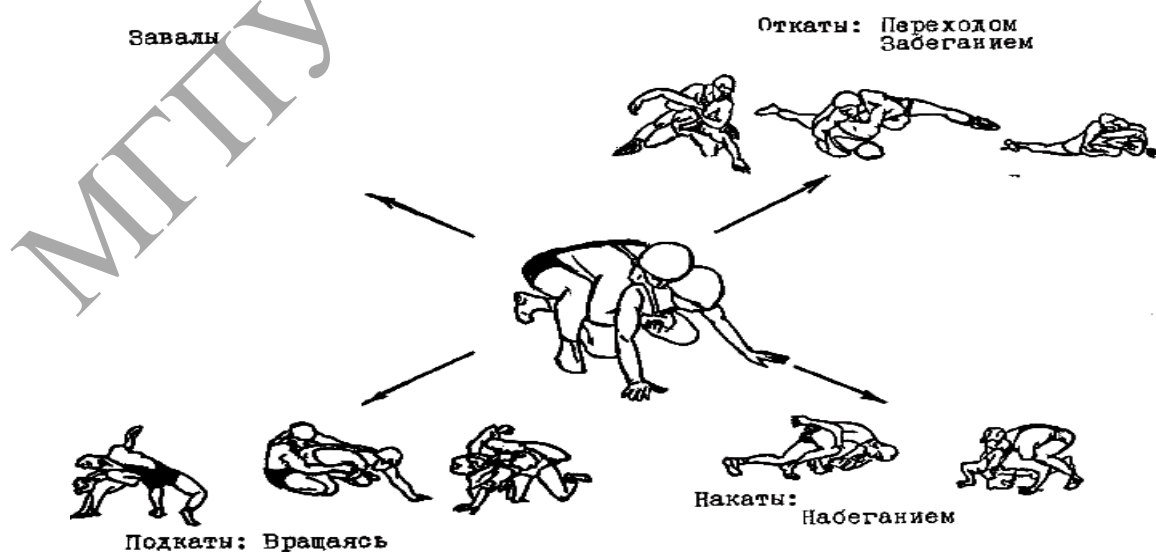


Рисунок 8.4. – Верхний – сзади, со стороны ног

Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения захвата. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя – вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к коврику и дожимает захватом руки и шеи спереди (рисунок 8.5).



Рисунок 8.5. – Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку

Переворот захватом шеи и руки снизу

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

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая атакуемого руками к себе, атакующий, упиравшись ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к коврику (рисунок 8.6).

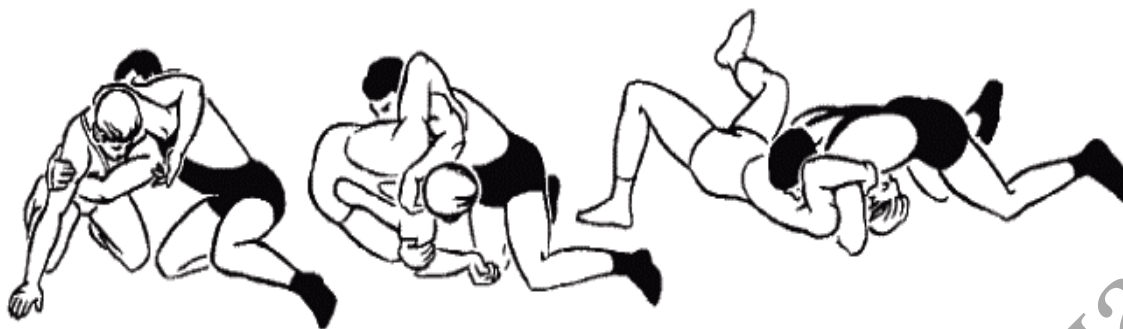


Рисунок 8.6. – Переворот захватом шеи и руки снизу

Переворот забеганием захватом руки на ключ

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

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

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

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

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

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

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

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает атакуемого спиной к ковру. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает атакуемого захватом руки и шеи (туловища) спереди (рисунок 8.7).



Рисунок 8.7. – Переворот забеганием захватом руки на ключ

Переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

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

полностью захват и оказавшись слева от атакуемого, атакующий, продвигаясь ногами и туловищем вперед-вправо, вклинивается грудью и правым боком между левым плечом и левым боком атакуемого, левую руку тянет ключом на себя-вверх, а правую – плотно удерживает за предплечье у ковра. Забегая вокруг головы атакуемого, атакующий переворачивает его спиной к коврику и, ложась на левую руку, удерживает правое предплечье или при окончании переворота отпускает правое предплечье и захватывает атакуемого освободившейся рукой за туловище сверху (рисунок 8.8).



Рисунок 8.8. – Переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

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

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

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

Переведя атакуемого на живот, атакующий продвигает левую руку глубже под его одноименное плечо и прижимает это плечо к голове атакуемого, забегая при этом вокруг его головы. Перевернув атакуемого спиной к коврику, атакующий переносит правую руку на захват шеи сверху и дожимает атакуемого захватом шеи с плечом спереди (рисунок 8.9).



**Рисунок 8.9. – Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч
(от себя и к себе)**

Переворот переходом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноименное плечо, а левую пропускает под его грудью и соединяет свои руки на его плече. Усилием рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноименное запястье. Осуществив плотный захват разноименной руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не дает атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого левой рукой за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает атакуемого на правый бок. Сняв правую руку с плеча атакуемого и упираясь ее предплечьем в ковер, атакующий, продолжая подтягивать к себе захваченную руку атакуемого, переворачивает его на спину (рисунок 8.10)



**Рисунок 8.10. – Переворот переходом захватом разноименного запястья
сзади-сбоку**

Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча; атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны.

Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковра (рисунок 8.11).

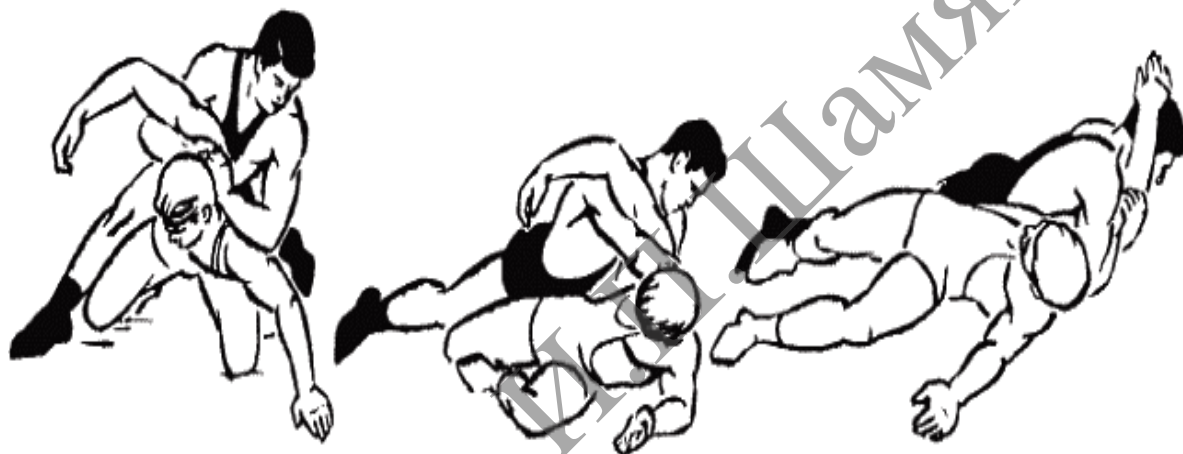


Рисунок 8.11. – Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча

Переворот прогибаясь ключом и захватом подбородка (плеча)

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой – туловище сверху. Быстро переставив правую ногу на колено вплотную к левому боку атакуемого, а левую ногу – на ступню подальше вперед, атакующий, удерживая левую руку в ключе, правой рукой захватывает атакуемого за подбородок (или правое плечо). Убирая под себя правую ногу и садясь на правое бедро, атакующий резким рывком правой рукой за подбородок (плечо), поворачиваясь направо, опрокидывает атакуемого за себя спиной к ковра, ложится на живот, захватывает атакуемого правой рукой за шею сверху и дожимает на лопатки, применяя захват руки и шеи спереди (рисунок 8.12).



Рисунок 8.12. – Переворот прогибаясь ключом и захватом подбородка (плеча)

Переворот захватом туловища спереди

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

Поворачиваясь на колене левой ноги в левую сторону, атакующий усилием рук, правой ноги и туловища переворачивает атакуемого на спину, а сам ложится рядом с ним (рисунок 8.13).



Рисунок 8.13. – Переворот захватом туловища спереди

Переворот захватом шеи из-под плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит

между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к коврику (рисунок 8.14).



Рисунок 8.14. – Переворот захватом шеи из-под плеча

Накат захватом туловища

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приема следующие:

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

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

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

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

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

Тема 8. ПРИЕМЫ, ПРОВОДИМЫЕ В ПАРЕ

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

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

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

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя вправо, откидывает голову назад и затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча атакуемого. Затем, переворачивая его через себя, наваливается на него сверху, готовясь повторить прием (рисунок 8.15).

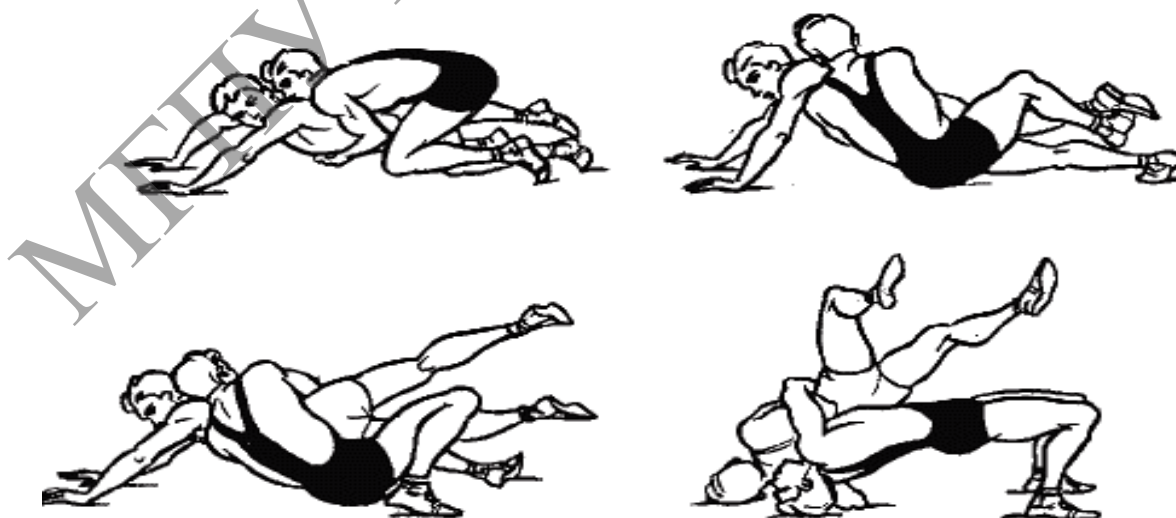


Рисунок 8.15. – Накат захватом туловища

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

Накаты – перевороты противника в сторону его головы

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

Атакующий становится сзади-слева от атакуемого на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперед-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена атакуемого, а левую – дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди атакуемого за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо (рисунок 8.16).

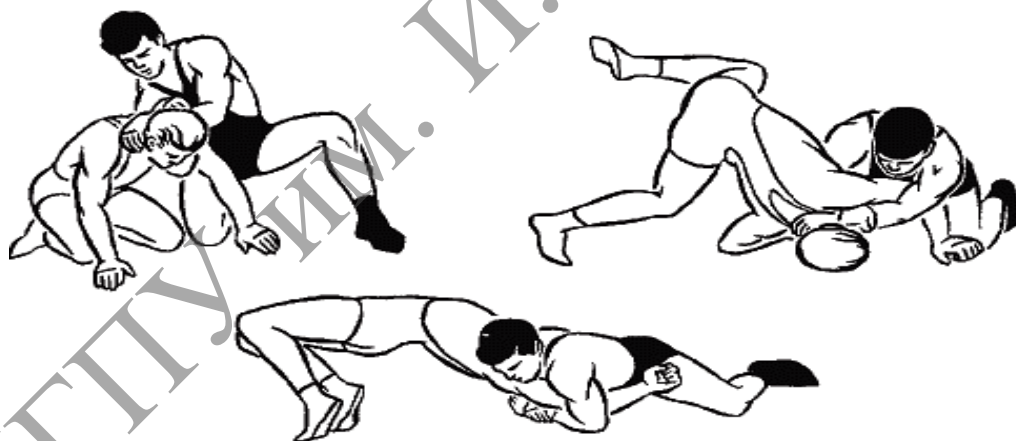


Рисунок 8.16. – Переворот рычагом из-под ближнего плеча

Переворот вращаясь захватом шеи и туловища снизу

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

Подтягивая левой рукой голову атакуемого к себе вниз, а правой поднимая его туловище вверх, атакующий, упираясь правой ногой в ковер

и нажимая грудью в левый бок атакуемого, переворачивает его через голову лопатками к коврику, а сам ложится животом на его левую руку и дожимает атакуемого на лопатки (рисунок 8.17).



Рисунок 8.17. – Переворот вращаясь с захватом шеи и туловища снизу

Бросок прогибом захватом туловища спереди

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

Как только ноги атакуемого перейдут через его голову, атакующий, отпуская туловище атакуемого, захватывает его левой рукой за правую руку и ложится на живот, а правой рукой захватывает его за туловище и прижимает лопатками к коврику (рисунок 8.18).



Рисунок 8.18. – Бросок прогибом захватом туловища спереди

Тема 9. ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ

Использование игрового метода в спортивной тренировке занимает очень важное место. Посредством игр у борцов развиваются самые важные физические и моральные качества на фоне высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий, (формирование двигательного багажа, координационных способностей и развитие специальных физических качеств).

Непосредственно применение игрового метода используется для формирования конкретных навыков и умений:

- 1) сохранения статической и динамической устойчивости в условиях противоборства, борьбы за захват, сохранения (удержания) захватов, освобождения от захватов, уклонения (ухода) от захватов, их разрыва;
- 2) овладение простейшими элементами тактики борьбы;
- 3) воспитание волевых качеств.

9.1 Виды игр для развития ловкости и быстроты

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются отеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20–30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается

применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты) [3].

9.2 Подвижные игры

Игры с касаниями

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается, и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с теснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью

рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту [3].

9.3 Игры с элементарными техническими действиями

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Третья точка

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

«Переверни цаплю».

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок «А» стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается, толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока «А». Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить броски, можно только зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

Оторви от пола

Учебная задача: научить проводить начало броска.

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противники стоят против друг друга и после вхождения

в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

Береги спину

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок «А» в средней стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок «А» должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом [3].

Тема 10. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, а, следовательно, совершенствовать эти качества.

Борьба сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако развитие необходимых физических качеств посредством борьбы не дает желаемого результата. Для этого необходимо использовать специальные средства и методы.

10.1 Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища

Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи.

1. И.п. – Пирамида (упор ступнями и лбом в ковер).

Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговыми движениями. Сначала упражнение выполняется при упоре руками о ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, упереть ладони у плечевых суставов и стать на мост.

Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или если получается носом) и назад до упора на затылок.

Первоначально выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в замок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот.

3. Забегание вокруг головы. И.п. – пирамида.

Содержание упражнения: движение приставным шагом в одну из сторон до предела, разворот до и.т.п.

Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И.п. – мост.

Для начала следует покачаться на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогибаться и как бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину.

5. И.п.: обучающийся – на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику.

Обучающийся делает забегание и переворот через голову. (Нос не должен отрываться от ковра).

6. И.п.: обучающийся – на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову.

7. И.п.: Обучающийся – на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваясь в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

8. И.п. Стать вплотную лицом к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне пояса. Наклоны назад.

9. И.п. Стать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 2–3 шага (ноги на ширине плеч). Наклоны назад (прогибаясь), руками касаемся рейки.

10. И.п. Сесть на пол лицом к гимнастической стенке. Наклоны назад до угла 45 градусов и повороты туловища влево – вправо; то же с круговыми движениями туловища вправо – влево.

10.2 Упражнения для развития мышц голени и сгибателей бедра

1. И.п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упр. а. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упр. б. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает ее к наружи.

Упр. в. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу.

Эти упражнения повторяются 12–16 раз для каждой ноги.

2. И.п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнер стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую на заднюю поверхность бедра обучающегося. Партнер нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом уменьшает нагрузку, дает возможность вновь поднять ее.

Это упражнение можно делать с партнером или с грузом.

10.3 Упражнения со скакалкой

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад: на одной и двух ногах, с поворотами, в приседе и полу-приседе, бег со скакалкой по кругу, эстафеты со скакалками и мячами, прыжки с различными движениями руками, прыжки вдвоем, втроем и группой на месте.

Во время выполнения подскоков особое внимание следует уделить регламентированной деятельности упражнении, что позволяет регулировать нагрузку [4].

10.4 Упражнения с отягощением

1. И.п. Основная стойка, гантели в руках. Поднимаем гантели через стороны - вверх ладонями внутрь.

2. И.п. То же, поднимаем гантели перед собой – вверх.

3. И.п. Основная стойка, руки вперед. Сгибаем руки, поднять гантели к плечам, выпрямить руки вверх головой.

4. И.п. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Наклон туловища влево (вправо).

5. И.п. Гири поставить ручками продольно, ноги на ширине плеч. Согнуться взять гири в руки, выпрямиться, руки с гирями внизу, локти прижаты к туловищу (тоже самое можно выполнять со штангой).

6. И.п. Штанга на плечах, ноги на ширине плеч. Приседание со штангой.

7. И.п. То же. Выпады вперед (соблюдаем технику безопасности при выполнении).

8. И.п. Ноги на ширине плеч, гиря в руках сзади. Приседание с гирей.

9. И.п. ноги на ширине плеч, гиря в руке внизу. Махи гирей вперед с перебрасыванием в другую руку (особое внимание при выполнении упражнения на мышцы поясницы).

10. Жимы штанги, лежа, сидя, стоя.

Глоссарий

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

Борьба – единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

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

Броски захватом ног – броски проводятся с захватом за обе ноги и наклоном.

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

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

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

Броски через голову – противника бросают через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро.

Броски через плечи – броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу, подставленное плечо с последующим выпрямлением туловища. Является основным элементом в этих приемах.

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.

Бросок прогибом – наиболее сложный прием в борьбе в стойке, при выполнении его атакующий, падая назад, прогибается и перебрасывает атакуемого через себя.

Бросок через спину – бросок, при котором атакующий перекатывает через свою спину туловище атакуемого.

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.

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

Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах.

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

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

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.

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.

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

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

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

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.

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

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

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.

Контрприем – ответный прием на прием противника.

Мельница – бросок, в котором атакующий захватывает атакуемого руками и перекачивает его туловище через свои плечи. Бросок выполняется в стойке и с падением.

Накрывание – контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами

Обвив – движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема.

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

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

Отхват – ответный бросок против задней подножки, при захвате ноги – под атаку ногой.

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

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

Контрприем – ответный прием на прием противника.

Кувырок – вращательное движение через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения.

Мельница – бросок, в котором атакующий захватывает атакуемого руками и перекачивает его туловище через свои плечи. Бросок выполняется в стойке и с падением.

Наклон – движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема.

Обвив – движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой.

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.

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

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

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

Переводы выседом – переводы, выполняемые захватом ног с выседом.

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

Переводы рывком – переводы, выполняемые рывком руками.

Переворот – бросок, при котором атакующий приподнимает атакуемого и переворачивает руками в воздухе для броска на спину.

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

Перевороты забеганием – перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.

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

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

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 скручиванием – перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника, (от себя или за себя).

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

Подбив – это бросок, при котором передней частью голени подбивается подколенный сгиб атакуемого.

Подножка – бросок, при которых атакующий подставляет ногу сзади, спереди или снаружи (сбоку) ноги или ног атакуемого и с помощью рывка руками переваливается через неё. В момент проведения подножки обе ноги атакующего касаются ковра.

Подсад – движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подсечка – движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подхват – бросок, при котором ноги атакуемого подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри.

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

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

Прогиб – движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой.

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

Рычаги – болевые приемы на выпрямленной конечности.

Сбивание – это наиболее динамичные приемы, при выполнении которых для сваливания атакуемого используется кинетическая энергия разогнанной массы тела атакующего.

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

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

Скручивания – сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела.

Специальная разминка – проводится после общей и включает в себя специальные упражнения близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнять в основной части занятия.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад.

Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковра, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот.

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

Техника борьбы в партере – приемы, выполняемые в партере.

Техника борьбы в стойке – приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы лежа – приемы применяемые в положении лежа

Удержания – приемы, когда борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.

Узлы – болевые приемы на согнутой конечности.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Боковые подсечки 48
Броски рывком за две ноги 49
Броски вертушкой 33
Броски подворотом 33
Броски руками 49
Броски рывком за ногу 49
Броски через бедро 40
Броски через тазовый пояс 33
Двухсторонние захваты 25
Задние подсечки 48
Задняя подножка 47
Захваты накрест 25
Захваты односторонние 25
Оборонительные захваты 25
Односторонние обратные захваты 25
Односторонние прямые захваты 25
Ответные захваты 24
Падения 26
Перевороты без фазы полета 6
Перевороты с фазой полета 6
Передние подсечки 48
Передняя подножка 47
Перекаты 5
Подсечки изнутри 48
Предварительные захваты 25
Разминка 5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борьба классическая и вольная: правила соревнований. – М. : ФиС, 1977. – 23 с.
2. Ворхошанский, В. М. Программирование и организация тренировочного процесса / В. М. Ворхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 175 с.
3. Греко-римская борьба : учебник / И. И. Иванов [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 800 с.
4. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе / Л. К. Гуков. – Минск : Вышэйшая школа, 1978. – 128 с.
5. Кожарский, В. П. Техника классической борьбы / В. П. Кожарский, Н. Н. Сорокин. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 280 с. : ил.
6. Купцов, А. П. Спортивная борьба : учебник для ИФК / А. П. Купцов. – М. : ФиС, 1978. – 70 с.
7. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе / Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев. – М. : ФОН, 1997. – 59 с.
8. Перекаты и кувырки // Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=325&part=elements. – Дата доступа: 23.11.2011.
9. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – М. : ФиС, 1982. – 311 с.
10. Преображенский, С. А. Вольная борьба : методическое пособие / С. А. Преображенский. – М. : Воениздат, 1967. – 127 с.
11. Рудман, Д. Л. Самбо / Д. Л. Рудман. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.
12. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко [и др.]. – Минск : Беларусь, 1968. – С. 53–95.
13. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко [и др.]. – Минск : Нар. асвета, 1984. – 79 с.
14. Техника вольной борьбы // Вольная борьба [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: http://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/59.html. – Дата доступа: 17.11.2011.
15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учебник для ИФК / Г. С. Туманян ; под ред. Г. С. Туманяна. – М. : ФиС, 1988. – 142 с.
16. Фефелов, В. Н. Спортивная борьба как средство физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи. / В. Н. Фефелов. – Минск : БИП-С Плюс, 2005. – 82 с.
17. Эссинк, Х. Дзюдо / Х. Эссинк. – М. : Физкультура и спорт. – 1974. – 120 с.

Справочное издание

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Составители:

Дойняк Игорь Петрович,
Метлушко Виталий Иванович,
Черкас Сергей Владимирович

Корректор *С. И. Журавлёва*
Оригинал-макет *Л. М. Шецко*

Подписано в печать 04.12.2019. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 4,65. Уч.-изд. л. 2,85.
Тираж 75 экз. Заказ 35.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247777, Мозырь, Гомельская обл.
Тел. (0236) 32-46-29