

1 р. 40 к.

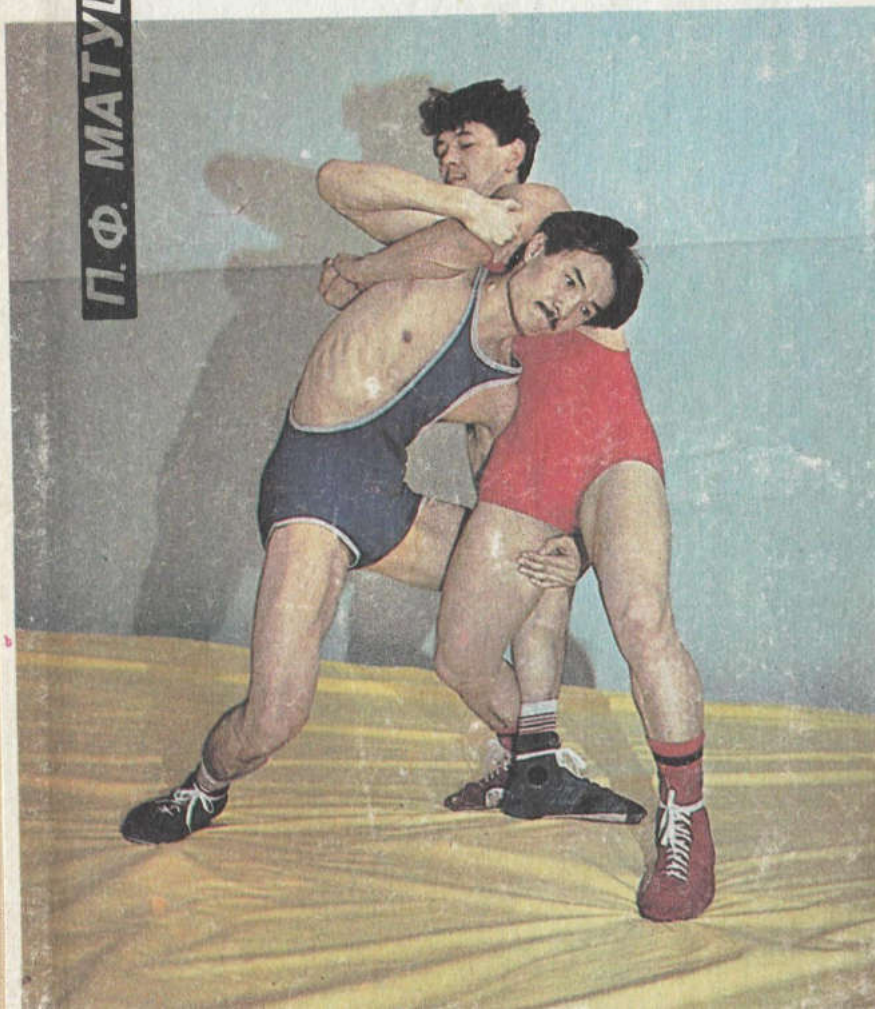


Познакомившись с содержанием этой книги, каждый молодой человек может освоить 100 уроков вольной борьбы. Популярное изложение и иллюстративный материал помогут овладеть техникой этого вида спорта.

**П. Ф. МАТУЩАК**

# 100 УРОКОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

**П. Ф. МАТУЩАК**



**П. Ф. МАТУЦАК**

**100** УРОКОВ  
ВОЛЬНОЙ  
БОРЬБЫ

2-е издание, переработанное и дополненное

АЛМА-АТА «КАЗАХСТАН» 1990

Редакторы Р. Добрая, П. Зуев.

**Матушак П. Ф.**

**М 34** 100 уроков вольной борьбы.—2-е изд., перераб.  
и доп.— Алма-Ата: Казахстан, 1990.— 304 с.  
ISBN 5-615-00614-5

Эта книга поможет начинающим борцам вольного стиля, инструкторам-общественникам и тренерам в массовом развитии этого вида спорта. Содержание учебно-тренировочной работы на первый год обучения раскрыто в 100 уроках. Популярное изложение и иллюстративный материал делают книгу доступной самому широкому кругу читателей.

М  $\frac{4204000000-60}{401(05)-90}$  98-90

ББК 75.715

ISBN 5-615-00614-5

© П. Ф. Матушак, 1990

## К МОЛОДЫМ ЧИТАТЕЛЯМ

В нашей стране сотни тысяч молодых людей занимаются вольной борьбой. Она оказывает огромное влияние на формирование личности, способствует развитию необходимых каждому юноше — защитнику Родины — моральных и физических качеств, умению проявлять настойчивость и пытливость в действиях, выдержку.

Вольная борьба — один из молодых видов спорта. В 1945 году был проведен первый чемпионат Советского Союза. А спустя семь лет, в 1952 году, в Хельсинки наши борцы стали победителями Олимпийских игр. Это была удивительная победа! Наши спортсмены сразу же завоевали приоритет в технике борьбы. И в настоящее время они прочно удерживают передовые позиции на всех мировых чемпионатах, Олимпийских играх.

Эта книга написана заслуженным тренером Советского Союза и Казахской ССР Петром Филипповичем Матушакком. Он вырастил сотни замечательных борцов, среди них: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионы мира, Европы и СССР. Воспитал заслуженных тренеров СССР и республики, мастеров спорта.

П. Матушак — основатель вольной борьбы в Казахстане. По его инициативе создавалась кафедра борьбы Казахского института физической культуры, которой он много лет заведовал. Здесь же по его предложению была начата и продолжается специализированная подготовка тренеров по классической и вольной борьбе, самбо и казахша-курес.

Успехи его учеников по вольной борьбе значительны: А. Габсаттаров, А. Айханов, П. Суриков, А. Бугубаев, Ф. Баумбах стали чемпионами Советского Союза. А Иванов звание чемпиона СССР выигрывал дважды, взшел на Олимп, стал серебряным призером в Монреале и был

вторым на чемпионате Европы 1977 года. П. Суриков был чемпионом Европы, трижды побеждал на Кубке мира. Ф. Баумбах в 1975 г. на чемпионате Европы стал обладателем бронзовой награды. Анатолий Колесов первым из выпускников Казахского института физической культуры был удостоен звания заслуженного мастера спорта СССР. Хочу заметить, что Анатолий Колесов — первый мастер спорта СССР по классической борьбе в Казахстане, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира, заслуженный тренер СССР, видный организатор физкультурно-спортивного движения в стране, заместитель председателя Государственного комитета по физической культуре и спорту СССР.

Другой ученик Матушака из «классиков» В. Анисимов с детских лет изучал борьбу и вырос в знаменитого борца — чемпиона мира, двукратного чемпиона СССР, заслуженного мастера спорта.

Я горжусь, что закончил Казахский институт физической культуры. Горжусь кафедрой борьбы, питомцы которой завоевали шесть золотых и три серебряных медали на Олимпийских играх. Это больше, чем имеет на сегодня целый ряд стран.

Как-то мы подсчитали, что шесть воспитанников кафедры тринадцать раз становились победителями чемпионатов мира, шестеро — не раз побеждали на первенствах Европы. Восемнадцать воспитанников сорок два раза становились чемпионами СССР по классической и вольной борьбе.

Когда я встречаюсь с юными спортсменами, они задают мне много вопросов: Как стать сильным? Когда надо начинать заниматься борьбой? Как нужно тренироваться? Какие изучать приемы?

Должен сказать сразу: вне спортивной секции стать борцом нельзя. Здесь не помогут советы даже чемпиона Олимпийских игр. Борцы не могут заниматься в одиночку: нужны товарищи, партнеры и, конечно, тренер, который обязан хорошо знать способности своих учеников.

Сейчас в секции борьбы принимают с 12 лет. Но если у парня есть борцовский талант, то он проявится и позже. Я, например, до 16 лет и понятия не имел о борьбе. Правда, на силушку не жаловался. Любил физический труд, а он укрепляет организм и никому не во вред.

Приемов в борьбе у нас много, и всеми нужно овладеть. И еще надо, чтобы у атлета всегда был свой «коронный»

прием, самый любимый. Он всегда выручит в трудную минуту. У меня был такой прием. Друзья мои и соперники называли его «бычок». Многие от него падали на ковер, проигрывали, а разгадать, как и когда он делается, — не смогли.

И еще скажу, что тренировка борца — изнурительное занятие. Тысячи раз надо проделывать приемы на «чучеле» и с партнером, потом пробовать их в схватках. Иной раз падаешь от усталости, но преодолеть свою слабость — значит одержать моральную победу над собой, закалить волю, характер.

Тогда и на соревнованиях найдешь в себе силы выстоять и в конечном счете — победить!

Сто уроков борьбы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, открывают вам дорогу в большой спорт, к тем вершинам спортивной славы, которые вначале могут казаться недоступными.

Книга состоит не только из 100 уроков. В этом смысле название ее условно. После предисловия автор рассказывает об истории развития этого вида спорта в республике, назвав ее «страничкой истории». Без этой маленькой главы наши представления об особенностях развития вольной борьбы в Казахстане были бы неполными. В ней высказана ценная мысль, подтвержденная опытом, практикой, что «...главную причину быстрого роста популярности вольной борьбы в республике следует видеть прежде всего в ее неразрывной связи с казахской национальной борьбой казахша-курес».

Одна из очень нужных для практики спорта глав «Роль тренера в организации работы секции и воспитании борцов вольного стиля» рассказывает уже о тренере, в чьих руках по существу находится судьба молодого борца.

Центральное место в книге занимает глава «Техника вольной борьбы и примерные уроки». В ней обобщается опыт по подготовке молодых борцов.

Несомненно, книга окажет большую помощь начинающим тренерам и молодым спортсменам.

Дорогие друзья! В этой книге вы получите ответы на многие вопросы, которые у вас могут возникнуть. Узнаете о правилах соревнования, о гигиенических требованиях, предъявляемых к занимающимся. Изучите приемы, применяемые в схватках по вольной борьбе, познакомитесь с полезными упражнениями, развивающими необходимые борцу физические качества.

Если вы хотите вырасти здоровыми, смелыми, сильными, настойчивыми, добрыми и внимательными, приходите в секцию вольной борьбы! Борьбой можно заниматься с детства и до преклонного возраста, в ней наиболее ярко раскрываются индивидуальные качества человека, закаляется характер. В секции борьбы учатся единоборству, здесь растут мужчины!

Дерзайте, молодые борцы!

**В. Резанцев,**  
чемпион XX и XXI Олимпийских игр,  
пятикратный чемпион мира, заслуженный  
мастер спорта СССР, заслуженный тренер  
Казахской ССР

Вольная борьба у нас в стране пользуется большой популярностью.

Технику ее создали наши лучшие борцы — В. Балавадзе, Д. Цимакурдзе, Ю. Шахмурадов, А. Медведь, А. Иванович, Л. Тедиашвили, братья А. и С. Белоглазовы, С. Андиев, З. Шекриладзе, Г. Сагарадзе, И. Ярыгин, А. Фадзаев, творчески думающие тренеры А. Ялтырян, И. Алиханов, С. Преображенский, А. Дякин, Б. Рыбалко, Д. Мендиашвили и многие другие. Они взяли все лучшее из национальных видов борьбы народов СССР, использовали ранее созданную методику и многие элементы классического стиля. Эта техника удивительно многообразна и из года в год становится более богатой.

Вот что сказал о советской школе спортивной борьбы президент Международной федерации борьбы ФИЛА Милан Эрцеган: «Советская школа — лидер мировой борьбы. Вы прекрасные нарушители спокойствия, и за это я очень благодарен моим советским коллегам и друзьям!»

Основным разделом нашей книги является «Техника вольной борьбы и примерные уроки». При составлении уроков принято условно следующее: учебный год в секции начинать с 1 сентября, уроки проводить или в четные, или в нечетные дни — три раза в неделю по два часа.

Мы предлагаем: 1) после первых 30 уроков с целью демонстрации техники организовать показательные выступления перед борцами-разрядниками; 2) после 50 уроков — показательные выступления перед зрителями; 3) после 60 уроков — для выявления недостатков провести товарищескую тренировку с борцами другого коллектива.

Участие в показательных выступлениях и товарищеских тренировках с демонстрацией техники вольной борьбы исключительно полезно. Они приучают борцов пользоваться

ся разнообразными приемами, вырабатывают смелость, заставляют стремиться к острому и красивому поединку. Выступая в показательных схватках, борцы приобретают навыки проведения приемов, что является важным условием успеха на соревнованиях;

4) после 80 уроков принять участие в первом классификационном соревновании; 5) после изучения 100 уроков проводить уроки (до 120) с задачей совершенствовать технику излюбленных приемов и контрприемов в стойке и партере; 6) принять участие во втором классификационном соревновании для выполнения нормативов III и II спортивных разрядов.

Если по различным причинам занимающиеся не усвоят материал, тренеру необходимо повторить предлагаемый урок. Он же может изменить время на отдельные части урока и отработку различных приемов.

Автор стремился изложить технику приемов, наиболее часто встречающихся в вольной борьбе и посильных для овладения начинающими борцами.

Автор приносит благодарность борцам С. Абдукаримову, А. Айханову, К. Байдосову, А. Бугубаеву, А. Габсаттарову, А. Маргиеву, Г. Мусаеву, Р. Рахимову, П. Сурикову, Г. Трунину, С. Жилкайдарову, принявшим участие в съемках кинограмм.



*К. Р. Байдосов. Первый мастер спорта СССР в Казахстане. Многократный чемпион республики. Чемпион республик Средней Азии и Казахстана. Чемпион ЦС ДСО «Буревестник». Заслуженный тренер Казахской ССР. Заслуженный деятель культуры Казахской ССР. Доцент.*

Вольная борьба в Казахстане как самостоятельный вид спорта культивируется с 1955 года. Много поклонников находит она в сельской местности. И это не случайно — главную причину быстрого роста популярности вольной борьбы следует видеть прежде всего в ее неразрывной связи с казахской национальной борьбой «казахша-курес». Более того, ее суть, содержание и характер во многом перекликаются с национальной борьбой: и там и здесь часто употребляются схожие, а то и родственные элементы техники. Стоит ли говорить о том, что все это делает поединки борцов высокоэмоциональными, зрелищно эффектными. Отсюда и тяга молодежи в секции по вольной борьбе.

Казахстанские борцы имеют значительные успехи на всесоюзных, международных соревнованиях.

Большого успеха добились наши борцы на I Спар-



*А. Р. Габдатов.* Почетный мастер спорта СССР. Первый чемпион СССР в Казахстане. Второй призер Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Хельсинки 1962 года. Многократный чемпион республики. Заслуженный тренер Казахской ССР.



*А. А. Семкин.* Почетный мастер спорта СССР. Чемпион СССР 1963 г. Победитель международных встреч с борцами Монголии, Индии, Кубы. Многократный чемпион Казахской ССР. Заслуженный тренер республики.

такиаде народов СССР в 1956 году, где Джурес Исаков, Кабден Байдосов и Василий Пугаев заняли призовые места. Удачно взяли старт они и в 1957 году на Всесоюзном первенстве Центрального совета добровольного спортивного общества «Буревестник». Сборная команда республики по вольной борьбе, состоявшая в основном из студентов института физической культуры, завоевала первое место и была награждена специальным призом. Кабден Байдосов победил на этих соревнованиях и первым среди казахских борцов стал мастером спорта СССР.

Трудный экзамен выдержали наши борцы на Спартакиаде республик Средней Азии и Казахстана в 1957 году, когда они оказались сильнее других. Мастера спорта К. Байдосов, Л. Москалев, Л. Согсков, перворазрядники Д. Исаков, Р. Ильматов, А. Вахтель стали чемпионами Спартакиады, а В. Пугаев вышел на второе место.



*А. Р. Айханов.* Мастер спорта СССР международного класса. Чемпион СССР 1963 г. Второй призер 1962 г. Четырехкратный победитель международных турниров. Многократный чемпион Казахской ССР. Заслуженный тренер республики. Награжден орденом «Знак Почета» (1968 г.).



*П. И. Суриков.* Мастер спорта СССР международного класса. Чемпион СССР 1971 г., второй призер 1972 г., третий призер 1973 г. Чемпион Европы 1973 г., третий призер 1975 г., трехкратный победитель Кубка мира, трехкратный победитель международных турниров (1972 г., 1973 г.). Многократный чемпион Казахской ССР. Заслуженный тренер республики. Награжден орденом «Знак Почета».

В составе сборной команды Казахстана по вольной борьбе на III Спартакиаде народов СССР уже были спортсмены, имена которых хорошо знали не только в республике, но и во всей стране. Это чемпионы СССР 1962 года, призер Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Хельсинки мастер спорта Амангельды Габдатов, призер первенства СССР 1962 года, победитель международных турниров в Праге, Лейпциге, Тбилиси мастер спорта Абильсеит Айханов и чемпион СССР среди сельских спортсменов Алексей Семкин. За команду Казахстана также выступали хорошо подготовленные Геннадий Трунин, Ахмеджан Казымбетов и Лев Москалев. Коллектив борцов Казахстана на III Спартакиаде народов СССР уже вышел на седьмое командное место.

Отраден и тот факт, что после III Спартакиады в сборную команду Советского Союза были включены С. Абдукаримов, А. Габсаттаров, Г. Трунин, А. Семкин и А. Айханов. Лучшими борцами Спартакиады оказались два казахстанских богатыря: Алексей Семкин и Абильсеит Айханов, ставшие победителями Спартакиады и чемпионами Советского Союза.

Большого успеха добились казахстанцы на IV Юбилейной Спартакиаде народов СССР, посвященной 50-летию Великой Октябрьской социалистической революции. Команда нашей республики в составе С. Абдукаримова, А. Габсаттарова, А. Бугубаева, А. Маргиева, С. Сабеева, Г. Мусаева, П. Сурикова и А. Айханова заняла четвертое место, пропустив вперед лишь очень сильные коллективы борцов Грузии, Украины и России. Семь казахстанцев заняли призовые места: Г. Мусаев — третье, А. Габсаттаров, А. Бугубаев и П. Суриков — четвертое, А. Маргиев, С. Сабеев — пятое, А. Айханов — шестое.

В сборную команду СССР вновь были включены А. Габсаттаров и А. Айханов. Впервые кандидатами в сборную команду страны зачислены А. Бугубаев, А. Маргиев, Г. Мусаев, П. Суриков, В. Тихонов.

1970 год. Ленинград. Кубок СССР. Это были личные соревнования, в них принимали участие сильнейшие борцы Советского Союза. Успешно выступили на турнире А. Бугубаев, П. Суриков и А. Айханов. Интересно и поучительно сложились финальные поединки для казахстанцев и, главное, у всех было аналогичное положение. Победив своих соперников в предварительных схватках, все трое вышли в финал.

Бугубаев, встречаясь в финале с Г. Дзахсаровым (Москва) и Р. Плиевым (РСФСР), не сумел пробить их защиту и в результате — ничья. Все зависело от результата схватки между Дзахсаровым и Плиевым. Интересная сложилась ситуация, если из них кто-нибудь победит, то тот станет обладателем золотой медали Кубка СССР. Если же схватка между ними закончится вничью, то чемпионом станет А. Бугубаев. Так оно и случилось. Схватка между Дзахсаровым и Плиевым закончилась вничью, и золотую медаль Кубка СССР получил А. Бугубаев.

А. Айханов в финале тоже сделал ничью с Т. Ливой (Эстонская ССР) и с чемпионом Европы А. Китовым (БССР) и стал ожидать результата схватки своих соперников.



А. К. Бугубаев. Мастер спорта СССР международного класса, Чемпион СССР 1973 г., второй призер 1972 г., третий призер 1966 г. Многократный чемпион Казахской ССР. Заслуженный тренер республики.

ников. Схватка между ними закончилась вничью, и золотую медаль получил А. Айханов.

П. Суриков, встречаясь в финале с А. Морозовым (Москва) и Ш. Папашвили (Грузия), довольствовался ничейным исходом. Все ожидали ничейного результата между грузинским и московским мастерами спорта, этот результат устраивал и Сурикова, он стал бы обладателем золотой медали. Но случилось обратное. Морозов уступил очко Папашвили, и Суриков был награжден серебряной медалью.

Это был, несомненно, успех спортсменов Казахстана, до этого наш коллектив ни разу не получал такого количества медалей ни на одном первенстве.

На V Спартакиаде народов СССР в 1971 году коллектив казахстанцев в составе Ф. Баумбаха, А. Иманкулова, Г. Трунина, С. Аманбаева, В. Абрамова, В. Онопко, С. Сабеева, П. Сурикова, В. Попова и А. Палько вошел в состав шести сильнейших команд СССР.

П. Суриков на этой Спартакиаде провел пять схваток, четыре из них выиграл и одну сделал ничью. Первая схватка закончилась чистой победой за 11 секунд над узбекским мастером А. Манько. Вторая и третья встречи закончились победами по баллам. В четвертой встрече он боролся с олимпийским чемпионом, заслуженным мастером спорта украинцем Б. Гуревичем и выиграл технический балл. Затем Сурикову было дано предупреждение, и схватка закончилась вничью. В финале Суриков победил чемпиона мира, заслуженного мастера спорта москвича Г. Страхова и впервые стал победителем Спартакиады народов СССР и чемпионом Советского Союза 1971 года.

1972 год, г. Минск. Личное первенство СССР. На этих соревнованиях боролись С. Мукашев, Ф. Баумбах, А. Бугубаев, А. Иванов, Х. Карпыков и П. Суриков.



Отличных результатов добились казахстанцы. Впервые на таких крупных соревнованиях выступал Ф. Баумбах. Он выиграл три встречи и впервые вошел в пятерку сильнейших.

В хорошей спортивной форме были опытные мастера А. Бугубаев, А. Иванов, П. Суриков. Они успешно прошли предварительные схватки и спокойно вошли в финал. Каждый из них имел лучшее турнирное положение, чем их соперники. Каждого устраивала ничья, но, к большому сожалению, все они в финале проиграли и были награждены серебряными медалями.

1973 год, г. Красноярск. Личное первенство СССР. Казахстанцы завоевали одну золотую, две серебряных и две бронзовых медали. Такого успеха мы еще не имели. В одном первенстве получить сразу пять медалей. Прекрасный результат!

Уверенно боролся А. Бугубаев в весе до 62 кг. В предварительных схватках Бугубаев обыграл всех соперников, кроме Б. Гаджиева, и в финале встретился с карагинцем А. Мыциком, который нанес поражение Гаджиеву. Эта схватка решала, кто же станет чемпионом СССР 1973 года. Победил более опытный А. Бугубаев. Второе место занял А. Мызык.

В весе до 48 килограммов бронзовой медалью был награжден С. Мукашев.

Второй год подряд А. Иванов (до 52 кг) не мог выиграть финальную схватку. Это одаренный, высокотехнический борец, но ему не хватало терпения в выработке скоростно-силовых качеств. Вторая серебряная медаль в соревнованиях среди взрослых борцов, бесспорно, блестящий успех для молодого спортсмена, если учесть еще такой факт, что противником Иванова был грозный борец, чемпион Мюнхенской Олимпиады, знаменитый Р. Дмитриев.

Иванов провел семь схваток и в пяти вышел победителем. По баллам 12:8 победил А. Насруллаева (РСФСР), за 3 минуты 40 секунд положил на лопатки Б. Шиленкова (БССР), с явным преимуществом победил Н. Лопатина (РСФСР), с А. Иманкуловым (КазССР) сделал ничью, выиграл на туше у С. Жумагалиева (КазССР) и М. Чхаидзе (Грузия).

Неудача постигла П. Сурикова. В предварительных схватках он уверенно обыграл своих соперников и вошел в финальную тройку с нулем штрафных очков. Встречаясь

в финальной схватке с чемпионом мира и XX Олимпийских Игр Л. Тедиашвили (Грузия), он на первой минуте получил тяжелую травму и не смог продолжить соревнования. В результате — бронзовая медаль.

1973 год, г. Алма-Ата. Всесоюзные спортивные игры молодежи. В соревнованиях участвовало 169 борцов, среди них: два мастера спорта международного класса, 40 мастеров спорта и 127 кандидатов.

Команда Казахской ССР была укомплектована лучшими спортсменами, такими как: И. Майбасов, Х. Карпыков, Р. Нурманов, В. Гальвас, М. Абдул-Муслимов, А. Поляков, С. Клецко, А. Киц, П. Кудрин и Ю. Малиновский.

Майбасов провел шесть встреч, в трех победил на туше и один раз по баллам, занял четвертое место.

Х. Карпыков провел шесть схваток и в четырех вышел победителем. Ничего не смогли противопоставить прекрасной технике и мощному натиску казахстанца И. Аскеров (Аз. ССР), Г. Багдасарян (Арм. ССР), М. Халыев (Турк. ССР) и Н. Паршуков (Узб. ССР). Карпыков занял третье место, уступив В. Ахмедову (РСФСР) и И. Магалашвили (Грузия).

Несмотря на проигрыш в первой схватке борцу из Грузии Н. Катамашвили, Р. Нурманов хорошо настроился на остальные встречи. Его противники не смогли оказать достойного сопротивления: А. Пашкаускас (Лит. ССР) продержался 5,3 мин., А. Селиванов (Лат. ССР) — 2,3 мин., Б. Баззев (РСФСР) — 5,20 мин., М. Махмудов (Узб. ССР) — 4,47 мин., Г. Симонян (Арм. ССР) — 5,15 мин.

В финале Нурманов нанес поражение Г. Канчулия (Москва) и впервые стал чемпионом молодежного первенства СССР.

68 кг. Первый полусредний вес. Прекрасные волевые качества, высокую технику и борцовскую удачу продемонстрировал карагинец М. Абдул-Муслимов. Шесть схваток и шесть раз поднимали судьи руку Абдул-Муслимова в знак победы. Четверых он положил на лопатки. За 1,45 мин. Б. Кац (Ленинград), за 2,42 мин. С. Касимова (Лит. ССР), за 1,15 мин. К. Аун (Эст. ССР), за 4,10 мин. Т. Сокаева (РСФСР). По баллам победил Р. Ешхотяна (Арм. ССР) и П. Пинегина (Укр. ССР). М. Абдул-Муслимов был награжден золотой медалью чемпиона Всесоюзных игр молодежи.

74 кг. Второй полусредний вес. Замечательно борется воспитанник Лениногорска А. Поляков. Он победил за 3,30 мин. представителя Ленинграда А. Миротина, за 7,15 мин. представителя Туркмении И. Темирова, П. Цварбурга (Укр. ССР) и С. Сломнюка (Кирг. ССР).

Поляков уступил первое место представителю Грузии В. Имерлишвили и занял второе место. А. Кац, П. Кудрин заняли пятое место. Ю. Малиновский — шестое, С. Клецко — седьмое. Казахстанцы завоевали две золотые, одну серебряную и одну бронзовую медали. Это несомненный успех нашей молодежи.

Первым среди борцов вольного стиля чемпионом Европы стал П. Суриков, а чемпионом мира среди молодежи — М. Абдул-Муслимов. Бронзовой медалью первенства мира среди молодежи награжден Х. Карпыков. В 1973 году в комплексном зачете борцы Казахстана (юноши, юниоры и взрослые) опередили сильнейшие команды союзных республик, Москвы и Ленинграда, впервые заняли третье место.

1974 год, г. Уфа. Первенство СССР. Выступление казахстанцев можно назвать успешным. Впервые чемпионами Советского Союза стали Федор Баумбах и Александр Иванов, бронзовыми медалями были награждены Рамазан Нурманов и Александр Поляков.

Первый день чемпионата СССР оказался довольно напряженным. Этому во многом способствовала и жеребьевка. Были поединки, в которых встретились основные претенденты на медали. Так было в весовой категории до 48 килограммов. Чемпион СССР и Европы В. Токчинаков (РСФСР) встретился с чемпионом Казахстана Ф. Баумбахом. Несмотря на титулы противника, алмаатинец Баумбах смело шел вперед, показывая технически и тактически грамотную борьбу. После второго периода счет был 6:5 в пользу Токчинакова. Хотя Баумбах и проиграл со счетом 10:7 именитому борцу, он остальные схватки провел интересно, грамотно и агрессивно. Вторую встречу Баумбах провел с мастером спорта С. Корнилаевым и победил его с явным преимуществом. Последующие три схватки закончились победой по баллам (М. Ноговицын, А. Харитонюк, А. Жоров). В последней встрече казахстанец победил москвича В. Алексева.

Александр Иванов, весовая категория до 52 килограммов, заслуживает самого искреннего восхищения. Ошеломляющим натиском он подавляет своих соперников в Уфе. Изобретателен он был, борясь и в стойке, и в парте-



*Ф. К. Баумбах.* Мастер спорта СССР международного класса. Чемпион СССР 1974 г., третий призер чемпионата Европы 1975 г. Многократный чемпион Казахской ССР.



*А. Н. Иванов.* Мастер спорта СССР международного класса. Серебряный призер Олимпийских игр 1976 г. и чемпионата Европы 1977 г. Чемпион СССР 1974 г., 1976 г., второй призер 1972 г., третий призер 1975 г., пятикратный победитель международных турниров (1970 г., 1971 г., 1973 г., 1977 г., 1979 г.). Многократный чемпион Казахской ССР. Заслуженный тренер РСФСР. Награжден медалью «За трудовую доблесть» (1976 г.).

ре. Перед ним сложили оружие А. Лопатин, Б. Шлепкин, М. Чхаидзе, З. Гиреев. Только с А. Алахвердиевым Александр допустил ошибку и проиграл один балл, а в решающей встрече с бакинцем, вторым призером первенства Европы 1974 года, Т. Пашаевым проявил незаурядное технико-тактическое мастерство и выиграл со счетом 9:2.

Весовая категория 57 килограммов. Проиграв в первой встрече ташкентскому мастеру Э. Абдураманову, алмаатинец Рамазан Нурманов, победитель молодежного первенства СССР 1973 года, в четырех последующих схватках неутомимо шел вперед. Его противники В. Ахмедов, А. Добрджинидзе, П. Шестаков, А. Куршалиев не сумели угадать приемы и парировать их. Проиграв по баллам финальную схватку чемпиону XX Олимпийских игр В. Юмину, Рамазан занял третье место.

Двукратный победитель первенства СССР среди молодежи алмаатинец Александр Поляков на этих сорев-

нованиях был предельно собран, целеустремлен. Он победил В. Пупкова, В. Клецко, В. Яшина. В финальной схватке Александр уступил чемпиону СССР и Европы В. Новожилову, занял третье место.

П. Суриков станвится в 1974 году обладателем Кубка мира, а М. Абдул-Муслимов — победителем первенства Европы среди молодежи. На Всесоюзной Спартакиаде школьников П. Полежаев (Караганда), В. Самокиш (Павлодар), О. Кирин (Алма-Ата), В. Литюшов (Караганда) были награждены золотыми медалями. Серебряные медали вручили Е. Кантарбаеву, А. Илюхину, (Алма-Ата) и А. Волкову (Чимкент).

В. Самокиш, участвуя в первенстве СССР среди юношей, завоевал серебряную медаль.



М. Ю. Абдул-Муслимов. Мастер спорта СССР международного класса. Чемпион мира среди юниоров 1973 г. Чемпион Европы среди юниоров 1974 г. Чемпион СССР 1979 г., 1980 г., второй призер 1976 г., третий призер 1977 г. Чемпион Европы 1979 г. Пятикратный победитель международных турниров (1972 г., 1973 г., 1974 г., 1978 г., 1979 г.).

командами Индии, Монголии, Кубы, Пакистана, Польши, Афганистана, США, Ирака.

Первая международная встреча была проведена в 1962 году с борцами Монголии. За период развития

На молодежном первенстве СССР было завоевано шесть медалей: 1 золотая — М. Абдул-Муслимов (Караганда), 4 серебряных — А. Саакян, Н. Трунов (Алма-Ата), В. Гальвас (Караганда), В. Ковалев (Целиноград) и 1 бронзовая — Х. Карпыков (Алма-Ата).

Победители международных турниров — Ф. Баумбах, В. Тихонов, А. Палько (Куба), А. Иванов (Куба, Иран), П. Суриков (Иран).

Среди союзных республик, гг. Москвы и Ленинграда команда Казахской ССР по вольной борьбе в 1974 году в комплексном зачете заняла четвертое место, уступив командам РСФСР, Грузинской и Украинской ССР.

Казахстанские борцы вольного стиля имеют в своем активе победы над

вольной борьбы было проведено 28 международных товарищеских встреч и в 24 из них мы победили.

Из всех матчевых встреч самой трудной была встреча с борцами Соединенных Штатов Америки. Главное отличие представителей этой страны сводится к их необычно высокой агрессивности в ходе соревновательного поединка. Агрессивность американских борцов базируется на высоком уровне волевых качеств, прекрасной выносливости. Основной девиз борцов США — безудержная атака, ведение поединков в высоком темпе и сохранение этой манеры до конца схватки. Не всякий борец бывает в силах противостоять шквалу атак, всевозможным швунгам, толчкам, рывкам, захватам.

Что мы могли противопоставить американской манере борьбы: во-первых, высокое технико-тактическое мастерство; во-вторых, их нужно переигрывать за счет маневра, повторных атак, угроз, при этом избегая силового противоборства в захвате. И в третьих, атакующий стиль присущ и нашим борцам, он основывается на высоком мастерстве, правильной тактике. В этом — залог успеха.

В феврале 1975 года во Дворце спорта имени 50-летия Октября были проведены две встречи с американцами. Общий счет 15:5 в пользу казахстанских батыров.

В первой встрече сборная команда республики одержала победу со счетом 7:3, молодежная сборная выиграла с лучшим результатом — 8:2.

Международный матч по вольной борьбе Казахстан — США стал, помимо всего прочего, смотром олимпийцев монреальского призыва.

Поединки в столице Казахстана, завершающие турне сборной США в нашей стране, сказал заслуженный тренер СССР, представитель Спорткомитета СССР С. А. Преображенский, продемонстрировали достаточно высокие возможности казахстанских атлетов. Тактически грамотно, на высоком техническом уровне провели схватки на ковре Дворца спорта С. Жаксыбеков, А. Иванов, П. Суриков. Отличная школа.

Следует добавить, что хорошо боролись с американцами: И. Замалеев, А. Мыцык, В. Ковалев, А. Поляков, Ю. Малиновский, Ф. Баумбах, Р. Нурманов, А. Саакян, В. Мельков, В. Абрамов, С. Клецко.

В 1976 году А. Иванов вновь стал чемпионом Советского Союза и ему было доверено выступить за сборную команду СССР на XXI Олимпийских играх в Монреале.

Он одержал пять чистых побед. Выиграл с явным преимуществом у сильного американского борца Джима Хайнса. Победил южнокорейца Хай Суп Ена и болгарина Нерметдина Селимова. Финальную схватку Иванов провел с сильнейшим борцом мира японцем Такеда. Судьи по баллам определили победителем японца. Серебряная медаль на Олимпийских играх — это большой успех казахстанской школы вольной борьбы.

На Спартакиаде народов СССР 1979 года успеха добился М. Абдул-Муслимов, он стал победителем Спартакиады и чемпионом Советского Союза. Бронзовым призером стал казахстанец Д. Бачиев, который выступал за Таджикистан.



А. А. Атаев. Мастер спорта СССР. Первый чемпион СССР среди молодежи в Казахстане. Многократный чемпион республики. Заслуженный тренер Казахской ССР.

### КАК И С ЧЕГО НУЖНО НАЧИНАТЬ ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Первые занятия посвящаются подбору группы. Объясняются задачи, с которыми придется столкнуться на тренировках.

Главная задача тренера в этот период — выравнива-

ние физических возможностей занимающихся, так как в секцию приходят ребята различной физической подготовки. Поэтому следует применять общеразвивающие упражнения, спортивные игры (футбол, регби, баскетбол), кроссы по 1000, 1500 метров, бег на 60 метров, упражнения с отягощениями (гантели, штанга), упражнения с резиновыми амортизаторами, гимнастические упражнения.

Не следует забывать, что в играх и упражнениях должен быть соревновательный принцип. В этих ситуациях проявляется характер будущего борца, смелость и смекалка. Нужно помнить о том, что занятия обязательно должны быть интересными и живыми.

**Обучение технике.** Техническая подготовка — основа мастерства борца, позволяющая решать сложные тактические задачи в быстроизменяющихся условиях спортивного поединка.

Без достаточного запаса навыков выполнения технических приемов невозможно подготовить высококвалифицированного спортсмена.

Техничный борец тратит меньше энергии в схватке, так как включает в работу только те мышцы, которые в данном движении выполняют какие-либо функции. Он не скован, поскольку уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он дышит свободно и поэтому меньше утомляется, что позволяет вести активную борьбу на протяжении всей схватки, а именно эта способность — показатель высокого уровня специальной выносливости борца.

Добивались больших побед борцы, которые вели схватку в высоком темпе и в то же время демонстрировали филигранную технику и тактику: Л. Тедиашвили, В. Юмин, С. Белоглазов, И. Ярыгин, А. Иваницкий и А. Медведь.

При изучении технических действий в первый период обучения не следует добиваться автоматизма в их выполнении. Главное — усвоить структуру приема, понять, в чем суть действия. Когда большинство борцов в группе смогут проводить изучаемый прием без искажения его структуры, можно переходить к изучению следующего.

На занятиях с начинающими борцами необходимо обращать серьезное внимание на правильность проведения приемов, подчеркивать недопустимость расслабления проводящего прием или атакуемого, учить правильно приземляться с точки зрения техники безопасности.

В период начального обучения всю программу изучаемых технических действий лучше составлять из приемов нападения. Отдельно изучать контрприемы и защиты пока не следует. Защитные действия против приемов соперника молодой борец должен изобретать сам, а в качестве контрприемов применять изученные ранее приемы нападения. Это стимулирует творческое отношение к тренировочным занятиям, приучает к самостоятельности.

В процессе обучения необходимо систематически работать над совершенствованием изученной ранее техники, иначе у спортсмена могут появиться ошибки, которые прочно войдут в его технику.

На занятиях с начинающими борцами очень важно поддерживать на оптимальном уровне их эмоциональное напряжение, которое может способствовать обучению.

Усвоение сложных приемов, например, перевороты разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под плеча — в партере, можно значительно облегчить, если при обучении рассказать борцам, как Владимир Синявский, еще только делающий первые шаги в большом спорте, своим коронным приемом — захватом шеи из-под плеча зацепом ног — в Тегеране на глазах у шаха и многотысячных болельщиков боролся с иранским асом, чемпионом Олимпийских игр Имаммом Али Хабиби, которого многие знают по фильму «Мазандаранский тигр», и сумел положить на лопатки их любимца.

Такой рассказ свяжет изучаемые борцами двигательные действия (приемы) с психическими реакциями: удивлением, смехом, симпатией, и прием будет выполнен не волевым усилием, а с помощью эмоционально-чувствительного восприятия.

Прежде чем начать заниматься борьбой, необходимо проверить у врача состояние здоровья. Для того же, чтобы стать хорошим борцом, надо много и упорно работать над собой. Нужно ежедневно, систематически развивать, совершенствовать организм, приучать себя к преодолению больших физических нагрузок, короче говоря, необходима длительная, регулярная специальная тренировка. Это связано еще и с тем, что поединки на ковре ведутся в быстром темпе и главное внимание в современной борьбе тренеры обязаны уделять развитию быстроты, силы, темповой выносливости.

В связи с выполнением скоростносиловой работы мышцы борца должны быть хорошо развиты. Поэтому на

занятиях тренерам необходимо подбирать общеразвивающие и специальные упражнения. Особое внимание следует уделять укреплению мышц шейного отдела позвоночника, плечевого, локтевого, коленного и голеностопного суставов.

Упражнения для мышц шеи выполняются в строгой последовательности — от более легких к более трудным. Эти упражнения даются в конце общей разминки каждого урока. Мышцы шеи развиваются и укрепляются очень медленно, при резких движениях могут возникнуть растяжения, что сопровождается острой болью, период же выздоровления бывает продолжительным. Поэтому не следует производить резких движений без подготовки к упражнениям. Вначале выполняются наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты в правую и левую стороны, затем из положения упора головой и руками в ковер — движения вперед-назад, вправо-влево и круговые движения в одну, потом в другую сторону. После выполнения упражнения в упоре приступают к укреплению мышц шеи, стоя на мосту. В положении моста выполняют движения вперед-назад. При движении вперед стараться коснуться ковра носом, затем подбородком, при движении назад — лопатками.

Для укрепления каждой группы мышц подбираются специальные упражнения. Они даются нами в разделе «Техника вольной борьбы и примерные уроки».

Основными причинами травм у борцов являются техническая неподготовленность, проведение тренировочных схваток между спортсменами разных весовых категорий и подготовленности, плохая разминка и несерьезное отношение к тренировкам.

При растяжении связок и ушибах первая помощь заключается в следующем: к травмированному участку тела нужно приложить лед, снег, или охладить его водой, хлорэтилом, затем наложить тугую повязку. Небольшие ссадины промываются перекисью водорода, смазываются зеленкой или йодом, после чего на них нужно наложить повязку.

Во время тренировок бывают и серьезные травмы: разрывы и растяжения связок, вывихи в локтевых и плечевых суставах.

Тренеру не рекомендуется самостоятельно вправлять вывихнутую конечность, так как это может привести к более тяжелой травме. Он должен лишь оказать первую

помощь — использовать холод с наложением тугих повязок. При переломах конечностей надо наложить шину из подручных материалов, при переломах ребер — использовать холод и тугую повязку. Во всех случаях получения травм тренер обязан срочно направить пострадавшего к врачу. Случаи травм должны обсуждаться врачом и тренером, а их причину следует довести до сведения занимающихся.

Следовательно, занятия по борьбе необходимо начинать с подготовки всего организма к предстоящей нагрузке.

Обязательной частью тренировки являются утренние физические упражнения (зарядка), которые должны стать для борца такой же привычкой, как, например, умывание. Каждое утро, проделывая упражнения, вы почувствуете, как «просыпается» ваш организм, почувствуете прилив бодрости и силы.

Утренняя зарядка борца несколько отличается от обычной: она должна давать больше физической нагрузки, чем общепринятая, и содержать специальные упражнения, необходимые борцу. Утром, встав с постели, нужно прежде всего хорошо проветрить комнату. Только после этого можно приступать к упражнениям.

Ниже приводятся наиболее типичные упражнения утренней зарядки.

Предлагаемый комплекс можно изменить с учетом физического развития занимающихся:

1-е упражнение. И. п.<sup>1</sup> — ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены. Поднимая руки вверх, подняться на носки, глубокий вдох; опуская руки вниз, наклонить туловище вперед — выдох (5—7 раз).

2-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения (вращения) прямыми руками вперед, описывая сначала маленькие круги, а затем все более увеличивая их. Описав максимально большой круг, выполнить упражнение в обратную сторону, постепенно уменьшая круги и возвращаясь к исходному положению. Дышать глубоко и ритмично (3—4 раза).

3-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями вниз. Одновременно одну руку поднимать вверх и отводить назад до предела, другую — опускать

вниз и отводить назад до предела. Затем наоборот. Дышать глубоко и ритмично (10—12 раз).

4-е упражнение. И. п. — ноги вместе, туловище прямое, руки опущены. Наклоняя туловище вправо, прямой правой рукой скользить вдоль ноги до отказа вниз, сгибая левую руку. Поднять ее вверх до подмышки. Прodelать это упражнение в левую сторону, поднимая правую руку и опуская левую. Ноги все время прямые. При наклоне в одну сторону делать вдох, при наклоне в другую — выдох (6—8 раз).

5-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернуть ладонями кверху. Наклонять туловище поочередно в правую и левую стороны. При наклоне в одну сторону — вдох, при наклоне в другую — выдох (6—8 раз).

6-е упражнение. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны ладонями вниз. Не сгибая ног, наклонить туловище вперед. Правой рукой коснуться носка левой ноги, выпрямиться. Вторичный наклон — достать левой рукой носок правой ноги. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох (5—6 раз).

7-е упражнение. И. п. — ноги шире плеч, прямые руки поднять вверх ладонями вперед. Не сгибая ног, наклониться и, делая два пружинящих движения, коснуться ладонями пола. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох (4—5 раз).

8-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать 15—18 приседаний, стоя на полной ступне.

9-е упражнение. Сделать большой выпад правой ногой вперед, руками опереться на правое колено. Делать пружинящие движения вверх — вниз. Это упражнение проделывать с выпадом левой ногой и опорой руками на левое колено (6—7 раз).

10-е упражнение. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые (вращательные) движения в тазобедренных суставах сначала в левую сторону, затем в правую, не сдвигая ног с места и оставляя туловище прямым. Дышать глубоко и ритмично (14—15 раз).

11-е упражнение. Лечь на спину. Поднять ноги на 40—50 сантиметров вверх и попеременно сделать движения ногами вверх и вниз, в стороны, перекрещивая и не сгибая их (10—14 раз).

<sup>1</sup> И. п. — исходное положение.

12-е упражнение. Упор лежа, туловище прямое. Отжаться (8—10 раз). Сгибая руки, сделать выдох, выпрямляя — вдох.

13-е упражнение. Лечь на спину. Прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер ступнями ног и ладонями рук (6—7 раз).

14-е упражнение. И. п.— ноги шире плеч, опереться головой в коврик (или постель). Делать движения туловищем и головой сначала вправо и влево, касаясь коврика то правым, то левым ухом, а затем вперед — назад, касаясь коврика то затылком, то подбородком. Сначала это упражнение делать, опираясь руками в пол, а затем — без помощи рук (10—14 раз).

15-е упражнение. И. п.— стать на мост и сделать движение туловищем в сторону ног, сильно сгибая колени и касаясь лопатками коврика (или постели). Из этого положения сделать движение в сторону головы, стараясь коснуться коврика носом, а затем подбородком (10—15 раз).

После зарядки обязательно оботритесь водой комнатной температуры и энергично досуха вытретесь. Продолав все это, вы будете чувствовать свежесть, бодрость и желание работать. Повторяя упражнение ежедневно, вы привыкните к ним, затем количество упражнений можно постепенно увеличивать, изменять.

### **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ И ВОСПИТАНИИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Тренерское искусство начинается с умения построить взаимоотношения с учеником на доверии, откровенности, доброжелательности. Перед спортсменом должен быть постоянно яркий пример человеческой доброты.

Учиться тренерскому мастерству нужно всю жизнь. Важно не повторяться. Впитывая в себя все новое, полезное, переосмысливая накопленный опыт старших, искать свои пути к успеху. Без творческой самостоятельности, кропотливой и целеустремленной работы большого результата не достичь.

Мы, тренеры, посвящаем себя воспитанию молодого поколения. Задача очень ответственная. Это им, молодым, крепким ребятам, варить сталь, осваивать космос, растить хлеб. Все обязаны защищать свою Родину и хорошо трудиться.

Нетрудно догадаться, с каким волнением приходит молодой человек на первое в жизни занятие по борьбе. Обстановка борцовского зала необычна и торжественна. Сюда приходят, чтобы стать сильными и ловкими, овладеть секретами вольной борьбы.

Святая задача тренера — руководствоваться чувством высокого долга и исключительной заботой о воспитании нашей молодежи. Хотелось бы напомнить, что спортивная жизнь очень коротка, а возможности борьбы так безграничны и разнообразны, что только самый целеустремленный спортсмен может почувствовать все ее духовное величие и богатство. Познать технику борьбы, в совершенстве овладеть ею, стать непревзойденным мастером, прославить свою Родину, свой клуб, учителя, себя — это ли не является высокой целью, ради которой стоит трудиться.

Любое занятие по вольной борьбе должно способствовать эстетическому воспитанию спортсменов, развивать у них чувство прекрасного, обогащать их духовный мир. С этой целью следует обращать внимание на то, чтобы занятия проходили в светлом и чистом зале, занимающиеся приходили без опозданий, в опрятной, хорошо подогнанной спортивной форме.

Огромную роль в воспитании имеет личный пример тренера. Его труд — это педагогическая, воспитательная работа. Первая задача — всестороннее, тщательное изучение своих учеников. Необходимо знать, чем они интересуются, как работают, учатся, наладить связь со школой, семьей и предприятием. Поэтому тренер должен расширять свои знания в вопросах педагогики, психологии, физиологии спорта, гигиены, иметь специальную методическую подготовку, обязан интересоваться всеми новинками в спорте, иначе отстанет от жизни, не сможет использовать современные достижения в методике обучения и тренировки.

Очень важно приучать своих учеников к самостоятельности. Немалую роль в воспитании играет наряду с убеждением и принуждение. Если, например, борец отказывается от продолжения схватки на тренировке, жалуется на усталость, а тренер знает, что причина отказа — слабость волевых качеств, неумение мобилизовать себя на преодоление усталости, нужно убедить его продолжать схватку до конца.

Волевые качества борца проявляются в его дисципли-

нированности, соблюдении правил на тренировках и соревнованиях, точном и беспрекословном выполнении указаний учителя. Занятия спортом, стремление достигнуть высоких результатов несовместимы с нарушением режима. Только повседневное соблюдение установленного режима сопутствует успеху в спорте.

Воспитание — дело всего коллектива. Какими бы знаниями и опытом не обладал тренер, без актива он не обеспечит выполнение основных задач секции. Воспитательную работу нужно проводить совместно с бюро секции и советом коллектива физкультуры в соответствии с планами спортивно-массовой и культурной работы партийной, профсоюзной и комсомольской организаций предприятия или учреждения, где работает или учится занимающийся.

Важной обязанностью тренера является наблюдение за здоровьем занимающихся. Совместно с врачом он должен не реже двух раз в год проводить контрольные медосмотры. В связи с этим на каждого члена секции заводится специальная учетная карточка, в которую записываются все первичные данные медосмотра и изменения в росте, окружности груди, шеи, жизненной емкости легких и т. д. Тренер обязан совместно с врачом научить занимающихся контролировать состояние своего здоровья, вооружить их основами знаний по анатомии и физиологии человека, так как в вольной борьбе эти знания играют важную роль.

Тренер для начинающего борца — это не только специалист, обогащенный знаниями борцовского искусства, задача которого научить молодого спортсмена всем премудростям борьбы, но человек из нового мира, мира сильных, мира борьбы. Его слово должно стать законом.

### **ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ И ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ**

Формы организации занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, они проводятся под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или личной инициативе.

Урочные занятия в секции предусматривают теоретические и практические занятия.

Теоретические могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (в виде бесед, рассказа,

10—15 минут в начале практического урока). Здесь целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики и желательны их иллюстрировать.

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные, в зависимости от задач, поставленных перед группой.

Учебно-тренировочные занятия — наиболее распространенная форма организации занятий. Их продолжительность — 100—120 минут. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть.** Продолжительность — 3—5 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока. Проверка группы.

**Подготовительная часть** продолжается 20—30 мин. Задачи: повысить работоспособность борцов, подготовить их к основной части урока, с помощью специальных упражнений развить такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность и упорство. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих.

**Основная часть** продолжается 70—80 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества. В основной части изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные технико-тактические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

**Заключительная часть урока.** Продолжительность 5—7 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока.

Материал в предлагаемом пособии излагается поурочно. Каждым тренером в содержание примерных уроков могут быть внесены изменения с учетом условий проведения занятий, не обязательно все предлагаемые упражнения выполнять в уроке. Нужно учитывать индивидуальные



особенности занимающихся и с учетом их данных строить учебно-тренировочный процесс.

## Урок 1

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение основных положений и передвижений. Изучение основных захватов и освобождений от них. Проведение борьбы захватом за кисти.

*Беседа на тему «Гигиенические требования».*

**Требования к спортивной форме.** Занимающиеся должны иметь специальные костюм для занятий борьбой и обувь. Лучше всего иметь борцовское трико, плавки или бандаж, можно бандаж с боксерской раковиной, борцовские ботинки и шерстяные носки. Если нет возможности приобрести такую форму, то можно заниматься в трикотажных трусах, гимнастических туфлях (чешках).

Борцовское трико бывает двух цветов: синего и красного. Это нужно для того, чтобы во время схватки, в особенности во время соревнований, судьям было видно, какой из борцов проводит прием — в красном или синем трико.

Самые лучшие трико сделаны из шерстяного трикотажа. Во-первых, они прочны и красивы, во-вторых, хорошо впитывают пот, не растягиваются во время схваток, не обвисают, легко стираются, не теряя при этом формы.

На спортивной форме и обуви не должно быть металлических, пластмассовых или других твердых застежек, которые явились бы причиной царапин и ушибов. Обувь аккуратно шнуруется и завязывается. Спортивная форма подбирается точно по размерам борца, чтобы не стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Тесная одежда ограничивает движения борца; свободная — сползает и мешает движениям. И то и другое может быть причиной травм.

Пот, жир, пыль, впитывающиеся в одежду, служат хорошей средой для развития микробов. Поэтому форму нужно стирать и гладить не реже одного раза в неделю.

Одежда и обувь должны использоваться только для занятий борьбой, надеваться непосредственно перед занятиями.

Недопустимо ходить в спортивной обуви в туалет.

**Личная гигиена.** Занимающиеся должны следить за состоянием своей кожи, волос, ногтей.

Основные требования к коже: чистота, отсутствие повреждений и заболеваний, эластичность. После каждого занятия обязательно мыться теплой (30—40°) водой с мылом и мочалкой.

Нужно следить, чтобы на коже не было ссадин, через которые может проникнуть инфекция. Мелкие ссадины рекомендуется сразу же после обнаружения обработать йодом, перекисью водорода, бриллиантовой зеленью или другими антисептиками. Крупные ссадины обрабатываются перекисью водорода, раствором марганцовокислого калия, смазываются стрептоцидовой или синтомициновой мазью. Обнаруженные мелкие гнойничковые поражения также следует обработать йодом, бриллиантовой зеленью.

Волосы следует содержать в порядке и чистоте. Для борца удобнее короткая стрижка. Длинные волосы мешают во время схватки, закрывают глаза, при борьбе в партере чаще повреждаются (выдергиваются, ломаются) и собирают больше пыли и грязи. Кроме того, выпадающие волосы засоряют зал.

Ногти следует стричь коротко. Длинными ногтями можно нанести повреждение партнеру и самому себе.

Большое значение для здоровья имеет уход за полостью рта. Нужно постоянно чистить зубы и своевременно лечить их. Больные зубы могут стать источником многих заболеваний (кишечных, сердечно-сосудистых, инфекционных и др.).

Лица с инфекционными и кожными заболеваниями не допускаются к занятиям.

После занятий борьбой нельзя сразу выходить в холодное помещение, на улицу, на сквозняк, принимать холодный душ.

При недомогании, травмах и ссадинах занимающийся должен сообщить о своем состоянии тренеру или врачу.

Не рекомендуется приступать к тренировкам при недолеченной травме или болезни, так как нарушается координация движений, наступает быстрая утомляемость, что может привести к повреждениям.

Занимающиеся спортивной борьбой не должны курить, употреблять спиртные напитки. Питание должно быть калорийным, но не избыточным. Принимать пищу нужно не позже чем за 2 часа до начала занятий борьбой. Не рекомендуется перед занятием пить много воды.

Литература: Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для ИФК. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. М.: ФИС, 1968.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Начинается с ходьбы по залу в спокойном темпе, при глубоком ритмичном дыхании. После 2—3 кругов следует постепенно увеличить темп, переходя на бег в среднем темпе с короткими ускорениями на 6—8 метров. После нескольких ускорений бег замедлить, перейти на быструю спортивную, а затем спокойную ходьбу. Во время ходьбы делать глубокие вдохи и выдохи.

После ходьбы и бега проделать упражнения разминки.

1. Руки в стороны. Под каждый шаг — сжать и разжать кисти (25—30 раз).

2. Руки вытянуть вперед. Под каждый шаг — попеременные взмахи руками вверх и вниз до отказа (25—30 раз).

3. Руки вытянуть вперед. Скрещивание прямых рук: правая — влево, левая — вправо. Темп быстрый, руки прямые (18—20 раз).

4. Руки вдоль туловища. При шаге с левой ноги туловище наклонить влево, правая рука скользит вдоль туловища вверх до подмышки, а левая — вниз до отказа. При шаге с правой ноги туловище наклонить вправо, правая рука скользит вниз, а левая — вверх до подмышки. Туловище прямое (10—12 раз).

5. Руки соединить в крючок. Под каждый шаг — повороты туловища в сторону выставленной ноги. Шаг широкий (15—18 раз).

6. Ходьба. Руки вперед ладонями вниз. Под каждый шаг взмахнуть ногой и коснуться ладонями противоположной руки. Ноги прямые, туловище не наклонять (8—10 раз).

Упражнения на месте.

1. И. п. — ноги вместе, руки опущены. Проделать приседы. Приседая — руки вперед. Вставая — руки вниз (18—20 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Кругвые движения тазом в левую, а затем в правую сторону (10—12 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Не сгибая ног, наклониться, правой рукой достать носок левой ноги и выпрямиться. Затем левой рукой достать носок правой ноги (8—20 раз).

4. Лечь на живот. Туловище держать прямо. Отжаться (18—20 раз).

5. Лечь на спину ногами к центру ковра, руки вдоль

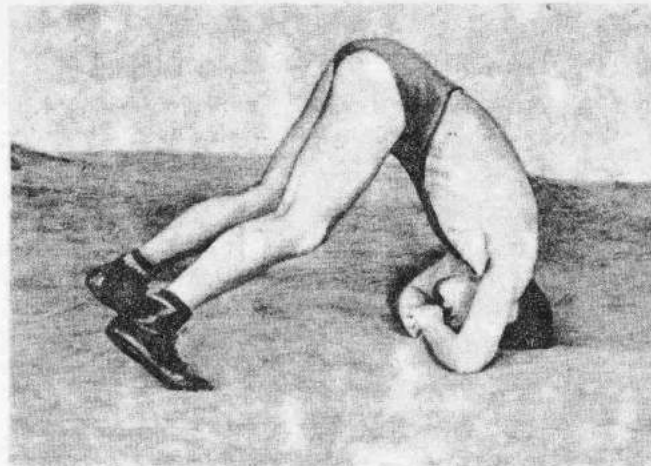


Рис. 1

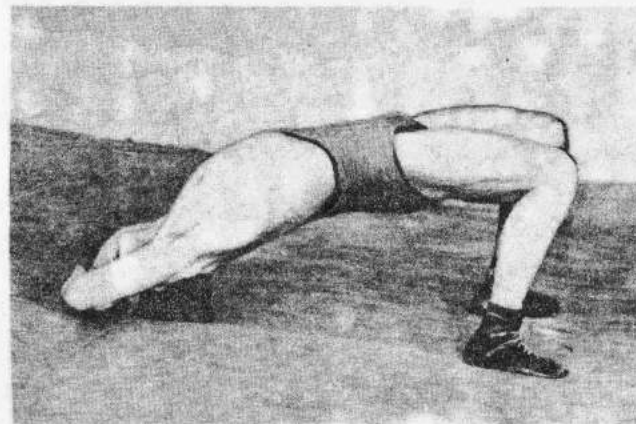


Рис. 2

туловища. Поднять прямые ноги вверх и коснуться носками ковра за головой. Ноги прямые, носки вытянуть. Поднимать и опускать ноги плавно (6—8 раз).

6. Лечь на спину ногами к центру ковра, руки за голову. Поднимаясь, наклониться вперед и коснуться лбом коленей (8—10 раз).

7. Упор присев. Кувырки вперед и назад. Руками держаться за голень, голову наклонить вперед.

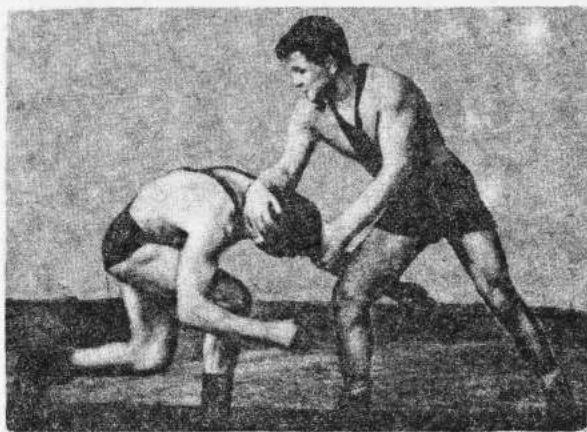


Рис. 3

8. Лечь на живот, взяться руками за голеностопные суставы. Медленно прогнуться, головой потянуть назад (6—8 раз).

9. Упор руками и головой в ковер, стоя ноги врозь. При движении вперед коснуться ковра затылком, при движении назад — лицом (16—18 раз). Затем сделать наклоны вправо и влево. Движение выполнять так, чтобы одно ухо касалось ковра, а другое — плеча (10—12 раз) (рис. 1).

10. Стать на мост и сделать движение туловищем в сторону ног, сильно сгибая ноги и касаясь лопатками ковра. Затем сделать движение в сторону головы, стараться коснуться ковра носом, а потом подбородком (10—12 раз) (рис. 2).

**Основная часть.** Изучение стойки борца. Стойка — это исходное положение для начала борьбы, одно из основных положений, при котором борец стоит на расставленных ногах, равномерно распределяя на них тяжесть тела. Руки опущены и готовы к проведению захватов.

Стойка бывает высокая и низкая, правая и левая.

Правой стойкой называется положение, при котором правая нога борца находится впереди, а левой — когда левая нога впереди (рис. 3). При высокой стойке ноги чуть согнуты, туловище слегка наклонено вперед. При низкой — ноги сильно согнуты и туловище больше наклонено вперед.

Преподаватель-тренер, показав правую и левую стойки, предлагает занимающимся принять это положение и проверяет его правильность. Затем показывает высокую и низкую стойки и предлагает принять его положение.

После этого необходимо установить у занимающихся, какая из стоек для каждого из них удобнее.

Вслед за изучением положений необходимо научить занимающихся правильно передвигаться по коврам. Борец не должен скрещивать ноги, т. е. надо двигаться приставными шагами. Начинать передвижение следует с той ноги, в каком направлении нужно передвигаться. Например, при движении вперед — с впереди стоящей ноги, в правую сторону — с правой и т. д. При передвижении ноги должны быть в положении основной стойки.

**Изучение партера.** Партер — одно из основных положений борца, при котором он стоит на четвереньках, касаясь ковра коленями, ладонями выпрямленных рук или предплечьями. Расстояние между коленями и опорой руками должно быть не менее 20 сантиметров.

Партер бывает высокий и низкий.

При борьбе в партере одного из борцов называют нижним, а другого — верхним.

До начала схватки в партере нижний борец становится в партер, а верхний может стать сзади, сбоку или спереди нижнего и обязательно накладывает свои руки на его лопатки (рис. 4).

Показав высокий и низкий партер и объяснив его устойчивость, тренер предлагает занимающимся принять это положение. Для проверки устойчивости тренер рывками, толчками старается вывести каждого из равновесия.

**Изучение положения моста.** Чтобы избежать соприкосновения ковра лопатками и для проведения атакующих, а также контратакующих действий борец должен становиться на мост. Мост — одно из основных положений борца, при котором он, предельно прогнувшись в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, упирается в ковер лбом и ступнями ног. Носки ног слегка развернуты наружу.

Показав правильное положение моста, тренер-преподаватель предлагает занимающимся лечь на спину и принять это положение. Его необходимо повторить 5—6 раз. Стать на мост и выполнить движение вперед и назад (8—10 раз).

Изучение простых захватов и освобождений от них.

Для освобождения захваченной руки одной рукой сделать резкий рывок захваченной рукой на себя с последующим поворотом ее в сторону большого пальца руки партнера. То же самое необходимо сделать при захвате запястий обеими руками.

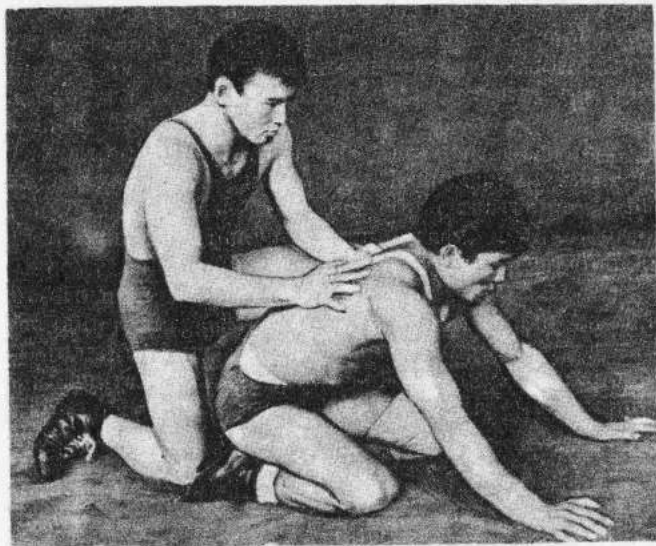


Рис. 4

Для изучения захватов и освобождений от них нужно группу занимающихся разбить по парам и выстроить в круг. Показав и объяснив способы захвата и освобождения от него, предложить занимающимся выполнить их попеременно (18—20 раз) в статическом положении (стоя на месте), а затем в движении.

Правилами в вольной борьбе разрешается захватывать за руки, шею, туловище и ноги противников. Захватывать можно одну и обе его руки (ноги), а также обхватывать какую-либо часть тела.

Туловище противника чаще всего обхватывается двумя руками. Соединить свои руки следует в крючок (рис. 5) или захватить за свое предплечье, но нельзя переплетать пальцы.

Задание: провести двухминутную вольную схватку с заданием «захваты предплечья, плеча».

**Заключительная часть.** Построить группу в колонну по одному. Ходьба. Руки вверх, потрясти ими (3—4 раза).



Рис. 5

Ходьба свободная, затем строевым шагом. Остановить группу и повернуть лицом к себе. Кратко рассказать, что изучали на уроке и как, по мнению тренера, был усвоен материал. Дать задание на дом для утренней гимнастики.

## Урок 2

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование основных положений и передвижений; совершенствование захватов и освобождение от них; изучение переворота захватом рук сбоку.

**Беседа на тему «Запрещенные приемы и неправильная борьба».**

1. В вольной борьбе запрещается: а) разговаривать между собой; касаться лица противника между бровями и линией рта; упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; зажимать рот, нос, препятствуя дыханию; проводить различные удары, шипки и шлепки; удерживать пальцы рук и ног; дергать за волосы; выкручивать руку противника; нажимать на руку противника, когда она в положении за спиной согнута в локте под углом 90°; производить противосуставные действия;

б) дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя; накалывать вперед, удерживая голову и шею соперника двумя руками;

в) проводить переворот с захватом из-под плеч двумя руками вперед, а также в сторону с одновременным зацепом ноги;

г) нажимать на тело противника локтями и коленями, производить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль;

д) бросать перед собой противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой;

е) хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер;

ж) проводить переворот в партере с захватом прямой руки за предплечье и выкручивать ее;

з) делать «ножницы» на туловище и шее;

и) проводить прием, носящий название «косой захват»;

к) умышленно ударять ребром ботинок по ногам противника, наступать на ноги.

2. Если при неправильном проведении приема борцом достигается преимущество, то оно должно быть аннулировано. Если при неправильном выполнении приема атакующий борец сам попадает в невыгодное положение, то поединок не останавливается.

3. Если атакующий, несмотря на запрещенные действия защищаемого борца, все же провел техническое действие, схватка не должна прерываться. Если при этом защищающийся не окажется на лопатках, ему делается предупреждение и, независимо от оценки, полученной за прием, атакующий получает 1 балл.

4. Если борец, применив запрещенное действие, воспрепятствовал проведению приема, то ему делается предупреждение, а атакующий получает 2 балла.

Литература: Борьба классическая и вольная. (Правила соревнований). М.: ФиС, 1983.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы

**Подготовительная часть.** Начинается с выполнения поворотов на месте: направо, кругом, налево. Ходьба в обход по залу в полуприседе — 20 метров, в полном приседе — 20 метров, подскоки в приседе — 10 метров. Бег, направляющий группы, меняет направление. Бег с ускорениями до 8 метров.

Подскоки (приставными шагами) правым боком, круги руками вперед, затем подскоки левым боком, круги руками назад.

Ходьба ускоренная (спортивная), ходьба в замедленном темпе.

**Упражнения в движении.** 1. Ходьба. Под каждый шаг выполнять круговые движения прямыми руками вперед, затем назад (20 раз). 2. Ходьба. С шагом правой ноги вперед поворот туловища направо, с шагом левой вперед поворот туловища налево (10 раз). 3. Ходьба. Руки к плечам, под шаг правой — руки вверх, под шаг левой — руки к плечам (20 раз). 4. Ходьба. Рукиверху, под

взмах левой ногой вперед — взмах руками вперед и коснуться ладонями носка левой ноги, то же с правой ногой (10 раз).

**Упражнения на месте.** 1. И. п. — ноги вместе, руки опущены. Взмахнуть руками вверх, два пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола. Выпрямиться (15—16 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (18—20 раз). 3. Лечь на живот. Отжаться (20 раз). 4. И. п. — ноги вместе, руки — на пояс. Приседания. Присесть — руки вперед, встать — руки на пояс (20 раз). 5. Лечь на спину, стать на мост. Движения вперед до касания ковра носом, назад до касания ковра лопатками. 6. Принять положение упора руками и головой в ковер. Движения вперед — назад, вправо и влево, круговые движения в одну и другую сторону.

После разминки построить группу парами в круг. Повторить захваты и освобождения одной и обеих рук. Повторить передвижения вперед, в стороны, назад, передвижения в захвате по кругу. Следует напомнить занимающимся, что передвижения нужно начинать вперед с впереди стоящей ноги, в правую сторону с правой ноги, а в левую сторону — с левой. Передвигаться следует приставными шагами.

**Основная часть.** Прием переворот скручиванием с захватом рук сбоку.

И. п. — атакующий (борец, на котором проводится прием) стоит в высоком партере. Атакующий становится сбоку от своего партнера на правое колено, а левую ногу ставит на всю ступню вперед влево. Пропуская правую руку под грудью стоящего внизу, а левую — под подбородком, он захватывает обе руки партнера выше локтей.

Выполнение приема. Из исходного положения атакующий, упираясь левой ногой в ковер, а прямым плечом в туловище атакующего, делает резкий рывок своими руками за его руки к себе. Толкая его плечом вперед и в сторону головы, переворачивает этим движением атакующего спиной к ковра.

Заканчивая прием, атакующий ложится на живот, прижимает своей грудью партнера к ковра и, не отпуская захвата, удерживает его на лопатках.

После того как преподаватель рассказал, за счет каких усилий выполняется прием, и показал его, нужно разделить занимающихся по парам и разбить их по номе-

рам — на первый и второй. Затем предложить занимающимся приступить к изучению данного приема. Первые номера становятся в высокий партер, так, чтобы не мешать друг другу, нижний борец становится в партер головой к краю ковра. Вторые номера становятся слева от партнера, как это было сказано выше, и приступают к выполнению приема. Выполнить прием по 6 раз с каждой стороны, затем поменяться ролями.

При изучении приемов атакованный борец ни в коем случае не должен оказывать сопротивление, но и не расслабляться. Когда каждый из занимающихся выполнит прием по 6 раз, нужно остановить группу и, если имеются ошибки при выполнении приема, указать пути их устранения.

Что это за ошибки:

а) захват рук ниже локтей; б) при проведении приема не делается рывок руками на себя; в) неполноценно используется тяжесть тела при толчке плечом в туловище атакованного; г) плохо отталкивается опорной ногой от ковра; д) в момент переворота атакующий переваливается через атакованного.

После того как указаны ошибки, занимающиеся выполняют прием с учетом их исправлений.

Затем прием проделывают в условиях неполного сопротивления атакованного, причем сопротивление тот оказывает после осуществления атакующим захвата.

Тактическая подготовка. Прием выполнить легче, если противник стоит в высоком партере при узком расположении рук. Прием можно подготовить: выведением из равновесия, рывком к себе и толчком от себя перевернуть захватом рук сбоку.

*Игра «Выведение из равновесия»:*

а) Равновесие на линии. Стать с партнером друг против друга на одной линии. Правую ногу поставить вперед, носком вплотную к правой ноге партнера. Ноги должны стоять на одной линии. Левые руки свободны.

*Задача.* Ударами ладони руки по правой ладони партнера заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии. Можно делать обманные движения, но не касаясь никакой части тела противника, кроме его правой ладони.

Эту игру можно проводить и с захватом за кисть. Побеждает тот, кто большее число раз выведет партнера из равновесия.

б) Толчки ладонями в ладони. Стать перед партнером

на расстоянии немногим более вытянутой руки. Руки на ширине плеч. Противник в таком же положении.

*Задача.* Толчками ладонями в ладони противника вывести его из равновесия. Обманные движения допустимы, но касаться можно только ладоней партнера. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

**Заключительная часть.** Ходьба в обход по залу. Выполняются упражнения на успокоение дыхания и расслабление. Подвести итоги занятий.

### Урок 3

*Задачи.* Повторение приема урока 2, переворот скручиванием с захватом рук сбоку. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении.

1. Ходьба. Руки в стороны. Под каждый шаг — сжать и разжать кисти рук (15—20 раз). 2. Ходьба. Руки вперед. При шаге левой — правую руку поднять вверх до отказа, а левую — опустить вниз до отказа. Под каждый шаг сменить положение рук (15—20 раз). 3. Ходьба. Руки вперед. Скрещивание вправо — влево, темп быстрый, руки прямые (18—20 раз). 4. Руки соединены в крючок. Под каждый шаг — повороты туловища в сторону выставленной ноги. Шаг широкий (10—15 раз). 5. Ходьба. Руки вперед ладонями вниз. Под каждый шаг взмахнуть ногой вверх и коснуться ладони противоположной руки. Ноги прямые, туловище не наклонять (12—15 раз).

Упражнения на месте. 1. И. п. — ноги вместе, руки вперед. Приседая — руки на пояс, вставая — руки вперед (18—20 раз). 2. И. п. — стать и наклониться вперед, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую, а затем в правую сторону (6—8 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Не сгибая ног, наклониться, правой рукой достать носок левой ноги. Выпрямиться. Затем левой рукой достать носок правой ноги (6—8 раз). 4. Лечь на живот и отжаться от пола (15—16 раз). Туловище прямое. 5. Лечь на спину ногами к центру ковра. Поднять ноги и коснуться носками ковра за головой. Ноги прямые, носки вытянуты. Поднимать и опускать ноги нужно плавно (10—12 раз). 6. Лечь на спину, руки за голову. Наклониться вперед и коснуться лбом коленей (8—10 раз). 7. Упор присев. Кувырок вперед и назад.

При кувирках руками держаться за голень, голову наклонить вперед (8—10 раз). 8. Лечь на живот, взяться руками за голеностные суставы. Медленно прогнуться, головой потянуть назад (8—10 раз). 9. Упор руками и головой в ковер, стоя ноги врозь. При движении вперед коснуться ковра затылком, при движении назад — лицом (15—16 раз). Затем сделать наклоны туловища вправо и влево. Движение выполнить так, чтобы одно ухо касалось ковра, а другое — плеча (6—8 раз). 10. Лечь на спину и стать на мост. Движение туловищем в сторону ног, сильно сгибая колени, коснуться лопатками ковра. Затем сделать движение в сторону головы, стараясь коснуться ковра носом, подбородком (10—12 раз).

**Основная часть.** 1. Повторить переворот захватом рук сбоку. Выполнить прием с каждой стороны по 12—16 раз. Затем поменяться ролями. 2. Тренеру следует указать на допущенные ошибки. Рассказать и показать, как их устранить. 3. После того, как занимающиеся научатся правильно выполнять прием, им можно разрешить провести учебную схватку по 1 минуте. Задание: дать руки на захват и оказывать сопротивление, а верхний (атакующий) борец старается сделать перехват скручиванием. 4. Лазание по канату или шесту с помощью ног.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Похвалить за учебную схватку. Дать задание на дом по проведению утренней зарядки.

#### Урок 4

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота захватом на рычаг. Проведение игры.

**Беседа на тему «Развитие вольной борьбы в СССР».**

Шла война, наши войска теснили врага к Берлину, а советские люди уже думали о мирной жизни, заботились о подрастающей молодежи, ее здоровье, воспитании. К этому времени относится зарождение нового вида спорта — вольной борьбы в СССР.

В конце 1944 г. в Тбилиси был организован сбор лучших классиков и самбистов, перед которыми поставили задачу развить новый вид борьбы.

В октябре 1945 г. в Ленинграде провели первый чемпионат СССР по вольной борьбе. Первыми чемпионами стали: А. Карапетян, В. Илуридзе, А. Ялтырян, В. Рыбал-

ко, Д. Цимакурдидзе, В. Мачкалян, А. Мекокишвили.

Обогащение вольной борьбы приемами из национальной борьбы народов СССР сразу же выделило советскую школу из европейской и американской.

Чемпионаты страны стали своеобразной школой обмена опытом. В СССР регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе. С 1953 г. ежегодно проводятся всесоюзные соревнования среди юношей, с 1955 г. — среди сельских спортсменов. С 1956 г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных спартакиад школьников.

С каждым годом вольная борьба становится у нас все более популярной. Появилось несколько направлений в ее развитии: грузинская, армянская и азербайджанская школы. Ею занимаются в Ленинграде, на Украине, в Северной Осетии и других республиках.

Литература: Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общ. ред. А. П. Купцова. М.: ФиС, 1978.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба в обход по залу — 4 мин. Ходьба на носках, пятках, наружной (внутренней) части стопы. 2. Ускоренная ходьба — 1 мин. 3. Бег на носках — 1 мин. 4. Бег с высоким подниманием колена, руки за головой — 30 сек. 5. Ускоренная ходьба — 1 мин. 6. Спокойная ходьба — 1 мин.

Упражнения в движении. 1. Ходьба, руки вверх. Под каждый шаг — рывки руками назад. Продолжая рывки, руки в стороны. Продолжая рывки, руки вниз — 1 мин. 2. Ходьба. Руки к плечам. Круговые движения руками вперед — назад (15—18 раз). 3. Ходьба в приседе (30 метров), руки за головой. 4. Ходьба с наклонами туловища вправо — влево, руки скользят вдоль туловища.

**Упражнения на месте.** 1. И. п. — руки внизу. Взмахнуть руками вверх, два пружинящих касания ковра руками. Выпрямиться (12—14 раз). 2. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (16—18 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть — руки вперед, встать — руки на пояс (18—20 раз). 4. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги расставить на ширине плеч. Движение вперед — назад, в стороны и круговые движения. 5. Упор руками и головой в ковер, стоя ноги врозь. Толчком ног через стойку на голове (переворот) встать на мост.

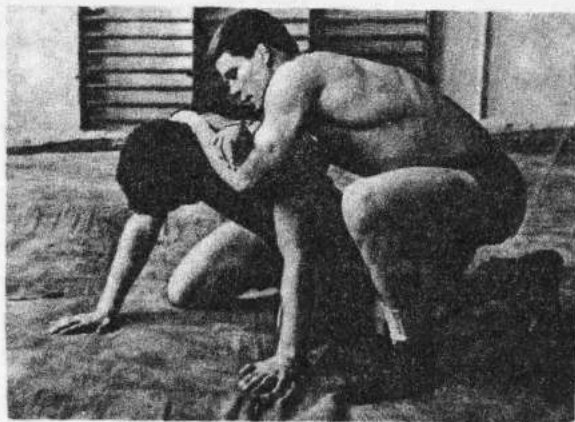


Рис. 6а

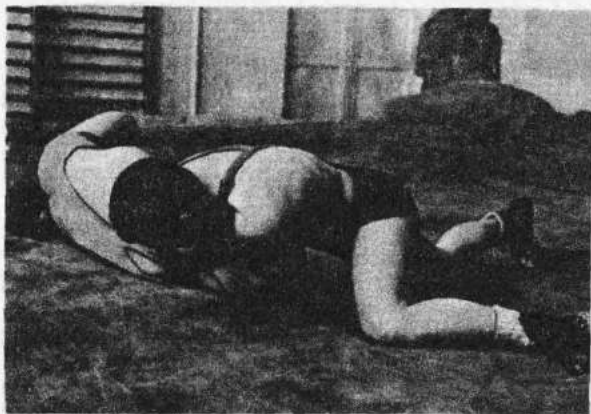


Рис. 6б

Приставными шагами вправо (влево) прийти в упор (8—10 раз).

**Основная часть.** Изучение в партере приема переворот скручиванием захватом на рычаг (рис. 6а,б).

Исходное положение — атакованный находится в высоком партере. Атакующий стал слева от него на правое колено, левую ногу выставил вперед влево на ступню. Затем он захватил левой рукой шею нижнего борца сверху, а правую руку пропустил под левое плечо и наложил кисть на предплечье своей левой руки (рис. 6а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий усилием рук прижимает левое плечо противника

вместе с головой к своей груди, тяжестью тела давит на шею атакованного и, упираясь носком левой ноги в ковер, действует своими руками как рычагом, переворачивает партнера вперед через голову.

Заканчивая переворот, атакующий ложится животом на ковер, придавливая грудью левую руку партнера, и вынуждает лечь противника на спину или встать на мост (рис. 6б).

Если атакованный встал на мост, то атакующий при этом должен находиться со стороны головы, прижимая захваченную руку к коверу. Если же противник стоит на мосту, атакующий правой рукой захватывает его голову снизу, соединяя свои руки в крючок.

После показа приема с правой и левой стороны занимающиеся проделывают прием по 10 раз с каждой стороны. Атакованный не должен сопротивляться. Если все борцы выполняют прием правильно, то его повторяют с сопротивлением атакованного, которое он оказывает после захвата на рычаг.

Вариант выполнения. Переворот рычагом может быть выполнен в сочетании с переворотом захватом двух рук сбоку. Атакующий делает попытку выполнить переворот захватом рук сбоку, атакованный, защищаясь, отводит дальнюю руку в сторону. В этот момент атакующий захватывает противника на рычаг и проводит прием в комбинации по 8—10 раз

#### *Игра «Борьба с шестом».*

Исходное положение — двое участников выходят на ковер и берутся за шест длиной 2—2,5 метра и толщиной 8—10 сантиметров с его конца. Левыми руками они обхватывают его у отметок, находящихся на расстоянии одного метра от центра в обе стороны. При этом концы шеста каждый из игроков пропускает под плечом своей правой руки. Центр шеста устанавливается над центром ковра.

**Задача.** Вытолкнуть друг друга за ковер.

**Правила игры.** Шест должен быть гладким и прочным. Брать его левой рукой дальше отметки к центру запрещается. Правой рукой шест берется произвольно, но конец его из-под правого плеча должен выходить наружу не менее чем на 15 сантиметров.

Побежденным считается тот, кто выпустил шест из обеих рук, перехватил его левой рукой за метровую отметку ближе к центру, упал на ковер или встал на



колени. Борьбу можно вести, передвигаясь как угодно, но только в пределах ковра. Схватка заканчивается тогда, когда один из играющих выталкивает за ковер партнера. Победителем считается тот борец, который выиграл две схватки из трех.

**Заключительная часть.** Ходьба по залу. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Сделать краткие замечания по проведению игры.

## Урок 5

**Задачи.** Проведение беседы. Повторить переворот рычагом. Изучение сбивания толчком в шею с захватом за пятку. Учебно-тренировочная схватка в партере. Проведение игры.

**Беседа на тему «Режим тренировки борца».**

Правильно составленный режим дня решает задачи: когда и чем должен заниматься борец в течение дня, недели, периода тренировки, года и даже ряда лет. Первое — время подъема, зарядки, завтрака, труда. Второе — время обеда, тренировки, ужина и отдыха (сна). В недельном режиме тренировки устанавливается, в какой день недели и какую нагрузку получает борец.

Построение режима позволяет выработать определенные приспособительные реакции организма и добиться такой его работы, которая позволяет достигнуть высоких спортивных результатов.

Вставать и ложиться спать, работать (учиться) и тренироваться следует в одно и то же время.

При проведении беседы следует учитывать характер трудовой деятельности занимающихся, расписание занятий секции и т. д. Можно привести примеры соблюдения режима лучшими спортсменами коллектива.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Выполнение в движении упражнений общеразвивающего характера — 6 мин.

Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на месте — 15 мин.

1. И. п. — ноги врозь. Упереться головой и руками в ковер, движение туловищем вперед — назад (8 раз), вправо и влево (8 раз). Круговые движения в каждую сторону (8 раз).

2. Стать, упор руками и головой в ковер, ноги врозь. Толчком ног через стойку на голове (переворот) прогнуть-

ся и стать на мост. Затем приставными шагами влево (вправо) прийти в исходное положение (8 раз).

3. Стать на мост. Движение туловища вперед — назад, поднимая поочередно то правую, то левую ногу (12 раз).

**Основная часть.** Занимающихся разбить по парам. Дать одному из них задание показать переворот захватом на рычаг. После показа преподаватель уточняет, за счет каких мышечных усилий выполняется переворот, и показывает прием.

Выполнить переворот без сопротивления по 10 раз.

За последние годы широкое распространение в вольной борьбе получили приемы с захватом ног. Это объясняется тем, что данные приемы по своей структуре просты и результативны, а атакующий не подвергается большому риску при контрприеме противника. Захватить обе ноги труднее, чем одну, но зато эти приемы результативнее и не так опасны.

В технике борьбы казахстанских борцов переводы, броски и сбивания с захватом ног находят себе применение наряду со многими другими приемами.

Изучение приема сбивание толчком в шею с захватом за пятку. Осуществив захват шеи и руки, резким толчком и усилием атакующий обрушивается на шею противника. Одновременно с этим он дергает за захваченную руку, закручивая противника с тем, чтобы последний не смог убрать впереди стоящую ногу и сейчас же, опуская руку, захватывает левой рукой правую пятку, тянет ее на себя и толкает в шею своим весом. В результате противник падает на бок.

Задача атакующего — задержать его в партере или перевернуть на лопатки. Этот прием успешно проводил Кабден Байдосов. Иногда он его выполнял с падением на колени.

Первое задание. Поочередно выполнить прием без сопротивления, по 10 раз из левой и правой стойки, в статическом положении. Поочередно выполнить прием без сопротивления по 10—12 раз в движении.

Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу.

**Задание.** В схватке проводить переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот рычагом.

**Игра «Наездники».** Играющие делятся на две команды. Бросают жребий, какой команде быть «конями», какой — «наездниками». «Кони» становятся по кругу на расстоянии

двух шагов один от другого. «Наездники» садятся верхом на «коней» (на спину или шею). У команды «наездников» имеется один баскетбольный или волейбольный мяч.

**Описание игры.** «Наездники» перебрасывают мяч между собой, «кони» мешают им ловить мяч, поворачиваясь на месте. Если мяч упадет, «кони» сбрасывают «наездников» и бегут за ним. В свою очередь, «наездники», прыгнув с «коней», стремятся как можно скорее поднять мяч. Кому из игроков удастся схватить мяч, его команда становится «наездником». Игра проводится определенное время. Затем отмечается, какая команда смогла дольше продержаться в роли «наездника», та и считается победительницей.

**Правила игры.** «Наездники» должны сидеть на «конях» верхом, не касаясь ногами пола. «Кони» во время перебрасывания мяча не имеют права сбрасывать «наездников». Им разрешается только поворачиваться, не давая поймать мяч своему «наезднику». Когда мяч упал, любой игрок может его поднять.

Указания к игре. Играющие в парах («конь» и «наездник») должны быть равными по весу.

**Заключительная часть.** Ходьба по залу, упражнения на расслабление, подвести итоги. Сделать замечания по изучению приема в стойке.

## Урок 6

**Задачи.** Проведение беседы. Повторить прием сбивание толчком в шею с захватом за пятку. Учебно-тренировочные схватки в партере по 1,5 минуты.

**Беседа на тему** «Успехи советских борцов на международной арене».

Раз в четыре года спортивный мир переживает самые напряженные, самые радостные и драматические события — олимпийские состязания. Современные Олимпийские игры — это острейшая борьба, это красочное и яркое зрелище, способное приковать к себе внимание многих миллионов людей на всех континентах.

Наши спортсмены впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г.

Первую золотую олимпийскую медаль завоевал борец среднего веса Давид Цимакурдзе.

Очень ярко выступал в Хельсинки наш тяжеловес Арсен Мекокишвили. В финале непобедимый чемпион

мира Бертил Антонссон (Швеция) рухнул на ковер, сраженный молниеносной подсечкой. Это был излюбленный прием Арсена из грузинской борьбы «чидаоба».

Чемпионаты мира по вольной борьбе проводятся с 1951 года. Советские борцы участвуют в них с 1954 года. За этот период ими завоевано 92 золотые медали.

Четверо спортсменов являются четырехкратными чемпионами мира: С. Корнилаев (48 кг), В. Юмин (57 кг), А. Иваницкий (св. 100 кг), Л. Тедиашвили (82, 90 кг). В 1973 г. Л. Тедиашвили выиграл чемпионат мира по вольной борьбе и по борьбе самбо. А. Алиев является пятикратным, С. Белоглазов — шестикратным, а легендарный непобедимый А. Медведь — семикратным чемпионом мира.

Литература: Преображенский С. А. Борьба — занятие мужское. М.: ФиС, 1978.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба в обход по залу — 3 мин. Ходьба на носках, на пятках, на наружной (внутренней) части стопы.

2. Спортивная ходьба — 1 мин.

3. Бег на носках — 1 мин.

4. Бег с высоким подниманием колена, руки за головой — 30 сек.

5. Бег со взмахом прямых ног вперед, со взмахом голени назад — 1 мин.

6. Спортивная ходьба — 1 мин.

7. Спокойная ходьба — 1 мин.

8. Ходьба. Руки вверху. Под каждый шаг рывки руками назад. Продолжая рывки — руки в стороны, продолжая рывки — руки вниз — 1 мин.

9. Ходьба. Руки вперед. Под каждый шаг взмах ногой вперед вверх. При взмахе левой ногой коснуться ладони правой руки и наоборот.

10. Ходьба. Руки к плечам. Круговые движения руками вперед — назад (20 раз).

11. Ходьба. Руки внизу. Под каждый шаг наклоны туловища вправо, влево. Руки скользят вдоль туловища вверх и вниз.

12. Ходьба в приседе — 30 метров. Руки за головой.

13. Кувьрки вперед по диагонали ковра. Грудью вперед, затем спиной (при кувьрках группироваться).

Упражнения на месте. 1. И. п. — ноги вместе. Взмахнуть руками вверх, два пружинящих наклона туловища

вперед до касания ковра руками и выпрямиться (12—14 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения в тазобедренных суставах в одну, затем в другую сторону (18—20 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть — руки вперед, встать — руки на пояс (12—14 раз).

4. Лечь на живот. Отжаться (20—22 раза).

5. Принять положение упора головой и руками в ковер. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

6. Стать на мост. Движения вперед — назад — 1 мин.

7. Принять положение упора руками и головой в ковер, стоя, ноги врозь. Толчком ног через стойку на голове стать на мост. Приставными шагами вправо (влево) прийти в упор (8—10 раз).

**Основная часть.** Повторение перевода в партер сбиванием. Один из занимающихся рассказывает о приеме и показывает его. Остальные слушают и дополняют. Затем преподаватель останавливается на основных моментах в проведении приема и дает задание на его выполнение.

1. Занимающиеся в парах выполняют прием из статического положения попеременно по 14—16 раз из правой и левой стойки. Имеющиеся ошибки необходимо сразу же устранить.

2. Выполнить прием попеременно в движении (8—10 раз).

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Дать задание на дом: выполнять утром упражнения для укрепления мышц шеи.

## Урок 7

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование техники изученных приемов борьбы в стойке и партере. Учебно-тренировочная схватка в партере.

**Беседа на тему «Требования к поведению занимающихся».**

Борьба — вид спорта, позволяющий укреплять здоровье занимающихся, способствовать их всестороннему развитию. Эта задача успешно решается в том случае, если занимающиеся соблюдают определенные требования в процессе тренировок и повседневной жизни. Несоблюде-

ние систематичности занятий, гигиенических требований, режима труда и отдыха может привести к тому, что занятия вместо пользы принесут вред.

Занимающиеся должны выполнять все указания тренера, соблюдать дисциплину и порядок, заботиться о здоровье и самочувствии партнеров. Нельзя опаздывать на занятия, так как к борьбе можно приступать только после достаточной подготовки организма к нагрузкам (разминки), в противном случае возникает опасность травматизма.

При изучении приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения тренера.

Необходимо хорошо освоить приемы самостраховки. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения бросков и проведения приемов, чтобы обеспечить его безопасность.

Если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме, следует остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Каждый занимающийся должен не только соблюдать дисциплину, но и следить за тем, чтобы другие не нарушали ее (умышленно или по незнанию).

Во время занятий следует проявлять выдержку. Гнев, злость, грубость, неуважение — недопустимы. Товарищеское, заботливое отношение к партнеру, помощь ему в решении задач урока — закон для занимающихся борьбой.

Литература: Спортивная борьба. Учебное пособие для ИФК под ред. док. мед. наук Г. С. Туманяна. М., 1985.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба. Ускоренная, спортивная ходьба — 2 мин.

2. Бег и его разновидности. Переход на спортивную, затем на спокойную ходьбу — 1 мин.

3. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги — 6 мин.

4. Кувырки вперед-назад в группировке.

5. Полет-кувырок через партнера.

6. Упражнения на месте: приседы, наклоны, круговые движения в правую, левую сторону в тазобедренном суставе, круговые движения в обе стороны туловищем.

7. Стать на мост. Движение вперед и назад с поворотом головой направо и налево — 1 мин.

8. Принять положение упора руками и головой в ковер. Движения вперед-назад, вправо-влево. Круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

9. Стать в упор руками и головой в ковер. Перевернуться вперед кувырком через голову, стать на мост. Приставными шагами вправо, влево прийти в упор. Выполнить упражнение в другую сторону (6—8 раз).

10. Движения вперед-назад стоя на мосту с подниманием одной, затем другой ноги вверх (6—8 раз).

11. Стать на мост. Руками захватить за нижнюю часть голени партнера, стоящего со стороны головы. Выполнить несколько движений вперед-назад и в момент движения туловища к голове сделать сильный толчок обеими ногами. Рывком руками и грудью вперед перейти в положение стоя ноги врозь, упор лбом в ковер.

**Основная часть.** Разбить занимающихся по парам, учитывая весовые категории борцов. Предложить двум занимающимся показать все изученные приемы борьбы в партере и перевод сбиванием в партер. Остальные следят и замечают ошибки. После исправления выявленных ошибок приступить к отработке техники приемов.

1. Выполнить все изученные приемы борьбы в партере с каждой стороны по 6—8 раз без сопротивления.

2. Выполнить приемы по 2 минуты попеременно. Оказывать сопротивление после того, как будет сделан захват.

3. Отработка техники контрприема от переворота захватом рук сбоку и переворота рычагом по 6—8 раз с каждой стороны.

4. Выполнить перевод в партере из статического положения попеременно по 8—10 раз без сопротивления.

5. Выполнить прием в движении в тот момент, когда партнер двигается вперед на тебя (10 раз).

6. Дать ногу на захват, затем оказывать сопротивление. Атакующий старается перевести противника в партер. Выполнить попеременно по 6 раз.

7. Учебно-тренировочная схватка в партере сверху и снизу по 2 мин.

**Игра «Шеренга на шеренгу».** Разделившись на две команды, играющие становятся на краю ковра шеренгами одна против другой. Играющие в шеренгах соединяют руки установленным способом (скрестив руки вперед, положив руки за спину друг друга). По сигналу тренера

шеренги сходятся на центре ковра. Наступают одна на другую и начинают выталкивать друг друга, не разъединяя рук, к краю ковра. Побеждает команда, которая оттеснит противника за ковер.

**Правила.** Наступление команды ведется всей цепью. Поэтому разрыв цепи считается проигрышем и игра начинается сначала.

**Заключительная часть.** Ходьба по ковру. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 8

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота перекатом с захватом шеи и бедра сзади. Повторение перевода в партер сбиванием. Изучение перевода в партер захватом плеча и шеи спереди.

**Беседа на тему «Понятия о технике вольной борьбы».**

Техника вольной борьбы — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы. Прием — атакующее действие борца с целью достижения победы или преимущества над противником. Защита — действие борца, направленное на ликвидацию намерения противника выполнить прием. Стойка — положение, при котором борец стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника борьбы в стойке: броски наклоном, подворотом (бедро), поворотом (мельница), прогибом, переводы сваливания.

Партер — положение борца, при котором он стоит на четвереньках, касаясь ковра коленями и ладонями (предплечьями), расстояние между коленями и ладонями должно быть не менее 20 см.

Техника борьбы в партере: броски наклоном, подворотом, прогибом, накатом, разгибанием, забеганием, скручиванием.

Мост — положение, в котором борец, прогнувшись, опирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями. Захват — действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контрприема. Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок, или грудью вниз.

Благодаря разносторонней технической подготовке

борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому он должен в совершенстве владеть всеми основными приемами различных классификационных групп, уметь вызывать отдельные технические действия в комбинации.

Литература: Карпинский А. А. Вольная борьба. М., 1959.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба ускоренная, спортивная — 2 мин.

2. Бег и его разновидности. Переход на спортивную, затем на спокойную ходьбу.

3. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

4. Кувырки вперед и назад в группировке.

5. Полет-кувырок через партнера.

6. Упражнения на месте: приседы, наклоны, круговые движения в правую, левую сторону в тазобедренном суставе, круговые движения в обе стороны туловищем.

7. Стать в упор руками и головой в ковер. Движения вперед-назад, вправо-влево и круговые движения в одну и другую стороны.

8. Стать на мост. Движения вперед-назад, стоять на полной стопе.

9. Стать на мост. Движения вперед-назад с поднятием одной, затем другой ноги вверх — 1 мин.

10. Из положения упора руками и головой в ковер перевернуться через голову в положение моста и приставными шагами вправо прийти в упор. Выполнить упражнение в другую сторону (8—10 раз).

11. Стать на мост. Руками захватить за нижнюю часть голени партнера, стоящего со стороны головы. Выполнить несколько движений вперед-назад и в момент движения туловища к голове сделать переворот (8—10 раз).

**Основная часть.** 1. Повторить переворот скручиванием захватом рук сбоку (6—8 раз).

2. Изучение приема — переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Находясь справа от атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за шею с подбородком сверху, а левой рукой — за правое бедро под коленным сгибом. Упираясь головой в бок и отталкиваясь ногами от ковра, атакующий сбивает атакуемого вперед — вправо. Одновременно он соединяет

руки в крючок и ложится на правый бок. Отталкиваясь от ковра ногами и прогибаясь, атакующий поворачивается направо грудью к коврику и переворачивает атакуемого через голову. Затем, не распуская захвата, он прижимает противника спиной к коврику.

При другом варианте переворота перекатом (захватом шеи с бедром) атакующий дожимает атакуемого с помощью зацепа дальней голени изнутри, поднимая его зацепленную ногу вверх. Прием легче проводить, когда атакуемый стоит в высоком партере (голова опущена) или лежит на дальнем бедре.

Способы тактической подготовки. Атакующий, сделав рывок за туловище атакуемого на себя, в момент возвращения его в исходное положение наваливается на противника грудью, сбивает его на дальнее бедро и производит захват шеи с ближним бедром.

Угроза. Находясь сзади — сбоку, атакующий делает попытку захватить шею из-под дальнего плеча. Атакуемый, защищаясь, убирает дальнюю руку под себя. Используя этот момент, атакующий толчком сбивает атакуемого в направлении его дальнего плеча и, прижав противника грудью, осуществляет захват шеи с бедром.

3. Выполнить прием без сопротивления (10—12 раз), затем поменяться местами.

4. Дать на захват — оказывать сопротивление (2 минуты), затем поменяться ролями.

5. *Игра «Выведение из равновесия».*

Исходное положение — стать на одной линии так, чтобы носок правой ноги касался носка правой ноги партнера. Захватить правой рукой правую руку партнера за кисть.

**Задача.** Вывести противника из равновесия движением руки в стороны, вперед — назад.

**Правила.** Выводить из равновесия, не меняя положения стойки. Кто первый сойдет с места, тот считается проигравшим. Играть 2 мин.

6. Подтягивание на кольцах (10 раз).

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на ослабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 9

**Задачи.** Изучение перевода в партер с захватом плеча и шеи и разноименного бедра. Учебно-тренировочная схватка.

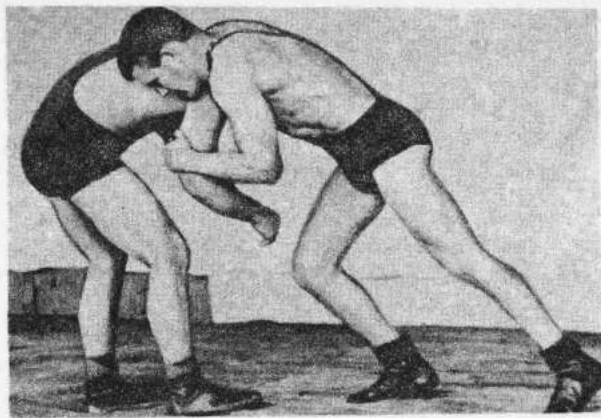


Рис. 7а



Рис. 7б

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Ходьба. Руки за головой. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки к плечам.

2. Ходьба в приседе. Руки за головой, локти развернуты.

3. Ходьба спортивная. Бег с высоким подниманием колена, бег со взмахом прямых ног вперед, назад. Бег

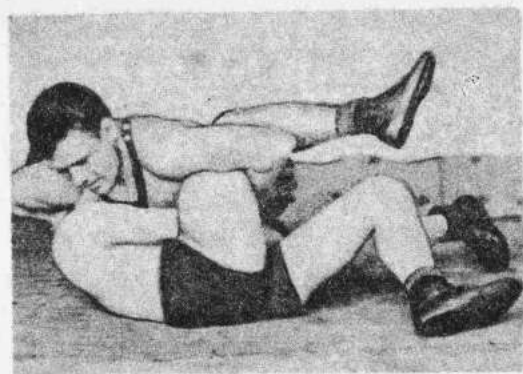


Рис. 7в

со взмахом голеней вперед внутрь, кнаружи. Подскоки (приставными шагами) правым боком вперед — круговые движения руками вперед-назад.

4. Спортивная ходьба. Бег на коленях, ускоренная ходьба в приседе.

5. Кувырки вперед в группировке, кувырки спиной вперед. Стоя в упоре руками и головой в ковер, движение вперед-назад, в стороны, круговые движения в правую, затем в левую сторону.

6. Стоя на мосту с поворотами головой направо, налево, движения вперед-назад.

7. Стать на мост. Партнер в положении лежа со стороны головы удерживает захваченную руку и шею стоящего на мосту. Стоящий на мосту выполняет забегающие приставными шагами в одну, затем в другую сторону.

**Основная часть.** 1. Повторить попеременно переворот рычагом с обеих сторон по 6—8 раз. Напомнить занимающимся, что после захвата нужно усилием рук подтягивать голову нижнего борца под себя. Затем навалиться туловищем и, прижимая его голову к коверу, усилием рук, толчком ног и за счет тяжести своего тела перевернуть нижнего борца вперед в сторону на спину.

2. Изучение в стойке приема — бросок с захватом шеи и разноименного бедра (рис. 7а,б,в).

В борьбе имеется термин — одноименный и разноименный захват. Захват правой рукой за правую ногу или правую руку называют одноименным захватом, а если правой рукой захватывают левую ногу или руку — это разноименный захват.

3. Исходное положение — один из борцов сделал захват правой рукой за шею спереди сверху, а левой рукой обхватил плечо. Атакующий справа (рис. 7а).

4. Выполнение. В момент сбивания вниз атакованный борец, чтобы не упасть в партер, сопротивляясь, выпрямляется, и в это время атакующий, освобождая захват плеча, левой рукой захватывает правое бедро атакованного (рис. 7б). Подшагивая вперед, опускает таз и, как бы опрокидываясь, увлекает за собой атакованного. Бросает его вперед с разворотом вправо. Атакующий забегает вправо на противника и удерживает его на спине (рис. 7в).

5. Выполнить прием попеременно из статического положения (10—12 раз).

Выполнить прием по 8—10 раз в движении с заданием, создавать для этого благоприятные условия и помогать друг другу. Например, один из борцов, назовем его первый, пытается захватить ногу, второй захватывает его плечо и шею. Старается сбить в партер. Первый, сопротивляясь, поднимается вверх; второй захватывает бедро и выполняет бросок с разворотом в сторону.

6. Учебно-тренировочная схватка. Применяются все изученные приемы в стойке и партере.

Борьба начинается в стойке и длится 2 мин. В минутный перерыв указать борцам на их ошибки. Плюс 2 мин. схватка продолжается в стойке. Затем борцы борются попеременно по 2 мин. в партере. Нижний борец имеет право вставать в стойку.

После схватки самостоятельно выполнить упражнения на расслабление и успокоение дыхания.

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий.

## Урок 10

**Задачи:** Проведение беседы. Отработка техники переводов в партер, изученных в уроках. Учебно-тренировочная схватка. Упражнения на укрепление и развитие мышц плечевого пояса. Проведение игры.

**Беседа на тему «Причины травм».**

По данным лаборатории Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры за последние десять лет представители всех видов спортивной борьбы — члены сборных команд страны ежегодно получают травмы, 10 процентов которых — тяжелые.

Восстановительное лечение и спортивная реабилитация после травм — это сложный и продолжительный процесс, не всегда успешный, что является одной из основных причин ухода борцов из большого спорта.

Одна из причин возникновения травм во время занятий борьбой — плохое оборудование зала и борцовского ковра. Травмы (растяжения, разрывы) связок голеностопного и коленного суставов, растяжения и вывихи в локтевом и плечевом суставах, переломы костей голени, рук и др. могут возникнуть в результате: 1) неровностей ковра, расхождения матов, плохо натянутой или рваной покрышки; 2) слишком близкого расположения инвентаря к ковра; 3) большой группы занимающихся и малого размера ковра; 4) неисправного инвентаря (снарядов, ковра и др.); 5) неблагоприятных климатических условий (низкая температура); 6) недостаточного или яркого освещения, вызывающего утомление глаз (столкновение).

Незнание или плохое усвоение приемов страховки и само страховки может быть причиной травм. При разучивании приемов следует выполнять следующие правила: 1. Не проводить приемов, когда пара за пределами площади, отведенной для разучивания. 2. Не бросать партнера, если это вызовет падение за ковер. 3. Броски следует выполнять от центра к краю ковра. 4. Нельзя сидеть на краю ковра спиной к занимающимся. 5. После падения на ковер нужно быстро встать, так как травму может нанести другая пара.

Причиной травм могут быть нарушение дисциплины или требования тренера, правил соревнований, грубое отношение друг к другу и т. д.

Литература: Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. М.: ФиС, 1967.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Ходьба на наружной стороне стопы, руки за голову. Ходьба на внутренней стороне стопы, руки к плечам.

2. Ходьба в приседе. Руки за головой, локти разведены — 30 метров.

3. Ходьба спортивная. Бег с высоким подниманием колена, бег со взмахами прямых ног вперед, бег со взмахами голени вперед, внутрь и наружу. Подскоки на правой и левой ноге.

4. Спортивная ходьба. Бег на коленях, ускоренная ходьба в приседе.

5. Кувьрки вперед в группировке, кувьрки спиной вперед. Стать в упор руками и головой в ковер. Движения вперед — назад, в стороны. Круговые движения в правую, затем в левую сторону.

6. Стать на мост. Движения вперед и назад с поворотами головы в стороны.

Продолжение изучения забегания, стоя на мосту.

7. Стать на мост. Партнер в положении лежа со стороны головы захватывает руку и шею стоящего на мосту. Забегание приставными шагами в одну, затем в другую сторону.

**Основная часть.** 1. Двое из занимающихся выходят на центр ковра и показывают изученные приемы борьбы в стойке. Остальные внимательно следят за выполнением приема и стараются заметить ошибки, затем исправляют их.

2. Преподаватель дает краткие указания, за счет каких усилий выполняются приемы, и показывает варианты захватов изученных приемов.

3. Затем преподаватель делит группу на пары и они приступают к отработке техники приемов. Приемы отработываются попеременно (вначале один, затем второй) и в движении, каждый прием выполняется 6—8 раз.

4. Учебно-тренировочная схватка. Борьба начинается в стойке и продолжается 2 мин. В минутный перерыв указать на допущенные ошибки. Продолжать борьбу в партере по полторы минуты сверху.

После схватки не останавливаться и не садиться, а пройтись по залу и сделать упражнения на расслабление и успокоение дыхания. Отдохнуть 5—8 минут, подойти к кольцам и подтянуться (10 раз).

**Игра «Эстафета с чехардой».** Играющие делятся на две равные команды, которые становятся в колонны по одному, параллельно одна другой, на расстоянии двух—трех метров. Перед носками впереди стоящих проводится начальная черта.

Впереди каждой колонны на расстоянии 4—5 метров от начальной линии чертится по небольшому четырехугольнику. В них становятся первые игроки каждой команды. Игроки, стоящие в четырехугольнике, наклоняются вперед, опираясь руками в колено и опустив голову.

**Описание игры.** По команде тренера «Внимание,

марш!» игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед, прыгают, опираясь руками на спину, через игроков, стоящих в четырехугольниках, и становятся на их места. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются рукой ладони следующих игроков, после чего становятся позади своих команд.

Получившие прикосновение по ладони бегут вперед, также перепрыгивают через стоящих в четырехугольнике и занимают их место. Те возвращаются в колонну и т. д. Игра завершается, когда все игроки закончат прыжки. Побеждает команда, закончившая прыжки раньше.

**Правила.** 1. Игрок, через которого прыгают, стоит спиной к прыгающим, наклонив туловище вперед, выставив одну ногу вперед, несколько согнув колени.

2. Нельзя выбегать из четырехугольника, пока перепрыгнувший игрок не коснется ковра ногами.

3. Запрещается выбегать из-за начальной черты, пока возвратившийся игрок не коснется ладони очередного игрока.

**Заключительная часть.** Ходьба. Построение группы. Подведение итогов. Похвалить занимающихся за активное ведение схваток.

## Урок 11

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение перевода нyrком захватом ног. Повторить сбивание в партер (урок 5). Учебно-тренировочная схватка на технику.

**Беседа на тему «Место для занятий борьбой».**

В современных Дворцах спорта, спортивных клубах тренировки и соревнования по вольной борьбе проводятся на специально оборудованных для этого борцовских коврах. Он представляет собой огромный матрац — мат, мягкий и очень гладкий с нейлоновым красным покрытием. На этом ковре удобно бороться, на него не больно падать. Толщина такого мата должна быть не менее 5 см. Размер ковра 13×13 метров. Рабочая площадь ковра, т. е. пространство, где происходит схватка, представляет собой круг диаметром 7 метров. Граница рабочей площади обозначена четкой линией шириной 10 см. В центре имеется круг, диаметр которого 1 метр. К нему борцы подходят для начала схватки. Рабочая площадь ковра окантована полосой красного цвета шириной в 1 метр. Эта полоса называется зоной пассивности. Насту-



пять на нее можно, но долго задерживаться нельзя: на соревновании моментально последует возглас судьи «Зона!», и если борец не покинет ее, то получит предупреждение за пассивное ведение борьбы и может проиграть схватку.

Конечно, иметь такой борцовский ковер желательно, но его трудно приобрести и стоит он дорого. А если его нет, то занятия по борьбе можно проводить на гимнастических матах и следует изготовить байковую или текстильную покрывку. Но нужно учесть, что расстояние от края ковра до ближней стены должно быть не менее 2,5 метров. Если это требование выполнить не удастся, нужно все стены вокруг ковра обложить мягкими матами. Ковер для занятий укладывается на специально изготовленную раму, которая предохраняет его от сырости, помогает проветриванию, делает более упругим.

Зал должен быть светлым: коэффициент естественного освещения — 1:3 (отношение площади окон к площади пола); искусственного освещения — 50—60 люкс. Хорошо, если ковер освещен сверху светильниками отраженного или рассеянного света.

Вентиляция должна обеспечить трехкратный обмен воздуха за один час. Считается наиболее лучшей температура в зале в пределах 16—18° С при влажности воздуха 50—60 процентов.

Большие преимущества имеет оборудование залов борьбы подвесными люминесцентными эритемными лампами. Непрерывное дозированное облучение занимающихся на каждой тренировке позволяет не только избежать фурункулеза, но и повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Желательно иметь в зале борьбы большое зеркало, часы и весы для взвешивания борцов. Должны быть раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевая с горячей и холодной водой, комната для тренеров, медпункт, туалет.

Надлежащий гигиенический режим в залах борьбы зависит от требовательности спортсменов, преподавателей, тренеров и руководителей спортивных организаций.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построение группы, проверка осанки занимающихся. Ходьба в обход по залу, ходьба ускоренная. Подскоки на носках, подскоки в приседе.

Упражнения в движении. 1. Ходьба. Руки к плечам.

Круговые движения руками вперед, затем назад — 1 мин.

2. Ходьба. Руки за головой. Под каждый шаг — повороты туловища в стороны — 1 мин.

3. Правой рукой захватить правую голень впереди стоящего борца, левую руку положить на его левое плечо. Подскоки на левой ноге — 30 раз. Затем выполнить подскоки на правой ноге.

Упражнения на месте. 1. Лечь на спину ногами к центру ковра, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх и коснуться ковра за головой. Ноги прямые, носки вытянуть. Поднимать и опускать ноги нужно плавно (6—8 раз).

2. Лечь на спину ногами к центру ковра, руки за голову. Наклониться вперед и коснуться лбом коленей.

3. Принять упор присев, кувырок вперед, назад. При кувырках держаться за голень, голову наклонить вперед (5—6 раз).

4. Лечь на живот, взяться руками за голеностопные суставы. Медленно прогнуться назад (6—7 раз).

5. Стать в упор руками и лбом в ковер, ноги врозь. При движении вперед коснуться ковра затылком, при движении назад — лицом (6—7 раз). Затем движение вправо и влево (10—12 раз).

6. Стать на мост и сделать движение туловищем в сторону ног, сильно сгибая колени и касаясь лопатками ковра. Сделать движение в сторону головы, стараясь коснуться носом ковра (10—12 раз).

**Основная часть.** Изучение в стойке приема перевод нырком, захватом ног (рис. 8а,б,в,г). Способы захватов ног — наиболее значительный раздел в технике современной вольной борьбы. Главное требование для захвата ног — быстрота. Противник все время ждет момента сближения, чтобы защититься или выполнить контрприем.

Исходное положение. С дальней дистанции атакующий с выпадом правой вперед отводит руки атакуемого в стороны и, проходя головой под его правой рукой, захватывает ноги партнера (рис. 8а), плотно прижимается к ним грудью, слегка прогнувшись, выпрямляясь в тазобедренном суставе, отрывает противника от ковра (рис. 8б). Прогибаясь в пояснице, атакующий толчком головы вправо, правой рукой тянет захваченную ногу внутрь, левой рукой перехватывает ее изнутри — сбивает в партер (рис. 8в,г).



Рис. 8а



Рис. 8б



Рис. 8в



Рис. 8г

Тактическая подготовка: выведение из равновесия, маневрирование, сковывание, выжидание.

1. Выполнить прием из статического положения (8—10 раз). Выполнить прием в динамике (движении) (10—15 раз).

2. Учебно-тренировочная схватка на технику. Партер, попеременно повторить все изученные приемы. Выполнять

правильно, без ошибок. Стойка — демонстрация техники на оценку.

3. Лазание по канату без помощи ног (2—3 раза).

4. **Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Похвалить старательных борцов.

## Урок 12

**Задачи.** Изучение приема — бросок наклоном захватом за ноги. Упражнения с гирями.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба обыкновенная, ускоренная. Подскоки на правой, левой ноге. Бег быстрый на 200—250 метров. Ходьба, кувырки вперед. Ходьба в приседе, руки за головой. Ходьба с попеременными взмахами руками назад до отказа. Продолжая рывки — руки в стороны; продолжая рывки — руки вниз. Перестроение в две шеренги.

2. Стать по парам друг против друга и взяться за руки. Руки на уровне груди. Попеременное сгибание и разгибание рук (по 18—20 раз каждой рукой).

3. И. п. — основная стойка. Не сгибая ног, сделать три пружинящих наклона туловища вперед. Каждый раз касаться ковра ладонями (6—8 раз).

4. Принять упор лежа. Сгибание и разгибание рук (20 раз).

5. Партнер стоит в партере. Второй становится сзади. Накладывает руки на затылок. Выполнить упражнение для развития мышц шеи (14—16 раз). При наклоне вперед нижний оказывает сопротивление. Затем он поднимает голову вверх, верхний борец, уступая, удерживает голову в наклонном положении.

6. Один из борцов стоит в партере, второй — слева (справа) от него, спиной к голове. Поднимание (5—6 раз) партнера вверх до груди обратным захватом туловища.

7. Борцы стоят попарно в стойке, в обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Попеременно поднять (отрыв) партнера с ковра. (8 раз).

8. Стать спиной друг к другу, руки вверх в захвате. Перевороты партнера через свою спину.

9. Стать в упор головой и руками в ковер. Движение вперед — назад, вправо — влево. Круговые движения в одну и другую сторону (1 мин).

10. Кувырком через голову стать на мост. Движение вперед — назад.

**Основная часть.** Изучение приема бросок наклоном с захватом за ноги.

Борцы в правой стойке. Атакующий делает резко шаг правой ногой, ставит ее на ступню между ногами атакуемого и захватывает руками ноги противника за бедра снаружи. Левую ногу он подставляет к впереди стоящей ноге атакуемого на уровне ступни. Голова атакующего находится с правого бока атакуемого, плечо подставлено под нижнюю часть его туловища спереди. Подседая под противника, атакующий плотно прижимает его бедра к своей груди. Затем, делает движение головой вверх, разгибает спину, приближая тем самым свой центр тяжести к центру тяжести атакуемого, выпрямляет ноги и поднимает противника вверх.

После того как атакуемый окажется поднятым, атакующий, несколько прогнувшись, удерживает противника на груди. Затем движением руками в левую сторону атакующий выводит ноги противника влево — в сторону и с одновременным резким наклоном туловища вперед бросает противника на спину, опускаясь при этом на оба колена или на одно правое колено.

После подъема атакуемого можно выполнить бросок наклоном с другими вариантами захватов: 1. С захватом ног под плечи. 2. С захватом ног и отведением их в сторону.

Благоприятные ситуации для выполнения броска наклоном захватом ног возникают в момент движения с атакуемым, при перемещении атакуемого вперед.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий, захватив за пятку атакуемого снаружи или изнутри, выполняет рывок на себя и захватывает ноги. 2. Атакующий упирается руками в грудь или плечи атакуемого и толкает его от себя, в момент противодействия захватывает ноги противника и выполняет бросок. 3. Атакующий захватывает шею и разноименное запястье или плечо атакуемого, выполняет рывок на себя, в момент противодействия захватывает ноги противника.

Вызов. Атакующий принимает высокую стойку. Если атакуемый попытается захватить ноги, он осуществляет защиту отставлением ног. В момент выпрямления атакуемого после неудачной атаки атакующий захватывает его ноги и выполняет бросок.

Повторная атака. Атакующий, наклонясь вперед, пытается захватить ноги атакуемого. В ответ на это атакуемый защищается отставлением ног назад, а затем снова принимает первоначальное положение. В этот момент атакующий захватывает ноги атакуемого.

1. Проведение приема в динамике (15—20 раз попеременно).

2. Упражнения с гирями (16 кг). Жим, рывок.

3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

## Урок 13

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри и снаружи. Совершенствование техники приемов в стойке.

**Беседа на тему «Врачебный контроль».**

В начале каждого спортивного года борцы проходят комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, им дают конкретные рекомендации по режиму и методике тренировок.

Любой осмотр врач начинает с беседы со спортсменом. Подробный расспрос, анализ плана-дневника позволяет врачу составить представление о характере учебной и производственной работы, о заболеваниях и травмах, режиме тренировки.

После болезни и травмы борец обязательно должен показаться врачу. Такие заболевания, как ангина, грипп и другие, могут дать осложнения на сердце, почки и другие органы, при которых, порой, нельзя заниматься спортом.

При ухудшении самочувствия во время занятий борец обязан посетить врача. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил по содержанию мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований. В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований.

Литература: Ленц А. Н. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1964.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба по залу: ходьба на носках, пятках, наружной (внутренней) части стопы — 3 мин.

2. Спортивная ходьба — 1 мин.

3. Бег на носках — 1 мин.
4. Бег с высоким подниманием колена, руки за головой — 30 сек.
5. Спортивная ходьба — 1 мин.
6. Ходьба. Руки вверху. Под каждый шаг — рывки руками назад. Продолжая рывки — руки в стороны; продолжая рывки — руки вниз (10—12 раз).
7. Ходьба. Руки к плечам. Круговые движения руками вперед-назад — 1 мин.
8. Ходьба в приседе. Руки за головой — 30 метров.
9. Ходьба. Под каждый шаг — наклоны туловища вправо — влево, руки скользят вдоль туловища.

**Упражнения на месте.** 1. Стать, руки на пояс. Круговые движения тазом в одну и другую сторону (18—20 раз).

2. Принять упор лежа. Отжаться (20—22 раза).
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседая — руки вперед; вставая — руки на пояс.
4. Стать в упор руками и лбом в ковер. Движение вперед-назад — 1 мин.

5. Стать на мост. Движение вперед-назад с поворотами головы в стороны — 1 мин.
6. Стать в упор руками и лбом в ковер, ноги врозь. Толчком ног через стойку на голове встать на мост. Приставными шагами вправо (влево) прийти в упор головой и руками в ковер (8—10 раз).

**Основная часть.** Прием в партере — переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри. Этот прием может быть выполнен, когда борец стоит в высоком или низком партере или лежит на животе.

Исходное положение — верхний борец стоит справа от партнера. Если нижний борец стоит в высоком партере, то атакующий становится сзади партнера на левое колено, которое ставит между ног атакованного ближе к тазу. Правую ногу он ставит на ступню, отставляя ее в сторону. Наложив левое предплечье на шею борца, стоящего внизу, атакующий пропускает правую руку под плечо и соединяет пальцы своих рук в крючок (рис. 9а).

Выполнение приема. Произведя захват, плотно прижаться к партнеру и, упираясь носками ног в ковер, сбить нижнего борца на живот. Сбивание выполняется в сторону свободной руки.

Сбив атакованного на живот, атакующий садится с правой стороны от него на левое бедро, посылая левую



Рис. 9а

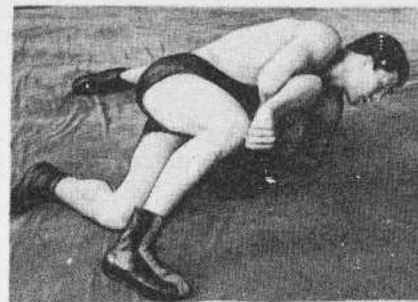


Рис. 9б

ногу вперед (рис. 9б), а правую — назад. Надавливая левым предплечьем на шею нижнего, атакующий поднимает правой рукой правое плечо партнера. Нажимая грудью на приподнятую правую руку, забежать ногами вокруг головы борца и переворачивать его на спину или мост. Для удержания в опасном положении нужно лечь на правую руку атакованного, а левой рукой удерживать туловище сверху.

Если же партнер лежит на животе, то атакующий проводит прием из других положений.

Показать, как выполняется прием из высокого, низкого партера, из положения лежа на животе. Приступить к изучению приема: 1. Выполнить прием с обеих сторон (10—12 раз) без сопротивления.

2. Нижний борец дается на захват и оказывает сопротивление, а верхний старается провести прием (6—8 раз).

Этот переворот можно выполнить с захватом шеи из-под плеча снаружи. Положение верхнего борца в этом случае следующее: атакующему нужно стать с правой стороны от партнера, наложить правое предплечье на шею, пропустить свою левую руку под левое плечо партнера и соединить руки в крючок. Левое колено атакующий подводит под правое плечо нижнего. Усилив рук вперед перевернуть противника на спину, а самому лечь на живот. Левым бедром удерживать правую руку партнера.

3. Выполнить этот переворот без сопротивления (10 раз).

4. Совершенствование техники приемов в стойке. Бросок наклоном захватом за ноги.

Выполнять приемы попеременно и в движении (18—20 раз). Затем 3 мин. отдыха. Во время отдыха сделать замечания по совершенствованию техники приемов в стойке.

5. Проведение приемов с учетом сделанных замечаний.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

#### Урок 14

**Задачи.** Проведение беседы. Развитие быстроты, силы, смелости, ловкости.

**Беседа на тему «О вреде курения».**

Спорт и курение несовместимы. Во-первых, это угроза здоровью. Никотин отрицательно влияет на развитие организма, нервную систему, теряется эластичность сосудов, ухудшается обмен веществ, в итоге снижается иммунитет защитных функций. Во-вторых, курение — это барьер для высоких спортивных результатов: ухудшается координация движений, скоростно-силовые качества, выносливость, теряется двигательная реакция и т. д. Можно привести много примеров, когда одаренные спортсмены становились посредственными, вынуждены были уйти из спорта только потому, что курили. Так, на первенстве СССР в 1982 г. в Минске борец из Казахстана в весовой категории 62 кг в финальной схватке с представителем РСФСР в первых двух периодах вел со счетом 7:2. Оставалось три минуты борьбы, но он так устал (выдохся), что проиграл со счетом 8:11 и занял второе место, а причина этому — табак. Спортсмен не нашел в себе воли, так и не смог бросить курить.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба, ходьба ускоренная, бег с ускорениями до 6—8 метров. Бег с высоким подниманием бедра, бег со взмахами голени внутрь, кнаружи. Ходьба на носках — руки вверх, на пятках — руки в стороны.

**Основная часть.** Упражнения в движении.

1. Ходьба. Руки вперед. Скрестные движения прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду движения (10—12 раз).

2. Ходьба. Руки вперед ладонями вниз. Под каждый шаг — взмах ногой вверх, коснуться ладони противоположной руки (6—8 раз).

3. Ходьба. Под каждый шаг — наклоны вправо и влево (8—10 раз).

4. Ходьба. Правая рука вверх. Под каждый шаг смена положения рук (10—12 раз).

5. Ходьба с выпадами и поворотами туловища вправо и влево (6—8 раз).

6. Ходьба в приседе — 30 метров.

7. Ходьба в шеренгу по два. Кувырки вперед и назад по диагонали ковра (8—10 раз).

8. Подскоки в приседе с поворотом кругом по диагонали ковра.

9. Стать друг против друга в стойку борца. В течение 30 сек. стараться наступать друг другу на носок ноги.

10. Стать в положение низкой стойки и 30 сек. стараться коснуться ладонью колена противника.

11. Присесть друг против друга. В течение 20 сек. делать подскоки, толчком рук сбить партнера на ковер.

12. Обхватить друг друга, как при захватах на обратный пояс, преодолевая сопротивление, поднять партнера вверх. Каждый старается выполнить подъем первым.

13. Взять друг друга за правую ногу так, чтобы стопа ноги была под мышкой левой руки. Толчком назад — вперед вывести противника из равновесия — 1 мин.

14. Стать в упор руками и головой в ковер. Движение вперед — назад, вправо — влево и круговые движения.

**Основная часть. 1.**

Вставание на мост из положения стойки борца. Обучение проводится с помощью партнера. Он стоит сбоку от упражняющегося, захватывает его ближнее запястье, обхватывает большой палец. Ноги поставить на ширину плеч (рис. 10).

Встающий на мост подает таз вперед. Отклоняя голову назад и прогибаясь, он слегка сгибает ноги в коленях и падает головой на ковер. При вставании на мост колени упражняющегося не должны namного выходить за линию носков. Перед ка-



Рис. 10.

санием ковра лбом страхующий поддерживает партнера за руку и этим смягчает приземление.

По мере освоения упражнения поддержка партнера уменьшается, и борец постепенно приучается к самостоятельному вставанию на мост. При вставании на мост должно быть активное прогибание, а не только падение назад.

2. Выполнить вставание на мост с помощью партнера.

3. Вставание на мост с помощью партнера и забегание приставными шагами в одну, затем в другую сторону.

4. *Игра «Резби на ковре».* Место для игры — борцовский ковер. Инвентарь — набивной мяч в 2—3 кг. В команде может быть от двух до четырех борцов. Время игры — 6 мин. с минутным перерывом. Цель игры — положить мяч на половину ковра противника (на угол) большее число раз.

*Правила.* В игре разрешается передвигаться на четвереньках, на коленях, кувырками, перекатами, захватывать противника, владеющего мячом, отбирать мяч всеми разрешенными в вольной борьбе способами, задерживать свободного противника. Не разрешается вставать на ноги, стоять к противнику ближе двух шагов при выбрасывании мяча из аута. Если одна из команд выбрасывает мяч за пределы игры, то другая получает мяч.

Выигрывает команда, положившая больше мячей.

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Сделать замечания по игре.

## Урок 15

*Задачи.* Проведение беседы. Повторить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри. Изучение броска наклоном перехватом за разноименную ногу. Учебно-тренировочная схватка.

*Беседа на тему «Самоконтроль».*

Одним из самых объективных показателей самоконтроля является **наблюдение за весом** путем регулярного взвешивания. Вес должен быть в пределах весовой категории плюс два, три килограмма.

Антропометрические наблюдения (вес, длина тела, плеч, голени, ручная и стантовая динамометрия) характеризуют физическое развитие борца. Каждый показатель физического развития спортсмена врач сравнивает со средними данными большого количества людей того же возраста.

**Пuls.** По характеру пульса можно в известной мере судить о работе сердца, поэтому занимающемуся борьбой необходимо самостоятельно следить за частотой, ритмом и наполнением пульса.

По частоте ударов различают нормальный пульс (60—90 ударов в минуту), медленный (меньше 60 ударов), ускоренный (более 90 ударов в мин.). У спортсменов пульс реже и может в отдельных случаях достигать 30—32 ударов в мин., а у большинства он бывает в пределах 40—60 ударов в мин. У здорового человека учащение сердечных сокращений отмечается во время физической нагрузки, при повышенной нервной возбудимости и т. д. У больного частый пульс бывает при сердечной недостаточности, заболевании щитовидной железы, болезнях с повышенной температурой тела и т. п.

Пульс определяется в положении лежа и стоя в течение минуты. Если разница будет в пределах 6—12 ударов, — это хорошая реакция, 13—18 ударов — удовлетворительная, а свыше 24 ударов — неудовлетворительная.

**Сон** имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Спать надо полных 7—8 часов и ложиться и вставать в определенные часы. Ужинать надо за 2—3 часа до сна. Бессонница — один из признаков перетренированности.

**Аппетит.** Ухудшение аппетита или его отсутствие часто указывают на утомление или болезненное состояние.

Одним из методов самоконтроля является ведение дневника. В графах дневника изо дня в день записывается режим дня, самочувствие, характер и достаточность питания, заданный и выполненный объем и интенсивность утренних физических упражнений и нагрузки на тренировках.

Дневник должен систематически просматриваться тренером и представляться при осмотрах врачу.

Более быстрому восстановлению организма после физических упражнений способствует массаж, который является также одним из средств предупреждения и лечения спортивных травм.

Один раз в неделю полезно принять массаж, пользуясь взаимными услугами товарищей, в бане. Лучше его проводить после 5—6 мин. пребывания в парной, когда усиливается потоотделение.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба на носках. Руки вверх. Ходьба на пятках. Руки в стороны. Ходьба. Руки за головой. Ходьба на внутренней стороне стопы. Руки к плечам.

2. Ходьба в приседе. Руки за головой, локти развернуты.

3. Ходьба спортивная. Бег. Бег с высоким подниманием колена, бег со взмахами прямых ног вперед, назад. Бег со взмахами голеней внутрь, наружу. Подскоки на левой ноге, затем на правой.

4. Спортивная ходьба. Бег на коленях, ускоренная ходьба в приседе.

5. Кувьрки вперед в группировке, кувьрки спиной вперед.

6. Стать в упор руками и головой в ковер — движение вперед — назад, в стороны. Круговые движения в правую, затем в левую сторону.

7. Стать на мост, партнер в положении лежа со стороны головы захватывает руку и шею стоящего на мосту. Забегание приставными шагами в одну, затем в другую сторону.

8. Изучение переворота с моста с помощью партнера.

**Основная часть.** 1. Повторить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри (8—10 раз). Обратить основное внимание на выключение руки (подъем вверх) в момент переворота забеганием.

2. Изучение броска наклоном с перехватом за разноименную ногу.

Вариант 1. Сблизившись, захватив ноги, приблизив грудь к бедрам, атакующий поднимает противника на плечи. Вслед за этим, захватив противника одной рукой за туловище, а другую продев между его ног, атакующий захватывает его разноименное бедро изнутри и, прогибаясь и разворачиваясь в сторону ног, поднимает повыше ноги противника. Обратным движением руки (изнутри к себе) захватывает ногу, как будто складывает противника, одновременно опускаясь на одно колено со стороны головы противника и бросает его на спину.

Вариант 2. Если противник, будучи на плечах, соединяет ноги, то атакующий захватывает обе ноги одной

рукой, а туловище — другой, отводит ноги противника в сторону, бросает его на лопатки.

Выполнить бросок первым вариантом, в движении попеременно (20—25 раз).

Выполнить бросок вторым вариантом в движении, попеременно (20—25 раз).

3. Учебная схватка с заданием: атакующий старается сблизиться с противником, который двигается, защищаясь от захвата ног (2 мин.), затем поменяться ролями.

4. **Заключительная часть.** Подведение итогов занятия. Отметить старательных борцов.

## Урок 16

**Задачи.** Повторение броска наклоном с захватом ног (урок 12,15). Учебные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба на носках. Руки вверх; на пятках — руки за голову; на внутренней и внешней сторонах ступни — руки на поясе.

2. Ходьба. Руки вперед. Быстрое скрещение прямых рук (18—20 раз).

3. Ходьба в приседе. Руки в стороны (50 метров).

4. Ходьба, руки за головой. Наклоны туловища в стороны (10—12 раз).

5. Ходьба. Руки в стороны, кисти сжаты в кулак. Круговые движения руками вперед-назад (30—35 раз).

6. Прыжки в приседе, руки на поясе (30 прыжков).

7. Во время движения сделать расчет на «первый» — «второй». Остановить группу. Первые принимают упор лежа, вторые берут их за ноги. Движения на руках вперед — назад по одному кругу зала. Затем борцы меняются ролями.

8. Первый принимает положение упора присев, второй садится на шею. Ходьба по краю ковра с партнером, сидящим на плечах (3 круга).

9. Сесть на плечи первому. Сидящий на плечах отклоняется назад. Затем борцы меняются ролями (10—12 раз).

10. Один из борцов принимает положение приседа, второй стоит спереди и накладывает руки ему на плечи. Первый встает, второй оказывает ему сопротивление (18—20 раз). Затем борцы меняются ролями.

11. И. п. — стать спиной друг к другу, соединить

руки в локтевых суставах, попеременные наклоны вперед, поднимая партнера вверх.

12. И. п.— стать лицом друг к другу, взяться за руки, присесть на правой ноге, левую выставить вперед; присесть на левой, правую — вперед (10 раз).

13. Лечь на спину, поднять ноги и коснуться ими ковра за головой (10—12 раз).

14. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед — назад, в правую и левую сторону (18—20 раз).

15. И. п.— стать, ноги на ширине плеч. Вставание на мост с помощью партнера (6—8 раз).

**Основная часть.** Повторить бросок наклоном захватом ног. Выполнить прием из статического положения (6—8 раз). В момент броска атакующий касается ковра вначале одним, затем вторым коленом.

**Задание.** 1. Нырком захватить ноги противника и поднять его вверх (попеременно 12—14 раз).

2. Поднять вверх и выполнить перехват за туловище и разноименную ногу (16—18 раз).

3. Выполнить прием полностью в движении (8—10 раз).

4. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 2 мин. и в партере по 1 мин. сверху и снизу. В схватке применять изученные приемы.

**Заключительная часть.** Подведение итогов занятий. Сделать замечания по схватке.

## Урок 17

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Предупреждение травм шейного отдела позвоночника и спортивная реабилитация борцов».**

Как показывает практика, в связи с изменением правил соревнований (отмены обязательной борьбы в партере) тренеры и спортсмены стали несколько недооценивать специальное развитие и укрепление шейного отдела позвоночника.

Редкое применение «моста» в учебно-тренировочном процессе приводит к тому, что у борцов формируются неустойчивые двигательные навыки при реализации специальных технико-тактических действий, они начинают

слабо ориентироваться в пространстве при защите от различных групп бросков, у них возникают некоординированные опорные фазы на верхние и верхне-задние области головы.

Основой профилактических мероприятий, предупреждающих травмы шейного отдела позвоночника, должны быть рационально формируемые у борца специальные двигательные навыки, позволяющие систематически совершенствовать применение «моста». Только последовательная и целенаправленная работа, учитывающая анатомо-физиологические способности позвоночника, может обеспечить его функциональную надежность при специфических нагрузках.

Практические знания тренера необходимо обогащать представлениями специального медицинского характера, и в частности сведениями о симптомах, причинах и механизмах травм шейного отдела позвоночника. Это в принципе снизит вероятность получения тяжелых травм в борьбе и позволит совершенствовать тренировочный процесс с позиций их профилактики, что, безусловно, будет способствовать росту спортивного мастерства наших борцов.

Литература: Купцов А. П., Тихонов Э. Ф. Спортивная борьба. (Ежегодник). М.: ФиС, 1977.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин.

Построение группы, поворот направо. Сзади стоящий захватывает правой рукой правую ногу впереди стоящего борца, а левой рукой — левое плечо партнера. Подскоки с продвижением вперед, затем подскоки на правой ноге.

Бег приставными шагами правым боком, круговые движения руками вперед. Бег левым боком, круговые движения руками в другую сторону.

Подскоки, ноги вместе, с продвижением вперед. По диагонали ковра — кувырки вперед, перевороты через руки. Полет-кувырок через партнера.

**Упражнения с набивными мячами.** 1. Броски мяча двумя руками от груди (10 раз).

2. Броски мяча двумя руками из-за головы (10 раз).

3. Броски мяча правой рукой вверх, поймать на левую руку. Бросок левой рукой, поймать правой (12 раз).

4. Броски мяча правой рукой вперед от плеча (10 раз).



5. И. п.— сесть. Зажать мяч голеностопами. С падением на спину бросок мяча назад через голову (10 раз).

6. И. п.— стать. Бросок мяча вверх, кувырок вперед и поймать мяч (10 раз).

7. И. п.— стать. Наклоняясь вперед, бросить мяч назад между ног. С поворотом кругом поймать мяч (12 раз).

8. В парах борьба за мяч — отобрать мяч — 2 мин.

9. Упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения — 1,5 мин.

10. Приседы на правой, левой ноге (10 раз).

11. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головы в стороны — 1 мин.

12. И. п.— стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить партнера обратным захватом за туловище. Сопrotивляясь, поднять партнера вверх (6 раз).

13. Стать на мост. Перевороты через голову (10—12 раз).

**Основная часть.** 1. Двое из борцов, назначенных тренером, выходят на середину ковра и показывают изученные приемы в партере.

2. Преподаватель показывает приемы, указывает на основные моменты в их проведении. Рассказывает и приводит примеры о значении техники для достижения победы над противником.

3. Отработка приемов в партере по формуле  $2 \times 2 + 2 \times 2$ .

4. Отдых — 6 мин. Замечания по технике.

5. Повторно отработка приемов борьбы в партере по 2 мин. сверху и снизу.

6. Отдых — 5 мин. Замечания по технике.

7. Тренер приглашает одну пару борцов на середину ковра и предлагает продемонстрировать все изученные ими приемы в стойке.

8. Преподаватель показывает приемы и указывает на основные моменты. Приводит примеры техничных борцов, добившихся победы над физически более сильными борцами за счет техники.

9. Один из борцов в течение 2 мин. отрабатывает технику трех приемов, второй в это время создает условия. Затем борцы меняются ролями.

10. Отдых — 4 мин. Во время отдыха тренер делает замечания.

11. Следующие три минуты идет отработка техники остальных изученных приемов.

12. Отдых — 10 мин. Ознакомьтесь с разрядными требованиями для борцов III разряда.

13. Учебно-тренировочная схватка по формуле: 3 мин. борьба ведется в стойке, 1 мин.— отдых. Затем по 2 мин. сверху и снизу борцы борются в партере.

Во время борьбы в партере нижний борец имеет право вставать в стойку.

*Игра «Пустое место».* Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого. Водящий за кругом. Играющие складывают руки за своей спиной.

*Описание игры.* Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в обратную от водящего сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место.

Встречаясь на пути, они здороваются: подают друг другу руки или приседают друг перед другом и т. п. Тот, кто не успел занять «пустое место», водит.

*Правила.* Водящий должен коснуться рук играющего, когда вызывает его на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. При встрече оба играющих обязательно выполняют условленное задание. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия. Отметить старательных борцов.

## Урок 18

*Задачи.* Проведение беседы. Творческая тренировка.

Совершенствуя технику приемов в партере и стойке, найти защиты от них. Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.

*Беседа на тему «Из истории Олимпийских игр».*

В 1894 году в Европе был создан Международный олимпийский комитет. Соревнования по классической борьбе (греко-римской) были включены в программу I Олимпийских игр, проводившихся в Афинах в 1896 г.

Во II Олимпийских играх в Париже борцы участия не принимали. В программу III Олимпийских игр, проводившихся в 1904 г. в Сент-Луисе (США), были включены

соревнования только по вольной борьбе. Спортсмены выступили в семи весовых категориях.

IV Олимпийские игры в 1908 г. проходили в Лондоне. В программе были соревнования по классической и вольной борьбе. Русские борцы впервые участвовали в этих соревнованиях. Н. Орлов и А. Петров в своих весовых категориях заняли вторые места по классической борьбе.

На V Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме проводились соревнования по классической борьбе. Большой успех выпал на долю российского борца М. Клейна, который до финальной схватки одержал 8 побед.

Время ведения финальной схватки не ограничивалось. В финале М. Клейн встретился с финном А. Асикайненом. Их схватка длилась 10 час. 15 мин. Это самая продолжительная встреча за всю историю спортивной борьбы. Победителем стал российский борец.

VI Олимпийские игры в 1916 г. не проводились (первая мировая война). XII (1940 г.) и XIII (1944 г.) — также не состоялись (вторая мировая война). Начиная с 1920 г. вольная и классическая борьба были представлены на всех Олимпийских играх.

В 1947 г. Федерация борьбы СССР вступила в Международную любительскую федерацию борьбы (ФИЛА). С этого года советские борцы стали принимать участие в крупнейших международных соревнованиях.

На XV Олимпийских играх в 1952 г. в Хельсинки советские спортсмены заняли первое место в неофициальном командном зачете как по вольной, так и по классической борьбе, опередив сильнейшие команды Швеции, Венгрии, Турции, Финляндии, Ирана, США и других стран.

Первыми олимпийскими чемпионами стали: Д. Цимакурдзе, А. Мекокишвили — по вольной борьбе; Ю. Гуревич, Я. Пункин, П. Сафин и И. Коткас — по классической борьбе.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Дежурный борец строит группу и отдает рапорт тренеру-преподавателю. Тренер объясняет задачи урока и приступает к проведению разминки.

1. Ходьба. Ходьба на носках. Руки вверх. Ходьба на пятках. Руки в стороны. Ходьба на внутренней, внешней части стопы. Руки на поясе.

2. Ускоренная ходьба. Бег. Бег с высоким подниманием

колен. Бег со взмахами голени наружу, внутрь. Ходьба.

3. Упражнения в движении: наклоны в стороны, выпады с поворотами туловища в стороны.

4. Ходьба в приседе. Руки за головой. Подскоки в приседе с поворотами на 360°. Ходьба со взмахами прямых ног вперед, в стороны.

5. Бег на коленях, в приседе, на четвереньках. Кувырки вперед, назад, кувырки боком.

6. Стань в стойку борца, борьба на захватах рук (руки захватываются кистью, плечом и предплечьем)—30 сек.

7. В течение 30 сек. в подскоках стараться наступить друг другу на пальцы ног.

8. В приседе толчками, рывками вывести друг друга из равновесия—30 сек.

9. Захватить двумя руками правую руку партнера и стараться за руку вытащить его за ковер. Партнер оказывает сопротивление—1 мин. Затем борцы меняются ролями.

10. Обхватить двумя руками правую руку партнера, и, преодолевая сопротивление, вытолкнуть партнера за ковер—1 мин. Поменяться ролями.

11. Стань в упор головой и руками в ковер. Движения вперед, назад, в стороны и круговые движения—1 мин.

12. Перевороты через мост (10 раз).

13. Забегание вокруг головы, стоя на мосту (6—8 раз).

**Основная часть.** 1. Преподаватель предлагает повторить прием переворот захватом рук сбоку и найти защиту. Затем сам показывает варианты защиты:

а) в момент захвата рук атакующий разводит свои руки локтями в стороны;

б) если атакующий, стоящий слева, сделал захват, атакующий выставляет правую ногу на ступню вперед вправо и поворачивается грудью к атакующему. Освобождает свои руки от захвата;

в) занимающиеся, стоя в партере, попеременно по 2 мин. отрабатывают защиты.

2. Занимающиеся проводят переворот захватом на рычаг и в процессе отработки техники подбирают защиту. Защиты от данного приема следующие:

а) когда атакующий начинает забирать атакующего на захват, последний прижимает голову к своей руке и не дает возможности захватить его;

б) если уже захват осуществлен с левой стороны,

то занимающийся выставляет вперед вправо свою правую ногу на ступню и, поворачиваясь грудью к атакующему, снимает правой рукой его левую руку с шеи. Освобождается от захвата;

в) отработка защит в партере попеременно по 2 мин.

3. Все занимающиеся во время совершенствования перевода в партер с захватом ног подбирают защиту. Найдя варианты защиты, показывают всем занимающимся.

Затем преподаватель определяет название найденной защиты, терминологию и показывает существующие защиты. Защиты от переводов в партер захватом голени и бедра следующие:

а) в момент, когда противник в шаге или броске приближается к ногам, отскочить от него. Отскок можно сочетать с последующим захватом за шею и плечо противника сверху. Такая защита может быть применена от захвата одной или двух ног всеми способами;

б) если захвачена левая нога, захватить противника за шею и плечо сверху. Прижимая голову и скручивая ее за подбородок влево, отвести с силой ногу назад, разорвать захват;

в) в момент поднимания ноги вверх проделать ее между ног противника. Поворачивая стопой наружу, зацепить ее за бедро;

г) в момент поднимания ноги захватить правую руку атакующего разноименной рукой, а другой захватить за шею. Упереться коленом захваченной ноги в живот и повиснуть на атакующем;

д) при захвате впереди стоящей ноги ее нужно отставить назад.

4. Отработка защит — 8 мин.

5. Лазание по канату с углом, ноги врозь (2 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнение на расслабление. Подведение итогов. Отметить старательных борцов.

## Урок 19

### Творческая тренировка

**Задачи.** Совершенствуя приемы в партере и стойке, найти излюбленные приемы. Учебно-тренировочная схватка. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, ног, спины.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба ускоренная — 2 мин.

2. Бег и его разновидности. Переход на спортивную, затем на спокойную ходьбу.

3. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

4. Кувьрки вперед, назад, в группировке.

5. Полет-кувырок через партнера.

6. Упражнения на месте: приседы, наклоны, круговые движения в правую и левую стороны, в тазобедренном суставе, круговые движения туловища в обе стороны.

7. Стать в упор руками и головой в ковер. Движение вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

8. Стать в упор руками и головой в ковер. Сделать переворот через голову и стать на мост. Приставными шагами вправо прийти в упор. Выполнить упражнение в другую сторону (6—8 раз).

9. Стать на мост. Руками захватить за нижнюю часть голени партнера, стоящего со стороны головы. Сделать несколько движений вперед — назад. В момент движения туловища к голове — сильный толчок ногами и рывок руками за ноги партнера. Перевернуться в положение стоя, ноги врозь в упор лбом в ковер и обратно (12—14 раз).

**Основная часть.** 1. Занимающиеся в парах без сопротивления совершенствуют технику в партере и стойке.

В процессе отработки техники занимающиеся подбирают излюбленные приемы.

2. Учебно-тренировочная шестиминутная схватка с последующим разбором.

3. Упражнения с гириями: наклоны, приседы, выжимания, круговые движения и др.

**Игра «Перетягивание в парах».** Играющие делятся на 2 команды. Посредине ковра чертится линия. Справа и слева от нее на расстоянии 2—3 метров параллельно чертятся еще две линии.

Обе команды строятся шеренгами, одна против другой, около средней линии. Все играющие стоят напротив «противников» примерно одинакового веса.

**Описание игры.** Игроки, стоящие напротив, по сигналу тренера стараются перетянуть противника за черту, находящуюся за спиной. Захваты можно производить за

руки, ноги, т. е. согласно правилам соревнований по вольной борьбе. Игра заканчивается тогда, когда все ее участники перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть большее число игроков «противников».

Играющие могут помогать своим товарищам в перетягивании.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить тех, кто отработал большее число приемов.

## Урок 20

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение перевода в партер выхватыванием ноги. Учебно-тренировочные схватки. Развитие координации, силы рук, ног, спины.

**Беседа на тему «Травмы носа, уха у борцов».** Повреждения носа могут быть вызваны ударом головой, рукой противника, ушибом при падении лицом вниз и т. д. При этом могут возникнуть носовые кровотечения или переломы костей и хрящей носа.

Первая помощь состоит в остановке носового кровотечения: на область переносья накладывают холод, соответствующее крыло носа пальцем прижимают к перегородке (если это действие не помогает, в передний отдел носа вводят тампоны, смоченные трехпроцентным раствором перекиси водорода).

**Повреждения ушной раковины** (надрывы и переломы хряща) наиболее часто встречаются у борцов в результате трения о ковер, ударов и т. д. При этом происходит разрыв кровеносных сосудов уха и образуется гематома между надхрящницей и хрящом. В случае неправильного лечения ушная раковина деформируется. Первая помощь и лечение: при надрывах ушной раковины проводят хирургическую обработку раны. Содержимое гематомы отсасывают, в полость вводят антибиотики и накладывают давящую повязку (в этом случае раковина не деформируется). Тренировку разрешают только в защитных шлемах или наушниках.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построение группы. Повороты на месте. Ходьба. Ходьба на носках. Руки на поясе. Ходьба в полуприседе. Подскоки в приседе. Бег, разновид-

ности бега. Кувьрки вперед (3—4). Кувьрок-полет, ходьба. Построение группы лицом в центр круга.

1. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (17—18 раз).

2. Лечь на живот. Верхний, стоя сбоку, захватывает туловище нижнего обратным захватом — поднятие и опускание партнера. Прodelать 4 раза с каждой стороны.

3. Стать на колени. Колени на ширине плеч, руки на поясе. Отклоняясь назад и запрокинув голову, прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника — стараться коснуться ковра головой (6—8 раз).

4. Один из борцов стоит в высоком партере, второй стоит спереди и накладывает руки на голову нижнего. Наклоняет голову вниз, нижний сопротивляется; затем верхний, постепенно уступая, дает возможность поднять голову нижнего вверх (10—12 раз).

5. Занимающиеся становятся на колени в круг спиной к центру ковра. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди. Прогнуться и падать вперед на ковер с последующим переходом на мост. После падения покачаться вперед — назад (8—10 раз).

6. Движение с партнером, сидящим на животе упражняющегося. Первые номера из положения лежа становятся на мост; вторые садятся на нижнюю часть их живота лицом к голове и держатся руками за бедра стоящего на мосту, а ноги накладывают на плечи партнера. Из этого исходного положения стоящий на мосту выполняет движение туловища вперед — назад (10—12 раз).

7. Вставание на мост из положения стоя на правом колене и левой ступне с подставлением правой ноги на ступню на уровень левой (8—10 раз).

8. Забегание ногами вокруг в положении стоя на мосту (5—6 раз в каждую сторону).

9. Упражнения со скакалкой — 2 мин.

**Основная часть.** Изучение перевода в партер выхватыванием ноги.

И. п. — атакующий стоит так: ноги расположены на расстоянии чуть больше шага, слегка согнуты, туловище слегка наклонено вперед.

Толчком сзади стоящей ноги атакующий делает широкий шаг вперед, руки вытянуты в сторону противника. Одновременно с шагом захватывает ногу противника у подколенного сгиба и начинает выхватывание, атакующий выпрямляется в полный рост, рывком поднимает захвачен-

о ногу вверх и отрывает противника от ковра, бросает в партер.

Первое задание. Из статического положения выполнить перевод (15—16 раз) попеременно, затем в движение (16—18 раз), отдых — 3 мин.

Тренер делает замечания.

Этот прием был разработан И. И. Алихановым совместно выдающимся советским борцом, двухкратным чемпионом

Олимпийских игр и четырехкратным чемпионом мира Иваном Тедиашвили. Это грозное оружие в руках умелого борца.

Учебно-тренировочная схватка с заданием: совершенствовать изученные приемы в стойке — 2+2 мин.

**Заключительная часть.** Подведение итогов. Дать домашнее задание на проведение утренней разминки.

## Урок 21

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение сваливания захватом за дальнее бедро. Совершенствование технических приемов в стойке.

**Беседа на тему «Причины и профилактика травм плечевого пояса у борцов».**

Ранняя специализация при возрастающих объемах физической работы, активизация технических действий в тренировках, интенсификация тренировочных нагрузок создают определенные предпосылки для возникновения травм плечевого пояса у борцов. Стремление проявить в ранние сроки, показать высокие спортивные результаты приводят к значительным упущениям и проблемам технической и специальной физической подготовки борца, одностороннему его формированию, ограничивают дальнейший рост мастерства.

Как, увеличенная продолжительность и напряженность физических нагрузок, применяемых на тренировках подростков (15—17 лет), в некоторых случаях приводят к хроническому перенапряжению мышц, сухожилий и соединительно-тканевых образований плечевого пояса, которое проявляется в различных формах дегенеративно-дистрофических поражений. Одна из особенностей этих поражений — слабо выраженные клинические проявления при полном сохранении функциональных возможностей спортсмена.

Механизм травм специфичен при вывихе в плечевом суставе — падение на вытянутую, отведенную в сторону или прижатую к туловищу руку. Сила опорной реакции действует или на локоть (кость) — непрямая травма или непосредственно на плечо (сверху, спереди — сбоку) — прямая травма.

Одной из главных задач при лечении травматического вывиха является профилактика мышечных атрофий. Лишь при условии восстановления тонуса, а также функциональной подвижности мышц плеча и плечевого пояса можно надеяться на то, что вывих не повторится, т. е. не станет привычным. Вот почему при реабилитации спортсмена в период иммобилизации плеча большое внимание уделяется упражнениям, стимулирующим мышечную активность (за счет функционирования мышц в изометрических режимах). Следует внимательно осуществлять восстановление подвижности плеча в допустимых пределах, соблюдаясь с течением процессов регенерации поврежденных тканей.

Можно рекомендовать на этом этапе выполнение упражнений с укороченным рычагом, с помощью здоровой руки, в водной среде, при выполнении которых активизируется сократительная способность мышц плечевого пояса и максимально исключаются растяжения мышечно-связочного аппарата. Выполняются упражнения на сгибание и отведение плеча, а также вращательные движения (с небольшой амплитудой). Однако к интенсивному выполнению маховых упражнений следует подходить очень осторожно. Нужно учитывать анатомо-биомеханические особенности плечевого сустава.

В процессе обучения технике борьбы нужно специально развивать и укреплять плечевой пояс борца. Это будет способствовать не только формированию его надежности к травматическим воздействиям, но и развитию двигательных навыков при выполнении сложных технических действий.

Литература: Миронов З. С., Тихонов Э. Ф. Спортивная борьба. (Ежегодник). М.: ФиС, 1980.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 8 мин.

Ходьба в приседе, строевым шагом, со взмахами ног в стороны, скрестным шагом. Подскоки. Ноги вместе. Бег. Разновидности бега. Замедляя бег, перейти на ходьбу.

Попеременные взмахи руками в различных направлениях. Ходьба с поворотами туловища в стороны, с наклонами в стороны.

Упражнения на ковре — 15 мин.

1. В парах кувырки вперед — назад (12 раз).
  2. Стать в упор головой в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.
  3. И. п. — ноги врозь. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16 раз).
  4. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (25 раз).
  5. И. п. — ноги вместе. 20 пружинящих наклонов вперед.
  6. Стать в стойку борца. Борьба на захватах рук — 3 мин.
  7. И. п. — стать правым боком друг к другу. Наклоняясь вперед, обхватить друг друга обратным захватом. Сопrotивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин.
  8. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (12 раз).
  9. Стать спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Наклоняясь вперед, оторвать партнера от ковра (16 раз).
  10. Стать на мост. Перевороты через мост (16 раз).
  11. Один из борцов становится в партер, второй — захватывает туловище сзади и удерживает. Первый делает выседы с выходом наверх (20 раз). Затем борцы меняются ролями.
  12. Сесть. Принять упор на локтях сзади. Попеременные взмахи ногами вверх — вниз (20 раз).
  13. Стать с партнером, сидящим на плечах. Приседы — 15 раз, ходьба по залу — 50 метров.
  14. Стать на мост. Партнер садится на колени. Движение вперед — назад — 1 мин.
  15. Лечь на живот. Партнер захватывает голеностопы. Ходьба на руках — 50 метров.
  16. Стать в стойку борца. Попеременные нырки в ноги с подъемом партнера вверх (16 раз).
  17. Стать в стойку борца. С шагом вперед стать на мост, в темпе перевернуться с моста и подняться в стойку (10 раз).
- Основная часть.** Разбить занимающихся по парам с учетом весовых категорий.
- Изучение сваливания перехватом за дальнее бедро.

После захвата атакующий зажимает ногу противника между бедрами, отходит от него, чтобы выпрямить захваченную ногу в колене, нажимает на колено грудью, а головой в грудь противника. Затем атакующий захватывает обеими руками дальнее бедро противника, тянет к себе, упираясь головой вперед, и переводит противника в партер.

Выполнить сваливание попеременно (16—18 раз).

Дать на захват ноги, защищаться, атакующий выполняет сваливание (3 мин.). Отдых (3 мин.).

Совершенствование техники изученных приемов в стойке — 4 мин. Отдых — 10 минут. Подтягивание на кольцах.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на ослабление. Подведение итогов. Похвалить старательных борцов.

## Урок 22

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение сваливания захватом одноименного бедра спереди изнутри. Повторение сваливания (урок 21). Учебно-тренировочная схватка. Развитие силы плечевого пояса.

**Беседа на тему «Человек-легенда».**

Поистине легендарной славой оваяно имя казахского богатыря Хаджи-Мукана Мунайпасова. Оно по праву вписано в историю отечественного спорта.

Начав свой путь с ученика петербургской школы цирковых борцов, Хаджи-Мукан пронес честь и славу казахских батыров по аренам многих стран. Обладая громадной силой, упорством, выносливостью, Хаджи-Мукан побеждал именитых атлетов и не раз становился призером международных состязаний. Выступая в цирках, он показывал различные силовые номера, носил на плечах 40-ведерную бочку с водой (около 500 кг), рвал цепи, поднимал верблюда, ломал подковы и кружил с бревном, на котором висело двадцать человек.

Своими успехами на ковре Хаджи-Мукан обязан русским борцам-профессионалам. Открыл талант казахского батыра Андрей Злобин. Технике и тактике французской борьбы его обучил в своей школе И. В. Лебедев.

Прославленный профессиональный борец В. Г. Янков, неоднократно выступавший вместе с Хаджи-Муканом, вспоминает с любовью о казахском батыре и о его колоссальной силе, завидной ловкости, прекрасной технике и умении грамотно строить поединки на ковре.

До Великой Октябрьской социалистической революции Хаджи-Мукан был единственным представителем казахского народа, сумевшим добиться спортивной славы за пределами своей Родины. Кроме него ни одному спортсмену казаху не удалось достичь столь значительных успехов.

В первые годы Советской власти Хаджи-Мукан активно включился в общественную жизнь родной республики. По его инициативе создаются цирки в Оренбурге и Семипалатинске, в которых проводятся крупные турниры по борьбе под его руководством. Одновременно ведет активную пропаганду физической культуры среди казахской молодежи. В годы Великой Отечественной войны создает передвижной цирк, артисты которого выступают перед воинами, уходящими на фронт, рабочими заводов, рудников и колхозников. Из своих личных средств вносит в фонд победы 100 тысяч рублей, на которые был построен самолет. Истребителю дали имя казахского героя Амангельды Иманова, на котором храбро сражался земляк борца летчик Кажитай Шалабаев.

В истории спортивной борьбы Казахстана и в наше время Хаджи-Мукан остается легендарным батыром, грозой чемпионов, человеком, которому выпала добрая слава.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба широко расставив ноги. Подскоки на правой ноге (20 раз), на левой (20 раз). Бег, кувырок-полет через борцовское чучело.

Упражнения на месте. 1. И. п.—руки в стороны. Приседая, руки вперед; встать, руки в стороны (18—20 раз).

2. Лечь на живот. Отжаться (20—25 раз). Во время сгибания рук поднимать то левую, то правую ногу.

3. Стать на мост. Движение вперед-назад с поворотами головы в стороны — 1 мин.

**Игра «Часовые и разведчики».** Все играющие делятся на две команды. Бросается жребий, какой команде быть «часовыми», какой «разведчиками». Часовые выстраиваются на одной стороне ковра, разведчики — на другой.

На центр ковра кладется мяч (булава, палка и т. д.).

**Описание игры.** Одна команда (разведчики) должна унести мяч, положенный посередине ковра, другая (часовые) — устеречь его.

Начинают игру первые игроки с правого фланга каж-

дой команды. По сигналу тренера два игрока — один разведчик, другой часовой — выбегают на середину ковра к мячу. Разведчик делает различные упражнения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч на свою сторону ковра. Часовой должен повторять все движения разведчика и в то же время следить за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до его лагеря, он сам идет в поле и становится в чужой шеренге с левого фланга. Каждый пленный становится со своим победителем на левом фланге шеренги, сбоку ее.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. Победительницей считается команда, которая сумеет захватить больше пленных.

**Правила.** Часовой должен обязательно повторить все движения разведчика, иначе он проигрывает.

Ловить убегающего можно до края ковра. Если убегающий уронит мяч, не добежав до своего лагеря, он считается пойманным.

**Основная часть.** Изучение сваливания захватом одноименного бедра спереди изнутри.

Защищаясь от приема, противник пытается повернуться лицом к атакующему и тогда создается удобная возможность для захвата бедра противника правой рукой спереди — изнутри. Упираясь головой в живот, толкая противника, тянуть его опорную ногу к себе, перевести в партер.

Выполнить сваливание попеременно (18—20 раз) из статического положения, обращая особое внимание на техническое исполнение.

Выполнить перевод сваливанием с перехватом за дальнее бедро (18—20 раз).

Учебно-тренировочная схватка в стойке — 2 мин. В минутный перерыв указать занимающимся на допущенные ошибки. Затем еще раз побороться 2 мин. в стойке. Отдохнуть 1 мин. Продолжение борьбы в партере 2×2 мин. с заданием: верхний борец старается сделать как можно большее число приемов, нижний — защищается. Затем борцы меняются ролями.

Упражнения для развития силы:

а) взять партнера за плечи и присесть (10 раз);

б) наклоны вперед с партнером, сидящим на шее (6—8 раз);

в) взять партнера на руки. Ходьба на краю ковра — два круга;

г) упражнения со скакалкой — 2 мин.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

## Урок 23

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение перевода нырком захватом шеи и туловища с подножкой. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Из истории Олимпийских игр»** (продолжение).

В 1956 г. на XVI Олимпийских играх в Мельбурне лучшим из советских борцов был Мариам Цалкаламанидзе. Главными его соперниками были известные всему миру борцы — турецкий чемпион Хуссейн Акбаш и иранец Мохамед Ходжастепур. Но и они не устояли против стремительных подсечек и подножек Мариама.

На XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 году не было равных нашим прославленным Александру Медведю и Александру Иваницкому. Но к большому сожалению и специалистов и болельщиков, А. Иваницкий сразу после Олимпиады покинул большой спорт.

А. Медведь в Токио легко разделался с соперниками, победил в Мехико в 1968 году и закончил выступать на олимпийском ковре после победы в Мюнхене в 1972 году. Это небывалый в истории спорта феноменальный результат. Мало кому такое удавалось — победить на трех Олимпиадах подряд.

А. Медведь семь раз побеждал на первенствах мира и 10 раз был чемпионом СССР.

В 1968 году олимпийским чемпионом стал киевлянин Борис Гуревич. Он был неоднократным чемпионом СССР, Европы и мира. А в детстве был болезненным. Его отличала величайшая работоспособность и точность в проведении приемов.

В 1972 году крупнейшего успеха добились наши борцы в Мюнхене. Пять славных борцов стали чемпионами: Роман Дмитриев, Загалав Абдулбеков, Леван Тедиашвили, Александр Медведь, Иван Ярыгин.

На XXI Олимпийских играх в Монреале в 1976 году наши борцы вновь выступили успешно. Снова пять золо-

тых медалей. Здесь впервые золотых медалей добились Павел Пинигин, Сослан Андиев, Владимир Юмин. Леван Тедиашвили и Иван Ярыгин выиграли по второму разу.

На этих играх в тяжелейших схватках добился серебряной медали алмаатинец Александр Иванов.

На XXII Олимпийских играх в Москве советские борцы выиграли семь золотых медалей.

Искрометную технику продемонстрировали братья Анатолий и Сергей Белоглазовы, Магомед Абушев, Сайфулла Абсаидов, Санасар Оганесян, Илья Матэ и Сослан Андиев.

В период с 1952 по 1980 гг. было разыграно 70 золотых медалей. Наибольшее число — 23 золотые медали — завоевали борцы Советского Союза.

Советское правительство высоко оценило заслуги советских спортсменов на Олимпийских играх. А. Медведь, И. Ярыгин удостоены высшей награды — ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени. С. Андиев награжден орденом Дружбы народов.

За высокие достижения борцов на Олимпийских играх правительственных наград удостоены тренеры. Орденом Трудового Красного Знамени — Б. М. Рыбалко, орденом Дружбы народов — Ю. А. Шахмурадов.

Литература: Преображенский С. А. Борьба — занятие мужское. М.: ФизС. 1978; Спортивная борьба. (Учебное пособие). Под ред. док. мед. наук Г. М. Туманяна. М., 1985.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Строевые упражнения: повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом) — 2 мин.

Упражнения в движении — 8 мин.

Ходьба на носках, на пятках. Руки вверх. Ходьба в приседе. Подскоки на одной, двух ногах. Спортивная ходьба. Бег на носках. По свистку тренера — поворот кругом. Кувырки вперед через партнера, переворот боком через стойку на кистях. Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с попеременными взмахами рук вверх — вниз.

Упражнения на месте — 18—20 мин. 1. Стать. Руки через стороны вверх. Потянуться — вдох, руки вниз — выдох (10—14 раз).

2. И. п. — руки на поясе. Круговые движения головой вправо и влево, наклоны вперед и назад, вправо и влево (по 6—8 раз).



3. И. п.— руки в стороны. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (10—12 раз).

4. И. п.— выпад правой ногой вперед, руки в стороны — три пружинящих движения. На четвертое сменить положение ног (12—14 раз).

5. И. п.— руки вверху в замке, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо, влево (12—14 раз).

6. Стать. Присесть 15 раз. Приседая — руки вперед.

7. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (20 раз).

8. Лечь на спину. Достать прямыми ногами ковер за головой (8—10 раз).

9. Упор лежа. Выпад правой ногой вперед, прогнуться. Затем с прогибом выпад левой ногой (10 раз).

10. Лечь на спину, ноги вместе. Круговые движения ногами вправо — влево (10 раз).

11. Из положения упора головой и руками в ковер встать на мост. Движение вперед — назад с попеременным подниманием правой, левой ноги вверх (12—14 раз).

12. Сесть, ноги врозь. Наклоны туловища то к правой, то к левой ноге. Стараться коснуться лбом колена (8—10 раз).

13. Стать. Из стойки падение назад прогнувшись с последующим поворотом грудью к коврику (10—12 раз).

14. Стать на мост. Забегание вокруг головы вправо и влево (10 раз).

15. Движение вперед — назад на мосту с партнером, сидящим на коленях (10—12 раз).

**Основная часть.** Изучение перевода нырком захватом шеи и туловища с подножкой.

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате шеи правой рукой. Атакующий кистью левой руки подбивает правую руку атакуемого снизу — вверх на себя. Затем, слегка присев, он шагает левой ногой вперед и проходит (ныряет) головой и верхней частью туловища под правой рукой противника, делая сильный рывок правой рукой за шею атакуемого на себя — вниз — вправо. Поворачиваясь направо, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за туловище сзади — сбоку. Продолжая поворот в правую сторону, он зависает на противнике, делает рывок за шею вниз — вправо и сваливает атакуемого через свою правую ногу в партер.

**Благоприятные ситуации:** 1. Атакующий находится в высокой или средней стойке; поднимает руки для захвата шеи атакуемого сверху; захватывает атакуемого одной

рукой за запястье, а другой — за шею. 2. Атакующий и атакуемый осуществляют обоюдный захват плеча и шеи.

Способы тактической подготовки. Атакующий левой рукой захватывает атакуемого за запястье правой руки или локоть, а правой рукой — за шею и скручивает его на себя — влево. Атакующий, стремясь сохранить равновесие, выпрямляется, отклоняясь в противоположную сторону, т. е. вправо. Атакующий использует это движение атакуемого, делает рывок за шею на себя — вниз — вправо, поднимает рывком захваченную левую руку вверх, проходит под рукой противника и выполняет перевод.

Сковывание. Атакующий захватывает атакуемого левой рукой за запястье или за правое плечо, а правой рукой — за шею. Если атакуемый пытается освободить захваченную руку отведением ее в сторону — вверх, атакующий отпускает руку, ныряет под нее и выполняет перевод.

Вызов. Атакующий, приняв низкую стойку, идет на сближение с атакуемым и дает ему возможность захватить свою шею правой рукой сверху. В момент захвата атакующий опережает противника. Приседая, он подбивает руку атакуемого встречным движением кисти вверх, и, пройдя под его рукой, выполняет перевод.

Маневрирование. Атакующий, перемещаясь в высокой стойке на дальней дистанции, не дает атакуемому приблизиться. Затем он резко принимает низкую стойку, проходит под рукой противника, выполняет перевод.

Задание. 1. В парах, в статическом положении попеременно выполнять перевод в партер нырком (15—16 раз).

2. Первый из борцов делает шаг правой ногой вперед и старается правой рукой захватить шею. Второй в ответ на движение противника выполняет перевод нырком (10—12 раз). Затем борцы меняются ролями.

3. Выполнить этот перевод в движении по 10 раз. Вначале выполняет перевод один из борцов, выбирая для этого удобное положение, затем второй.

Преподаватель останавливает группу и делает замечания.

Ошибки могут быть следующие: недостаточно плотный захват правой рукой за шею и отсутствие скручивающего действия этой рукой приводят к тому, что противник относительно долгое время чувствует себя свободным и не теряет равновесия.

Задержание атакуемого с падением на ковер создает

противнику благоприятные условия для осуществления контрприема.

Учебно-тренировочная схватка — 6 мин. с минутным перерывом после трехминутной борьбы. Борьба начинается в стойке и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки.

После отдыха — упражнения со скакалкой — 2 мин.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на ослабление. Подведение итогов занятия.

## Урок 24

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование изученных приемов в стойке и партере в учебно-тренировочных схватках.

**Беседа на тему «Национальные виды спортивной борьбы».**

Среди народных игр, развлечений, национальных видов спорта значительное место занимают многочисленные разновидности спортивной борьбы, культивируемые практически всеми народами нашей страны. Каждый народ на протяжении веков отражал в состязаниях по борьбе свои национальные обычаи, традиции, особенности культуры.

Многие виды спортивной борьбы сходны, но в то же время они имеют свои особенности: в одежде, в способах достижения победы и т. д. В ряде видов борьбы правила соревнований отличаются следующими основными признаками: оценкой чистой победы и отдельных технических действий; способами достижения победы и положениями, в которых ведется борьба; одеждой борца; продолжительностью схватки.

Некоторые народные виды борьбы:

1. Молдавская «трыньтэ».

Борьба в обоюдном захвате в стойке без действия ногами. Разрешены захваты за пояс и выше пояса крест-накрест.

Одежда — рубашка, брюки с мягким поясом-шарфом. Цель борьбы — бросить противника на лопатки.

2. Татаро-башкирская «куряш».

Борьба в обоюдном захвате в стойке без действия ногами и с захватом пояса с боков. Вместо пояса борцы часто используют обычное полотенце, захватив его за концы, а середину наложив на спину противника.

Одежда — рубашка, брюки, кушак (полотенце); мягкая обувь. Цель борьбы — бросить противника на спину. Продолжительность схватки — 8 мин.

3. Узбекская «кураш» (по ферганским правилам).

Силовая борьба на поясах без действия ногами и с обязательным отрывом противника от земли.

Правой рукой борцы захватывают друг друга за пояс (захват пояса правой рукой отпускать в процессе схватки нельзя).левой рукой можно захватывать одежду в любом месте.

Одежда — национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом.

Цель борьбы — бросить противника на спину.

Борьба ведется под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

Продолжительность схватки — 10 мин.

4. Узбекская «кураш» (по бухарским правилам).

Борьба в стойке в обоюдном захвате с воздействием ногами на ноги и захватами пояса и одежды выше пояса. Одной рукой борцы захватывают друг друга за пояс, а другой — за одежду, за туловище выше пояса. В процессе схватки разрешается менять захват только одной рукой, захват пояса отпускать запрещается. Борьба проходит под национальную музыку.

Цель борьбы — бросить противника на спину.

Продолжительность схватки — 10 мин.

5. Казахская «курес».

Борьба в стойке на поясах. Захват произвольный, с воздействием ногами на ноги партнера.

Одежда — национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и без халата, в трусах с поясом. Захват в процессе схватки меняется.

Цель борьбы — заставить противника коснуться лопатками ковра.

Продолжительность схватки — 10 мин.

6. Киргизская «куреш».

Борьба в стойке на поясах в обоюдном захвате с воздействием ногами на ноги партнера. Борцы захватывают друг друга за пояс одной рукой, сохраняя этот захват в течение всей схватки. Другой рукой разрешается выполнять захват одежды за любое место выше пояса.

Одежда — национальный халат с мягким поясом.

Цель борьбы — бросить противника на спину.

Продолжительность схватки — 15 мин.

7. Таджикская «гуштингири».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и любимыми захватами за пояс и выше пояса.

Одежда — национальный халат с мягким поясом.

Цель борьбы — заставить противника коснуться ковра хотя бы одной лопаткой. Продолжительность схватки — 10 мин.

8. Азербайджанская «гюлеш».

Борьба в стойке и партере с воздействием ногами на ноги партнера и захватами за любую часть тела. Разрешаются захваты ног, туловища, любого места брюк.

Одежда — прочные брюки специального покроя (чуть ниже колен) с мягким поясом.

Цель борьбы — прижать противника лопатками к коврику.

Продолжительность схватки — 10 мин.

9. Северокавказская «тутуш».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера с обязательным захватом одной рукой за пояс на спине противника и другой рукой за любые части тела выше пояса.

Одежда — куртка, матерчатый кушак, мягкая обувь.

Цель борьбы — бросить соперника на лопатки, а самому остаться стоять на ногах.

Продолжительность схватки — 7 мин.

10. Чукотско-корякская.

Борьба в стойке без воздействия ногами на ноги партнера и с захватами выше пояса.

Одежда — трусы (брюки); мягкая обувь.

Продолжительность схватки — 10 мин.

11. Калмыцкая.

Борьба в стойке в обоюдном захвате за пояс без воздействия ногами на ноги партнера. Разрешается подсад бедром в момент отрыва соперника от земли.

Одежда — короткие брюки или трусы, пояс; мягкая обувь (можно босиком).

Цель схватки — оторвать противника от земли и бросить его на спину. Продолжительность схватки — 8 мин.

12. Туркменская «гореш».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и захватами за пояс и выше пояса.

Одежда — национальный короткий халат (до колен).

Цель борьбы — бросить противника на спину или заставить коснуться его ковра тремя точками.

13. Грузинская «чидаоба».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и захватами за пояс и выше пояса. Захваты выполняются за любое место куртки выше пояса. Борьба ведется под национальную музыку.

Одежда — специальная куртка с поясом («чоха»), трусы; мягкая обувь.

Цель борьбы — бросить противника на спину.

Длительность схватки — 5 мин.

14. Армянская «кох».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и захватами выше пояса. Разрешаются любые захваты за пояс и куртку выше пояса. Борьба ведется под национальную музыку. Перед началом схватки борцы выполняют танец-разминку, а в конце — танец почета.

Одежда — куртка с поясом («чоха»), трусы; мягкая обувь.

Цель борьбы — бросить противника на спину.

Продолжительность схватки — 7 мин.

15. Тувинская «хуреш».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и захватами за любую часть тела. Хуреш начинается танцем «девиш» (орел), в котором участвуют все борцы, демонстрируя ловкость, силу, мужество.

Одежда — прочные трусы-плавки, обшитые кожей («судак»), специальная куртка, состоящая из спинки и рукавов («содак»), спереди куртка закреплена специальными кожаными планками; национальные сапоги из мягкой кожи. Разрешаются любые захваты за трусы, куртку, туловище.

Цель борьбы — заставить противника коснуться земли коленом или бросить его на спину.

Продолжительность схватки — 6 мин. (в финале — 10 мин.).

16. Якутская «хапсагай».

Борьба в стойке с воздействием ногами на ноги партнера и захватами за любую часть тела.

Одежда — специальные трусы-бандаж; мягкие сапоги.

Цель борьбы — заставить противника коснуться земли одновременно двумя руками, коленями или любой частью тела выше колен. Падение вместе с противником не разрешается и не оценивается.

Продолжительность схватки — 10 мин.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построение группы. Распределение по парам. Определение порядка схваток. Перед поединками занимающиеся самостоятельно проводят разминку за 18—20 мин. до схватки. Продолжительность разминки — 13—14 мин., затем отдых. Но перед выходом на ковер повторить упражнения для укрепления мышц шеи и укрепления моста.

**Основная часть.** Ознакомление борцов с тактикой ведения схватки: использование площади ковра, маневрирование, повороты спиной к центру ковра. Показать приемы национальной борьбы, применяемые в схватках борцов вольного стиля.

Учебно-тренировочная схватка — 8 мин. Борьба начинается в стойке и протекает в зависимости от создавшегося положения. Если в процессе схватки один из борцов попадает в партер, то он имеет право выполнять контрприемы, защиты и вставать в стойку.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий. Разобрать ошибки, допущенные борцами в схватке.

## Урок 25

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение способов захвата руки на ключ. Изучение переворота ключом, забега вокруг головы. Учебно-тренировочная схватка. Развитие силы рук, спины, ног.

**Беседа на тему** «Оценка приемов. Определение победителей».

Правила вольной борьбы определяют, что для победы в схватке необходимо выполнить прием: бросок, сбивание или перевод. Такое техническое действие судьями оценивается по балльной системе.

Действия борцов во время схватки оценивают: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Проведенные технические действия (приемы) в зависимости от их качества и амплитуды оцениваются в 1, 2, 3 и 5 баллов.

Один балл присуждается за: а) прием, в результате которого соперник оказался в положении лежа на животе или в партере; б) выход из положения нижнего наверх, в том числе и из опасного положения и др.

Два балла присуждаются: а) в стойке — за прием,

проведенный без отрыва соперника от поверхности ковра, в результате которого он приведен в опасное положение; б) в партере — за проведение приемов без отрыва соперника от поверхности ковра, при которых соперник попал в опасное положение; в) за касание (перекат) лопатками ковра.

Три балла присуждаются за техническое действие в партере или стойке, если они выполнены с отрывом соперника от поверхности ковра, после чего атакуемый попадает в опасное положение, если не было высокой амплитуды полета атакуемого.

На конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) (1986 г.), который проходил в Будапеште, были приняты важнейшие поправки к правилам соревнований по классической и вольной борьбе. Эти изменения вступили в силу с 1 января 1987 года.

Приемы, выполняемые из положения партера с большой амплитудой и ставящие при этом соперника в опасное положение, оцениваются в 5 баллов.

Прием в партере «переворот накатом» разрешено проводить в течение схватки только один раз. Чтобы выполнить переворот накатом второй раз, необходимо после первого приема провести любое техническое действие в партере или стойке, оцененное не менее чем в 2 балла. Это положение действительно и для выполнения третьего, четвертого переворотов и т. д.

Если атакующий борец после проведения первого «переворота накатом» начинает выполнять его снова, но сразу же переходит на выполнение другого технического действия (т. е. проводит комбинацию), то оно засчитывается и соответственно оценивается.

Разрешается повторно проводить «переворот накатом» и в том случае, если при исполнении технического действия в партере или стойке атакуемый борец запрещенными действиями мешает проведению приема, за что наказывается предупреждением, а атакующий атлет получает 2 балла.

При получении спортсменом третьего предупреждения за пассивное ведение борьбы с согласия активного борца встречу можно продолжать.

Победа по баллам с явным преимуществом дается борцу при разнице от 12 до 14 технических баллов (3,5:0,5) или (3,5:0). Чистая победа за техническое превосходство дается при разнице в 15 баллов.

Итогом схватки может быть: а) победа на туше (чистая победа, 4:0); б) чистая победа за техническое преимущество в 15 баллов (4:0); в) победа с явным преимуществом с разницей баллов у победителя от 12 до 14, при отсутствии баллов у проигравшего (3,5:0); г) победа с явным преимуществом с разницей баллов у победителя от 12 до 14 (3,5:0); д) победа по баллам при отсутствии баллов у проигравшего (3:0); е) победа по баллам при наличии баллов у проигравшего (3:0).

В вольной борьбе, согласно действующих правил, ничьих нет. Схватка обязательно оканчивается победой одного из партнеров. При равенстве баллов победителем считается борец, у которого качество приемов выше.

Литература: Борьба классическая и вольная. (Правила соревнований). М.: ФиС, 1983.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** То же, что в уроке 23.

**Основная часть.** Перевороты ключом, как известно, являлись одним из сильнейших средств достижения чистой победы у борцов старшего поколения. В настоящее время эти приемы почему-то многими тренерами игнорируются. Повороты ключом, как правило, приносят чистую победу. Для уточнения некоторых деталей их выполнения нами в уроках будут описываться отдельные из приемов, связанные с захватом руки на ключ.

Захват на ключ — это положение в процессе борьбы в партере, при котором верхний борец плотно зажимает плечо одноименной руки нижнего между своим плечом и предплечьем, а кисть руки кладет ладонью на его лопатку.

В целях успешного проведения различных приемов в партере с захватом руки атакованного на ключ атакующий после захвата должен отвести ее назад и крепко зажать между плечом и предплечьем своей захватывающей руки и соответствующей стороной груди.

В этом уроке мы разберем два способа захвата руки на ключ.

*Первый.* Захват руки на ключ одной рукой.

Исходное положение — атакованный находится в высоком партере. Атакующий стал на правое колено сзади между ног противника, левую свою ногу поставил

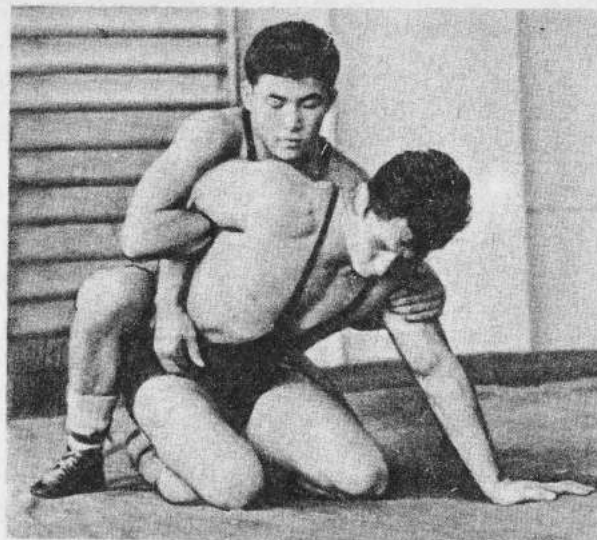


Рис. 11

немного вперед и влево на всю ступню. Правой рукой атакующий может захватить туловище атакованного сверху по линии пояса за бок, не пропуская его глубоко на живот, или захватить одноименное плечо сверху, а левой рукой — его левую руку спереди за предплечье.

Из этого исходного положения атакующий силой левой руки и туловища подтягивает левую руку атакованного к себе, пропуская свою левую руку под его плечо. Кладет кисть на левую лопатку партнера, сильно зажимает захваченную руку между плечом и предплечьем своей захватывающей руки и плотно прижимается грудью к его локтю сверху (рис. 11).

*Задание.* В парах выполнить первый способ захвата руки на ключ с обеих сторон (16 раз). Партнер не оказывает сопротивления.

Взять руку на ключ по 5—6 раз с каждой стороны, причём партнер сопротивляется в полсилы.

*Второй.* Захват руки на ключ с помощью головы. Атакующий захватывает туловище противника и одноименную руку за запястье. Упираясь головой в подмышку и толкая головой нижнего борца вперед, сбивает его на живот и забирает руку на ключ.

<sup>1</sup> Конгресс ФИЛА в Сеуле внес поправки к международным правилам соревнований, которые вступили в силу с января 1989 г.

Изучение переворота забеганием. Для успешного переворота забеганием необходимо сбить противника на живот. Делать это нужно вперед и в сторону захваченной руки на ключ. Для этого следует приложить усилие: отталкиваясь ногами от ковра, резко толкнуть противника в сторону вперед.

Забегание начинается с ближней ноги, затем шагом дальней ноги атакующий переходит за голову и перехватывает правой рукой за туловище сверху переворачивающегося на мост противника. Удерживать противника нужно лежа на груди, захватом за руку и туловище. Прижаться головой к боку борца, стоящего на мосту.

Во время забегания необходимо следить за тем, чтобы локоть захваченной руки не был выпущен из-под плеча, иначе рука оказывается согнутой против сустава, что запрещено правилами.

Переворот ключом с наложением предплечья на шею можно выполнять и не переводя нижнего на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку нижнего на ключ, становится сзади на правое колено между ногами, а левую ногу ставит вперед в сторону на ступню. Сняв правую руку с туловища, атакующий накладывает ее предплечьем на шею нижнего и быстро переставляет правую ногу на колено, сбоку атакованного. Усилием правой руки и туловища прижимает его голову к коврику и делает забегание.

Задание. Выполнить забегание с обеих сторон без сопротивления (8—10 раз).

Дать руку на ключ, оказывать сопротивление в полсилы. Выполнить переворот (8—10 раз).

Учебно-тренировочная схватка — 8 мин. Борьба начинается со стойки и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки.

Лазание по канату (2 раза). Приседания с партнером, сидящем на плечах. Выжимание 16—24 кг гири.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

## Урок 26

**Задачи.** Изучение подворотов спиной к партнеру. Изучение броска через спину захватом шеи и руки снизу. Броски чучела. Учебно-тренировочные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** I. Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба на носках, на пятках — руки впереди; в приседе — руки за головой. Ходьба. Руки вперед, быстрое скрещение прямых рук. Руки за голову, повороты в стороны. Руки в стороны, круговые движения руками. Наклоны туловища влево — вправо. Подскоки в приседе. Спортивная ходьба. Бег. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Игра набивными мячами. *Игра называется «Мяч по кругу».* Все борцы располагаются сидя по краю ковра. Один из них находится в центре ковра. Сидящие перебрасывают мяч друг другу. Задача находящегося в центре — коснуться рукой летящего мяча. Если мяч был затронут, бросивший мяч сменяет борца, находящегося в центре, — 8 мин.

3. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движение туловища в различных направлениях.

4. Лечь на спину, ноги вверх. Движения ногами вправо — влево (10 раз).

5. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой вправо и влево — 1 мин.

6. И. п. — ноги врозь. Падение назад прогнувшись с последующим разворотом (вправо, влево) грудью к коврику (6—8 раз).

7. Стать в партер. Выседы в левую и правую стороны (10—12 раз).

8. Стать на мост. Партнер садится на колени. Движения вперед — назад (6—8 раз).

9. Из стойки борца стать на мост. Кувырком через голову перевернуться в партер (10 раз).

10. Один из борцов стоит на мосту, второй — ложится сверху, грудью на его грудь и удерживается за туловище нижнего. Перевороты с моста на мост по всей длине ковра (8—10 раз).

11. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну, затем в другую сторону.

12. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения тазом вправо и влево (по 10—13 раз).

**Основная часть.** Изучение броска через спину.

Среди многочисленных приемов борьбы в стойке броски через спину являются наиболее результативными. Правильное выполнение этого броска заканчивается либо чистой победой выполняющего, либо опасным положением для атакуемого.

Прежде чем приступить к изучению самого приема, нужно познакомиться с подводящими и имитационными упражнениями. Они выполняются в подготовительных частях уроков. Разберем их подробнее.

Подводящие упражнения способствуют правильному усвоению отдельных элементов приема. Подводящие и имитационные упражнения борцы выполняют самостоятельно, с партнером и тренировочным чучелом.

В своем техническом выполнении бросок через спину — сложный прием. Он изучается расчлененным способом. Этот прием можно разбить на следующие отдельные части: захват, подворот на впереди стоящей ноге с наклоном вперед, бросок, удержание. Приступим к изучению отдельных частей приема. После изучения первых двух частей приступают к слитному их выполнению. Затем изучают отдельные части и т. д.

1. Из правой стойки сделать поворот кругом на впереди стоящей ноге, подставить к ней сзади стоящую.

Пример. Стать в правую стойку, оттолкнуться левой ногой от ковра, перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу, которая переходит со ступни на носок. С поворотом головы налево повернуться налево на  $180-190^\circ$  на правом носке, переставить вперед левую ногу на носок, ставя ее от правой ноги на ширину ступни.

2. С шагом правой ногой вперед проделать этот же поворот, наклонить туловище к подставляемой ноге.

3. Принять положение правой стойки для выполнения броска через спину захватом руки и шеи. Захватить воображаемого партнера за руку и шею. Оттолкнуться левой ногой от ковра, перенести тяжесть тела на правую ногу, которая переходит со ступни на носок, и быстро повернуть голову и туловище налево. Повернуться на правой ноге на  $180-190^\circ$ , подставить левую ногу к правой, ноги слегка согнуть и расставить на ширину ступни.

Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед влево, перенести тяжесть тела на носки и падать вперед, подставляя для смягчения падения свое правое предплечье. Затем сесть на правое бедро, опереться правым локтем в ковер. То же выполнить из левой стойки (10—12 раз).

Броски через спину выполняются с различными захватами. Основные из них: захват руки и шеи, захват руки двумя руками, захват руки и туловища.

При бросках через спину захватить руку и шею партне-

ра можно различными способами. Основными из них являются следующие:

находясь в правой стойке, атакующий захватывает правой рукой шею партнера, а левой сверху его правую руку выше локтя и прижимает ее предплечьем к себе;

захватив правой рукой шею партнера, атакующий захватывает левой рукой его правую руку снизу снаружи выше локтя или за предплечье.

Занимающиеся в парах выполняют следующие задания из правосторонней стойки:

а) захват шеи и руки и поворот на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей.

При повороте атакующий переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. При повороте плечи, таз и ступня правой ноги должны быть по возможности приближены к вертикали. Заканчивая поворот, атакующий подставляет левую ногу к правой примерно на расстоянии ширины ступни так, чтобы носок левой ноги оказался на уровне середины правой ступни. Поворот заканчивается незначительным выведением таза вправо от противника (8—10 раз);

б) выполнить поворот и с наклоном вперед подбить партнера вверх. Не отпуская захвата, вернуться в правую стойку.

### Упражнения с борцовским чучелом

1. Поставить чучело перед собой на расстоянии шага. Встать в правую стойку, захватить правую руку чучела под свое левое плечо и прижать к себе, а правой рукой захватить шею.

2. Выполнить поворот спиной к чучелу на впереди стоящей ноге (вышеописанным способом). Наклоняясь вперед, резко рвануть за захваченные части чучела. Выпрямляя ноги, подбить чучело вверх (18—20 раз) и вернуться в прежнее положение.

3. Выполнить эти два задания слитно (10—12 раз).

4. Выполнить бросок чучела через спину с захватом руки и шеи (18—20 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Первые 3 мин. борцы борются в стойке, затем минуту отдыхают. Во время отдыха сделать замечания по допущенным ошибкам. После отдыха борьба продолжается в партере по 2 мин. сверху и снизу. В схватке применять изученные приемы.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на успо-

коение дыхания и на расслабление. Подведение итогов занятия.

## Урок 27

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование бросков в стойке. Совершенствование изученных приемов в условиях вольной схватки.

**Беседа на тему «Заболевание зубов».**

В настоящее время хорошо известно, что деятельность желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и т. д. отражается на органах челюстно-лицевой области. В свою очередь, патологические изменения в полости рта влияют на работу других органов и систем организма человека.

Интенсивные спортивные нагрузки могут провоцировать заболевания органов челюстно-лицевой области. Нередко начало кариозного процесса протекает бессимптомно. При дальнейшем его развитии возникают боли от химических и тепловых раздражителей. В запущенных случаях зуб подвергается значительному разрушению, и поэтому даже кратковременное воздействие твердой пищи, химических и тепловых раздражителей вызывает длительный болевой приступ.

Кариес весьма распространен среди спортсменов. Однако профилактических осмотров и лечения, проводимого во врачебно-физкультурных диспансерах, совершенно недостаточно, если самим не следить за полостью рта. Достаточно сказать, что в 1 мг зубного налета содержится до 800 млн микробов. Именно поэтому так важен гигиенический уход за полостью рта.

Следует не менее двух раз в день, утром и перед сном, чистить зубы индивидуальной щеткой, сочетая горизонтальные движения с вертикальными.

После приема пищи обязательно полоскать полость рта, чтобы удалить остатки пищи. Во время тренировок желательно полоскать рот теплой кипяченой водой, так как замечено, что сухость слизистой также способствует развитию кариеса. Очень полезен массаж десен, улучшающий кровоснабжение, а следовательно, и питание тканей. Этому способствует введение в пищевую рацию натуральных продуктов, не подвергающихся кулинарной обработке. Усиленное жевание — один из необходимых факторов обильного кровотока в челюстно-лицевой области и увели-

чения секреторной деятельности слюнных желез. Слюна смывает пищевые остатки и нейтрализует кислоты, образующиеся при их брожении.

Тщательный уход за полостью рта способствует повышению работоспособности, профилактике заболеваний.

Литература: Литовченко В. С., Журули Н. Б. Спортивная борьба. (Ежегодник). М.: ФиС, 1976.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Дать задание борцам провести самостоятельную разминку и вольную схватку. В схватке стараться применить изученные приемы и контрприемы. Самостоятельная разминка проводится каждой парой за 18—20 мин. до выхода на ковер. Продолжительность разминки не превышает 12—14 минут. Затем борцы отдыхают и ожидают приглашения на ковер (на схватку).

**Основная часть.** 1. Борьба начинается в стойке и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки. Во время схватки тренер должен внимательно следить за борющимися и записывать все грубые ошибки, допускаемые борцами.

Схватки судят арбитры из числа борцов, поочередно меняющихся.

Закончившим схватку борцам после 12—15-минутного отдыха дать задание выполнить упражнения на гимнастической стенке, кольцах и лазанье по канату (4 раза).

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Отметить старательных борцов.

## Урок 28

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворота ключом. Продолжение изучения броска через спину с захватом руки и шеи. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Как воспитать смелость, уверенность».** Смелость, решительность, уверенность можно и нужно воспитывать в себе самому. Для этого борец не должен бояться трудностей, неудач, уметь правильно оценивать свои возможности. Человеку, не уверенному в своих силах, на первых порах может оказать поддержку, большую помощь тренер.

Такому борцу подбирают партнера, уступающего ему и в силе и в технике. Удачно проведенный прием,



выигранная схватка, похвала тренера и товарищей по команде вселяют уверенность. С каждой тренировкой борцу подбирают соперника, который уступает в силе, но в техническом отношении превосходит его и наоборот. Если борец в тренировочной схватке попадет в опасное положение (стоит на мосту) и уходит (не ложится на лопатки), значит он перестает бояться «риска», будет проводить приемы уверенно, смело и в скором времени начнет побеждать своих соперников.

Тренеру следует регулировать тренировочный процесс неуверенного борца: то усложнять задание, то упрощать его. Если борец еще не довел до совершенства какое-то техническое действие, то он не должен его применять в схватке. Хорошо усвоенный (изученный) прием и если он удачно получился в схватке, делает борца еще смелее, решительнее.

Литература: Ленц А. Н. Классическая борьба. М., 1960.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Построение группы. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач урока.

2. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба на носках (руки вверх). Ускоренная ходьба. Бег, кувырок-полет через чучело, бег умеренный, по сигналу — ускорение на 10—15 метров. Ходьба. Передвижение на руках в положении лежа в упоре — 20 метров. Построение группы в круг лицом в центр ковра.

3. И. п. — стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать, руки на пояс (15—18 раз).

4. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами в левую и в правую сторону (6—8 раз).

5. Из положения лежа на спине встать на мост. Движение вперед — назад, без поворотов и с поворотом головы в стороны — 1 мин.

6. Сесть на ковер, ноги расставить в стороны. Не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью до ковра (10—12 раз).

7. Рассчитаться на «первый», «второй». Первые номера стоят на мосту, вторые подходят к ним со стороны головы на расстоянии вытянутых рук. Первые захватывают руками голеностопные суставы противника. Переворот с моста через голову, придерживаясь руками за ноги

партнера (12—14 раз). Затем борцы выполняют переворот самостоятельно.

8. Поднять партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища сбоку (6 раз).

9. Встать на мост со стойки. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Сначала упражнение выполнить медленно по 6 раз в каждую сторону, затем, после небольшого отдыха, быстро (8 раз).

10. Имитационные упражнения для бросков через спину:

а) с шага правой ногой вперед, поворот влево с подставлением сзади стоящей ноги (10—12 раз);

б) то же упражнение, но после поворота, разгибая ноги, наклонить туловище вперед (10—12 раз).

в) то же упражнение, но после наклона — кувырок вперед через правое плечо (10—12 раз).

**Основная часть.** 1. Совершенствование способов захвата руки на ключ (10—12 раз) с каждой стороны.

2. Совершенствование техники переворота ключом с наложением предплечья на шею (10—12 раз).

3. Дать руку на ключ, оказывать сопротивление. Атакующий выполняет прием по 2 мин. сверху.

4. Из статического положения выполнить подвороты спиной к партнеру (6—8 раз). Подворот выполнять напереди стоящей ноге с подставлением сзади стоящей.

5. В статическом положении подворот спиной к партнеру и отрыв его от ковра (6—8 раз).

6. Выполнение подворота спиной к партнеру и отрыв его от ковра в движении (10—12 раз).

7. Учебно-тренировочная схватка 8 мин. с минутным перерывом после 2 минут схватки. Во время перерыва сделать замечания. Схватка начинается в стойке и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки.

**Заключительная часть.** Подвижная игра — 6 мин. Построить борцов на середине ковра в две шеренги, спиной друг к другу.

Тренер подает команду словом. При слове «Воро-бей» первая шеренга убегает, а вторая ее ловит. При слове «Ворона» — вторая шеренга убегает, а первая ловит. Ловить можно в пределах определенной границы. Пойманный выбывает из игры. Шеренга, которая поймает наибольшее число играющих из другой шеренги, считается победившей. Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение посадки захватом ноги. Изучение переворота скрестным захватом ног. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Достижения борцов на Олимпийских играх».**

Сегодня победа на олимпийских состязаниях в отличие от игр, проходивших хотя бы четверть века назад,— результат совместных усилий не только спортсмена и тренера, но и, как правило, специалистов многих наук: биологии, педагогики, механики и физиологии.

Ни к одному соревнованию не готовятся спортсмены с таким упорством, как к Олимпиаде. Победа, только Победа! Выиграть во что бы то ни стало! Победить и лишь тогда познать, что такое сладость олимпийского счастья...

Борцы вольного стиля участвовали в Олимпийских играх девять раз и завоевали 55 медалей. Из них: 27—золотых, 16—серебряных и 12 бронзовых наград.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба. Упражнения в движении — 6 мин.

2. Упражнения на месте — 8 мин.

3. Специально подготовительные упражнения борца — 10—12 минут.

**Основная часть.** Изучение перевода в партер посадкой с захватом ноги (рис. 12а,б,в,г). Атакующий слева захватил правую ногу атакованного, плотно к ней прижался и зажал ее своими бедрами (рис. 12а). Затем атакующий выводит свою левую ногу внутрь вправо (рис. 12б), захваченную ногу противника тянет на себя и в то же время толкает головой в туловище противника, как бы сажая его на ковер. Плечом нажимает на бедро вниз и скручивает его влево (рис. 12в). Коленом левой ноги нажимает снизу вправо на верхнюю часть голени и удерживает за захваченную ногу. Сбивает противника в партер (рис. 12г).

**Задание.** Стать в правостороннюю стойку. Поочередно захватывать впереди стоящую ногу партнера, поднять ее и зажать своими бедрами. Прижаться к ней (6—8 раз).

То же задание, но после захвата ноги сбить атакованного в партер (18—20 раз). Партнер не сопротивляется. Повторить в движении.

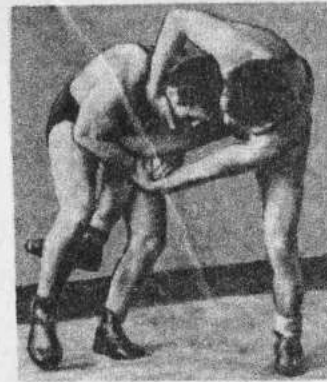


Рис. 12а

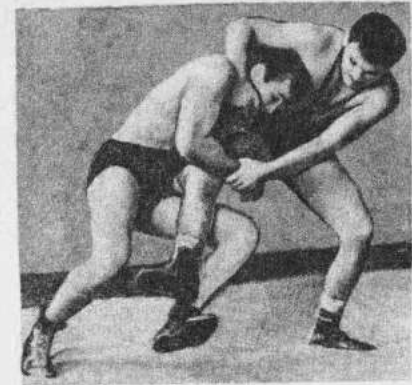


Рис. 12б



Рис. 12в

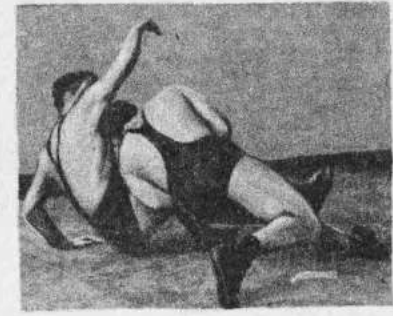


Рис. 12г

Изучение приема в партере переворот скрестным захватом ног (рис. 13 а,б,в,г). В этом уроке мы остановимся на изучении одного из основных вариантов данного приема.

Исходное положение — один из борцов стоит в партере. Атакующий становится на левое колено, правая нога ставится на ступню рядом с голенью атакуемого. Поворачиваясь влево, атакующий ставит правое колено перед одноименным коленом атакуемого и, оказавшись сбоку от него, захватывает левой рукой за голеностоп левой ноги, а правой — за туловище. Свою левую ногу ставит сзади между ног противника (рис. 13а).

Выполнение приема. Из этого положения атакующий

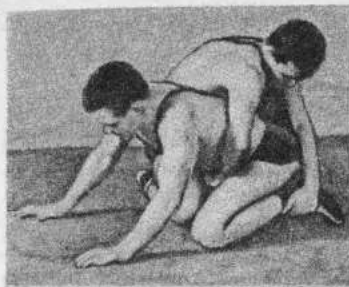


Рис. 13а

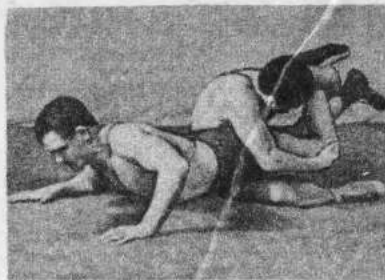


Рис. 13б

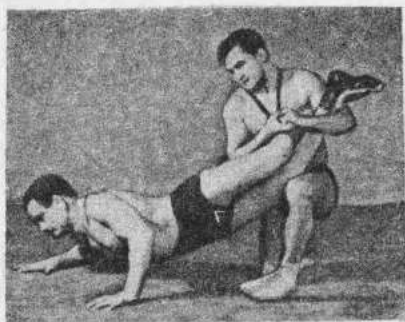


Рис. 13в



Рис. 13г

нажимает правым боком на поясницу нижнего, упирается левой ногой в ковер, а правым коленом в одноименное колено и поднимает ногу противника. Сбивает нижнего на живот. Продолжая удерживать левую ногу нижнего, правым боком наваливается на борца, не давая ему встать в партер (рис. 13б).

Затем левую его ногу захватывает под свою левую подмышку, для чего правой рукой помогает захватом за левое колено (рис. 13в). Удерживая левую стопу под мышкой, левую руку пропускает снаружи снизу правой ноги. Предплечье правой руки накладывает на голень левой ноги нижнего борца, нажимая книзу и соединяя свои руки в крючок. Затем атакующий поворачивается вправо, становится на правое колено и ставит левую ногу на ступню вперед вправо. Не задерживаясь в этом положении, атакующий встает в стойку (рис. 13г). Затем

движением рук вправо вверх переворачивает противника спиной к коверу.

Объяснив и показав прием, тренер сначала предлагает выполнить захват и делает соответствующие поправки. После этого борцы выполняют переворот по 12—14 раз.

Имеется второй вариант переворота: осуществив захват, атакующий не поднимается в стойку, а становится одной ногой на колено, другой упирается ступней в ковер. Из этого положения выполняет переворот скрестным захватом.

Выполнить второй вариант переворота (10—12 раз).

Дать захватить ноги и оказывать сопротивление, атакующий выполняет переворот — по 2 мин.

Учебно-тренировочная схватка с заданием: применять в схватке излюбленные приемы — 6 мин.

Лазанье по канату, держа ноги углом (4 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

### Урок 30

**Задачи.** Проведение беседы. Продолжение изучения посадки с захватом ноги и броска через спину. Вольная схватка.

**Беседа** о предстоящем показательном выступлении перед борцами старших разрядов.

Тренер рассказывает, в каком зале и в какое время будут проводиться показательные выступления. Кто будет присутствовать (чемпионы, ветераны), называет их имена, спортивные звания и т. д.

Напоминает борцам:

- о чистоте спортивной формы;
- внешнем виде;
- проведении разминки перед схваткой;
- корректном поведении с партнером;
- выполнении технических действий в стойке и партере.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении — 10 мин.

Ходьба строевым шагом. Ходьба на носках. Руки вверху.

Спортивная ходьба. Ходьба с круговыми движениями рук, наклонами и поворотами туловища. Бег на носках с прыжками в длину через чучело.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц шеи — 6 мин. Игра «Перетягивание в свой город». Борцы делятся на две команды. Через центр ковра проводится линия, за которой на расстоянии одного шага лицом друг к другу выстраиваются команды. Цель игры: любым способом — захватом, разрешенными правилами вольной борьбы — перетянуть борцов из другой команды в свой «город». Разрешается оказывать помощь друг другу. Перетянутый выбывает из игры. Команда, перетянувшая наибольшее число борцов, считается победившей.

**Основная часть.** Отработка техники перевода в партер посадкой с захватом ноги.

1. Выполнить прием из статического положения (10—12 раз).

2. Выполнить прием в движении (6—8 раз), причем атакованный создает условия для проведения приема: попеременно выставляет вперед то левую, то правую ногу.

3. Атакующий выбирает момент для захвата ноги, атакованный, опережая его, убирает ногу. Выполнить задание попеременно по 1 мин.

Продолжение изучения броска через спину.

1. Повторить способ подворота спиной к противнику с подставлением сзади стоящей ноги из правой и левой стойки. После поворота наклонить туловище и выполнить кувырок.

2. Это же задание выполнить в парах, поворот выполнить медленно, а наклон быстро. В момент наклона резко рвануть за захваченную шею и руку противника и оторвать его от ковра. Изучение подворота спиной к партнеру, скрещивая ноги.

Этот поворот выполняется на носках обеих ног без переставления их. Все остальные движения выполняются также, как с подставлением ноги.

Первое задание. Стать в правую стойку, руки соединить в крючок, повернуться кругом на носках и наклонить туловище вперед влево. Выполнить по 10 раз из правой и левой стойки.

Второе задание выполняется в парах. Атакованный стоит в левой стойке, атакующий — в правой. Захватить шею и разноименную руку снизу, поворот спиной к партнеру и наклон вперед с выпрямлением ног. Оторвать противника от ковра 10—12 раз, затем выполнить поворот из левой стойки.

Третье задание выполнить самостоятельно. Из правой, затем левой стойки выполнить поворот кругом, скрещивая ноги, с наклоном туловища вперед и в сторону поворота, с падением на колено и локоть. Сесть, ноги врозь (выседом). Выполнить 10—12 раз.

Атакуемый передвигается по коврику в сторону атакующего. Из положения правой стойки он переставляет левую ногу вперед и посылает левую руку на захват шеи атакующего, подает туловище вперед. Атакующий, отступая, делает правой ногой шаг назад и перемещает правую ногу влево.

Поворачиваясь на плюсневых частях стоп вправо, атакующий левой рукой захватывает шею противника, а правой — захватывает его левую руку снизу.левой рукой захватить шею так, чтобы голова противника была как можно ближе к подмышечной впадине.

В тот момент, когда атакуемый перенесет тяжесть тела на впереди стоящую ногу, атакующий должен закончить поворот спиной к противнику (слегка выводит таз влево от него). Выполняет захват шеи и плеча. В момент броска должны быть одновременно действия: движения рук под себя — вправо, выпрямление ног, наклон вперед и вращение туловища вправо. Атакующий выполняет бросок через спину. Удерживая первоначальный захват, он падает на ковер вместе с противником. Коснувшись ковра, атакующий отставляет правую ногу, согнутую в колене, назад в упор, а левую — выставляет вперед. Если противник встал на мост, атакующий дожмает его на спину, подтягивает его голову на себя вверх, одновременно нажимает своим туловищем на грудь вниз.

Вольная борьба: 5 мин. в стойке и по 2 мин. в партере.

Упражнения на гимнастической стенке для развития мышц живота и спины. Вис спиной к стенке. Поднимание ног вверх (16—18 раз).

Прыжки со скакалкой на обеих и одной ноге — 30 сек.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 31

**Задачи.** Проведение беседы. Показательные выступления перед борцами старших разрядов с целью демонстрации техники изученных приемов и контрприемов.

*Беседа на тему «Совершенствование техники вольной борьбы».*

Чтобы довести выполнение приемов до совершенства, проводить их в схватке автоматически, нужно каждый прием повторять большое количество раз.

Имеются два основных метода тренировки: повторяющихся условий; варьирования условий.

Метод повторяющихся условий закрепляет навык и автоматизирует его. Сначала изучают прием на несопротивляющемся партнере, затем на сопротивляющемся.

Метод варьирования условий позволяет изменять отдельные детали навыка, совершенствоваться в технике и тактике борьбы, чтобы успешно действовать в различных условиях.

Условия в схватке варьируются следующим образом:

а) изменения видов схваток — схватки с заданиями, учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные; б) смена партнеров в схватке (выше, ниже), по весу (меньше, больше); в) по особенности стойки (низкая, высокая, правая, левая, фронтальная).

Литература: Спортивная борьба. (Учебник для институтов физической культуры). Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. М.: ФиС, 1968.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Приглашенных для просмотра техники борцов нужно встретить, пригласить в зал и посадить на лучшие места. Старшему из борцов, желательно мастеру спорта, принять парад и сообщить составы пар и порядок выхода на ковер.

Напомнить борцам, что перед выходом на ковер нужно проделать самостоятельно 14—16-минутную разминку.

**Основная часть.** Каждая показательная схватка продолжается 4 мин. в стойке с минутным перерывом после первых двух минут схватки. По окончании демонстрации приемов борьбы в стойке борцы после минутного отдыха показывают приемы в партере по 2 мин. сверху и снизу.

Приемы нужно проводить смело, быстро и в движении.

После схватки отборовшаяся пара самостоятельно проделывает упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

**Заключительная часть.** После выступлений борцы садятся на скамейки, а если их нет — просто на ковер и внимательно слушают все замечания старших товарищей.

**Задачи.** Разбор показательных выступлений перед борцами-разрядниками: техническая подготовка, ошибки при выполнении — 20 мин. Изучение переворота ключом с захватом другой руки за предплечье. Дальнейшее изучение броска через спину.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Построение группы. Упражнения на внимание: повороты на месте направо, налево, кругом.

2. Ходьба. Ходьба ускоренная, с высоким подниманием колена, строевым шагом. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в приседе.

3. Бег и его разновидности. Кувырок-полет через чучело. Прыжки в длину. Прыжки вверх с разведением ног в стороны. Подскоки с попеременными взмахами ногами вверх. Ходьба на руках, партнер удерживает за голеностопы. Ходьба с партнером, сидящим на плечах.

4. Игра в регби на ковре — 5 мин.

5. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед, назад, в стороны и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

6. Стать на мост. Движения вперед в сторону головы и обратно — 1 мин.

7. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну и другую сторону (8—10 раз).

8. Перевороты через мост (8—10 раз).

9. Стать на мост. Движения на мосту с партнером, сидящим на коленях (6—8 раз).

10. Вставание на мост со стойки, переворот с моста (8—10 раз).

**Основная часть.** Совершенствование поворотов спиной к партнеру, способом скрещивания ног и с подставлением сзади стоящей ноги.

1. Из положения правой (левой) стойки руки соединить в крючок. Повернуться кругом, скрещивая ноги, с наклонном туловища вперед и в сторону поворота (10—12 раз).

2. Повернуться спиной к партнеру напереди стоящей ноге с подставлением сзади стоящей. Выполнить из правой и левой стойки (10—12 раз).

3. Упражнения в парах: выполнить повороты спиной к партнеру с подставлением сзади стоящей ноги и скрещивая ноги с отрывом партнера от ковра (8—10 раз).

4. Броски чучела через спину двумя способами поворотов, по 10—12 раз в каждую сторону.

5. Атакующий выполняет поворот спиной к партнеру с отрывом от ковра. После поворота атакующий обхватывает его за поясницу свободной рукой (6—8 раз).

6. Выполнить в парах броски через спину в движении (6—8 раз).

7. Повторить способы захвата руки на ключ (8—10 раз).

8. Отработка техники переворота ключом с наложением предплечья на шею — по 2 мин.

9. Учебная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с заданием: атакующий выполняет переворот ключом, а атакованный оказывает сопротивление.

10. Изучение переворота ключом с захватом другой руки за предплечье изнутри.

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

Тактическая подготовка. 1. После захвата руки на

ключ атакующий отключает захваченную руку атакуемого к его спине и сдвигает свое туловище вправо, создавая этим угрозу переворота переходом. Из этого положения атакующий захватывает правой рукой противника за одноименное предплечье руки, а затем, не задерживаясь, сбивает атакуемого на живот и выполняет переворот забеганием.

Если противник встал на мост, атакующий, не меняя захвата, наваливается грудью на его правую руку и прижимает лопатками к коврику.

После показа занимающиеся должны выполнить переворот забеганием с ключом и захватом другой руки за предплечье, с правой и левой стороны (10—12 раз). Во время выполнения переворотов тренер-преподаватель, не останавливая группы, исправляет допущенные ошибки.

Какие могут быть ошибки при выполнении данного приема?

1. Осуществив захват, атакующий не удерживает его плотно. В результате противник легко освобождает захваченную руку рывком вперед.

2. При выполнении забегания атакующий не наваливается грудью на захваченную руку на ключ, а уводит туловище вперед. Этим затрудняет переворот противника на спину.

3. Во время забегания атакующий уводит ноги вперед и теряет возможность использования силы ног для переворота.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Похвалить старательных борцов.

### Урок 33

**Задачи.** Совершенствование броска через спину с захватом руки и туловища. Изучение вертушки захватом руки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении — 10 мин.

2. Упражнения на месте — 8 мин.

3. Специальные упражнения борца — 12 мин.

4. Специально-подготовительные упражнения борца для укрепления мышц шеи — 8 мин.

5. Правая стойка. Захватить правой рукой правую руку партнера. Выведение из равновесия — 2 мин.

6. Лечь на спину. Поднимая ноги вверх, кувырок назад, затем кувырок вперед (10 раз).

7. Обхватить друг друга. Поочередное поднятие от ковра. Партнер сопротивляется — по 1 мин.

8. Взять партнера на плечи. Присесть (10 раз).

9. Первый — в упоре лежа, второй берет за голенистопы. Ходьба и подскоки на руках. Три шага, три подскока (один круг по краю ковра).

10. Упражнение для укрепления мышц шеи. Стойка на голове, партнер держит за голени. Круговые движения туловищем — 30 сек.

11. Встать в стойку борца. С шага вперед и подставления сзади стоящей ноги встать на мост. Забегания на мосту в правую сторону (6 раз). Затем — в левую сторону.

**Основная часть.** Повторить способы захвата руки на ключ (6—8 раз).

2. Способы подворота спиной к партнеру (12—16 раз).

3. Выполнение бросков через спину с захватом руки (варианты) и головы (18—20 раз).

4. Изучение вертушки захватом руки. При проведении броска вертушкой захват разноименной руки может быть различным: за запястье, за предплечье сверху или снизу. Атакующий пытается зацепить одноименную ногу снаружи, на это действие противник с целью защиты убирает ее назад и тем самым создается условие для атаки. Удерживая захваченную руку двумя руками, атакующий, падая назад, прогибается и, разворачиваясь от противника на ковер, перетягивает противника через себя, бросает на спину. Заур Шекриладзе имел в своем активе различные варианты вертушек. Это грозное оружие.

Выполнить вертушку из статического положения (12—14 раз), затем в динамике (16—18 раз) попеременно.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

#### Урок 34

**Задачи.** Проведение беседы. Развитие быстроты, силы и выносливости.

**Беседа на тему** «Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА)».

ФИЛА — одна из крупнейших и старейших международных спортивных федераций. Основана в 1912 г.

Задачи — поощрение развития видов спортивной борьбы во всех странах, осуществление контроля за любительской борьбой в присоединенных ассоциациях, за соблюдением устава и правил ФИЛА на Олимпийских играх, чемпионатах мира, первенствах континентов и соревнованиях между странами, представление любительской борьбы в международном олимпийском комитете и защита ее интересов; разбор спорных вопросов, возникающих между присоединенными федерациями и принятие по ним решений.

Высший орган федерации — конгресс, который собирается раз в два года. В период между конгрессами руководство ФИЛА осуществляет бюро, созываемое не реже одного раза в год.

Федерация решительно выступает против всякой политической, расовой и религиозной дискриминации. В настоящее время в ФИЛА проводится большая работа, направленная на демократизацию этой международной организации и дальнейшее развитие спортивной борьбы.

Федерация борьбы СССР вступила в ФИЛА в 1947 г. и стала активным ее членом.

Первым президентом ФИЛА был представитель Швеции Э. Рабар (1921—1924 гг.). С 1930 по 1952 гг. обязанности президента выполнял Виктор Смеде (Финляндия), а с 1952 по 1971 гг. — Роже Кулон (Франция). В 1971 г. президентом ФИЛА избран Милан Эрцеган (Югославия).

Бюро ФИЛА состоит из 16 человек — президент, 4 вице-президента, казначей и 10 членов. Президент — М. Эрцеган (СФРЮ); вице-президенты — А. Новиков (СССР), П. Стромбек (Швеция), И. Корнеану (Румыния), Д. Скальдио (США); казначей — А. Андразе (Мексика), Х. Швиндлинг (ФРГ); члены бюро — М. Андраде (Мексика), Ф. Конте (Испания), С. Сасахара (Япония), М. Биро (Венгрия), Х. Элофир (Марокко), Б. Караяние (Греция), Р. Петров (Болгария), М. Тавакол (Иран), З. Дымовский (Польша), М. Дуссон (Франция).

Страны — члены ФИЛА (95): Азия — 25, Америка — 21, Африка — 18, Европа — 29, Океания — 2.

Литература: Мягченков Н. И. Справочник. М.: ФиС, 1984.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Разновидности ходьбы. Бег. Упражнения в движении для рук, ног и туловища.

**Основная часть.** Игра в ручной мяч. Во время игры разрешается захватывать противника с мячом и отнимать его. Запрещается бегать с зажатым в руках мячом, держать игрока без мяча, толкать в спину.

Борцы разбиваются на команды и играют поочередно по 25 мин.

Упражнения с гириями: выжимание, вырывание 16—24—32 кг гири. Круговые движения гирей. Ходьба и приседы с гирей на плече, ходьба с гирей на вытянутых руках.

**Заключительная часть.** Подведение итогов занятий.

## Урок 35

**Задачи.** Изучение переворота переходом захватом руки на ключ, переступая через противника. Совершенствование техники изученных приемов в стойке. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении — 10 мин.

Ходьба строевым шагом. Спортивная ходьба. Бег на носках. Бег с прыжками через чучело. Разновидности ходьбы с различными движениями рук. Ходьба в приседе. Подскоки в приседе с поворотами на 360°. Ходьба с поворотами, наклонами туловища. Ходьба со взмахами прямых ног вперед, в стороны.

2. Игра «Третий лишний» — 6 мин.

Все борцы выстраиваются парами в затылок друг другу, образуя круг лицом к центру ковра. Двое борцов вне круга. Один из них убегает, второй догоняет и старается коснуться рукой спины убегающего. Убегающий вбегает в круг и становится спиной к любой паре борцов. Борец этой пары, оказавшийся третьим, убегает. Теперь догоняют его. Если его коснулись рукой, то он становится водящим. Бегать больше двух кругов не разрешается. Не разрешается перебежать через круг.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин:

а) стать в упор руками и головой в ковер, после 6—8 движений вперед — назад руки положить на спину и продолжать движение;

б) стать на мост. Движение вперед — назад и с поворотами головой вправо и влево — 1 мин.;

в) стать в стойку борца. С шагом вперед с подстав-

лением ноги встать на мост и перевернуться в партер (12 раз);

г) стать на мост. Партнер садится на колени. Движение вперед — назад (12—14 раз).

д) стать на мост. Забегание вокруг головы в обе стороны (6—8 раз).

е) сесть, ноги врозь. Упор руками сзади, ноги под углом 45°. Круговые движения ногами внутрь и наружу (10 раз).

**Основная часть.** 1. Повторение способов захвата руки на ключ. Выявление ошибок. Исправление ошибок.

2. Изучение приема. Переворот переходом, захватом руки на ключ, перешагивая через противника.

Любым из способов взять руку на ключ. Партнер слегка сопротивляется и не дает сбить себя в партер. В это время атакующий привстает, переносит ближнюю ногу через партнера, упирая ее в бок, разворачивается в сторону ног, стараясь все время плотно удерживать захват плеча, тянет партнера за руку, падает на ковер, противник оказывается на спине, а атакующий накрывает его ногой.

3. Задание: а) выполнить захват руки на ключ рывком партнера за плечи на себя — вверх; б) выполнить перевороты ключом в удобную для вас сторону (16—18 раз) без сопротивления; в) дать руку на ключ, оказывать частичное сопротивление, выполнить переворот (18—20 раз).

4. Тренер вызывает одну пару борцов на середину ковра и предлагает им продемонстрировать изученные приемы в стойке — в парах, в движении приступить к совершенствованию бросков — 8—10 мин.

5. Отдых 3—4 мин. Тренер отмечает хорошую технику борцов.

6. Учебно-тренировочная схватка с заданием.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов.

## Урок 36

**Задачи.** Совершенствование переворота ключом с переходом. Изучение броска с захватом ноги и туловища. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении — 10 мин.



Ходьба и ее разновидности. Упражнения для плечевого пояса, туловища, ног. Ходьба в приседе. Бег, бег с ускорением до 6—8 метров. Прыжки через партнера.

2. Игра «Борьба в цепи»—8 мин. Занимающиеся делятся на две команды и становятся на крайних линиях ковра, лицом друг к другу. Затем они сходятся на середине ковра и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый играющий одной команды занимает место между двумя играющими другой команды. Участники берут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: каждая команда старается перетянуть всех противников на свой край ковра, где они стояли раньше. Побеждает команда, которой удастся это сделать.

Если во время борьбы цепь разорвется, два человека, допустившие разрыв, выходят из игры.

3. Специальные упражнения борца —17 мин.:

а) и. п.— стать друг к другу правым боком. Наклоняясь, захватить туловище обратным захватом. По сигналу каждый старается оторвать друг друга от ковра. Зацепы и подножки делать не рекомендуется —1 мин.;

б) и. п.— стать друг против друга. Игра «Пятнашки». Каждый из играющих старается большее число раз в движении коснуться колена противника;

в) лечь на живот. Сгибание и выпрямление рук (20 раз);

г) и. п.— стать, ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперед. Приседая, коснуться ягодицами ковра (30 раз);

д) занимающиеся стремятся выполнить шпагат из положения выпада правой ногой вперед, затем с левой ноги (8—10 раз);

е) выполнить поперечный шпагат. Расставить ноги пошире. Раскачиваясь, раздвигать ноги —2 мин.;

ж) стать в упор руками и головой в ковер. Движения вперед — назад, в стороны, круговые движения —1 мин.;

з) стать на мост. С поворотами головы вправо и влево выполнить движения вперед и назад —1 мин.;

и) из положения моста перевороты через голову в партер и обратно (20 раз);

к) забегание вокруг головы в одну и другую сторону (8—10 раз);

л) стать на колени, руки на поясе. Прогибаясь назад, падать вперед на бедро, живот и грудь. Покачаться вперед — назад (10 раз);

м) это же упражнение выполнить из положения стоя ноги врозь (6—8 раз).

**Основная часть.** Преподаватель напоминает основные моменты при проведении переворота ключом с переходом.

1. Затем занимающиеся в парах без сопротивления выполняют переворот (15—16 раз).

2. Выполнить все известные перевороты ключом в партере по 2 мин. сверху и снизу.

3. Бросок с захватом ноги и туловища (рис. 14а,б,в). Исходное положение — дистанция дальняя. Атакующий захватывает обе руки партнера за запястья. Рывком левой руки под левое плечо на себя поворачивает противника левым боком и выводит его левую руку внутрь (рис. 14а). Во время рывка на себя противник делает шаг левой ногой вперед, атакующий наклоняет туловище и захватывает правой рукой левое бедро противника сзади (рис. 14б).

Подставляя сзади стоящую ногу, выпрямляя туловище и ноги, поднимает противника вверх. С наклоном вперед бросает противника на ковер (рис. 14в).



Рис. 14а



Рис. 14б

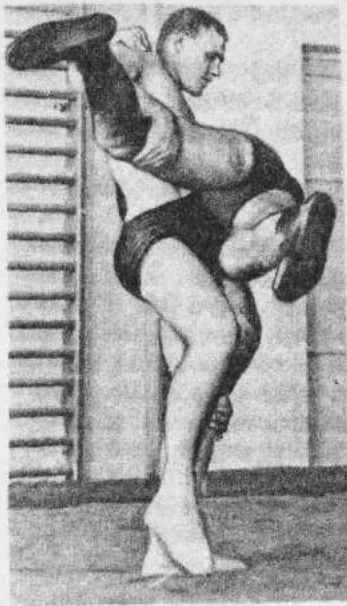


Рис. 14в

Первое задание. Из дальней дистанции рывком за руку с шагом вперед захватить бедро и поясницу противника. Поднять вверх (12—15 раз).

Второе задание. Выполнить бросок из статического положения (6—8 раз).

Третье задание. Выполнить бросок в движении (6—8 раз).

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле  $3 \times 3 + 3$ . После борьбы в партере сделать минутный перерыв, во время которого дать указания на борьбу в стойке.

**Заключительная часть.** Укрепление мышц шеи: движения вперед — назад из положения стоя на мосту — 2 мин. Подведение итогов занятий.

### Урок 37

**Задачи.** Совершенствование броска наклоном с захватом ноги и туловища. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в обход ковра. Ускоренная ходьба. Бег. Бег, меняя направление. Подскоки на правой, на левой ноге. Бег приставными шагами левым боком. Бег и полет-кувырок через чучело. Ускоренная ходьба. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

Парные упражнения. 1. Сесть на плечи партнеру, руки за головой. Ногами обхватить туловище. Прогибаясь в пояснице, медленно отклониться назад, затем медленно выпрямиться (8—10 раз).

2. Лечь на спину, руки вверх. Партнер стоит со стороны головы и принимает положение упора на прямых руках нижнего. Обоюдное сгибание и разгибание рук (6—8 раз).

3. Принять положение упора лежа так, чтобы правым

плечом опереться в плечо партнера. В течение 30 сек. стараться вытолкнуть друг друга за ковер.

4. Ходьба с партнером, сидящим на спине, 30—40 метров. Один из партнеров наклоняется вперед, второй садится обратным седом ему на спину. Нижний захватывает за голеностопы верхнего. Верхний прогибается в пояснице, руки за головой или разведены в стороны. Затем борцы меняются ролями.

5. Наклониться и захватить пятки руками изнутри сзади. Ходьба — 35—40 метров.

6. Взяться двумя руками за ушко пудовой гири. Круговые движения вокруг себя в одну, затем в другую сторону. Выполнить упражнение в каждую сторону (15—16 раз).

7. Борьба за палку. Взяться двумя руками за палку так, чтобы правая рука была между рук партнера. В течение одной минуты отбирать палку друг у друга.

8. Попеременное выжимание двухпудовых гирь (6—8 раз).

9. Вставание на мост со стойки (6—8 раз).

**Основная часть.** В парах выполнять попеременно:

1. Рывком за руку развернуть противника к себе боком. С шагом ногой вперед захватить за бедро и поднять его вверх (8—10 раз).

2. Это же задание выполнить в движении (15—16 раз).

3. Выполнить прием полностью (12—14 раз).

Учебно-тренировочная схватка — 6 мин. Борьба начинается в стойке и продолжается в независимости от создавшейся обстановки. После первых трех минут сделать минутный перерыв.

**Борьба всадников.**

Ребята делятся на две команды, равные по силам, а затем в командах — на пары. В каждой паре «всадник» садится на плечи своему «коню». Команды выстраиваются возле средней линии и по сигналу начинается борьба «всадников». Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить его с «коня», оставаясь сам «в седле». «Кони» участия в борьбе не принимают, стараясь лишь крепче держаться на ногах. Если оба «всадника» выбиты из «седла», поражение засчитывается тому, кто коснулся земли первым. Затем игроки меняются ролями.

**Заключительная часть.** Стать спиной друг к другу. Руки вверх. Вытянутыми руками взяться за металлическую или деревянную палку. Наклоняясь вперед, оторвать

противника от ковра. Победленным считается тот, кто выпустит палку или оторвет ноги от земли.

Ходьба с упражнениями на расслабление. Подведение итогов занятий.

### Урок 38

**Задачи.** Изучение броска поворотом (мельница) захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Совершенствование изученной техники борьбы в стойке и партере. Борьба на кушаках.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Тренер назначает борца, проводящего разминку. Напоминает ему порядок разминки.

**Основная часть.** Изучение броска поворотом захватом запястья и одноименного плеча.

Приняв левую стойку, атакующий захватывает противника левой рукой за разноименное запястье, а правой — за правое плечо снизу и крепко прижимает к себе захваченную руку. Дернув атакуемого за руку в левую сторону, проводящий прием выводит его из равновесия. Уловив момент начала возвращения противника в исходное положение, проводящий прием рывком за захваченную руку вправо — на себя выводит атакуемого из устойчивого положения и наклоняет вперед.

Поворачиваясь к противнику левым боком и сильно сгибая левую ногу, атакующий посылает голову под его захваченную руку, плотно «натягивает» ее руками на свою шею, а правую ногу выставляет вперед до выседа на бедре.

Отклоняясь в правую сторону и продолжая тянуть противника за руку на себя, атакующий отрывает его от ковра и бросает через свои плечи спиной к ковра. Заканчивая бросок, проводящий прием ложиться на живот со стороны головы атакуемого и, удерживая его правой рукой за одноименную руку, левой захватывает за шею сверху и прижимает лопатками к ковра.

Тактическая подготовка. 1. Находясь в левой стойке, атакующий захватывает атакуемого за запястье сверху и, отпустив левую руку, освободившейся правой рукой захватывает за одноименное плечо снизу. Дернув за руку в правую сторону, он поворачивает противника к себе правым боком, ныряет головой под правую руку и выполняет бросок через плечи.

2. Захватив левой рукой правое запястье, а правой — шею с левой стороны, атакующий толкает противника в грудь правым предплечьем и тут же, снимая руку с шеи, захватывает его за одноименное плечо снизу, ныряет головой под правую руку и выполняет бросок через плечи.

1. Изучение приема попеременно (18—20 раз) без сопротивления. Отдых. Во время отдыха тренер обращает внимание на допущенные неточности. Повторить изучение с учетом сделанных замечаний. Отдых — 7 мин.

2. Совершенствование техники изученных приемов в стойке и партере (по 2 мин.).

3. Борьба на кушаках. Туго подпоясавшись крепким кушаком, который можно заменить полотенцем, возьмите друг друга обеими руками за него. Не отрывая рук от кушака, постарайтесь положить противника на лопатки.

**Заключительная часть.** Подвести итоги вольных схваток и сделать замечания по допущенным ошибкам.

### Урок 39

**Задачи.** Совершенствование изученных приемов в стойке. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построение группы, сообщить составы пар и порядок выхода на ковер. Перед выходом на ковер самостоятельно выполнить разминку продолжительностью в 14—15 мин.

Составить план схватки и сообщить его тренеру.

**Основная часть.** 1. Вольные схватки в стойке 3×3 мин. с минутным перерывом после каждых 3 мин. борьбы.

**Задание:** применять в схватке все изученные приемы борьбы в стойке.

В партере 2×2 минуты. Выполнить как можно больше приемов.

2. Отдых — 10 мин.

3. Закончившие схватку борцы после отдыха совершенствуют по заданию тренера приемы борьбы в стойке с партнером — 10 мин.

4. **Игра.** К концам веревки длиной два метра привязать крепкие короткие палочки 25 сантиметров. Положить веревку на центр ковра и растянуть ее. В трех шагах от концов веревки поставить на землю по одной булаве (или гантели). Взяться правыми руками за палку и по сигналу тянуть веревку каждый в свою сторону, пытаться

достать булаву. Кто возьмет булаву с земли, тот победит.

**Заключительная часть.** Подвести итоги вольных схваток и сделать замечания по допущенным ошибкам.

## Урок 40

**Задачи.** Совершенствование бросков наклоном с различными захватами. Совершенствование переворотов захватом руки на ключ.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин.

Ходьба на носках, пятках, внешних и наружных частях стопы. Ходьба в приседе. Ходьба с различными взмахами рук. Ходьба с наклонами туловища вправо — влево, с поворотами туловища. Ходьба с выпадами. Подскоки на одной и другой ноге. Бег, бег с высоким подниманием коленей. Бег со взмахами прямых ног вперед, назад. Бег скрестным шагом, правым (левым) боком вперед и с круговыми движениями руками вперед и назад. Спортивная ходьба.

Упражнения на месте — 18 мин.

1. Стать, ноги на ширине плеч. Поднимаясь на носки — руки вверх, потянуться, глубокий вдох. Опускаясь — руки вниз, выдох (10 раз).

2. И. п. — руки на пояс. Приседая, руки вперед (глубокий присед); вставая, руки на пояс (20 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вперед, коснуться руками пола (10 раз).

4. И. п. — ноги вместе, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево (12 раз).

5. Присесть к правой ноге, левую в сторону. Медленно перенести тяжесть тела к левой ноге, затем к правой. Туловище прямое (10 раз).

6. Выпад левой ногой вперед, руки на колено. Три пружинящих приседа. Прыжком сменить положение ног (10 раз).

7. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук (25 раз).

8. Стать в упор руками и головой в ковер. Движение туловища вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну, затем в другую сторону — 1 мин.

9. Стать на мост. При движении вперед коснуться ковра носом; при движении назад — лопатками — 1 мин.

10. Сесть, упор локтями сзади, ноги под углом 45°.

Круговые движения ногами кнаружи и внутрь (12 раз).

11. Лечь на спину, руки за головой. Медленное поднятие ног вверх и касание носками ног ковра за головой. Ноги прямые (10 раз).

12. Стать на мост. Забегание ногами вокруг головы в одну и в другую сторону (10 раз).

13. Перевороты с моста (12 раз).

**Основная часть.** 1. Повторить способы захвата руки на ключ (10 раз).

2. Совершенствовать перевороты ключом. Партнер сопротивляется в полсилы.

3. Дать руку на ключ, защищаться. Атакующий старается выполнить прием полностью.

4. Броски наклоном с различными вариантами захватов (18—20 раз).

5. Выполнить броски наклоном в движении (с помощью швунгов, рывков, толчков, обманных движений) — 4 мин. Отдых. Во время отдыха тренер обращает внимание занимающихся на допущенные неточности в проведении приемов.

6. Выполнить броски с учетом замечаний — 3 мин.

7. Выжимание гири в 16—24 кг. Приседы и наклоны с гирей.

8. Лазанье по канату (3 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 41

**Задачи.** Изучение выхода наверх выседом. Изучение встречной атаки в момент захвата ноги противником. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 6 мин.

Ходьба гусиным шагом 20 метров. Ходьба ускоренная скрестным шагом. Ходьба широко расставив ноги. Бег, разновидности бега, бег на четвереньках. Кувырки вперед и назад.

Упражнения на ковре — 16 мин.

1. Ходьба на руках, партнер держит за ноги — 50 метров.

2. Ходьба с партнером, сидящим на плечах — 50 метров.

3. Игра «Бой наездников» — 10 мин.

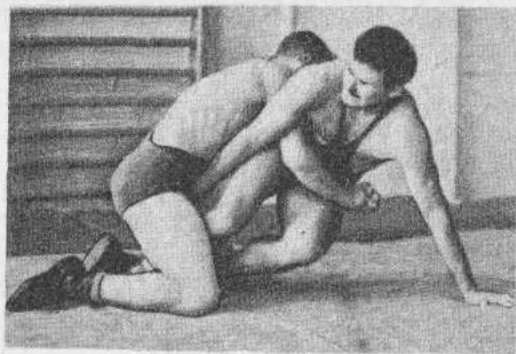


Рис. 15а

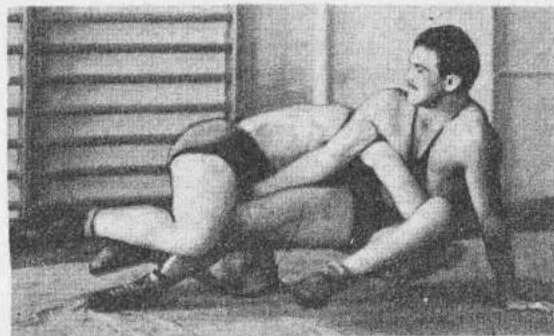


Рис. 15б

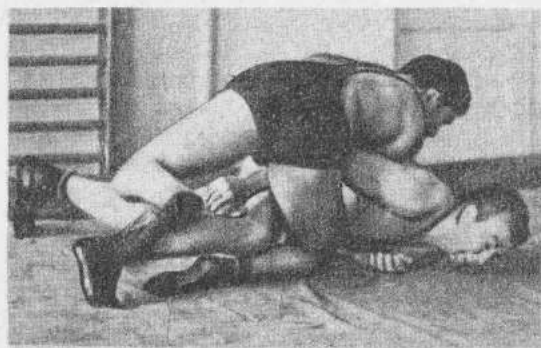


Рис. 15в

4. Взять партнера на плечи, выполнить приседы, наклоны, повороты — по 10 раз каждое упражнение.
5. Стать на мост. Движения вперед — назад (12 раз).
6. «Пятнашки» с ударом по колену — 1 мин.
7. Стоя на мосту, забегание вокруг головы (10 раз).
8. Борьба на руках — 2 мин.
9. Вставание на мост со стойки (10 раз).

**Основная часть.** Изучение выхода наверх выседом (рис. 15а,б,в).

Как только атакующий при захвате туловища в партере начинает соединять пальцы рук в крючок, атакуемому нужно туловищу подать вперед, перенести тяжесть тела на руки и одновременно быстро переставить левую ногу из-под себя вперед вправо. Сделать вращательное движение тазом влево. Опереться при этом на одноименную этой ноге руку и, поворачивая туловище вправо (рис. 15а), выполнить высед с выходом наверх.

Одновременно с началом поворота туловища вправо атакуемый с силой отводит правую руку назад на себя вниз, поворачивая ее ладонью кверху (рис. 15б). Движением правой руки атакуемый сбивает противника за себя и прижимает его грудью к ковру (рис. 15в). Тяжестью тела навалиться на правую руку противника и вслед за выседом выходить на атакующего за счет резкого движения тазом в сторону от противника.

Первое задание. Атакующий захватил туловище, атакованный медленно подает тяжесть тела вперед на руки и, переставляя левую ногу из-под себя вперед и вправо, выводит таз влево. Делает высед (10—12 раз).

Второе задание. Медленно выполняя первое задание, перейти к выполнению выхода наверх (10—12 раз).

Третье задание. Атакующий удерживает туловище в полсилы, атакованный выполняет высед (10 раз). Затем партнеры меняются положением.

2. Изучение встречной атаки в момент захвата ноги противником (рис. 16а,б,в).

Борцы стоят в разноименной стойке (рис. 16а).

Этот прием выполняется при попытке противника осуществить захват ноги или двух ног. В момент сближения с атакующим наложить кисть правой руки на шею и опереться предплечьем в грудь атакующего (рис. 16б).левой рукой захватить разноименное плечо. Осуществив захват, контратакующий, разгибая ноги и наваливаясь на атакующего, резко толкает его в грудь и скручива-

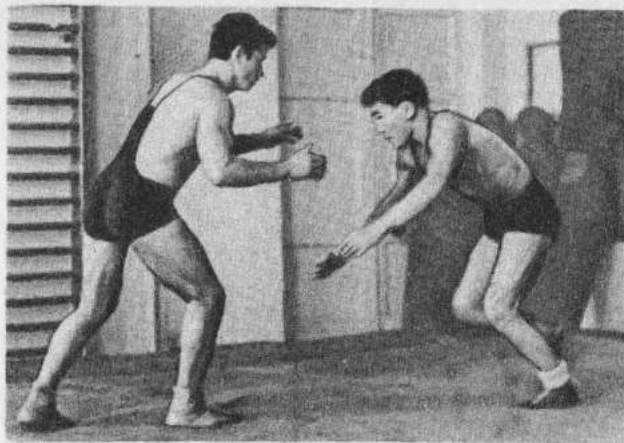


Рис. 16а

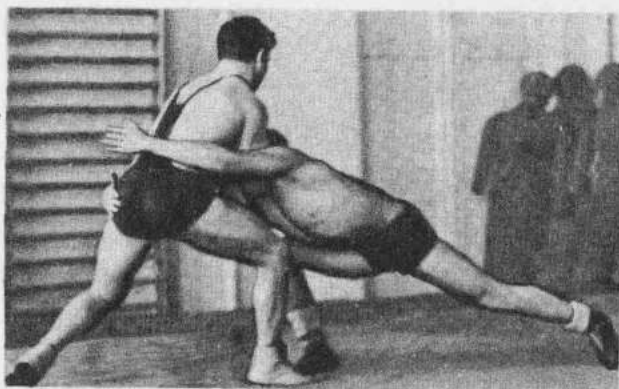


Рис. 16б

ет влево, поворачивает его спиной к коврику (рис. 16б).

Первое задание. Атакующий делает попытку захватить ноги, атакованный выполняет контрприем (12 раз).

Второе задание. Выполнить контрприем в движении (10 раз).

Учебно-тренировочная шестиминутная схватка. Борьба начинается со стойки и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки. После трех минут борьбы одноминутный перерыв.

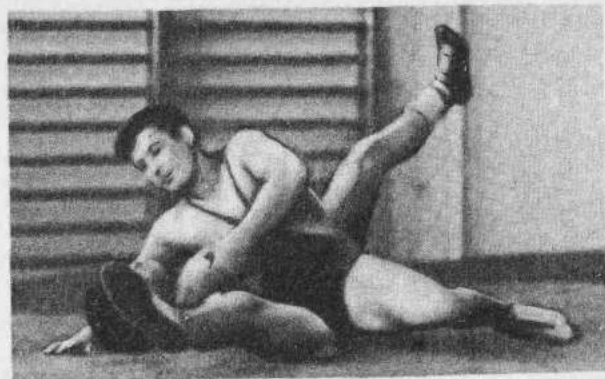


Рис. 16в

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

#### Урок 42

**Задачи.** 1. Изучение переворота ключом забеганием с захватом дальней голени. 2. Учебно-тренировочная схватка в партере. 3. Упражнения с гириями и гантелями.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении. Ходьба в приседе. Ходьба строевым шагом. Ходьба со взмахами ног в стороны. Ходьба на носках. Подскоки, ноги вместе. Бег, разновидности бега. Замедляя бег, перейти на ходьбу.

Упражнения на ковре.

1. Стать в упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движение вперед, назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

2. И. п. — ноги вместе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16 раз).

3. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (25 раз).

4. Стать, ноги вместе. 20 пружинящих наклонов вперед, руками коснуться пола.

5. Стойка борца. Борьба на захватах рук — 3 мин.

6. Стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить обратным захватом друг друга. Сопrotивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин.

7. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (12 раз).

8. Стать спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Попеременно наклониться вперед, поднять партнера от ковра (16 раз).

9. Стать на мост. Перевороты вперед — назад, через голову (16—18 раз).

10. Партнер стоит в партере, второй захватывает туловище сзади. Выседы с выходом наверх (20 раз).

11. Сесть, опереться на локти сзади. Попеременные взмахи ногами (18—20 раз).

12. Ходьба по залу — 50 метров — с партнером, сидящим на плечах.

**Основная часть.** Изучение переворота ключом с захватом дальней голени.

Находясь сзади — справа от атакуемого, атакующий захватывает левой рукой одноименную голень и тянет ее вперед к себе, а правой рукой захватывает одноименную руку на ключ. Упираясь ногами в ковер, атакующий усиливает тягу левой рукой, подтягивает атакуемого правой рукой за одноименную руку к себе — вправо и сбивает его на живот. Затем атакующий, плотно прижавшись левым боком к правому боку атакуемого, левой рукой подтягивает его голень к себе. Одновременно с этим атакующий шагает левой ногой вперед — вправо. Надавливая левым боком на спину атакуемого, а грудью — на захваченную руку, атакующий забегает вперед вокруг головы противника и переворачивает его. Сделав переворот, атакующий надавливает грудью на захваченную руку и грудь атакуемого и, продолжая удерживать захваченную голень, прижимает противника лопатками к ковра.

Прием проводить легче, когда атакующий стоит в высоком партере и его ближняя рука отставлена в сторону или назад — в сторону; когда атакуемый лежит на животе с упором на левое предплечье, а его правая рука опирается на ладонь (локоть направлен вверх).

Способы тактической подготовки. Захватив атакуемого левой рукой за одноименную голень, атакующий тянет его на себя — вверх. Чтобы противодействовать этому, атакуемый, упиравшись правой рукой в ковер, поднимается. Атакующий, ослабив тягу левой рукой за голень, осуществляет захват правой руки на ключ и выполняет переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

1. Выполнить переворот без сопротивления с обеих сторон (12 раз).

2. Дать руку на ключ, дать сбить себя на живот и

оказывать сопротивление. Выполнять прием по 2 мин. сверху и снизу.

3. Учебно-тренировочная схватка в партере по формуле  $3 \times 3$  мин. Нижний борец выполняет контрприем.

4. Выжимание гири в 16—24 кг.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Сделать замечания по схватке. Подвести итоги занятий.

## Урок 43

**Задачи.** Совершенствование переворота ключом и захватом голени. Повторить выходы наверх выседом. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба, бег. Разновидности бега. Спортивная ходьба. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги. В течение двух минут попарно передвигаться по ковра. Стремиться захватить руки, шею, туловище, ноги партнера и не дать захватить себя. После минутного отдыха — повторить.

1. И. п. — упор присев. Оттолкнуться ногами от ковра, прыгнуть вверх. Во время прыжка руки вверх, прогнуться (10—12 раз).

2. В парах борьба на захватах рук — 2 мин. Каждый стремиться захватить руки партнера, не давая своих.

3. Стать в упор присев. В течение одной минуты в подскоках толчками, рывками вывести противника из равновесия.

4. Лечь на спину. Коснуться носками ног ковра за головой. Ноги прямые (10—12 раз).

5. Лечь на спину, встать на мост. Движение вперед — назад, стоя на мосту, с поворотами головой в правую и левую сторону — 2 мин.

6. Стать в упор руками и головой в ковер. Наклон вперед, коснуться ковра лопатками. При наклонах в стороны коснуться ухом ковра — 2 мин.

7. Из правой и левой стойки вставание на мост с последующим уходом с моста забеганием (по 6 раз).

8. Стать на мост. Забегание ногами вокруг головы в каждую сторону в быстром темпе (по 8 раз).

**Основная часть.** 1. В партере повторить способы захвата руки на ключ (по 2 мин. сверху и снизу).

2. Повторить переворот ключом с захватом голени.

3. Повторить поворот ключом с захватом другой руки:

а) выполнить без сопротивления с обеих сторон — по 2 мин.;

б) дать захватить руку и ногу. В момент сбивания оказать сопротивление. Поворот выполнять без сопротивления нижнего — по 2 мин. сверху и снизу;

в) выполнить поворот в учебно-тренировочной схватке — по 3 мин. сверху и снизу.

4. Повторить выход наверх из положения стоя в партере снизу:

а) выполнить попеременно выход наверх без сопротивления (по 10 раз);

б) выполнить выход наверх в полную силу. Верхний старается удержать в партере захватом за туловище сзади сбоку — по 2 мин.

5. Встать в парах друг против друга. Атакованному принять положение левой стойки, атакующий делает захват ног двумя руками. Контратакующему выполнить перевод в партер выседом. Контрприем выполнить по 10 раз.

6. Это же задание выполнить из положения правой стойки (10 раз).

7. Отдых — 5 мин. Во время отдыха разобрать допущенные ошибки.

8. Выполнить контрприем выседом в движении по 10 раз каждому. Атакованному давать ноги на захват.

9. Атакованный дает ноги на захват, атакующий в момент выполнения контрприема старается не распускать захват — по 2 мин. Этот контрприем может выполняться самостоятельно как прием для атаки. Удобнее его делать из средней стойки.

Разберем выполнение приема, когда атакующий стоит в правой стойке. Из этого положения атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье атакуемого, а правой — его шею. Рывком за шею наклонить туловище противника вниз, шагнуть правой ногой вперед влево, перенести правую руку над захваченной рукой атакуемого, при этом нужно нажать на плечо вниз и назад. Захватить бедро изнутри. Удерживая руку и ногу, продолжать давить на партнера своим правым боком. Сбить противника в партер и с поворотом направо выйти наверх. Этот прием выполнить по 8—10 раз.

10. Учебно-тренировочная схватка в партере 3×3

мин. Задание: выполнять все приемы в партере. Отдых — 5 мин. Во время отдыха указать на ошибки.

11. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 6 мин. Задание: выполнять те приемы, которые плохо усвоены.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 44

**Задачи.** Отработка техники поворотов в партере. Изучение броска подворотом захватом руки через плечо с подножкой. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, попеременными наклонами туловища в стороны под каждый шаг, круговыми движениями рук вперед и назад. Ходьба на четвереньках, коленях, в приседе.

Кувьрки вперед с партнером. Держаться за его голеностопные суставы. Ходьба. В движении рассчитаться на «первый», «второй».

Первые номера ложатся на спину и поднимают ноги. Вторые — подходят к ним со стороны головы. Борцы захватывают друг друга за голеностопные суставы. Из этого исходного положения вторые номера отталкиваются от ковра ногами и, наклоня голову вперед, кувьрком переходят в положение лежа на спине. Первые номера, держась за ноги партнеров, занимают их положение и тут же повторяют действия вторых номеров.

Из этого исходного положения выполнить кувьрки спиной назад. В данном случае вторые номера, садясь на ковер и переходя на спину, тащат за ноги партнера, который становится на ноги и, в свою очередь, выполняют кувьрок назад.

1. Стать в упор руками и головой в ковер. Захватить себя руками за бедра. Движения вперед и назад, в правую и левую сторону, круговые движения в одну, затем в другую сторону (15—16 раз).

2. Борцы становятся спиной друг к другу и соединяют прямые руки над головой в захват. Не сгибая ног, первые номера наклоняют туловище вперед и перебрасывают партнеров через голову (10—12 раз).

3. В положении стоя на мосту забегание ногами вокруг головы.



4. Встать со стойки на мост с последующим уходом с моста в высед на бедро. По 4 раза из правой и левой стойки.

5. Лечь на живот. Отжаться от ковра (25—30 раз).

6. Перевороты с моста через голову (8 раз).

7. В течение 2 мин. в парах стараться наступить друг другу на носки ног.

**Основная часть.** Повторение переворота захватом рук сбоку:

а) выполнить переворот по 5—6 раз с каждой стороны;

б) выполнить переворот по 5—6 раз захватом за дальнюю руку; но прежде чем сделать захват за дальнюю руку, нужно туловище противника потянуть на себя. В ответ на это противник будет стремиться отклонить туловище в сторону. Используя это движение, захватить руку и выполнить переворот.

Повторение переворота захватом на рычаг:

а) выполнить переворот по 5—6 раз с каждой стороны;

б) выполнить переворот рычагом. Повторить переворот захватом за руку (шею) и бедро сзади;

а) выполнить попеременно по 6 раз без сопротивления;

б) дать на захват и оказывать сопротивление по 2 мин. сверху и снизу.

Изучение броска подворотом захватом руки через плечо с подножкой.

Находясь в левой стойке на слегка согнутых ногах, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за левую руку выше локтя, а левой — за левое плечо снизу. Поставив левую ногу ближе к правой ноге атакуемого, атакующий тянет атакуемого на себя руками с одновременным поворотом на левой ноге направо спиной к противнику. Приставив правую ногу к своей левой, атакующий сгибает ее в колене и переносит на нее тяжесть тела. Левую ногу он ставит так, чтобы подколенный сгиб находился ниже левого колена атакуемого. Продолжая тянуть атакуемого за руку, атакующий наклоняется вперед — вправо — вниз к своей правой ноге и перебрасывает противника через свою спину лопатками на ковер после чего удерживает его за руку и прижимает спиной к ковра. При выполнении другого варианта броска с передней подножкой атакующий из положения правой стойки поворачивается на правой ноге спиной к атакуемому, левую ногу переносит через свою правую и ставит ее в виде преграды перед левой ногой противника.

Благоприятные ситуации: 1. Атакующий движется на атакуемого. 2. Атакующий, передвигаясь по ковра, ставит вперед ногу, одноименную руке, за которую будет выполнен бросок.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий толкает атакуемого от себя. В тот момент, когда атакуемый, сопротивляясь толчку, теряет равновесие, перемещая тяжесть своего тела вперед, атакующий выполняет бросок. 2. Атакующий делает сильный рывок за руку на себя — вправо и в тот момент, когда атакуемый, перемещая левую ногу вперед, еще не восстановил равновесие, выполняет бросок.

Сковывание. Атакующий, захватив за левое плечо и шею сверху, удерживает противника. В тот момент, когда противник поднимает голову вверх, освобождая ее от захвата, атакующий левой рукой отпускает шею и захватывает правое плечо снизу, поворачивается направо и выполняет бросок.

Вызов. Вызвав атакуемого на захват левой рукой туловища, атакующий делает поворот направо, захватывая правой рукой левую руку выше локтя, а левой — за плечо снизу, и выполняет бросок.

3. Выполнить бросок чучела отхватом с захватом руки через плечо из статического положения (10—12 раз).

4. В парах выполнить поворот, но не бросать партнера, а вернуться в исходное положение (8—10 раз).

5. Выполнить поворот спиной в движении (6 раз).

6. Выполнить из статического положения броски партнера по 6 раз без сопротивления.

7. Выполнить в движении (14—16 раз).

8. Учебно-тренировочная схватка. Борьба начинается в стойке и продолжается 3 мин. В минутный перерыв разобрать допущенные ошибки. Продолжение схватки в партере 3×3 мин.

9. Отдых — 6—8 мин. Во время отдыха сделать замечания по схватке.

10. После отдыха приседания с гирей в 16—24 кг. Гирю держать на вытянутой руке вверх.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Отметить старательных борцов.

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворотов накатом. Изучение перевода вертушкой. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Методы развития ловкости».**

Широкий диапазон техники вольной борьбы, изучаемой и совершенствуемой с партнером, является основным средством развития ловкости. Однако опыт показывает, что использование дополнительных средств — различных общеразвивающих упражнений — ускоряет развитие этого качества, а поэтому их применение настойчиво рекомендуется как в процессе урока борьбы (в подготовительной и в конце основной части), так и на занятиях по общей физической подготовке.

Ловкость хорошо развивают спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Важно, чтобы борцы овладели техническими элементами игр. Без этого спортивные игры для развития ловкости теряют свою ценность.

Овладение большим количеством двигательных навыков при выполнении гимнастических и акробатических упражнений в значительной мере облегчает и ускоряет усвоение техники борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах, как правило, выполняются в дни, свободные от тренировок на ковре. Непосредственно на уроке борьбы применяются вольные и акробатические упражнения.

Особой любовью у борцов пользуются акробатические упражнения. Они в еще большей мере, чем гимнастические, способствуют совершенствованию спортивного мастерства в борьбе.

Многие акробатические упражнения можно выполнять одновременно всей группой; по несколько человек, парами, индивидуально и т. д. Например, 1) кувырок вперед; 2) кувырок назад; 3) кувырок боком вправо — влево; 4) прыжок-кувырок; 5) прыжок-кувырок через партнера или через снаряд; 6) перевороты вперед через руки (одиночные); 7) перевороты вперед через руки в темпе несколько раз; 8) перевороты в сторону через руки; 9) перевороты назад через руки с места; 10) перевороты (сальто) и др.

Литература: Физическая подготовка спортсменов высшего класса. Под общ. ред. С. М. Войцеховского. М.: ФИС, 1969.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении. Ходьба. Ходьба ускоренная на внутренней и внешней частях стопы. Ходьба на носках, пятках. Подскоки. Бег. Бег с ускорениями. Подскоки, ноги вместе. Бег с переходом на ходьбу. Ходьба в приседе. Ходьба строевым шагом. Наклоны туловища вправо, влево. Повороты туловища в стороны. Взмахи руками в различных направлениях. Ходьба с широко расставленными ногами. Кувырки вперед, назад.

Упражнения на ковре. Стать, ноги врозь. Туловище наклонить вперед, руки за голову. Круговые движения туловищем вправо и влево (12 раз).

2. И. п. — стать, ноги врозь, руки на пояс. Приседая — руки вперед; встать — руки на пояс (20 раз).

3. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

4. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (20—25 раз).

5. Стать на мост. С поворотом головы вправо — влево движение вперед — назад — 1 мин.

6. Лечь на спину. Касание прямыми ногами ковра за головой (12—14 раз).

7. Стать на мост. Партнер садится на колени лицом в сторону ног нижнего. Движение вперед — назад — 1 мин.

8. И. п. — стать в затылок друг другу. Впереди стоящий поднимает руки и захватывает сзади стоящего за шею. Повисает на нем. Сзади стоящий выполняет наклоны туловища вперед (10—15 раз).

9. Приседы с партнером, сидящим на плечах (8—10 раз).

10. Встать на мост, выполнить переворот через голову (16 раз).

11. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну и другую стороны (12 раз).

**Основная часть.** Продолжение изучения переворота накатом.

Один из борцов захватил туловище нижнего правой рукой сверху снаружи, а левой — упором в локтевой сгиб его одноименной руки. Правой ногой перекрыл голени обеих ног так, чтобы стопа была с наружной

стороны левой ноги нижнего. Правой рукой потянуть на себя и в момент движения подбить правой ногой вверх вперед левую ногу нижнего. Перевернуть партнера через голову и поставить в опасное положение. Прием выполнить по 10 раз.

Изучение приема в стойке перевод в партер вертушкой с захватом руки. Для выполнения приема наиболее удобно исходное положение, когда атакующий находится в левой стойке и левой рукой захватывает противника за правую руку сверху на уровне локтя. В момент, когда противник продвигается вперед или переносит тяжесть своего тела вперед, атакующий, прижимая предплечье захваченной руки к своей груди, поворачивается на впереди стоящей ноге влево. Сзади стоящую ногу переставляет вперед и влево, а правой рукой захватывает правую руку противника снизу. При повороте туловища атакующий откидывает голову назад влево, прогибается и повисает на захваченной руке.

Падая вниз, увлекает за собой противника. Над самым ковром атакующий переводит правую руку с захвата плеча на захват предплечья, а левой захватывает туловище сверху в тот момент, когда партнер падает на ковер. Выводит голову из-под плеча противника и удерживает его в партере.

Первое задание. Борцы стоят в левой стойке. Один из них накладывает правую руку на шею противника, второй левой рукой захватывает партнера за правую руку сверху. С шагом правой ногой вперед влево захватить правой рукой правую руку за плечо снизу и, подбивая ее вверх, прогнуться и встать в стойку. Выполнить первое задание в статическом положении (12—15 раз).

Второе задание. Противник движется вперед и захватывает правой рукой шею. В момент этого захвата выполнить первое задание по 10 раз.

Третье задание. Из статического положения выполнить перевод в партер вертушкой (10 раз).

Четвертое задание. Выполнить вертушку в движении по 8—10 раз.

Учебно-тренировочная схватка в партере по формуле  $2 \times 2$ . В схватке применять перевороты с зацепом за дальнюю ногу.

Упражнения со скакалкой, прыжки. Два раза по 2 мин.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов.

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование изученных приемов в учебно-тренировочных схватках.

**Беседа на тему «Ваша осанка».** Каждому спортсмену необходимо постоянно следить за своей осанкой. Во время ходьбы стараться не сутулиться, держать голову прямо и ровно, не напрягать шею, расслабить плечи и отвести их назад-вниз, смотреть перед собой, не опуская головы. Привычка сутулиться создается незаметно. Сутулость обычно является следствием слабости мышц туловища. Поэтому их прежде всего необходимо укреплять, выполняя такие упражнения, как сгибание — разгибание, повороты в стороны, наклоны и т. п.

Если вы гуляете, например, в лесу, можно периодически походить то одним, то другим боком с поворотами в одну и другую сторону. Можно остановиться и сделать несколько вращений головой, «рисую» подбородком восьмерку, круг, выполнить наклоны головой.

Можно найти поляну в лесу и сделать несколько упражнений у дерева, у скамейки или на скамейке для стопы, коленных, тазобедренных суставов, туловища, а также выполнить успокаивающие упражнения:

— ритмичные вдох и выдох (на 4 шага вдох, на 4 — выдох), постепенно удлиняя выдох и укорачивая вдох;

— потряхивания руками, свободно свисающими вдоль туловища;

— повороты туловища с маятникообразными покачиваниями рук;

— стоя на одной ноге у дерева или столба и опираясь на него руками, потряхивания от бедра свободной ногой, сначала одной, затем другой.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построить группу. Сообщить составы пар и очередность выхода на ковер. Провести 16—18-минутную самостоятельную разминку перед схваткой. Составить план схватки в письменной форме и сдать ее тренеру.

**Основная часть.** 1. Вольная схватка в стойке по формуле  $2+1+2$ . Задание: совершенствовать изученные приемы.

2. После отдыха борцы совершенствуют приемы борьбы с партнером в партере  $2 \times 2$ .

**Заключительная часть.** Подвести итоги урока. Сделать анализ проведенных схваток.

**Задачи.** Совершенствование техники бросков в стойке. Изучение переворота обратным захватом бедра. Развитие силы.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Ходьба спортивная, подскоки на двух ногах, руки на поясе. Бег умеренный, бег с ускорениями, кувырки — полетом. Ходьба и упражнения в движении для развития плечевого пояса, туловища. Ходьба в приседе, подскоки в приседе.

Построить группу в круг, лицом в центр ковра.

1. Из положения упора лежа — сгибание и разгибание рук (25 раз).

2. Из положения лежа на спине — касание носками прямых ног ковра за головой (10 раз).

3. Из положения лежа на спине стать на мост. Движение вперед — назад на мосту без поворота и с поворотом головы в стороны — 1 мин.

4. Поднять партнера из партера обратным захватом туловища. Стоящий в партере дает себя захватить, затем оказывает сопротивление (по 6 раз с каждой стороны).

5. В положении стоя на мосту забегание ногами вокруг головы (по 6 раз в каждую сторону).

6. Переворот с моста через голову (8—10 раз).

**Игра «Петушинный бой».** Исходное положение — играющие в парах стоят на ковре друг против друга на одной ноге, заложив правые руки за спину. Левая нога, согнутая в колене, поднята у них назад и поддерживается за носок левой рукой.

**Задача:** каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая друг друга, старается заставить своего партнера прикоснуться к ковра какой-либо частью тела, кроме ноги, на которой он прыгает.

**Правила.** Прыгать можно только в пределах ковра. Толкать друг друга разрешается только грудью или плечом. Толчки головой запрещены. Ноги и руки играющих в течение всей игры должны находиться в исходном положении. Все действия, осуществляемые без соблюдения этого условия, аннулируются. Победителем считается борец, выигравший 2 схватки из 3.

Борьба, не давшая результата в течение двух минут, считается ничейной.

**Основная часть.** Тренер показывает приемы: бросок



Рис. 17а

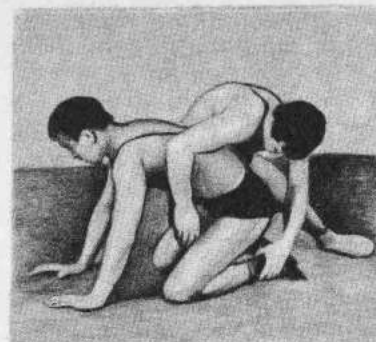


Рис. 17б



Рис. 17в



Рис. 17г

вперед наклоном с захватом ног, бросок с перехватом за одноименную ногу. Напоминает, за счет каких усилий выполняется бросок.

Первое задание. Передвигаясь с партнером по ковра в различных направлениях, занимающиеся выполняют прием поочередно. Атакующий улавливает наиболее удобный момент для проведения приема и выполняет его (10—12 раз). Атакующий не должен задерживаться после захвата ног, а как можно быстрее встает в стойку.

Изучение переворота обратным захватом бедра (рис. 17а,б,в,г).

Исходное положение — один из борцов стоит в высоком партере. Верхний борец находится сзади сбоку на левом колене, выставив правую ногу вперед в сторону.

Выполнение приема. Верхний борец, поворачиваясь налево, правую ногу ставит между ног нижнего спереди (рис. 17а).левой рукой захватывает одноименную голень. Левую ногу ставит на ступню, возле правой голени нижнего, и производит обратный захват дальнего бедра. Приподнимаясь на ногах вверх, поднимает нижнего за захваченное бедро (рис. 17б,в) и, нажимая правым боком на его спину вниз с прогибом, переворачивает нижнего борца спиной к ковру (рис. 17г).

1. Выполнить прием без сопротивления в обе стороны по 18—20 раз. Обратить внимание на быстрый захват бедра, подъем и разворот во время броска.

2. Выполнить прием по 6 раз в обе стороны. После захвата бедра нижний оказывает сопротивление.

3. Выжимание гирь, гантелей. Круговые движения с гирями и гантелями в различных направлениях. Лазанье по канату (3 раза).

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Указать на технические ошибки.

## Урок 48

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование бросков через спину с различными вариантами захватов.

**Беседа на тему** «Воспитание выдержки у борца».

В последние годы спортивная борьба стремительно развивается во многих странах, конкуренция растет и побеждать становится все труднее. Выигрывают на всесоюзном и международном ковре только сильные духом борцы — волевые и выдержанные.

Выдержать высокий темп схватки, насыщенной тактико-техническими приемами, жесткое силовое давление, мощные рывки и швунги сложно. Приведу несколько примеров, на которых молодежи можно учиться выносливости, умению преодолевать трудности.

На молодежном чемпионате мира 1971 г. в японской столице Токио американский борец запрещенным приемом вывихнул борцу из Казахстана А. Быкову руку в локтевом суставе. Травмированная рука повисла как плеть. Врач

команды вставил сустав и оказал посильную помощь. Казалось, что спортсмен не выдержит боли, уйдет с ковра. Но борец продолжал схватку, хотя менее активно. Судьи объявили Быкову подряд два предупреждения за пассивность. Превозмогая боль, Анатолий оторвал соперника от ковра и бросил его на спину. Высокие бойцовские качества, воля и выдержка помогли Быкову завоевать первое место.

В Стамбуле на розыгрыше Кубка мира советскому прославленному борцу Арсену Мекокишвили пришлось встретиться с новой звездой турецкой борьбы Хамидом Капланом. Длиннорукий, высокий, физически очень сильный турок не ходил, а летал по ковру. При малейшей попытке Мекокишвили войти хоть в какой-нибудь контакт, Каплан отскакивал назад, нередко и за пределы ковра.

Судьи не делали ему замечаний. В Стамбуле небезопасно делать замечание турецкому борцу. Брошенная с трибуны бутылка может «случайно» попасть в голову такому арбитру. Стоит ли рисковать?

В одной из атак Мекокишвили Каплан ударил лбом ему в лицо. Мекокишвили, за всю свою карьеру никогда и ничем не оскорбивший, не униживший ни одного соперника, был поражен. Такие действия запрещены в борьбе. Через минуту Каплан ударил во второй раз, а вскоре и в третий. Арбитр собрался было наказать турка предупреждением, но угрожающе загудели трибуны, и судья ограничился «строгим внушением». Не потерял хладнокровия Арсен Мекокишвили. Если бы он ответил ударом на удар, то ему сразу бы дали предупреждение, а это проигранный балл. Арсен ловил соперника по всему ковру и в конце схватки все же поймал. Он с такой силой провел подсечку, что Каплан упал в партер, коснулся ковра коленями и руками и выбросился на обкладные маты. Балл выиграл Мекокишвили. Раздался гонг. Судьи единогласно присудили победу советскому борцу.

Поединок был трудный, но очень нужный. Это пример для молодежи. Всегда, в любой обстановке не нужно терять самообладания.

Литература: Белов В. Спортивная борьба. (Ежегодник). М.: ФиС., 1980; Дымов Я. На ковре — чемпионы. Якутск, 1985.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба: обыкновенная, на носках, коленях, ускоренная. Бег умеренный — 150 метров, полет — кувырок (8—10 раз).

Построить группу в круг лицом к центру ковра.  
2. Упражнения для мышц шеи — 2 мин.

3. Стать в упор головой и руками. Движения в правую и левую сторону, вперед — назад.

4. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головы в стороны.

5. В положении стоя на мосту забегание ногами вокруг головы. По 6 раз в каждую сторону.

6. Ходьба на руках по кругу, партнер держит за голени — 1 круг.

7. *Игра «Бой наездников».* Играющие делятся на две команды и становятся на противоположных сторонах ковра. Каждая команда, в свою очередь, делится на «лошадей» и «наездников». От команд вызываются на центр ковра по одной паре борцов. «Наездники» садятся верхом на «лошадей», которые удерживают «наездников» руками за голени. Можно садиться верхом на шею или на спину.

Задача. По сигналу руководителя игры «наездники»жимают друг другу руки и разъезжаются по своим углам. «Наездники» противоположных команд стараются стащить друг друга с «лошади».

*Правила.* «Наездникам» разрешается захватывать противника за любую часть тела согласно правилам вольной борьбы. «Лошадям» противоположных команд вступать в борьбу между собой не разрешается. Стащенный с «лошади» считается «наездник», коснувшийся ковра любой частью своего тела. Победителем считается борец, выигравший 2 схватки из 3. Затем борцы меняются ролями.

**Основная часть.** 1. Преподаватель показывает приемы на месте и в движении. Затем занимающиеся отрабатывают попарно из статического положения первые три части приема: захват атакованного, поворот спиной и отрыв атакованного от ковра.

Это задание выполнить по 6 раз в удобную для вас сторону.

2. Выполнить из статического положения весь прием полностью из правой и левой стоек (10 раз).

3. Выполнить прием в движении. Атакующий то отступая, то двигаясь вперед, выполняет бросок (10 раз). Затем борцы меняются ролями.

4. Учебно-тренировочная схватка — 6 мин. По формуле: 2+1+2+1+2 мин. Борьба начинается в стойке и продолжается 2 мин. Затем 1 мин. перерыва и продолжение схватки.

В схватке применять излюбленные приемы.

5. Лазанье по канату. Ноги держать под углом (4 раза).

6. Выжимание гири в 16 кг по 10 раз поочередно правой и левой рукой.

7. Круговые движения гирей в 16 кг вокруг головы. 10—15 раз в каждую сторону.

8. Приседы с гирей в 16, 24, 32 кг по 30 раз. Гири распределяются согласно весовым категориям борцов.

**Заключительная часть.** Подведение итогов занятий. Сделать замечания по проведенной схватке.

## Урок 49

*Задачи.* Проведение беседы. Проведение схваток на технику.

*Беседа на тему «Советские спортсмены в боях за Родину».*

Храбро сражались советские спортсмены на фронтах в годы войны. Добровольцами ушли на фронт известные спортсмены, неоднократные чемпионы СССР по классической борьбе А. Катулин, Л. Егоров, Г. Малинко, Г. Пыльнов, Д. Горин, А. Желнин, А. Мазур, И. Коткас, Г. Шатоврян, Я. Пункин, А. Рыбаков и многие другие. Батарея лейтенанта Г. Малинко уничтожила 17 танков, около 30 автомашин, сотни вражеских солдат и офицеров. Малинко, семь раз раненый, не раз смотрел смерти в глаза.

Во время боя в Белорусских лесах контузило сильнейшего борца довоенного времени Я. Пункина. Вместе с другими ранеными бойцами он оказался в плену, попал в концлагерь. Четыре года гитлеровской неволи. Вторая попытка побега из плена оказалась удачной. Поправился, стал разведчиком. После войны Я. Пункин трижды становился чемпионом СССР, на XV Олимпийских играх в Хельсинки стал чемпионом.

А. Парфенов ушел в армию восемнадцатилетним юношей. Был пулеметчиком. На подступах к Днепру принял бой против танков. Танк шел на него, Анатолий не дрогнул. Танк накрыл пулеметную ячейку, развернулся и ушел. Парфенов оказался заживо похороненным. И только колоссальная физическая сила спасла его. Он вылез из могилы и присоединился к атакующим частям. Был несколько раз ранен, но выздоравливая, снова шел на фронт. День Победы встретил в Берлине у здания рейхстага. За подвиги был награжден орденом Ленина.

В 1956 году на XVI Олимпийских играх в Мельбурне победил всех противников и завоевал золотую медаль. Сейчас Парфенов работает тренером по классической борьбе, его ученик Н. Балбошин — многократный чемпион мира.

В партизанском отряде смело и отважно сражался многократный чемпион СССР Л. Егоров. За боевые операции он был награжден орденом Красной Звезды и медалями «За отвагу», «Партизанская слава». После войны Егоров несколько раз побеждал на чемпионатах страны и стал одиннадцатикратным чемпионом СССР. С. Преображенский защищал город Ленинград и воевал в Прибалтике. Награжден орденом Красной Звезды и медалью «За отвагу».

С. Преображенский был выдающимся тренером сборной команды СССР, подготовил двух чемпионов Олимпийских игр — А. Иваницкого и Р. Дмитриева. Ему присвоено почетное звание «Заслуженный тренер СССР» и он был награжден орденом «Знак Почета».

Выдающегося тяжеловеса А. Мазура война застала, когда он готовился к очередному чемпионату СССР. Чемпионат не провели, шла война. Добровольцем записался он в саперный батальон. В 1943 году командование отозвало Мазура с фронта для показательных выступлений в Москве. Вся его жизнь была связана с армейским коллективом. В 42 года он стал чемпионом мира. Ведет большую работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи.

От начала и до конца войны был на фронте чемпион Москвы по классической борьбе Н. Морозов. 900 дней и ночей защищал он славный город Ленинград. Пережил блокаду, освобождал Чехословакию, Польшу. Награжден орденом Красной Звезды, медалями.

И. Коткас сражался в рядах Эстонского национального корпуса. За храбрость награжден орденом Красной Звезды. После войны становился многократным чемпионом СССР, трехкратным чемпионом Европы и XV Олимпийских игр. За спортивные подвиги награжден орденом Ленина и «Знак Почета».

Героически сражались на фронте сильнейшие довоенные борцы В. Кухианидзе, Ш. Чихладзе, В. Корнилов, А. Борзов, Г. Шатворян.

В боях с фашистами погибли выдающиеся борцы Г. Д. Пыльнов, А. И. Желнин, И. Т. Михайловский,

А. Я. Гонжа, Я. Кокко, С. Золотов, Г. И. Сарганский, Г. Я. Баев, Д. П. Горин, Г. С. Иващенко, О. П. Турунени и др.

Физическая сила и выносливость, воля, решительность и смелость, приобретенные на занятиях по борьбе, помогали спортсменам и на фронте.

Литература: Белов В. С. Спортивная борьба. (Ежегодник). М.: ФИС, 1985.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построить группу. Сообщить очередность пар выхода на ковер. Перед выходом на схватку борцы проделывают самостоятельную 15-минутную разминку и составляют план проведения схватки.

**Основная часть.** Вольная схватка на технику по формуле 2+1+2+1+2. Задание: провести схватку в умеренном темпе и добиться выполнения задуманного плана. После отдыха совершенствовать переворот скрестным захватом голени и перевороты ключом 4×4 мин. Упражнение с гириями.

**Заключительная часть.** Ходьбу и упражнения на ослабление борцы выполняют после схватки самостоятельно.

Подвести итоги занятий.

## Урок 50

**Задачи.** Проведение беседы. Развитие силы: рук, ног, спины. Напомнить борцам о предстоящем показательном выступлении.

**Беседа на тему «Возрастные группы и весовые категории участников».**

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы: подростки (11—12 лет), юноши младшего возраста (13—14 лет), юноши среднего возраста (15—16 лет), юноши старшего возраста (17—18 лет), юниоры (19—22 года), взрослые (23 года и старше).

Для борцов вольного стиля установлены следующие весовые категории:

Подростки (11—12 лет) и юноши младшего возраста (13—14 лет).

1-й наилегчайший вес	— от 29 до 32 кг
2-й наилегчайший вес	— от 32 до 35 кг
1-й легчайший вес	— от 35 до 38 кг
2-й легчайший вес	— от 38 до 41 кг

1-й полупулегкий вес	— от 41 до 44 кг
2-й полупулегкий вес	— от 44 до 47 кг
1-й легкий вес	— от 47 до 50 кг
2-й легкий вес	— от 50 до 54 кг
1-й полусредний вес	— от 54 до 58 кг
2-й полусредний вес	— от 58 до 62 кг
1-й средний вес	— от 62 до 66 кг
2-й средний вес	— от 66 до 71 кг
1-й полутяжелый вес	— от 71 до 76 кг
2-й полутяжелый вес	— от 76 до 81 кг
1-й тяжелый вес	— от 81 до 87 кг
2-й тяжелый вес	— свыше 87 кг

#### Юноши среднего возраста (15—16 лет)

1-й наилегчайший вес	— от 39 до 42 кг
2-й наилегчайший вес	— от 42 до 45 кг
Легчайший вес	— от 45 до 48 кг
Полупулегкий вес	— от 48 до 52 кг
Легкий вес	— от 52 до 56 кг
1-й полусредний вес	— от 56 до 60 кг
2-й полусредний вес	— от 60 до 64 кг
1-й средний вес	— от 64 до 69 кг
2-й средний вес	— от 69 до 74 кг
1-й полутяжелый вес	— от 74 до 80 кг
2-й полутяжелый вес	— от 80 до 87 кг
тяжелый вес	— свыше 87 кг

#### Юноши старшего возраста (17—18 лет)

1-й наилегчайший вес	— от 42 до 45 кг
2-й наилегчайший вес	— от 45 до 48 кг
Легчайший вес	— от 48 до 52 кг
Полупулегкий вес	— от 52 до 56 кг
Легкий вес	— от 56 до 60 кг
1-й полусредний вес	— от 60 до 65 кг
2-й полусредний вес	— от 65 до 70 кг
1-й средний вес	— от 70 до 75 кг
2-й средний вес	— от 75 до 81 кг
Полутяжелый вес	— от 81 до 87 кг
1-й тяжелый вес	— от 87 до 97 кг
2-й тяжелый вес	— свыше 97 кг

#### Юниоры и взрослые:

Наилегчайший вес	— до 48 кг
Легчайший вес	— от 48 до 52 кг
Полупулегкий вес	— от 52 до 57 кг
Легкий вес	— от 57 до 62 кг
1-й полусредний вес	— от 62 до 68 кг
2-й полусредний вес	— от 68 до 74 кг
1-й средний вес	— от 74 до 82 кг
2-й средний вес	— от 82 до 90 кг
Полутяжелый вес	— от 90 до 100 кг
Тяжелый вес	— от 100 до 130 кг

Литература: Борьба классическая и вольная. (Правила соревнований). М.: ФИС, 1983.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построить группу. Сообщить очередность пар на показательном выступлении, очередность пар для отработки техники борьбы в партере и стойке. Перед выходом на схватку борцы самостоятельно выполняют разминку.

**Основная часть.** 1. Совершенствование техники приемов в партере 2×2 мин, в стойке 2+1+2.

2. Отдых.

3. Составление комбинаций приемов в стойке и партере.

4. Отработка комбинаций в 10—12-минутной схватке в среднем темпе.

5. Ходьба с партнером одинакового веса, сидящим на плечах — 50—60 метров.

6. Наклоны вперед и приседы с партнером (10—15 раз).

7. Подтягивание на кольцах (12—15 раз).

**Заключительная часть.** По окончании выполнения упражнений борцы самостоятельно проделывают дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Перед подведением итогов напомнить борцам о месте и времени сбора для поездки на показательные выступления.

#### Урок 51

**Задачи.** Совершенствование способов подворота спиной к партнеру. Изучение броска подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.



**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба: ускоренная, с высоким подниманием колен. Бег правым, левым боком вперед. Подскоки на правой и левой ноге. Ходьба. Ходьба в приседе. Ходьба на руках, партнер держит за голень (8—10 мин.).

1. Сесть на ковер, ноги вместе, опереться руками сзади. Поднять таз и выпрямить туловище. Ходьба с продвижением вперед — 30 метров, ходьба с продвижением назад — 30 метров.

2. Стать на колени, руки за головой. Бег — 30 метров.

3. Приседы с партнером, сидящим на плечах, придерживая его за ноги (10—12 раз).

4. Лечь на живот. Отжаться (25 раз).

5. Стоя в партере, опереться лбом в ковер. Переворотом через голову встать на мост. Движение вперед — назад с поворотами головы в стороны — 1 мин.

6. Стать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону по 10 раз. При выполнении упражнения плечи держать неподвижно.

7. Стать на мост. Забегание ногами вокруг головы, по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

8. Из стойки борца встать на мост, уход с моста забеганием. Выполнить по 4 раза из правой и левой стойки в одну и другую сторону.

9. В движении стоя в низкой стойке друг против друга коснуться ладонью колена партнера — 1 мин. Кто больше коснется, тот победитель.

**Основная часть.** 1. В парах, в движении совершенствовать способ поворота спиной к противнику на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей. Выполнить захват руки и шеи, повернуться спиной к противнику и с наклоном вперед оторвать его от ковра. Выполнить попеременно по 16—18 раз.

2. Выполнить три части приема: захват, поворот и подбив партнера. Задание выполнять в движении попеременно по 8 раз.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища.

Борцы находятся в правой стойке. Атакующий захватывает левой рукой за правую руку выше локтя сверху (снизу), а правой рукой — за туловище. Потянув атакующего левой рукой за разноименную руку на себя, атакующий одновременно поворачивается к нему спиной так, чтобы его таз был ниже таза атакующего и немного выведен

в сторону перед его правым бедром. Ноги атакующего перед подбивом согнуты в коленях.

Заканчивая поворот, атакующий продолжает тянуть атакующего левой рукой за правую руку на себя, прижимая ее к своей груди, а правую руку перемещает с поясницы противника к его лопаткам. Затем, не останавливаясь, за счет выпрямления ног, рывка руками за руку и наклона туловища вперед — вниз с одновременным поворотом головы и туловища вперед — влево, атакующий отрывает атакующего от ковра и перебрасывает его через себя лопатками к ковра. После этого он делает высед на правое бедро (или ложится на живот), левую ногу отставляет назад и дожимает атакующего.

Прием проводить легче, когда (в момент обоюдного захвата руки и туловища) атакующий делает движения руками и туловищем вперед.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий подводит правую руку под разноименное плечо атакующего (приподнимая ее вверх), левой рукой захватывает его за запястье или правое плечо снизу и угрожает провести нырок под правую руку. Атакующий, защищаясь, сгибает туловище и отставляет правую ногу назад, создавая благоприятный момент для проведения приема.

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

После показа приема на месте и в движении занимающиеся отрабатывают прием попарно. Задания:

1. Из статического положения выполнить по 8 раз попеременно захват партнера, поворот спиной и подбив.

2. Выполнить три части приема в движении (по 16 раз).

3. Выполнить прием из правой и левой стойки из положения стоя на месте (по 10 раз).

4. Выполнить прием в движении (по 16 раз).

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по формуле  $2 \times 2 + 1$ . Задание — применять излюбленные приемы.

**Заключительная часть.** Игра «Кто сильнее?»

Соревнующиеся берут веревку длиной 3—4 метра, к концам привязывают короткие крепкие палки и становятся на борцовские маты. По сигналу тренера начинается

борьба: сильно подтянув веревку к себе, каждый старается заставить своего противника сойти с матраца вперед. Результат соревнования определяется после трех схваток. Подвести итоги занятий.

## Урок 52

**Задача.** Проведение беседы. Совершенствование изученных приемов в условиях боевой схватки.

**Беседа на тему «Как развивать силу у борца?»**

В первую очередь, средствами, которые развивают силовые качества комплексно. Среди вспомогательных средств тренировки наиболее распространены упражнения с различными отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и т. д.) и с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и т. д.).

Одно из наиболее эффективных упражнений силовой подготовки — приседание со штангой на плечах. Оно стимулирует развитие силы и рост мышечной массы.

Развитию мышц спины будут способствовать наклоны со штангой на плечах. Прекрасные упражнения для развития мышц спины и верхнего плечевого пояса, эффективные для роста мышечной массы, — подтягивание штанги к груди стоя, наклонившись вперед.

Для развития мышц рук, которые участвуют в выполнении различного рода захватов в борьбе, отличным упражнением является подъем штанги на бицепсы. Исходное положение — стоя, ступни ног на ширине плеч. Штанга в опущенных руках, захват снизу, хват средний. Сгибая руки в локтях, поднять штангу до уровня подбородка, затем медленно опустить. Жим лежа на скамье так же способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличению мышечной массы.

Хорошо развивают силу борца упражнения с гантелями. Вес гантелей для юношей 14—15 лет — 1—2 кг; для юношей 16—18 лет — 2—3 кг. Количество упражнений следует увеличивать постепенно.

1. И. п. — стоя ноги врозь, в опущенных руках гантели. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Повторить 8—12 раз каждой рукой.

2. И. п. — стоя ноги врозь, в опущенных руках гантели. Согнуть руки в локтевых суставах. Кисти рук с гантелями

у плеч. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох. Повторить 6—10 раз.

3. И. п. — стоя ноги вместе, гантели сзади скрещены. Приседая на носках — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—10 раз.

4. И. п. — стоя ноги врозь, кисти рук с гантелями у плеч. Наклоны туловища вперед с подниманием рук в стороны, прогнуться, держать 3—4 сек. Наклоняя туловище — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—10 раз.

5. И. п. — сидя на стуле с закрепленными ногами, кисти с гантелями у плеч. Опускание туловища назад и поднимание в и. п. Опускаясь — вдох, в и. п. — выдох, Повторить 6—12 раз.

Литература: Колесов А. И. Физическая подготовка спортсменов высшего класса, М., 1969.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 30 мин. Задание: провести самостоятельную разминку и вольную схватку, в которой стараться применять изученные технические приемы. Самостоятельная разминка проводится каждой парой поочередно за 18—20 мин. до выхода на ковер. Продолжительность разминки не превышает 12—14 мин. Затем борцы отдыхают и ожидают приглашения на ковер (на схватку).

Основная часть (85 мин.). 1. Проведение боевой схватки по формуле 2+1+2+1+2. Борьба начинается со стойки и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки с обязательным уходом из опасного положения. Во время схватки тренер внимательно следит за борющимися и фиксирует все ошибки, допускаемые борцами. Схватки судят арбитры из числа борцов, которые поочередно меняются.

2. Закончившим схватку борцам после 12—15-минутного отдыха дается задание выполнить упражнения на гимнастической стенке, кольцах, лазанье по канату (4 раза).

**Заключительная часть.** Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Сделать краткие замечания каждому борцу по проведенной схватке.

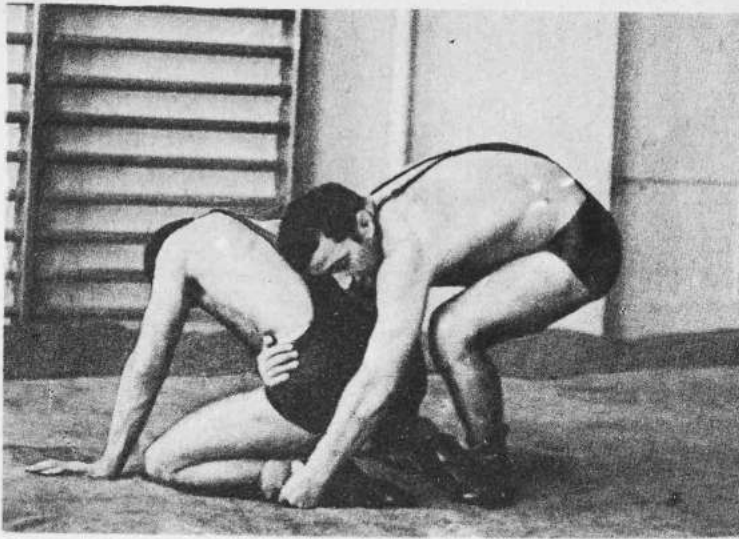


Рис. 18а

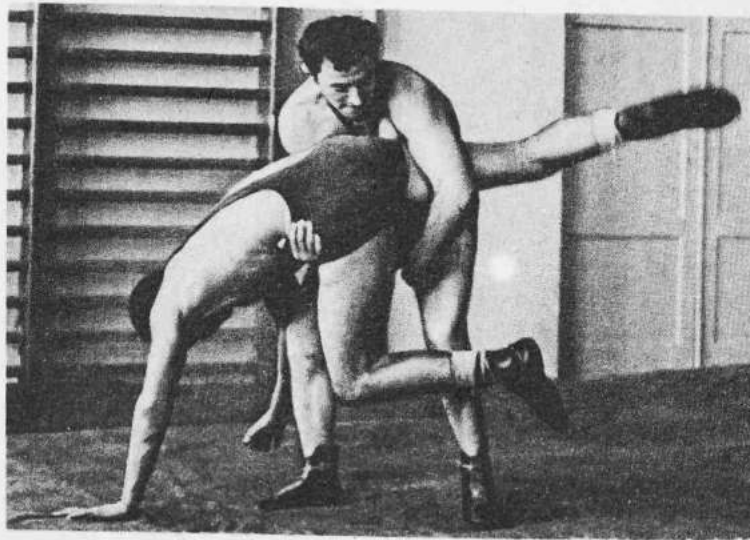


Рис. 18б

**Задачи.** Изучение переворота захватом плеча и бедра с зацепом дальней голени изнутри. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба по ковру в различных направлениях. Разновидности ходьбы. Упражнения в движении — 8 мин. Упражнения на месте.

**Основная часть.** Изучение приема переворот с зацепом дальней голени. Этот прием, если его выполнять правильно, очень результативен и чаще всего приносит чистую победу (рис. 18а,б,в,г,д).

Наиболее трудной частью приема является выполнение зацепа. Если же удалось его сделать, прием можно выполнить без особых усилий.

Рассмотрим вариант проведения переворота, когда атакующий находится сзади сбоку справа.

Исходное положение — нижний борец стоит в высоком партере. Атакующий находится сбоку справа так, чтобы левая нога была под стопой правой ноги атакованного. Руки наложить на спину. Из этого положения атакующий правой рукой захватывает изнутри туловище атакуемого. Захват должен быть глубоким и плотным.левой рукой захватить стопу одноименной ноги (рис. 18а). Все это выполняется слитно, в движении.

Выполнение приема. Сделав захват, атакующий рывком поднимает атакуемого вверх, опускает захват стопы и делает перехват за ближнее бедро (рис. 18б). Перехватив за бедро, атакующий прижимает его к своей груди, а правой рукой захватывает дальнейшее плечо спереди у шеи (рис. 18в). При этом важно, чтобы правое колено находилось под туловищем атакуемого. Выпрямляясь, атакующий делает рывок за бедро вверх и, несколько опуская захваченное плечо вниз, туловище атакуемого получает наклон вперед. Чтобы не перевернуться вперед через голову, атакуемый опускает свободную ногу вниз. Этим движением он сохраняет равновесие. В это время атакующий производит зацеп левой ногой дальней ноги противника изнутри. Зацеп следует производить выше колена атакуемого (рис. 18г).

Осуществив зацеп, атакующий отпускает захваченное плечо и ногу атакуемого. Продолжая маховое движение левой ногой назад вверх, атакующий поворачивается

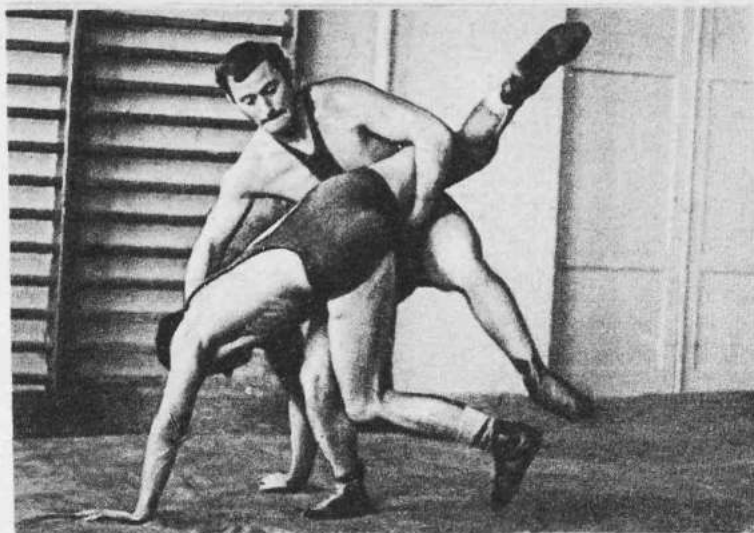


Рис. 18в



Рис. 18г

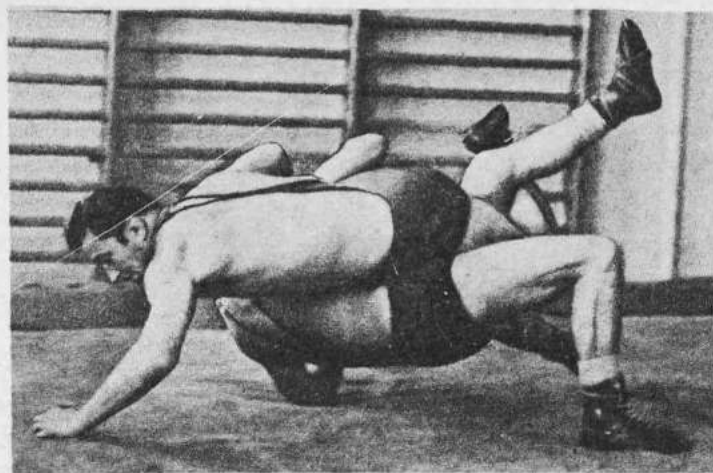


Рис. 18д

грудью к плечам противника и падает вместе с ним на ковер. Маховое движение ногой назад нужно выполнять сильно и энергично. От этого движения зависит скручивание атакованного спиной к коверу. При приземлении атакующий поднимает зацепленную ногу как можно выше вверх, захватывает его подбородок правой рукой сверху и отталкивается своей свободной ногой вперед к голове атакуемого. Заключительная переворот, атакующий правой рукой поджимает голову атакуемого под себя, удерживая его в опасном положении, дожимает на лопатки (рис. 18д).

Прием выполняет один из сильнейших борцов СССР А. Балаев — воспитанник осетинской школы борьбы.

Задание. 1. Выполнить захват туловища и голени. Поднять противника вверх с перехватом за ближнее бедро.

2. Без сопротивления выполнить прием полностью по 8—10 раз с каждой стороны.

3. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 6 мин. с минутным перерывом. В стойке применять все изученные приемы. После отдыха — борьба в партере. В партере проводить прием, изученный в этом уроке.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги. Похвалить старательных борцов.

**Задачи.** Совершенствование приемов борьбы в стойке. Изучение варианта переворота захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба на носках, пятках, в приседе. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба строевым шагом.

Бег на носках — руки вперед. Кувырки вперед с прыжком через матрац. Перевороты вперед через стойку на кистях. Спортивная ходьба, ходьба умеренным шагом.

Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги. Ходьба с наклонами и поворотами туловища в стороны.

Построить группу лицом к центру ковра.

1. Сесть, ноги вперед, руками упереться сзади. Поднять таз. Из этого положения — сгибание и разгибание рук (20 раз).

2. Первый в приседе, второй стоит сзади, руками упирается ему в плечи. Первый встает, второй оказывает сопротивление (по 12 раз). Затем борцы меняются положением.

3. И. п. — стать лицом друг к другу. Правая нога впереди. Соединить руки с руками партнера. Поочередное сгибание рук (20 раз).

4. Первый держит второго на своих плечах захватом руки и бедра (мельница). Присесть по 10 раз. Затем поменяться положением.

5. И. п. — стать, ноги шире плеч. Поднять партнера на свои плечи захватом руки и бедра, наклониться (10 раз). Затем борцы меняются ролями.

6. Первый обхватывает второго обратным захватом за туловище и поднимает его ногами вверх так, чтобы бедра второго оказались на плечах первого. Второй также обхватывает первого. Первый, сильно прогибаясь, падает назад, ставит второго на ноги, тот, в свою очередь, поднимает первого ногами вверх и т. д. (10 раз).

7. Лечь на спину ногами в сторону движения. Второй становится со стороны головы первого. Захватить голени партнера. Кувырки вперед (10 раз).

8. Эстафета. Разделить группу на две команды и поставить их в колонну по одному у края ковра. Первые номера из каждой команды кувырками вперед доходят

до определенного места (стены, чучела) и касаются его ладонью. Затем поворачиваются кругом и бегут назад на коленях. Подбегая к своей команде, ударяют по руке второго номера, который выполняет то же задание, что и первый. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

9. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны, круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

10. Стать на мост. Движение вперед — назад с поворотами головой в сторону — 1 мин.

11. Стать на мост. Перевороты назад через голову и обратно (8 раз).

**Основная часть.** Повторить прием бросок подворотом захватом руки через плечо с подножкой (урок 44).

Двое из борцов показывают этот прием, преподаватель напоминает основные моменты при его проведении.

Задание. Из статического положения выполнить бросок по 5 раз.

Изучение приема в партере. Вариант броска переворот захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги. Разучивается вариант проведения переворота, когда атакующий находится слева сбоку.

Исходное положение — стать на правое колено и на левую ступню, выставленную немного вперед в сторону. Захватить правой рукой бедро атакуемого сзади изнутри. Захват должен быть плотным и глубоким.

Выполнение приема. Захватив бедро, перенести тяжесть тела на левую ногу, переместиться вперед с поворотом вправо грудью к левому боку противника. Левую ногу со ступни поставить на колено, под грудь атакуемого. Одновременно захватить дальнее плечо спереди, у шеи, а правую ногу подставить рядом с левой на колено. Из этого положения встать в стойку. Вставая, подставить левую ногу рядом с правой и перенести на нее тяжесть тела, чтобы выполнить зацепы правой голенью за дальнюю ногу.

Резко выпрямиться, сделать сильный рывок за бедро вверх и одновременно подбить его снизу вверх своим правым бедром. При этом нужно опустить захваченное плечо вниз. В дальнейшем прием выполняется так, как было описано в уроке 53.

Задание 1. Выполнить захват бедра и шеи с подъемом вверх, в стойку (13—15 раз с каждой стороны).

2. Выполнить прием без сопротивления по 18 раз с каждой стороны.

3. Учебно-тренировочная схватка в партере по формуле  $2 \times 2$  мин. с заданием: выполнить броски с зацепом дальней ноги изнутри двумя изученными способами захвата.

4. Минута отдыха. Схватку продолжать в стойке. В стойке бороться 5 минут с заданием: применять излюбленные приемы.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Сделать замечания по изучению приема в партере. Подвести итоги занятий.

### Урок 55

**Задачи.** Совершенствование в партере броска захватом бедра и плеча с зацепом дальней ноги изнутри.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки с поворотами кругом в приседе. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в различных направлениях по ковру. Бег скрестными шагами правым (левым) боком. Бег с переходом на ходьбу.

Упражнения в движении — 10 мин. Упражнения на плечевой пояс, туловище и ноги.

Парные упражнения. 1. Лечь на живот. Партнер захватывает за голени. Ходьба на руках по краю ковра — 50 метров. Затем поменяться ролями.

2. И. п. — стать лицом друг к другу. Один из партнеров ставит ноги врозь, руки на поясе. Второй захватывает его двумя руками спереди за шею. Первый наклоняется вперед, а второй повисает на его шее. Выполнить наклоны туловища вперед по 15—16 раз и поменяться ролями.

3. Сесть, ноги врозь, руки вверх. Партнер принимает положение упора руками на руки сидящего. Одновременно с партнером сгибание и разгибание рук (15—16 раз). Затем поменяться ролями.

4. Стать на мост. Движения вперед — назад (18—20 раз).

5. Ходьба с партнером, сидящим на спине (35—40 метров).

6. Стать на мост лицом друг к другу. Борьба на руках — 1 мин.

7. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь.

Движения в стороны, вперед — назад и круговые движения.

8. Стать на мост. Попеременное выжимание гири в 16 кг. Затем одновременно выжать две такие же гири.

9. Встать на мост со стойки и сделать забегания вокруг головы (по 10 раз в каждую сторону).

**Основная часть.** Преподаватель напоминает борцам основные моменты в проведении броска в партере с зацепом дальней ноги изнутри. Занимающиеся в парах отрабатывают изученные варианты этого приема.

1. Выполнить часть приема: захват бедра и дальнего плеча — встать в стойку (10 раз с каждой стороны).

2. Выполнить прием полностью (по 18 раз с каждой стороны).

Следует напомнить атакующему, что при приземлении зацепленную ногу нужно поднимать как можно выше. Навалиться грудью на атакуемого, захватить его подбородок рукой сверху и отталкиваться свободной ногой от ковра вперед в сторону головы атакуемого.

Для увеличения переворачивающих усилий атакующему необходимо прогнуться в пояснице.

3. Выполнить прием полностью с учетом сделанных замечаний (10 раз).

4. Попеременно выполнить перевод в партер захватом плеча и шеи спереди (10—12 раз).

В течение трех минут выполнить упражнения со скакалкой. Лазанье по канату (2 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Отметить техничных борцов.

### Урок 56

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота перекатом с захватом бедра и дальнего плеча сверху. Учебно-тренировочная схватка с заданием.

**Беседа на тему «Советы практически здоровым».**

Начните прогулку с быстрой ходьбы (минут пять — пятнадцать), устанете — сбавьте темп минут на пять и снова прибавьте шаг. Гулять, ходить необходимо так, чтобы устать, не задыхаясь, конечно, но чтобы почувствовать нагрузку и даже вспотеть. Только тогда ваш организм будет сжигать поступившие с пищей калории или накоп-



Рис. 19а

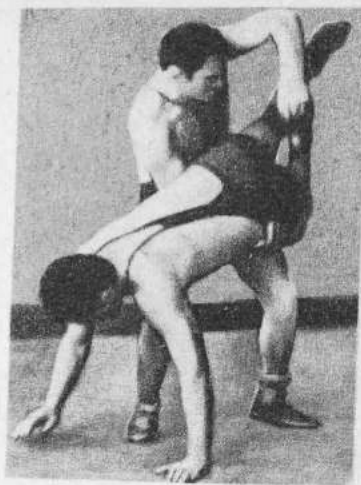


Рис. 19б



Рис. 19в

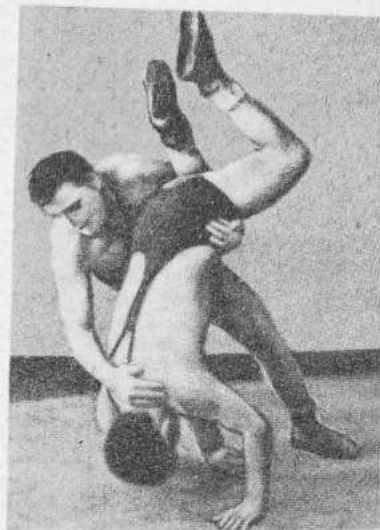


Рис. 19г

ленный с годами жир, а основные функциональные системы постепенно приспособятся к мышечному напряжению и будут тренированы. В течение двух-трех месяцев

тренировки (подъемы по лестнице, прогулки) доведите ходьбу быстрым шагом до 40—60 мин. за одну прогулку. А после трех месяцев постепенно увеличивающихся нагрузок нужно научиться быстро идти 1,5—2 часа. Если вы гуляете больше, остальное время можно уделить отдыху, т. е. ходить медленнее.

Не увлекайтесь! Увеличивайте темп ходьбы и скорость постепенно! Отдыхайте, если устанете, можно отдохнуть сидя после медленной ходьбы, а потом опять пройтись побыстрее. Если нет возможности гулять, ходите пешком на работу и обратно, причем на работу в среднем темпе, а с работы побыстрее.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба и упражнения в движении — 8—10 мин.

Упражнения на месте — 8 мин. Подготовительные и специальные упражнения борца — 10—12 мин.

**Основная часть.** Изучение приема переворот перекатом с захватом бедра и плеча сверху (рис. 19а,б,в,г).

Начало этого приема аналогично изученным вариантам в уроках 53—54. Оторвав атакуемого от ковра за туловище и голень (рис. 19а), атакующий поднимает бедро и таз выше и перехватывает правой рукой за бедро снизу (рис. 19б,в). Атакующий левой рукой рывком поднимает захваченную ногу еще выше, а правой нажимает на плечи и шею вниз. Прижимает голову противника к ковра (рис. 19г) и переворачивает его через голову.

**Задание.** Выполнить по 6—8 раз подъем противника вверх и перехватить левой рукой его дальнее бедро снизу.

Выполнить переворот перекатом на несопротивляющемся противнике (8—10 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Первые три минуты борцы борются в стойке с заданием — выполнять броски через спину. В партере, по две минуты попеременно, выполнять перевороты, изученные в уроках 53,54.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги урока. Отметить старательных борцов.

## Урок 57

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение броска подворотом (бедро) с захватом руки на плече. Вольная схватка в стойке с заданием: совершенствовать излюбленные приемы. Развитие силы.

### *Беседа на тему «Методы развития быстроты».*

Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени.

Скоростные качества трудно поддаются тренировке, и спортсмены быстро теряют их при выходе из спортивной формы. Поэтому развивать их у новичков нужно с первых занятий. «Потолка» быстроты двигательной реакции и скорости движения борец должен достигать одновременно с совершенствованием технического действия.

Весь учебно-тренировочный процесс необходимо строить с учетом развития в первую очередь скоростных качеств борца. Скорость двигательной реакции и скорость выполнения технических и технико-тактических действий развиваются как в процессе общей физической подготовки, так и во время изучения и совершенствования техники.

При совершенствовании быстроты используют несколько методических приемов:

**Метод облегченных условий.** Многократно повторяются движения с предельной быстротой в облегченных условиях (проведение приема с более легким или несопротивляющимся партнером).

**Метод обычных условий.** Многократно повторяются действия с максимально возможной быстротой в условиях, приближенных к соревновательным.

**Метод усложненных условий.** Движения выполняются с предельно возможной быстротой, но в условиях более трудных, чем на соревнованиях (броски более тяжелого и сильного партнера, поединки против двух более легких соперников одновременно и т. д.)

**Метод на внезапность.** Борец проводит какое-то технико-тактическое действие по команде, причем он обязан действовать сразу, без длительных подготовительных действий.

Литература: Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. М.: ФиС, 1984.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба на носках, в приседе. Подскоки в приседе. Ходьба ускоренная. Бег. Разновидности бега. Кувырок-полет. Бег скрестными шагами правым и левым боком.

Упражнения в движении. Наклоны и повороты в стороны. Попеременные взмахи руками в различных

направлениях. Ходьба широко расставив ноги. Ходьба строевым шагом. Кувырки вдоль ковра в группировке. Бег на коленях. Ходьба вперед в положении сидя, ноги вперед врозь с упором руками в ковер.

1. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднимая ноги, коснуться ими ковра за головой (10—13 раз).

2. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (25—30 раз).

3. Стать в упор руками и головой в ковер, ноги врозь. Круговые движения в одну и другую сторону, движения вперед — назад — 1 мин.

4. Сесть в упор, присев к правой ноге, руки за головой. Не поднимая таза, перенести тяжесть тела к левой ноге и обратно (10—12 раз).

5. Стать на мост. С поворотами головы в стороны движения вперед — назад (8—9 раз).

6. Стать на мост. Забегание ногами вокруг головы (по 11—12 раз в каждую сторону).

7. Перевороты с моста кувырком через голову (6—8 раз).

8. Стать на колени. Подскоком принять положение приседа (20—25 раз).

**Основная часть.** Изучение броска подворотом (бедро) с захватом руки на плече.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и, потянув захваченную руку на себя — вверх с одновременным поворотом туловища влево, поворачивается к нему спиной на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Заканчивая поворот, атакующий накладывает правую руку атакуемого на свое правое плечо и, наклоняясь вперед с одновременным рывком руками противника за руку и выпрямлением ног, отрывает его от ковра и бросает через свою спину так же, как при выполнении предыдущих приемов.

Крепко удерживая правой рукой правую руку атакуемого, атакующий, ложась на живот, захватывает противника левой рукой за шею сверху и старается прижать его лопатками к ковра.

Этот прием атакующий может выполнить иначе. Находясь в правой стойке на значительно согнутых ногах с опущенной головой, он захватывает левой рукой правую руку атакуемого сверху за плечо, а правой — его одно-



именное запястье. Неожиданно атакующий подводит голову под правую руку атакуемого и, одновременно поворачиваясь к нему спиной на впереди стоящей ноге, подставляет к ней сзади стоящую ногу.

Заканчивая поворот, проводящий прием накладывает правую руку атакуемого на свое левое плечо и, опускаясь на колени, перебрасывает его через себя, ложится на живот и держит левой рукой правую руку атакуемого, а правой захватывает его за туловище сверху и прижимает лопатками к коврику.

Тактическая подготовка: а) Захватив атакуемого в правой стойке за туловище правой рукой, атакующий, дернув руками противника на себя, тут же разъединяет свои руки, поворачивается к нему спиной и, захватив его правую руку правой рукой за плечо снизу, а левой — за запястье, накладывает ее на свое плечо и выполняет бросок через спину; б) Дав захватить себя правой рукой за шею с левой стороны, атакующий, поворачиваясь спиной к атакуемому, захватывает у себя на шее левой рукой разноименное запястье противника, а одноименной рукой — плечо снизу и выполняет бросок через спину.

2. Вольная схватка в стойке. Задание — совершенствовать излюбленные приемы, которые нужно подобрать, посоветовавшись с тренером. Схватка начинается в стойке, и как только противник попадает в партер, она прекращается и борьба возобновляется в стойке — 6 мин.

3. Лазанье по канату без помощи ног (4 раза).

4. Легкий бег с партнером, сидящим на плечах. Придерживать его за ноги — 4 круга по краю ковра.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 58

**Задачи.** Совершенствование броска подворотом (бедро) с захватом руки на плече (урок 57). Совершенствование бросков с зацепом за дальнюю голень. Учебно-тренировочные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Ходьба с различными движениями руками. Ускоренная ходьба. Подскоки на правой, левой ноге. Бег с ускорениями. Кувырок-полет. Ходьба. Ходьба в приседе. Подскоки в приседе. Сгибание и разгибание рук (25—30 раз).

3. И. п. — ноги шире плеч. Присесть — руки вперед, встать — руки вниз (20—30 раз).

4. И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (12—14 раз). Стараться плечи держать неподвижно.

5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, коснуться носками ног ковра за головой (8—10 раз).

6. Стать в партер, толчком ног перевернуться через голову и встать на мост. Движение вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

7. Имитация: броски через спину с различными способами поворотов спиной к партнеру.

8. Стать на мост. Забегание вокруг головы в каждую сторону в быстром темпе (8—10 раз).

9. Подскоки на месте с круговыми движениями рук вперед, назад (15 раз).

**Основная часть.** 1. Выполнить броски подворотом с захватом руки на плече (18—20 раз) в каждую сторону в движении, без сопротивления.

2. В парах, без сопротивления повторить изученные броски с различными вариантами захватов, с зацепом за дальнюю голень (12—16 раз). После броска на ковер, как можно выше поднять вверх зацепленную голень и удерживать противника на спине.

3. Разрешить партнеру взять себя на захват и после подъема вверх не давать зацепить дальнюю ногу — 2 мин. Поменяться ролями.

4. Учебно-тренировочная схватка. Задание: в стойке проводить все изученные приемы, в партере — выполнять перевороты с зацепом дальней голени.

5. Лазанье по канату без помощи ног (5 раз).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Отметить, кто лучше выполнял лазанье по канату.

## Урок 59

**Задачи.** Совершенствование бросков в стойке и партере. Учебно-тренировочные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба и упражнения в движении — 8 мин. Упражнения на месте — 10 мин. Специально-подготовительные упражнения борца — 8 мин.

**Основная часть.** а) Повторить броски в стойке с целью демонстрации изученной техники в предыдущих уроках; б) демонстрация изученной техники в партере; в) совершенствование бросков в движении в стойке — 10 мин.; г) совершенствование техники борьбы в партере с сопротивлением соперника, по формуле  $2+2+1+2 \times 2$  с минутным перерывом; д) проведение учебных схваток с заданием — демонстрация изученной техники; е) лазанье по канату без помощи ног (2 раза). Выжимание гири.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Отметить старательных борцов — лучших гиревиков.

## Урок 60

**Задачи.** Беседа о предстоящей товарищеской тренировке с борцами другого коллектива. Тактика ведения схватки. Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной схватке.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Построить группу. Сообщить задачи тренировки, составы пар и очередность выхода на ковер. Перед выходом на схватку борцы проводят самостоятельную разминку.

**Основная часть.** 1. Вольная схватка согласно правилам соревнований, в которой совершенствуются изученные приемы и контрприемы.

2. Отдых — 10 мин.

3. После отдыха борцы совершенствуют излюбленные приемы с партнером в стойке (два периода по 3 мин. с минутным перерывом). Затем они выполняют упражнения на расслабление.

**Заключительная часть.** Подвести итоги проведенных схваток и сделать анализ допущенных ошибок. Сообщить о следующей совместной товарищеской тренировке с борцами-новичками другого коллектива.

### Товарищеская тренировка.

**Задачи.** Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочных схватках.

**План.** 1. Подготовительная часть — 10 мин.:

а) построить группу, сообщить составы пар и порядок выхода на ковер; б) самостоятельная разминка — 12—14 мин.

2. Основная часть — 80 мин.:

а) учебно-тренировочная схватка согласно правилам соревнований.

3. Заключительная часть — 25 мин.

**Подготовительная часть.** Составить пары согласно весовым категориям борцов. Перед схваткой каждый из них проводит самостоятельную разминку.

**Основная часть.** На ковре борется одна пара. Схватку судят боковые судьи, желательны разрядники по борьбе, и арбитр — один из тренеров.

Все борцы наблюдают за схватками, а очередные пары готовятся к выходу на ковер. После окончания схватки проделать упражнения на расслабление.

**Заключительная часть.** Провести беседу с оценкой товарищеской встречи.

## Урок 61

**Задачи.** Совершенствование техники в стойке и партере.

**План.** 1. Анализ схваток, проведенных в товарищеской тренировке — 20—25 мин.:

а) разбор положительных качеств борцов; б) разбор ошибок, допущенных борцами во встречах; в) меры по устранению ошибок; г) дать оценку физическим качествам.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба по залу. Ходьба ускоренная. Легкий бег. Бег с ускорениями до 8 метров. Ходьба спортивная. Ходьба расслабленная. Ходьба в полуприседе. Ходьба на коленях. Подскоки в приседе. Ходьба на руках, партнер держит за голени.

1. Стать в упор головой и руками в ковер. В течение двух минут движения туловищем вперед — назад, в стороны, круговые движения в одну и другую сторону.

2. Стать на мост. Движения вперед — назад (15—17 раз).

3. Взять партнера равного веса на плечи (как при захватах на мельницу). Выполнить 5 приседаний.

4. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну и другую сторону (8—10 раз).

**Основная часть.** 1. В партере выполнить те приемы, которые плохо получались во время товарищеской тренировки. Приемы выполнять без сопротивления —  $3 \times 3$  мин.

2. Выполнить приемы в стойке, которые плохо получались во время схваток. Выполнять их без сопротивления и попеременно по 3 мин. каждый.

3. Отработка техники излюбленных приемов борьбы в стойке и партере по формуле 2+1+2. Отдых — 8 мин. Затем борцы отрабатывают приемы в партере 2×2 мин.

4. Учебная схватка. Задание: дать захватить на прием и защищаться. Борются в стойке. Две минуты прием выполняет один из борцов, затем поменяться ролями.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

## Урок 62

**Задачи.** Совершенствовать технику приемов в партере и стойке.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении. Ходьба ускоренная скрестным шагом. Ходьба широко расставив ноги. Бег. Бег на четвереньках. Кувырки вперед и назад.

Упражнения на ковре. 1. Ходьба на руках, партнер держит за ноги — 50 метров.

2. Ходьба с партнером, сидящим на плечах — 50 метров.

3. Игра «Бой наездников» — 10 мин.

Упражнения с набивными мячами. 1. Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его (10 раз).

2. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и во время прыжка поймать его (10 раз).

3. Бросить мяч вверх, быстро присесть, встать, поймать мяч.

4. Бросить мяч вверх и поймать его руками за спиной (6 раз).

5. Бросить мяч вверх и поймать его руками за спиной. Бросить мяч из-за спины вперед и поймать его (8 раз).

6. Бросить мяч вверх, сесть на пол и поймать его сидя (8 раз).

7. И. п. — стать, ноги врозь. Наклоняясь вперед, бросить мяч между ног назад вверх. Повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч (8 раз).

8. Зажать мяч между стопами ног, сделать прыжок вверх. Одновременно подбросить мяч вверх перед собой и поймать его руками (6 раз).

9. Толкать мяч вверх одной рукой от плеча, затем другой рукой (6 раз).

**Специальные упражнения борца.** 1. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения туловища в стороны, вперед — назад, круговые движения в одну и другую сторону (1 мин).

2. Стать на мост. Забегания вокруг головы в одну и другую сторону (8—10 раз).

3. Вставание на мост со стойки (6—8 раз).

**Основная часть.** 1. Двое из занимающихся по просьбе тренера выходят на центр ковра и показывают известные им способы перевода в партер захватом ноги. После их показа тренер указывает на основные моменты в проведении приема. Затем занимающиеся в парах выполняют переводы в партер. Это задание выполнить попеременно по 12—14 раз.

2. Двое из занимающихся выходят на центр ковра и демонстрируют известные им приемы в стойке. После показа тренер указывает на основные моменты в проведении приемов. Занимающиеся попеременно выполняют приемы в движении.

В партере совершенствуют перевороты с зацепом дальней голени.

Лазанье по канату с помощью ног (3 раза). Упражнения со скакалкой и амортизаторами.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить старательных борцов.

## Урок 63

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота накатом с захватом туловища. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Методы развития гибкости».** Под гибкостью мы понимаем способность борца выполнять движения с определенной амплитудой. Борцы с хорошей гибкостью, как правило, более разносторонни в исполнении разных технических приемов и значительно чаще выполняют броски прогибом в различных вариантах в стойке и партере.

Развитие гибкости происходит очень медленно, так как нельзя применять много упражнений на гибкость в одном занятии. Связки быстро устают, возникают боле-

вые ощущения. Однако после выполнения таких упражнений восстановление происходит очень быстро. Поэтому при развитии гибкости рекомендуется выполнять небольшое количество упражнений, но при частом их повторении.

К специальным упражнениям для развития гибкости в борьбе относятся все упражнения для борцовского моста:

- а) раскачивание на мосту вперед и назад;
- б) то же с поворотами головы вправо и влево;
- в) перевороты через голову;
- г) забегания вокруг головы;
- д) вставание на мост из положения стоя или приседа.

Значительное время, отводимое для развития гибкости, приходится на специальные вспомогательные упражнения.

Вот некоторые из них.

1. Стоя спиной к стене и опираясь о нее руками, прогнуться и возвратиться в исходное положение. То же самое без опоры руками.

2. Стоя в положении «мост», перейти в положение «гимнастический мост» на руках, в каждом повторении постепенно сближая опорные площадки головы и ног.

3. Стоя в положении «мост», «забежать» ногами вокруг головы влево, вправо.

4. Из положения упор головой и ногами, согнувшись, выполнить переворот через голову в положении «мост».

5. Прогинбаясь назад, встать на мост и подняться с моста в стойку.

Упражнения для развития гибкости следует применять в начале и в конце занятий по борьбе, со штангой и других, связанных с проявлениями больших силовых напряжений.

Литература: Физическая подготовка спортсменов высшего класса Под. общ. ред. С. М. Войцеховского. М.: ФИС, 1969.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки в присед. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в различных направлениях по ковру с переходом на ходьбу.

Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги — 8 мин.

Парные упражнения. 1. Стать лицом друг к другу. Один из партнеров стоит ноги врозь, руки на поясе, второй захватывает его двумя руками за шею. Первый накло-

няется вперед, а второй пропускает прямые ноги ему между ног и повисает на первом. Выполнить наклоны вперед (10—12 раз) и поменяться ролями.

2. Сесть, ноги врозь, руки вверх. Партнер принимает положение упора руками на руки сидящего. Парно с партнером сгибание и разгибание рук (10—12 раз). Затем поменяться ролями.

3. Стать в упор руками и головой в ковер. Движение вперед — назад, вправо — влево (8—10 раз).

4. Ходьба с партнером, сидящим на спине — 35—40 метров.

5. Стать на мост лицом друг к другу. Борьба на руках — 1 мин.

6. Стать на мост. Попеременное выжимание гири в 16 кг. Затем выжать их одновременно.

7. Встать на мост со стойки. Забегание вокруг головы в одну и другую сторону.

**Основная часть.** 1. Тренер показывает и напоминает главные моменты при выполнении переворота накатом. Наиболее благоприятные условия для выполнения приема: а) противник находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты; б) противник находится в положении лежа на животе и упирается локтями в ковер или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны.

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

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

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

Сильно прижав к себе туловище противника, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, при-

жимает туловище противника к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз — влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, согнутая в колене, переходит ступней в ковер. Правая нога атакующего, переносится вправо до упора ступней в ковер и ставится приблизительно на ширине плеч от левой ноги.

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, переворачивая его через себя, атакующий навалится на него сверху.

Изучение наката попеременно без сопротивления (18—20 раз). Изучение наката с обхватом туловища с рукой (16—18 раз). Изучение наката захватом руки на ключ и туловища (18—20 раз).

Учебно-тренировочная схватка по формуле  $2 \times 2 + 3$  мин. В схватке применять изученные приемы. Отдых — 8 мин. После отдыха выполнить следующие упражнения с 16-килограммовой гирей: вырывание гири перед собой вверх двумя руками, взяв гирию двумя руками, делать круговые движения вокруг своего туловища; выжимание гири правой и левой рукой.

Закончив выполнение заданий, самостоятельно проделать упражнения на расслабление.

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Отметить старательных борцов.

## Урок 64

**Задачи.** Совершенствование переворота накато́м с различными способами захватов. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** 1. Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба на носках. Ходьба скрестным шагом. Ходьба в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Бег со взмахами прямых ног вперед. Замедляя бег, перейти на ходьбу. Ходьба в приседе. Ходьба с поворотами туло-

вища в стороны. Ходьба с попеременными взмахами рук в различных направлениях.

2. Упражнения на ковре — 18—20 мин. 1. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (20 раз).

3. И. п. — стать, ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед, коснуться ладонями пола (12 раз).

4. И. п. — стать, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (14 раз).

5. И. п. — лечь на спину. Поднимание прямых ног вверх и касание ими ковра за головой (10 раз).

6. И. п. — стать в упор головой и руками в ковер. Движение вперед — назад, в стороны, круговые движения в одну и другую сторону.

7. Стать на колени, руки прижать к бедрам. Падение вперед прогнувшись с переворотом через голову. Падая вперед, откинуть голову назад, в момент переворота через голову оттолкнуться от ковра руками.

8. Стать на колени, руки на поясе. Выседы в одну, затем в другую сторону (12 раз).

9. Стать на мост. Забегание вокруг головы в левую и правую сторону (10 раз).

**Основная часть.** Совершенствование накатов с различными способами захватов без сопротивления, затем частично сопротивляясь. Отдых — 10 минут. Тренер указывает на основные моменты тактической подготовки приемов.

1. Атакующий занимает удобное положение для выполнения наката в левую сторону. Затем он пропускает как можно дальше левую руку под левое плечо противника, создавая атакуемому удобный момент для проведения контрприема.

2. Если противник лежит на животе, то после захвата его руками за туловище нужно, упираясь ему в спину головой, а ногами в ковер, выпрямить ноги и, сделав несколько обманных рывков руками вправо и влево, перевернуть его.

3. Захватив атакуемого, стоящего в высоком партере или лежащего на животе, за туловище, нужно попытаться оторвать его от ковра, на что он в целях защиты ответит рывком вперед. Используя эту защиту, атакующий ставит ногу на колено впереди его одноименной ноги и выполняет накат.

4. Находясь сзади атакуемого, необходимо выполнить рывок за плечи на себя и, когда противник подается

вперед, захватить его за туловище и выполнить накат.

5. Захватив атакуемого за туловище сзади, нужно дать ему возможность начать делать высед и, опережая его, выполнить накат.

6. Учебно-тренировочная схватка. В схватке применять перевод в партер захватом ноги (ног).

7. По окончании схваток выполнить приседы, наклоны, ходьбу с партнером одинакового веса, сидящим на плечах.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

#### Урок 65

**Задачи.** Изучение переворота накатом с помощью ног. Учебная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 8 мин. Построить группу, повернуть ее направо. Сзади стоящий борец захватывает правой рукой правую ногу впереди стоящего, а левой рукой — левое плечо партнера. Подскоки с продвижением вперед. Затем подскоки на правой ноге. Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед, затем назад.

Кувьрки вперед по диагонали ковра, перевороты через руки, кувьрок-полет через партнера.

Упражнения с набивными мячами.

Броски мяча двумя руками от груди (8 раз).

Броски мяча двумя руками из-за головы (10 раз).

Броски мяча правой рукой вверх, поймать на левую руку, затем бросок левой рукой, ловя правой (12 раз).

Броски мяча правой рукой вперед от плеча (10 раз).

Сесть, зажать мяч голеностопами. Падая на спину, бросить мяч назад через голову (12 раз).

Бросить мяч вверх — кувьрок — и поймать мяч (10 раз).

Наклоняясь вперед, бросить мяч назад между ног. С поворотом кругом поймать его (10 раз).

Борьба за мяч в парах (отобрать мяч) — 2 мин.

1. Стать в упор головой и руками в ковер. Движение туловищем вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону (1 мин. 30 сек.).

2. Присесть на правой, затем на левой ноге («пистолет») (12—14 раз).

3. Стать на мост. Движение вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

4. И. п. — стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить партнера обратным захватом за туловище. Спротивляясь, поднять вверх (10 раз).

Изучение переворота в партере накатом с захватом за туловище сзади, с подбивом ногой.

Исходное положение — атакованный стоит в высоком партере. Атакующий находится сзади сбоку, обхватывает туловище нижнего за талию как можно глубже правой рукой за левый бок, а левой — за правый.

Изучать переворот накатом рекомендуется из положения, когда нижний борец лежит на животе. После обхвата туловища руками, если накат выполняется влево, голень правой ноги надо положить поперек ног нижнего борца, чтобы в момент наката носком правой ноги зацепить левую голень. Колено своей левой ноги поставить впереди колена левой ноги партнера.

Выполнение приема. Прижимая нижнего борца к себе, падая влево и увлекая нижнего за собой, лечь на левый бок так, чтобы его таз и ноги оказались на нижней части живота атакующего. После того, как партнер сбит на бок, нужно освободить левую руку от захвата туловища и упереться ею в плечо левой руки партнера. Правой рукой потащить за туловище на себя, а правой ногой поддеть ближнюю ногу стопой и энергичным движением переброшить соперника — перевернуть его на мост, атакующий, выпустив туловище, захватывает шею соперника спереди и удерживает его.

После объяснения и показа выполнить первую часть приема — захват туловища и сбивание противника на бок на себя так, чтобы его ноги и таз были сверху (8—10 раз). Затем выполнить переворот полностью с побивом ног (10—12 раз) в каждую сторону без сопротивления.

Учебно-тренировочная схватка по формуле  $2 \times 2$ . В схватке применять изученные приемы и контрприемы.

Ходьба в приседе с пудовой гирей на плече.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

#### Урок 66

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование техники переводов в партер. Изучение броска обратной вертушкой. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему** «Проблемы развития спортивной борьбы». Начиная с Олимпийских игр 1952 г. (Хельсинки)

наша борцовская дружина постоянно находится в числе лидеров мирового спорта и заслуженно считается школой передового опыта.

Эта школа складывалась постепенно усилиями многих энтузиастов нашего вида — спортсменов, тренеров, ученых.

Быть первым почетно и в то же время трудно. И поэтому закономерно возникают вопросы: все ли мы делаем, чтобы сохранить и приумножить славные традиции? Все ли звенья системы подготовки борцов высокого класса функционируют с высокой отдачей?

В последние годы произошла некоторая перестройка в организации управления подготовкой высококвалифицированных борцов. Она была направлена на повышение эффективности процесса управления подготовкой за счет сбора необходимой информации и ее анализа. Принятие своевременных и правильных решений позволило существенно повысить эффективность функционирования всей системы подготовки в целом.

Однако в последние годы резко обострилась конкурентная борьба за олимпийские медали, все более дорогой ценой достаются они. Поэтому перед тренерами-практиками, руководителями команд, научными работниками сама жизнь поставила ряд вопросов, от решения которых зависит, сохранит ли советская школа борьбы роль лидера мирового спорта.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении, — 12 мин.

Построение группы, поворот направо. Сзади стоящий захватывает правой рукой за голень правую ногу впереди стоящего борца, а левой — левое плечо партнера.

Подскоки с продвижением вперед, затем подскоки на правой ноге. Бег приставными шагами правым боком, круговые движения рук в другую сторону; бег левым боком, круговое движение руками. Подскоки, ноги вместе, с продвижением вперед. По диагонали ковра — кувьрки вперед, перевороты через руки.

Упражнения с набивными мячами.

1. Бросить мяч двумя руками от груди (10 раз).
2. Бросить мяч двумя руками из-за головы (10 раз).
3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать на левую руку. Затем бросить левой рукой, ловить правой (12 раз).
4. Броски мяча правой рукой вперед от плеча (12 раз).

5. Сесть, зажать мяч голеностопами. С падением на спину бросить мяч назад через голову (10 раз).

6. Бросить мяч вверх, кувьрок вперед и поймать мяч (10 раз).

7. Наклоняясь вперед, бросить мяч назад между ног с поворотом кругом. Поймать мяч (12 раз).

8. В парах, борьба за мяч (отобрать мяч) — 2 мин.

9. Стать в упор головой в ковер стоя, ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин. 30 сек.

10. Присесть на правой, левой ноге (10 раз).

11. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

12. Стать на мост. Перевороты через голову (10—12 раз).

**Основная часть.** В парах, повторение переводов в партер.

1. Попеременно в течение 3 мин. без сопротивления повторить перевод в партер захватом пятки с упором в бедро.

2. Изучение обратной «вертушки». Когда противник вытягивает руку вперед, атакующий захватывает эту руку двумя руками сбоку. Следующие за этим движения напоминают взваливание довольно тяжелого мешка себе на спину. При этом захват руки должен быть возможно более коротким — обеими руками за плечо. Однако здесь совершает полный поворот, сохраняя захват разноименной рукой, а другой рукой атакующий, толкая в живот и бедро, переворачивает противника на спину.

Обратная вертушка — это один из приемов богатого технического арсенала замечательного грузинского мастера — чемпиона СССР З. Шекрлиладзе, истинного импровизатора в технике вольной борьбы.

3. Выполнить обратную «вертушку» в тот момент, когда партнер, создавая условия, вытягивает руку вперед, попеременно (18—20 раз). Если были допущены ошибки, исправить их. Выполнить «вертушку» с учетом замечаний тренера.

4. Учебно-тренировочная схватка на технику. Демонстрация техники на оценку в стойке и партере.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

*Задачи.* Проведение беседы. Совершенствование приемов в стойке и партере.

*Беседа на тему* «Рассказ неповторимого трехкратного олимпийского чемпиона, семикратного чемпиона мира Александра Медведя». Титул абсолютного чемпиона, как известно, присуждается самому сильному, самому смелому, самому ловкому.

Чемпионское звание ко многому обязывает спортсмена. Он должен ежегодно подтверждать свое право на лавры или же уступать место более достойному. Такова логика спорта. Короток чемпионский век, поэтому к «долгожителям» особое отношение и у спортсменов, и у болельщиков, особенно если кроме титула чемпиона Европы, мира атлет выигрывает и олимпийское золото, подтверждая тем самым свое право на высшее место в мировой спортивной таблице о рангах.

За годы выступления в спорте мне неоднократно приходилось встречать тех, кто носил титулы самых сильных, смелых, ловких: Юрия Власова, Леонида Жаботинского, Василия Алексеева, Валерия Брумеля, Виктора Санеева, Владимира Куца, Валерия Борзова, Людмилу Турищеву, Ольгу Корбут, Николая Андрианова, Ирину Роднину и Александра Зайцева... Но особое место среди друзей и товарищей по спорту принадлежит, конечно, моему другу и бывшему сопернику Александру Иваницкому — олимпийскому чемпиону, четырехкратному чемпиону мира в тяжелом весе. Пять лет носил Иваницкий звание абсолютного чемпиона мира по вольной борьбе и ушел непобежденным. Пять лет подряд без срывов и осечек. Пять лет подряд на соревнованиях высшего ранга он был только первым. Факт уже сам по себе редкий. Но примечательно и другое. Выступая за сборную команду СССР в те годы, Александр на международных соревнованиях не проиграл никому ни одного очка.

Иваницкий не оставлял сопернику ни единого шанса. Много известных борцов повидал я на своем пути, но ни один из них не смог даже приблизиться к той заветной черте: не проиграть ни одного международного турнира, ни одной схватки.

Мне самому хотелось разобраться, как ему удавалось подобное, что такое есть в Александре, чего нет у меня, у других атлетов? Я тренировался с ним на всех турни-

рах, где мы оба принимали участие, жил с ним в одном номере гостиницы и, казалось, изучил его досконально, но всякий раз он открывался для меня как бы заново.

Сильный? Силой он не блистал, свой вес выжимал — и не более. Иные «тяжи» давали ему 30—50 килограммов форы.

Техничный? Да, но не более, чем Юрий Шахмурадов, который в нашей команде считался непревзойденным виртуозом.

Осторожный, внимательный? Но разве олимпийский чемпион Борис Гуревич часто ошибался?

Тактик? Возможно, но не такой мудрый, как двукратный олимпийский чемпион Леван Тедиашвили.

Так где же, в чем то единственное, что позволило Иваницкому стать гроссмейстером борьбы?

Мне кажется, что сила борца Иваницкого в импровизации, в предвидении. «Он заранее чувствует, что ты собираешься делать, и уже готов к этому. Порою кажется, что он узнает о твоих намерениях раньше, чем ты сам...» — не раз говорили соперники Александра, и мне думается, что они были недалеко от истины. Мистика? Нет, особый дар предвидения, который сочетался у Иваницкого с универсальной филигранной техникой и бойцовским характером.

Александр Иваницкий был честным, смелым и сильным борцом, поэтому я был искренне огорчен, когда узнал о его решении оставить большой спорт. Но тем больше была моя радость, когда Александр вернулся в спорт, правда в другом качестве: он стал главным редактором спортивных передач Советского радио и телевидения.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении. Ходьба строевым шагом. Ходьба со взмахами ног в стороны. Подскоки, ноги вместе. Замедляя бег, перейти на ходьбу. Попеременные взмахи руками в различных направлениях. Упражнения на ковре. 1. Кувырки вперед и назад (12 раз).

2. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

3. Лечь на живот. Выпрямляя руки, прогнуться, не отрывая от ковра таз (25 раз).

4. Стать, ноги врозь. 20 пружинящих наклонов вперед.



5. И. п.— статья, ноги вместе, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16—18 раз).

6. Стойка борца. В течение трех минут борьба на захватах рук.

7. Статья на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (12 раз).

8. И. п.— статья спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Наклоняясь вперед, поднять партнера от ковра (16 раз).

9. Статья на мост. Перевороты вперед — назад (10 раз).

10. Один стоит в партере, второй захватил туловище сзади. Выседы с выходом наверх (20 раз). Затем поменяться ролями.

11. Приседы с партнером, сидящим на плечах (15 раз).

12. Статья на мост. Партнер садится на колени. Движение туловищем вперед — назад — 1 мин.

13. Вставание на мост со стойки и в темпе переворот с моста через голову (10 раз).

**Основная часть.** 1. Совершенствование приемов борьбы в партере, выполняемых переворотом скручиванием, переворотом забеганием и броском с зацепом за дальнюю ногу. Приемы проводить без сопротивления по формуле  $5+2 \times 2$ .

2. Отдых — 10 мин. Отметить допущенные ошибки. Схватка по формуле  $2 \times 2$  с учетом сделанных замечаний.

3. Совершенствование приемов борьбы в стойке из группы переводов в партер захватом ног (рук), бросков через спину с различными захватами, варианты бросков наклоном.

Приемы проводить в движении без сопротивления, попеременно. Это задание выполнить в течение 10 мин.

4. Игра «Бой наездников» — 10 мин.

5. Лазанье по канату. Упражнения на гибкость.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий. Похвалить старательных борцов.

## Урок 68

**Задачи.** Изучение броска наклоном в момент захвата плеча и шеи спереди. Учебно-тренировочная схватка. Претягивание каната.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. Ускоренная ходьба, руки вверх. Легкий бег. Бег с ускорениями. Бег скрестными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед, затем бег левым боком с круговыми движениями руками назад. Полет-кувырок через препятствие (чучело). Подскоки вверх. Бег с переходом на ходьбу. Упражнения на плечевой пояс, туловище и ноги.

Упражнения на ковре. 1. Статья друг против друга в стойку борца, соединить руки. Попеременное сгибание рук (15—16 раз).

2. И. п.— статья лицом друг к другу, ноги на ширине шага, руки вверх в захвате. Попеременное разведение рук в стороны с сопротивлением (20 раз).

3. И. п.— лечь на живот, сгибание рук с попеременным подниманием правой, левой ноги (25 раз).

4. И. п.— статья, ноги врозь, руки на поясе. Приседания, коснуться ковра (30 раз).

5. И. п.— сесть, руки вверх. Партнер стоит сзади, принимает положение упора руками в руки сидящего. Одновременные сгибания и разгибания рук (10 раз).

6. Это же упражнение выполнить лежа (10 раз).

7. Взять партнера на руки. Ходьба — 50 метров.

8. Наклонить туловище вперед, второй садится на спину лицом к ногам. Первый захватывает руками за пятки партнера и слегка выпрямляется, второй прогибается в пояснице. Ходьба — 50 метров. Затем поменяться ролями.

9. Статья в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения туловищем вперед — назад, вправо — влево и круговые движения — 1 мин.

10. И. п.— статья друг против друга, руки соединить за спиной. В течение одной минуты наступать друг другу на носок ноги.

11. Статья на мост. В течение одной минуты движение туловищем вперед — назад с поворотами головой направо и налево.

12. Статья в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Партнер садится сверху. Движение туловищем вперед — назад — 30 сек.

13. Статья в стойку борца. Вставание на мост и в темпе переворот назад через голову (12 раз).

14. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну и другую сторону (10 раз).

**Основная часть.** Изучение броска наклоном в момент захвата плеча и шеи спереди (рис. 42).

Этот прием атакуемому удобнее выполнять в тот момент, когда партнер, находясь с ним в правой стойке, захватывает правой рукой его шею, а левой — плечо правой руки сверху. В ответ на этот захват атакуемый с шагом правой ногой вперед захватывает правой рукой туловище, а левой — правое бедро снаружи (рис. 20а,б). Затем одновременно с подставлением левой ноги вперед с прогибом назад оторвать партнера от ковра, поднять захваченное бедро влево вверх (рис. 20в). С наклоном вперед встать на правое колено и бросить партнера спиной на ковер, (рис. 20г). После броска наваливается на него грудью и удерживает его в опасном положении.

Этот прием можно выполнить и с обхватом туловища двумя руками. С этим захватом бросок удобнее выполнять прогибом в сторону захваченной руки.

**Первое задание.** Партнер захватил плечо и шею. Подставить правую ногу и сделать захват туловища и бедра. С подставлением левой ноги оторвать партнера от ковра. Задание выполнить из статического положения без сопротивления, попеременно (16—18 раз).

**Второе задание.** Выполнить прием в движении без сопротивления (10—12 раз).

**Третье задание.** Один из борцов, захватив плечо и шею, старается перевести партнера в партер, второй выполняет бросок наклоном.

**Четвертое задание.** Бросок наклоном выполнять в учебно-тренировочной схватке — 2 мин.

**Пятое задание.** Один из борцов захватил плечо и шею партнера, второй выполняет бросок прогибом с захватом туловища.

**Учебно-тренировочная схватка.** Борьба на кушаках. Борцы подпоясываются полотенцем. Захватить друг друга за кушаки так, чтобы правая рука, захватывая пояс, была с наружной стороны левой руки партнера. После того, как оба борца захватят друг друга за кушак, дать свисток. Борьба продолжается два периода по 3 мин. с минутным перерывом.

Перетягивание каната (3 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.



Рис. 20а

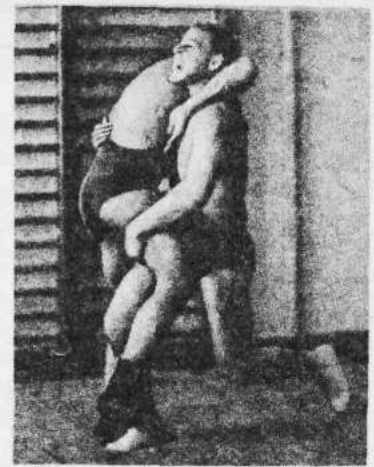


Рис. 20б



Рис. 20в

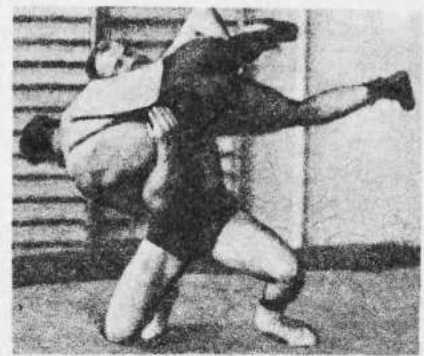


Рис. 20г

## Урок 69

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование броска наклоном. Изучение броска вертушкой. Учебно-тренировочная схватка. Перетягивание каната, лазанье по канату.

**Беседа на тему «Методы развития выносливости».** Выносливость борца заключается в способности на фоне высокого темпа в течение всей схватки проводить техниче-

кие и тактические действия, проявляя силу, быстроту и ловкость. Средства воспитания общей выносливости — это физические упражнения: ходьба, бег, кроссы, передвижение на лыжах, коньках, гребля, плавание. Развивая специальную выносливость борца, необходимо учитывать, что мышцы борца должны иметь выносливость как к длительной динамической работе, так и к статической.

Существенным вопросом тренировки выносливости является вопрос о соотношении объема и интенсивности нагрузки в одном занятии, в недельном цикле, в отдельном периоде тренировки и т. д.

Для новичков наиболее важным является вопрос о соотношении объема и интенсивности в одном занятии и недельном цикле. Под объемом понимают количество времени и количество выполняемых упражнений, под интенсивностью — темп (или частоту) и напряженность (мощность) работы. Все это имеет прямое отношение к плотности занятий. Поддержание оптимального соотношения объема и интенсивности в уроке требует внимания тренера.

В недельном цикле занятий с новичками приняты трехразовые тренировки на ковре. Причем на последнем занятии недели дается наибольшая нагрузка с учетом того, что к следующей тренировке борцы приступят лишь через 72 часа, то есть они успеют восстановить потерянную энергию.

Мы порой не задумываемся над причинами отсева большого числа новичков. Одна из них связана с нагрузками, применяемыми на занятиях. Для слабых нагрузки иногда оказываются чрезмерными, и новички, стыдясь признаться в этом тренеру, бросают занятия. Для очень сильных нагрузки могут быть небольшими, и тогда интерес к занятиям пропадает.

Сохранение здоровья занимающихся — главная забота тренера. Поэтому он должен систематически контролировать влияние нагрузок на молодых борцов.

Литература: Воловик А. Е. Начальное обучение классической борьбе. М.: ФИС, 1970.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки в приседе с поворотами кругом. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в различных направлениях по коврику. Бег с переходом на ходьбу.

Упражнения в движении — 8 мин. Упражнения на плечевой пояс, туловище и ноги.

Парные упражнения. 1. Лечь на живот. Партнер захватывает за голени. Ходьба и подскоки на руках. Три шага — три подскока (50 метров). Затем поменяться ролями.

2. Сесть, ноги врозь, руки вверх. Партнер принимает положение упора руками на руки сидящего. Одновременные сгибания и разгибания рук (10—12 раз). Затем поменяться ролями.

3. Стать лицом друг к другу. Один из партнеров стоит ноги врозь, руки на поясе, второй захватывает его двумя руками за шею. Первый наклоняется вперед, а второй пропускает прямые ноги ему между ног и повисает на первом. Выполнить наклоны туловища (10—12 раз) и поменяться ролями.

4. Стать на мост. Движения туловищем вперед — назад.

5. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения в стороны, вперед — назад — 1 мин.

6. Стать на мост. Понеременное выжимание гири в 16 кг.

7. Стать на мост со стойки и выполнить забегание в одну и другую сторону, стоя на мосту — 1 мин.

**Основная часть.** 1. Отработка техники броска наклоном в момент захвата плеча и шеи спереди (урок 68). Выполнить этот прием попеременно, без сопротивления (10 раз). Затем один из борцов, захватив плечо и шею партнера, старается выполнить перевод в партер, а второй — бросок наклоном. Это задание выполнять по 2 мин.

Изучение броска обратной вертушкой (урок 66).

Учебно-тренировочная схватка. Первые три минуты борцы борются в стойке, одну минуту отдыхают. Две минуты борются в партере. При борьбе в стойке особое внимание уделить приемам захвата ног руками. С этой целью выполнять различные обманные движения, швунги за голову, рывки за руки, толчки. В партере выполнять приемы, связанные с зацепом дальней ноги изнутри.

Перетягивание каната, лазанье по канату (2 раза).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

**Задачи.** Изучение броска с зацепом разноименной ноги изнутри. Учебно-тренировочная схватка. Упражнения со скакалкой.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Поворот направо. Сзади стоящий захватывает правой рукой правую ногу впереди стоящего борца, а левой — левое плечо партнера. Подскоки с продвижением вперед, затем подскоки на правой ноге — 30 мин.

Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед. Бег левым боком, круговые движения руками назад. Подскоки, ноги вместе, с продвижением вперед. По диагонали ковра кувырки вперед, перевороты через руки. Полет-кувырок через партнера. Каждое упражнение выполнить (5 раз).

Упражнения с набивными мячами.

1. Бросить мяч двумя руками от груди (10 раз).
2. Бросить мяч двумя руками из-за головы (10 раз).
3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать на левую руку, затем бросить левой рукой, поймать правой (8 раз).
4. Бросить мяч правой рукой вперед от плеча (6 раз).
5. Бросить мяч вверх, кувырок вперед и поймать мяч (6 раз).
6. Наклониться вперед, бросить мяч назад между ног и с поворотом кругом поймать его (6 раз).
7. В парах борьба за мяч — 1 мин.
8. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения туловищем вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин. 30 сек.
9. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.
10. Стать на мост. Перевороты вперед — назад (10—12 раз).

**Основная часть.** Изучение броска с зацепом разноименной ноги изнутри. Выполняется с различными захватами: захватом одной руки двумя руками, захватом руки и шеи, руки и туловища. В практике борьбы этот прием чаще всего выполняется захватом одной руки. Непревзойденным мастером этого броска является многократный чемпион СССР и мира Вахтанг Балавадзе.

Выполнение приема. Захватить руку противника обеими руками как можно плотнее. Повернуться боком к

противнику и зацепить ближней к противнику ногой его разноименную ногу изнутри. Наклоняясь вперед и поворачиваясь в сторону броска, поднимая ногу противника за подколенный сгиб своей ногой как можно выше, атакующий бросает противника вперед на спину (или в опасное положение). Удерживает его в этом положении.

Если противник успеет отставить ногу, нужно выполнить бросок зацепом одноименной ноги снаружи. Для этого в момент отставления ноги противником, атакующий переносит свою ногу кнаружи и выполняет бросок.

**Первое задание.** Выполнить часть приема в статическом положении. Захватить руку обеими руками, повернуться к противнику боком и зацепить его разноименную ногу изнутри. Наклоняясь вперед и поднимая ногу противника как можно выше (как бы взвалив партнера на спину), оторвать его от ковра и вернуться в исходное положение. Выполнить часть приема без сопротивления попеременно (15—16 раз).

**Второе задание.** Выполнить бросок без сопротивления (10—12 раз). В момент приземления к ковра нужно как можно выше поднять зацепленную ногу вверх.

**Третье задание.** Каждый из занимающихся выполняет бросок в движении (8—10 раз), причем противник оказывает помощь в выполнении приема: старается вытолкнуть атакующего за ковер. В момент выталкивания легче выполняется бросок зацепом с захватом руки.

Учебно-тренировочная схватка. Борьба начинается в партере по 3 мин. Задание: выполнять излюбленные приемы. Одна минута отдыха. Три минуты борцы борются в стойке с тем же заданием.

Борьба стоя на мосту в течение трех минут. Встать на мост друг против друга так, чтобы голова касалась плеча партнера. Задача каждого борца — перевернуть партнера на бок или на живот.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

## Урок 71

**Задачи:** Изучение броска подхватом снаружи с захватом руки под одноименную руку. Развитие силы.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Ходьба со взмахами ног в стороны. Подскоки, ноги вместе. Разновидности бега. Замедляя бег, перейти на ходьбу.

1. Стать в упор головой и ногами в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

2. И. п. — стать, ноги врозь. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16 раз).

3. И. п. — стать, ноги на ширине шага — 20 пружинящих наклонов. Наклоняясь вперед, коснуться ладонями ковра.

4. И. п. — стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить друг друга обратным захватом. Сопротивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин.

5. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (12 раз).

6. И. п. — стать спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Наклоняясь вперед, оторвать партнера от ковра (10—12 раз).

7. Сесть на плечи партнеру. Приседы (15 раз).

8. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

9. Стать в стойку борца. Из стойки — вставание на мост и в темпе перевернуться с моста (10 раз).

**Основная часть.** Бросок подхватом снаружи с захватом руки под одноименное плечо и запястье другой руки. Это один из сложных в техническом отношении приемов, взятый нами из грузинской школы вольной борьбы. Да и сам захват очень сложный, зато бросок, если им овладеть в совершенстве, очень результативен, противник падает на спину.

Нужно выбрать момент и захватить противника за левую руку двумя руками и прижать ее к своему туловищу. Удерживая левую руку противника за запястье у своего туловища, перенести правую руку через голову противника и захватить его правую руку под свое правое плечо. Сделать замах правой ногой и выполнять подножку, но противник с целью защиты переносит тяжесть тела на левую ногу и упирается правой в ковер.

Атакующий, подсакивая, разворачиваясь влево и падая вперед, делает подхват и добивается чистой победы.

Этот прием удачно провел один из сильнейших борцов Советского Союза, чемпион мира, призер Олимпийских игр Нодар Хохашвили против японского борца, бросив его на лопатки в международной встрече СССР — Япония. Этот прием он провел, когда у него была травмирована левая рука. Поистине волевой борец!

Первое задание. Изучить захват, удерживая захваченную руку, прижимая ее к своему туловищу. Попеременно выполнять (5—6 раз). Второе — удерживая руку за запястье, перенести правую руку через голову партнера и захватить правую руку под свое правое плечо (3—5 раз).

Третье — выполнить бросок подхватом, не распуская захват за запястье (15—18 раз).

Четвертое — выполнить бросок из статического положения (16—18 раз).

Пятое — выполнить бросок в движении (16—18 раз).

Отдых. Тренер указывает на основные моменты в проведении приема. Выполнение броска с учетом замечаний (12—14 раз).

Отдых — 3 мин. Упражнения с гантелями, гириями.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Похвалить старательных борцов.

## Урок 72

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение переворота разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с защемом одноименной ноги изнутри.

**Беседа на тему «Правила соревнований по вольной борьбе».**

1. В первый день, накануне соревнований, в течение 30 минут проводится взвешивание. Конкретное время взвешивания назначается организаторами соревнований, но не ранее 15 часов и не позднее 20 часов, о чем заранее доводится до сведения борцов.

В остальные дни взвешивание проводится после окончания последней схватки вечерней части соревнований и проходит в течение 1 часа 30 мин.

Участники должны взвешиваться обнаженными. На взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющей его личность.

2. Результаты взвешивания заносятся в протокол.

3. Участник, опоздавший на взвешивание или вышедший из границ своей весовой категории, выбывает из соревнований без определения занятого места.

4. Взвешивание проводит комиссия, назначенная главным судьей.

Литература: Изменения в правилах соревнований, введенных с 1 января 1987 г.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в обход ковра. Ускоренная ходьба. Бег, меняя направление. Подскоки на правой и левой ноге. Бег и полет-кувырок через чучело. Ускоренная ходьба. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

Парные упражнения. 1. Сесть на плечи партнеру, руки за головой, ногами обхватить туловище. Прогибаясь, медленно отклониться назад (8—10 раз).

2. Лечь на спину, руки вверх. Партнер стоит со стороны головы и принимает положение упора на прямых руках нижнего. Обоюдное сгибание и разгибание рук (8—9 раз).

3. Принять положение упора лежа так, чтобы правым плечом упереться в плечо друг друга. В течение 30 сек. стараться вытолкнуть друг друга за ковер.

4. Ходьба с партнером, сидящим на спине — 30—40 метров. Один из партнеров наклоняется вперед, второй садится обратным седом ему на спину. Нижний захватывает за голеностопы верхнего. Верхний прогибается в пояснице, руки за головой или разведены в стороны. Затем поменяться ролями.

5. Взять гирию в 16 кг двумя руками. Круговые движения в одну, затем в другую сторону. Выполнить упражнение в каждую сторону (15—16 раз).

6. Борьба за палку. Взяться двумя руками за палку так, чтобы правая рука была между рук партнера. В течение одной минуты отбирать палку друг у друга.

7. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад — 1 мин.

**Основная часть.** После разминки разбить группу на пары. Вызвать первые четыре пары на ковер. Каждая из них занимает один из четырех углов. В течение 10 мин. борцы попеременно совершенствуют свои излюбленные приемы борьбы в стойке. При бросках партнер не расслабляется и не оказывает сопротивления. По окончании схваток — отдых. На ковер вызываются следующие пары.

### Перевороты разгибанием

Характерным элементом этой группы приемов является разгибание туловища атакуемого с предварительным обвинением, захватом ножницами или зацепом ног с последующим переворотом противника через бок на спину. Перевороты разгибанием имеют несколько вариантов захватов руками

и хорошо сочетаются в комбинациях с переворотами переходом, накатом, перекатом и др. Чтобы овладеть этими переворотами, борцу нужно иметь хорошую физическую подготовленность и уметь сочетать действия руками с действиями ногами и туловищем.

Изучение переворота разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом одноименной ноги изнутри.

Находясь верхом над атакуемым или сзади — справа от него, поставив левую ногу на колено сзади, а правую сбоку, атакующий, наклоняясь вперед, пропускает левую руку под плечо левой руки противника, а правую руку накладывает ему на шею сверху ладонью вверх и соединяет руки в крючок или ладонью в ладонь. Одновременно атакующий движением сверху вниз — назад пропускает правую ногу изнутри между ногами атакуемого и цепляет его за одноименное бедро. Затем он переносит левую ногу на левую сторону туловища атакуемого и упирается ею в нижнюю часть его бедра. Плотнo прижимаясь к плечам атакуемого грудью, атакующий упирается левым предплечьем в его плечо как можно ближе к локтю и тянет противника снизу вверх — вправо, а правым предплечьем нажимает на его шею вниз — влево. Сильно прогибаясь в пояснице и выпрямляя атакуемого ногами и руками, атакующий сбивает противника на живот, падая вместе с ним вправо, и поворачивает его на правый бок. После этого, освобождая из-под атакуемого свою правую руку, атакующий левой рукой перехватывает его за шею из-под плеча, переворачивается на спину, наваливается левой рукой на плечо противника и прижимает его лопатками к ковра.

Благоприятная ситуация. Приступать к зацепу ноги изнутри и захвату шеи из-под плеча легче, находясь сзади атакуемого, в тот момент, когда он стоит в партере и его ноги не очень согнуты в тазобедренных суставах, а руки не поджаты под себя.

1. Проведение приема в парах (16—18 раз). Отдых — 3 мин. Тренер обращает внимание на основные моменты в технике переворота разгибанием.

2. Выполнение приема с учетом замечаний.

3. Учебно-тренировочная схватка согласно правилам соревнований. Задание: борцы начинают схватку в стойке. Если партнер делает прием, не применять защиту, а стараться выполнить контрприем. Если же он перевел в партер, задание остается прежним.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить старательных борцов.

### Урок 73

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворота разгибанием. Совершенствование броска подхватом. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «В тылу врага».** Весть о начале войны застала Алексея Катулина далеко от Москвы: он обучал борцовскому искусству спортсменов Еревана. В тот же день, 22 июня, заслуженный мастер спорта, неоднократный чемпион страны, победитель многих международных турниров А. Катулин выехал в столицу, чтобы оттуда направиться на фронт.

Воинские подразделения добровольцев-спортсменов формировались на стадионе «Динамо». Здесь Катулин встретился с прославленным борцом Григорием Пыльным и знаменитыми боксерами Николаем Королевым, Сергеем Щербаковым и другими звездами советского спорта. После боевой подготовки политрук А. Катулин и его товарищи по спорту начали действовать в тылу врага. Диверсионные отряды пустили под откос несколько десятков эшелонов с фашистами, множество боевой техники.

Однажды, выполнив задание, подвижной отряд А. Катулина прорывался через линию фронта. Бой был неравным. Гитлеровцам удалось взять истекающих кровью советских воинов, среди них был тяжело раненный политрук.

...Родные получили извещение о его смерти, а он, еще не оправившись от ранения, делал одну за другой отчаянные попытки вырваться из фашистского плена. Лишь с пятой попытки ему удалось бежать. Два месяца пробыл Катюлин к своим.

Когда он вернулся в свою бригаду особого назначения, то узнал, что нет уже в живых командира отряда Гриши Пыльнова, талантливого борца, замечательного товарища; многократный чемпион страны погиб смертью храбрых под Жиздрой. Узнал Катюлин, что война вырвала из жизни многих его друзей по спорту, по институту физической культуры. Не стало таких замечательных борцов, как Онни Турунен, Григорий Баев, Арон Гонжа, Григорий Иващенко, Николай Суриков...

Окончилась война. Кавалер ордена Красной Звезды Алексей Захарович Катюлин снял военную форму и стал педагогом, воспитателем новых Пыльных, Суриковых. И без преувеличения можно сказать, что все победы советских борцов на чемпионатах мира и Олимпийских играх связаны с именем Алексея Захаровича Катюлина, многолетнего председателя Федерации борьбы СССР, награжденного уже в послевоенное время двумя орденами Трудового Красного Знамени.

Из воспоминаний ветерана В. Кожарского, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Упражнения в движении — 10 мин. Специальные упражнения борца — 10 мин.

**Основная часть.** Переворот разгибанием (урок 72).

Тренер обращает внимание на основные моменты в технике выполнения переворота разгибанием. Борцы в парах отрабатывают переворот без сопротивления (18—20 раз). Затем выполняют задание с частичным сопротивлением (6—8 раз). Дать на захват и оказывать сопротивление — по 2 мин. сверху.

**Бросок подхватом** (урок 71).

После того, как тренер обратил внимание на основные моменты в проведении броска, борцы отрабатывают прием попеременно, без сопротивления (18—20 раз). Бросок выполнять быстро, не расслабляться, стараясь помочь партнеру, создавая для этого условия.

Учебно-тренировочная схватка: партер  $2 \times 2$  мин.; стойка —  $2 \times 2$  мин. с минутным перерывом.

Упражнения на кольцах: подтянуться (10—16 раз), подъем силой (8—10 раз).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

### Урок 74

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворота разгибанием. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Изучи противника, познай себя».** Каждому борцу, стремящемуся к достижению высоких результатов, советую изучать противников, их сильные и слабые стороны.

1. Антропометрические данные соперника: рост относительно веса (средний, высокий, низкий), фигура (худая, нормальный, толстый), мышцы (тягучие или скованные), жизненный вес — тренировочный.

2. Физические данные: сила (взрывная или затяжная), выносливость в ходе схватки, ловкость — координационные способности, подвижность.

3. Тактико-техническая подготовка: основные технические действия, которые использует в соревнованиях; стойка — правая, левая, высокая, низкая; борется в захвате или на дистанции; с чего начинает — «вяжет», маневрирует или выводит из равновесия; с помощью какого тактического действия входит в свой прием — комбинация, предварительный захват или дистанция; как проводит свой прием — с каким захватом, в какую сторону, как входит ногами, часто ли накрывается? Как ориентируется в сложной ситуации — в захвате, в опасном положении, в полете? Что не любит — сковывание, дистанционную борьбу или борьбу в захвате?

4. Волевая подготовка: умеет ли навязывать свою тактику, свой стиль, или его можно подчинить? Какую ставит перед собой задачу, цель — на соревнованиях, в жизни? Как ведет себя в схватке и во время турнира при большой усталости? Чем отличается при выигрыше — успокаивается или мобилизуется на больший успех? Как ведет себя при проигрыше — «скисает» или может собраться, пойдет ли на риск?

Собрав сведения о противнике, необходимо проанализировать свои недостатки и найти методы для их устранения. Нужно сделать все, чтобы ты был «неудобным соперником». Ныне каждый большой борец уникален, неповторим в манере ведения схватки. Эта самобытность, а ею обладают все наши чемпионы, не столько врожденное качество, сколько приобретенное в творческих тренировках.

Из рекомендаций Вадима Псарева, заслуженного тренера СССР.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении. Спортивная ходьба — 20 метров. Прыжки в стороны, ноги вместе. Ходьба, широко расставив ноги. Разновидности бега. Бег на четвереньках. Кувирки вперед и назад.

Упражнения на ковре.

1. Ходьба на руках, партнер держит за голеностопы (50 метров).

2. Ходьба с партнером, сидящим на плечах (50 метров).

3. Игра «Бой наездников» — 10 мин.

4. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Партнер садится на таз. Движения в стороны, вперед — назад — 4 мин.

5. Взять партнера на мельницу. Приседы, наклоны, повороты (10 раз каждое упражнение).

6. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

7. Стать на мост. Забегание вокруг головы в каждую сторону по 8 раз.

8. Борьба за захваты рук — 2 мин.

9. Вставание на мост со стойки (10 раз).

**Основная часть.** После разминки продолжать изучение приема урока 72. В течение 5 минут верхний борец повторяет все способы обвива ноги. Затем борцы меняются ролями.

Изучение приема в партере переворот разгибанием с обвивом ближней ноги и захватом шеи из-под дальнего плеча.

Исходное положение — атакующий находится сзади справа от стоящего в партере борца. Левая нога стоит на колене сзади атакуемого, а правая — справа от него на ступне. Ладони рук атакующего — на лопатках атакуемого.

Выполнение приема. После свистка судьи атакующий наклоняется вперед и пропускает левую руку под левое плечо атакуемого, а правое предплечье накладывает ему сверху на шею и соединяет пальцы рук в крючок. Кстати, в последнее время большинство ведущих борцов при проведении этих переворотов соединяют руки ладонью в ладонь, считая, что захват будет более прочным, а это очень важно при дальнейшем выполнении приема.

Одновременно с захватом шеи из-под дальнего плеча атакующий правой ногой зацепляет одноименную ногу партнера изнутри. Затем он переносит левую ногу на левую сторону туловища атакуемого, садится ему на поясницу сверху.левой ногой атакующий упирается в нижнюю часть левого бедра противника спереди, наваливается на его плечи, весом своего тела нажимает ему на шею вниз влево.

Одновременно левым предплечьем атакующий нажи-



мает под локоть снизу вверх направо на одноименное плечо атакующего. Отталкиваясь левой ногой, нужно плотно прижаться к плечам атакующего грудью и завалиться вместе с ним вправо. Повернуть его на правый бок, дожать на лопатки.

При этом перевороте большое значение имеет прогиб атакующего в пояснице. Атакующий должен тянуть захваченную руку вверх, поднимая ее выше головы, а голову отжать вниз. Освобождая правую ногу из-под атакующего, атакующий должен выйти на него грудью и навалиться на руку, а левой ногой — на туловище сверху.левой рукой обхватить голову партнера сверху снаружи. Удерживать таким способом противника в опасном положении или лучше всего прижать его лопатками к коврику.

Первое задание. Нижний борец не сопротивляется, дает выполнить захваты и переворот (10—12 раз). Затем, после того как будут изучены захваты и перевороты, атакующий борец оказывает незначительное сопротивление, а атакующий — старается технически правильно выполнить прием. Прием выполнять по 3 минуты сверху, после чего борцы меняются ролями.

Учебно-тренировочная схватка в партере. Задание: выполнить известные варианты обвива ноги и изученный переворот.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на ослабление. Подведение итогов урока. Похвалить технических борцов.

## Урок 75

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствовать технику и тактику в вольных схватках.

**Беседа на тему «Тренер — Герой Советского Союза».**

В 1942 году Сергей Шахворостов был призван в ряды Красной Армии и отправлен на фронт.

За беспримерное мужество, проявленное при форсировании Днепра, Указом Президиума Верховного Совета СССР от 22 февраля 1944 г. С. М. Шахворостову присвоено звание Героя Советского Союза.

В декабрьские дни 1942 года красноармеец Шахворостов прибыл в 89-ю стрелковую дивизию, принимавшую участие в боях по уничтожению трехсоттысячной группировки немецких войск, окруженных под Сталинградом. Его зачислили в саперный взвод, стали учить сложному

и опасному саперному делу. Кончились занятия. Шахворостов получил боевое задание заминировать два холма на подступах к передовой.

Ночью в траншеях слышали грохот на нейтральной полосе: на минах, поставленных сапером Шахворостовым, подорвались три танка противника. Вскоре товарищи поздравляли Сергея с первой наградой — медалью «За отвагу».

Во время форсирования Днепра Сергей проявил находчивость, выдержку и мужество. Взводу было приказано обеспечить переправу передового отряда на правый берег. Накануне форсирования реки отделение Шахворостова километров в двух от части нашло резиновую лодку и отремонтировало ее. Сделали из досок несколько плотов. Шахворостов под сильным огнем противника первым с отделением разведки на этой лодке переправился на правый берег Днепра. Высадив бойцов, которые тут же вступили в жаркую схватку с фашистами, он возвращался за очередной группой десантников. Пулеметной очередью лодка была пробита. Находчивый сапер не растерялся, добрался до берега, наскоро заделал пробоины и продолжал переправу. Шахворостов со своим отделением за ночь сделал 8 рейсов, переправил на правый берег Днепра 50 солдат и 30 ящиков боеприпасов.

Под яростным огнем в течение семи суток отважный командир саперного отделения Сергей Михайлович Шахворостов переправлял через Днепр войска, боеприпасы, продовольствие. За этот ратный подвиг ему присвоено звание Героя Советского Союза.

В декабре 1943 года С. М. Шахворостов был тяжело ранен и после длительного пребывания в госпитале демобилизован по состоянию здоровья. После войны окончил Казахский институт физической культуры. Продолжительное время работал тренером по классической борьбе в «Трудовых резервах». Тренерская работа очень сложная и трудная. После войны не было не только кинограмм техники борьбы, не было даже учебных пособий. Однако борцы росли и его ученики становились призерами первенства города, республики и Центрального совета ДСО «Трудовые резервы».

Его воспитанник Бугубаев, выполнив второй разряд по классической борьбе, перешел на вольную. Позже он многократно побеждал на первенствах Казахстана. Всесоюзных соревнованиях среди сельских спортсменов,

в 1970 году выиграл Кубок СССР, в 1973 — стал чемпионом Советского Союза.

Сергей Михайлович не расстается со спортом и сегодня: ведет группу здоровья во Дворце спорта. Он почетный гость различных соревнований в республике. Встречается с молодежью, проводит большую работу по патриотическому и интернациональному воспитанию.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Сообщить составы пар и порядок выхода на схватку. Каждая пара перед выходом на ковер выполняет самостоятельную разминку.

**Основная часть.** Вольная схватка — 5 мин. Схватка начинается в стойке и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки. Отдых — 10 мин. Сделать замечания по схватке.

Учебно-тренировочная схватка в партере 3×3. Задание: совершенствовать излюбленные приемы в партере.

*Игра «Отбери палку».* Берется гладкая палочка: длина — 40 сантиметров, диаметр — 4 сантиметра. Цель игры: каждый старается отобрать палку. Исходное положение — двумя руками взяться за палку.

**Заключительная часть.** Подведение итогов проведенных схваток. Похвалить старательных борцов.

## Урок 76

*Задачи.* Изучение переворота переходом захватом за подбородок с ножницами. Учебные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки кругом в приседе. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в различных направлениях по коврам. Бег с переходом на ходьбу.

Упражнения в движении — 8 мин. Упражнения на плечевой пояс, туловище и ноги.

Парные упражнения. 1. Стать лицом друг к другу. Один из партнеров стоит ноги врозь, руки на поясе. Второй захватывает его двумя руками за шею. Первый партнер наклоняется вперед, второй пропускает прямые ноги ему между ног и повисает на первом. Выполнить наклоны туловища (10—12 раз) и поменяться ролями.

2. Стать на мост. Движения вперед — назад (8—10 раз).

3. Сидя, ноги врозь, руки вверх. Партнер принимает положение упора руками на руки сидящего. Сгибание рук. Выполнить упражнение по 10—12 раз. Затем поменяться ролями.

4. Ходьба с партнером, сидящим на спине (35—40 метров).

Сесть на спину партнера, руки за голову. Нижний наклоняется вперед и захватывает партнера за голени.

5. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед, в стороны — 1 мин.

6. Встать на мост со стойки и выполнить забегание вокруг головы (10—12 раз).

**Основная часть.** Изучение переворота переходом.

Обхватив атакуемого за туловище сзади, отталкиваясь стопой левой ноги слева от него, атакующий ложится на правый бок и тянет атакуемого к себе. Одновременно он подводит бедро своей правой ноги под правое бедро атакуемого. Затем атакующий поворачивается в противоположном направлении, соединяет свои ноги в ножницы и ложится на атакуемого сверху. Упираясь левой рукой в ковер и правой рукой в правое плечо атакуемого около шеи сверху, атакующий подтягивает свое туловище и ноги вперед и обхватывает правое бедро атакуемого как можно ближе к его туловищу. Плотно захватив ножницами бедро атакуемого и поместив свое левое колено снаружи его левого бедра, атакующий переходит через туловище противника примерно под углом 45°. При этом он прогибается, отводит правое колено назад — вправо и начинает поворачивать нижнюю часть туловища атакуемого к коврам. Опираясь на левую руку и отодвигая атакуемого вправо, атакующий готовится захватить его кистью правой руки за подбородок.

Поворачивая атакуемого на левый бок, атакующий захватывает его голову так, чтобы подбородок противника оказался под локтевым сгибом атакующего, поворачивает атакуемого на спину и прижимает его лопатками к коврам. При выполнении этого варианта переворота переходом с захватом за подбородок перевернуть атакуемого спиной вниз и поставить его на мост легче, чем при выполнении переворота переходом с другими захватами. Заканчивая прием, надо стремиться захватить ближнюю (правую) руку атакуемого и, подложив ее под свое туловище, дожать его на лопатки.

Благоприятные ситуации. Для выполнения переворотов

переходом ножицами могут быть использованы три момента: действие ногами (зацеп, обвив, ножицы); переворот в определенном направлении; захват руками за подбородок или руку атакуемого.

Первое задание:

а) Выполнить переворот в удобную для вас сторону, без сопротивления — 18—20 раз.

б) Отдых. Тренер обращает внимание борцов на главные моменты в технике выполнения приема.

Второе задание. Из положения лежа на животе выполнить часть приема без сопротивления (18—20 раз). Предварительно дать обвить ногу и сделать переворот ножицами с захватом за подбородок.

Учебно-тренировочная схватка. Первые три минуты борцы борются в стойке, затем минуту отдыхают. В партере бороться 2×2. Задание: проводить излюбленные приемы. Последние две минуты в стойке бороться в высоком темпе.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить техничных борцов.

## Урок 77

**Задачи.** Проведение беседы. Продолжать изучение переворота разгибанием с обвивом ноги и захватом шеи из-под плеча. Изучение броска поворотом (мельница). Учебная схватка.

**Беседа на тему «Начало и конец схватки».** Перед началом схватки борцы становятся на углах ковра, обозначенных красным и синим цветом, лицом к руководителю ковра. Арбитр приглашает борцов на середину, проверяет их готовность к схватке, затем борцы обмениваются рукопожатием, делают шаг назад, после чего судья дает сигнал к началу схватки.

Схватка или период заканчивается по гонгу или звуковому сигналу, а не по свистку арбитра.

По окончании схватки для объявления результата арбитр занимает место в центре ковра лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра, судья берет их за руки (борец в красном трико слева от арбитра). После объявления результата судья поднимает руку победителя. Спортсмены и арбитр обмениваются

рукопожатиями, спортсмены обмениваются рукопожатиями с тренером-секундантом соперника и уходят с ковра.

Литература: Борьба классическая и вольная. (Правила соревнований). М.: ФИС, 1983.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба на носках. Ходьба в приседе. Подскоки на одной, обеих ногах. Ускоренная ходьба. Бег с высоким подниманием бедра. Бег со взмахами прямых ног вперед. Бег приставными шагами правым, левым боком. Замедляя бег, перейти на ходьбу. Ходьба в приседе в различных направлениях.

Упражнения на ковре — 18 мин. 1. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (25 раз).

2. И. п. — стать, ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед (10 раз).

3. И. п. стать, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (12 раз).

4. И. п. лечь на спину. Поднять прямые ноги вверх и коснуться ими ковра за головой (12 раз).

5. Стать в упор головой в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны — 1 мин.

6. И. п. стать на колени, руки прижать к бедру. Падение вперед, прогнувшись с переворотом через голову (6 раз). Падая вперед, прогнуться, откинуть голову назад. В момент переворота через голову оттолкнуться руками.

7. Стать на мост. Движения вперед — назад — 1 мин.

8. Стать в упор головой в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, круговые движения в одну, затем в другую сторону — 1 мин.

9. Стать на колени, руки на поясе. Выседы в одну, затем в другую сторону (10 раз).

10. Стать на мост. Забегание вокруг головы в левую и правую сторону (6 раз).

11. Стать на мост. Перевороты через голову (10 раз).

12. Лечь на живот, партнер держит за голеностопы. Ходьба на руках — 40 метров.

13. Партнер сидит на плечах. Ходьба — 50 метров.

**Основная часть.** 1. После разминки в течение 10 мин. в парах без сопротивления продолжать изучение переворота разгибанием с обвивом ноги и захватом шеи из-под плеча (урок 72).

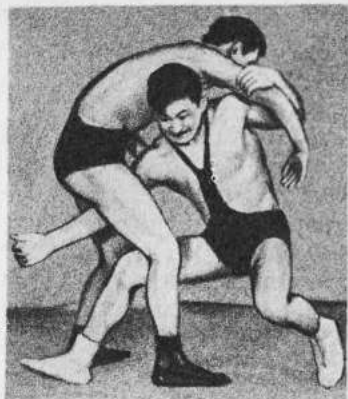


Рис. 21а

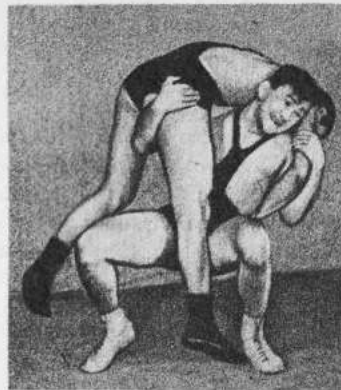


Рис. 21б

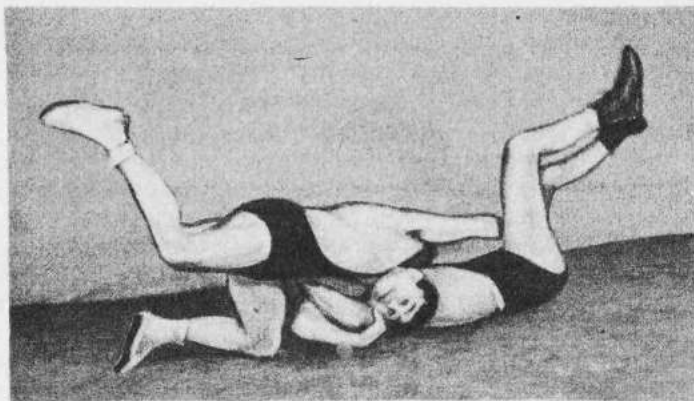


Рис. 21в

Изучение приема бросок через плечи (мельница). Среди многочисленных приемов вольной борьбы существует такая группа приемов, которая благодаря результативности и широким тактическим возможностям превратилась в грозное оружие. Бросками через плечи может овладеть каждый физически подготовленный и смелый боец. Так говорил об этой группе приемов заслуженный тренер СССР С. Преображенский.

При проведении бросков мельницей атакующий не подвергается большому риску быть контратакованным: в любой момент он может перейти к проведению других приемов, например броскам захватом ног. Вариантов проведения бросков мельницей очень много, в наших уроках мы приведем некоторые из них.

2. Изучение броска мельницей захватом руки и одноименной ноги изнутри (рис. 21а). Прием выполняет чемпион СССР А. Габсаттаров.

Исходное положение — атакующий справа. Ноги расставлены примерно на ширину плеч и слегка согнуты. Туловище наклонено вперед.левой рукой захватить правую руку атакowanego за верхнюю часть плеча. Правая рука лежит на левом плече противника или обхватывает левое плечо сверху. Атакующий выполняет сильный рывок за правую руку: этим движением он заставляет атакowanego переместиться вперед и перенести тяжесть тела на выставленную вперед правую ногу. В этот момент атакующий подседает под него и ставит левую ногу на ступню. Взваливает противника на плечи и захватывает правой рукой его правое бедро (рис. 21б).

Подсед под противника выполняется как можно ближе к захватываемой ноге, ногу нужно прижимать к своему правому плечу. Взвалив противника на плечи, атакующий резко подбивает его плечами снизу вверх влево. Тянет за захваченную руку вниз влево под себя. При броске атакующий резко наклоняет туловище влево, выпрямляет его и сбрасывает партнера на ковер (рис. 21в). Заключив сбрасывание, атакующий поворачивается грудью к ковра, отпускает захваченную ногу и переносит правую руку на туловище партнера сверху. левой рукой он удерживает захваченную правую руку атакowanego и в таком положении прижимает его лопатками к ковра.

Главное в броске мельницей — сильный рывок за руку на себя, благодаря которому атакowanego терять равновесие.

Первое задание. Выполнить попеременно подсед с падением на одно колено с захватом руки и бедра (8—10 раз). В момент подседа делать сильный рывок за захваченную руку.

Второе задание. Выполнить подсед и взвалить противника на плечи. После этого выпрямить туловище и стараться соединить захваченную руку и бедро партнера. Сделать повороты в стороны. Выполнить попеременно (8—10 раз).

Третье задание. Выполнить бросок полностью без сопротивления (10—12 раз).

3. Провести трехминутную схватку — борьба с завязанными глазами. Полотенцем завязать глаза борцов. Поставить партнеров на центр ковра, дать коснуться друг друга. По сигналу тренера начать схватку.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить лучших «мельников».

## Урок 78

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворота переходом ножницами и захватом подбородка. Продолжать изучение броска мельницей с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Учебная схватка. Упражнения для развития силы.

**Беседа на тему «Знаете ли вы Синявского?»** На чемпионате мира в Тегеране киевлянин Владимир Синявский один из первых советских борцов установил своеобразный рекорд. Шесть поединков провел Володя и всех соперников положил на лопатки, не проиграв ни одного балла.

В финале Синявский встретился с многократным чемпионом Турции Шахином. Хмурый, натянутый как струна (он просто бесился от мысли, что золотая медаль может оказаться не у него), Шахин неистово разминался, даже турецкие тренеры держались от него подальше, опасаясь обжечься.

Этот финал решал турнирную судьбу не только двух борцов, но и командные результаты. Советскую команду устраивала только чистая победа Синявского. Володя стал бы чемпионом и при ничейном результате с Шахином, но советская сборная уступила бы турецкой.

И начался поединок могучих мужчин — поединок, который люди помнят, как будто он состоялся вчера.

Шахин бросился вперед без разведки, его длинные руки пытались выдернуть из-под соперника все возможные точки опоры. Но Синявский стоял крепко. Шахин упал в партере.

— Что произошло, когда я начал переворачивать его на спину, вспомнить страшно, — говорит Володя.

Среди гостей чемпионата больше всего было турецких болельщиков: от Тегерана Стамбул недалеко. Вот турки и

устроили такой гвалт, что даже закаленные болельщики иранцы сникли и сидели тихо. Тегеранские полицейские из последних сил сдерживали толпу осатанелых людей, рвавшихся к коврику, на котором Шахин переворачивался на лопатки. Тренер турецкой команды упал на живот и, лежа на обкладных матах, что-то неистово кричал и умоляюще тянул руку к Шахину — просил не ложиться на спину...

Лопатки Шахина медленно втискивались в ковер. Над стадионом установилась тишина. Владимир Синявский второй раз стал чемпионом мира.

Литература: Дымов Я. На ковре — чемпионы. Якутск, 1985.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед. Легкий бег с круговыми движениями руками назад. Подскоки, ноги вместе, с продвижением вперед. По диагонали ковра кувьрки вперед, перевороты через руки. Полет-кувырок через партнера.

Упражнения с набивными мячами. 1. Бросить мяч двумя руками от груди (10 раз).

2. Бросить мяч двумя руками из-за головы (10 раз).

3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать на левую руку, затем бросить левой рукой, поймать правой (15 раз).

4. В парах — борьба за мяч — 2 мин.

5. Стать в упор головой в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

6. Приседы на правой, левой ноге (6 раз).

7. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

8. Стать правым боком друг к другу, наклониться вперед и обхватить обратным захватом за туловище друг друга. Сопротивляясь, поднять партнера вверх (10 раз).

9. Стать на мост. Перевороты через голову (6—8 раз).

**Основная часть.** Совершенствование переворота переходом ножницами и захватом подбородка.

Двое занимающихся показывают этот переворот, остальные смотрят и затем делают замечания. Выполняют переворот сами. Преподаватель указывает на главные моменты в проведении приема.

Задание. В парах без сопротивления выполнить переворот переходом ножницами (10—12 раз) на каждую ногу.

Дать зацепить ногу и в момент переворота оказывать сопротивление. Это задание выполнить в учебной схватке по 4 мин. сверху.

Продолжать изучение броска мельницей с захватом руки и одноименной ноги изнутри. После показа тренером приступить к проведению приема. Захватив руку, выполнить рывок на себя и в момент выведения из равновесия с падением на колено взвалить партнера себе на плечи. Бросить его на ковер.

Выполнить бросок без сопротивления и в статическом положении (10—12 раз) в каждую сторону. Отдых — 5 мин.

Выполнить бросок мельницей в движении (10 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Задание — в стойке выполнять бросок мельницей, в партере — переворот переходом ножницами и переворот разгибанием с захватом шеи из-под плеча.

Отдых — 10 мин. Привести примеры из практики выдающихся борцов, хорошо владеющих бросками мельницей и переворотами ножницами.

4. *Игра «Перетягивание каната (веревки)».* Эту игру можно проводить с 1, 2, 3 парами. Взяться двумя руками за канат и по команде тренера стараться перетянуть партнера на свою сторону. Для победы нужно выиграть два раза из трех.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить техничных борцов.

## Урок 79

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование техники и тактики в вольной схватке. Учебная схватка в партере с заданием.

**Беседа на тему «Александр — тайфун».** Вот что сказал заместитель председателя Госкомспорта СССР олимпийский чемпион Анатолий Колесов: «Он — наша гордость, одна из самых ярких фигур в советском спорте. Семикратный чемпион мира, победитель XVIII, XIX и XX Олимпийских игр. Медведь — это целая эпоха в борцовском спорте».

Александр Иваницкий, который не раз встречался на ковре с Медведем, нашел чудесные слова: «Когда Александр идет на противника в атаку, в нем так и видится ратная воинственность предков, чумацкая выносливость, неприхотливость, стойкость человека, из рода в род привыкшего полагаться только на плоды своего труда».

Противники тяжеловесы запуганы его неутомимой жаждой победы и, наверное, хотят, чтобы он оставил и борьбу, и их в покое...»

Чемпионат в столице Болгарии — Софии. Финальная схватка с болгаринцем Османом Дуралиевым. Тяжелейшая схватка. За две минуты до гонга советский борец проигрывал один балл. Выручить его могла только ничья.

За 17 секунд до конца Медведь захватил ногу соперника и упал на колени. 130-килограммовый Дуралиев навалился сверху. Продержись он в таком положении 17 секунд, и он — чемпион. Но Медведь изо всех сил стягивал его вниз под себя и за 2 секунды до гонга стянул и стал семикратным чемпионом мира.

Старший тренер сборной Болгарии, один из самых мудрых в мире борцовских тренеров, Райко Петров потом скажет: «Мы засняли тебя, Саша, на многокилометровую кинолентку! Я был убежден, что знал о тебе больше, чем ты сам! Мы разложили тебя не на молекулы, а на атомы. И всю эту «физику» и мы, тренеры, и, главное, Дуралиев вызубрили на зубок. Но у нас ничего не получилось, потому что ты каждый раз нас обманывал: каждый раз ты был новым и в тактике, и в технике, и в психологии».

Мюнхен — 72. Третья Олимпиада в жизни непобедимого Александра.

— Я вначале подумал, — рассказывал Александр Васильевич, — что бороться придется с очередным «бурдюком», мне правда никогда не приходилось встречаться с 200-килограммовым, но оказалось, что американец Тейлор и не «бурдюк», и не слабак. Попробовал дергать, растаскать его — не получилось. Стоит, как валун. Пытаюсь пройти под руку, вовремя реагирует, не пускает. Тогда прохожу ему в ногу и ... Навалился он на меня сверху, придавил. Ничего не вижу, не слышу, да и дышать стало нечем. Два центнера — это не шутки!

Тут не об атаке, а о спасении думать пришлось. Выбрался кое-как из под него и запретил себе хватать его за ноги. Включил все скорости, начал дергать его,

швунговать, вижу, устает и промаргивает многие мои действия. Выбрал момент и подсек его упорную ногу. Он упал в партер. Вот этот один балл все и решил. Остальных Крис попридавливал».

Финал Мюнхена — 72. Медведь — Дуралиев. Как долго шли рядом эти двое могучих парней. На четырех первенствах Европы, на четырех чемпионатах мира, на двух Олимпиадах выступал Осман Дуралиев и везде был вторым потому, что первым был Медведь. И свой последний на борцовском помосте поединок они провели друг с другом.

Когда закончился этот последний в жизни Александра поединок, он стал на колени и поцеловал ковер. Великий борец попрощался с борьбой.

Словно могучий тайфун пронесся этот великий атлет над мировой борцовской ареной. Не нашлось сил, чтобы остановить его!

Литература: Дымов Я. На ковре — чемпионы. Якутск, 1985.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Сообщить составы пар и очередность выхода на ковер. Борцы самостоятельно проводят разминку перед выходом на ковер.

**Основная часть.** 1. Вольная схватка. Провести ее в среднем темпе. Отдых — 20 мин. Затем отдохнувшие пары приступают к учебной схватке в партере.

2. Учебно-тренировочная схватка в партере. Борцы борются по 2 мин. сверху и снизу. Задание: совершенствовать перевороты ключом. После схватки самостоятельно выполнить упражнения на расслабление.

**Заключительная часть.** Анализ проведенных схваток: указать на допущенные ошибки, недостатки физической, технико-тактической и волевой подготовки борцов.

## Урок 80

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение броска скручиванием в сторону захваченной руки. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему «Новички дают урок чемпионам».** Олимпийский турнир борцов вольного стиля, проходивший 20—23 июля 1952 г., завершился небывалой сенсацией. Советские борцы, впервые встретившиеся с фаворитами вольной борьбы — американцами, турками, иранцами, шведами и японцами, оказались на первом месте в

неофициальном командном зачете. Наша богатырская дружина набрала 28 очков, шведы — 27, турки — 25, иранцы — 24, атлеты США — 23.

Плотность результатов свидетельствует о высокой конкуренции, из которой наши «вольники» вышли с честью. Звания чемпионов Олимпийских игр завоевали Давид Цимакуридзе и Арсен Мекокишвили, серебряным призером стал Рашид Мамедбеков. Зачетные очки команде принесли Георгий Саядов, Арменак Ялтырян, Август Энглас. Все они были четвертыми.

Особую радость доставила победа москвича Арсена Мекокишвили, который сумел победить «северного гиганта» — шведа Бертиля Антонссона. Они пришли к финалу, имея по две чистых победы и по две по очкам. Чемпион мира Антонссон вынужден был отступить перед силой и мастерством ветерана нашей борьбы Мекокишвили, начавшего свой спортивный путь с грузинской борьбы «чидаоба».

Кстати, именно национальные виды борьбы, культивируемые в различных республиках, помогли нашим «вольникам» быстро овладеть мастерством. Дело в том, что вольная борьба зародилась в СССР лишь в 1945 г. Помню, выхожу с Московского вокзала в Ленинграде, иду домой на Лиговку, демобилизованный, и вижу афишу, которая сообщает, что в плавательном бассейне на улице Правды проходит первый чемпионат страны по вольной борьбе. Встретился там с теми, кто вернулся с войны, кого знал по довоенным чемпионатам Ленинграда. В основном боролись «классики». Но через два года произошло полное размежевание. К 1952 году, можно сказать, выкристаллизовался наш своеобразный стиль вольной борьбы. Это и принесло нам успех в Хельсинки. Спустя 20 лет в Мюнхене наши «вольники» завоевали уже 5 чемпионских титулов.

Из воспоминаний С. Преображенского, заслуженного тренера СССР.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Ходьба ускоренная на внутренней и внешней части стопы, на носках, пятках. Подскоки. Бег с ускорениями. Подскоки, ноги вместе. Бег с переходом на ходьбу. Ходьба в приседе. Ходьба строевым шагом. Движения выполнять в ритме, следить за дыханием.

Построить группу лицом к центру ковра.

1. И. п.— стать, ноги врозь, туловище наклонить вперед, руки за голову. Круговые движения туловища в правую и левую сторону (12 раз).

2. И. п.— стать, ноги врозь, руки на поясе. Приседая — руки вперед, вставая — руки на пояс (30 раз).

3. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения — 2 мин.

4. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головы вправо, влево — 1 мин.

5. Лечь на спину. Поднимая ноги вверх, коснуться ими ковра за головой (12 раз).

6. И. п.— стать, ноги врозь, руки за головой. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (18—20 раз).

7. Стать на мост. Второй садится партнеру на колени лицом в сторону ног нижнего. Движения вперед — назад (10—12 раз).

8. И. п.— стать в затылок друг другу. Впереди стоящий поднимает руки и захватывает сзади стоящего за шею, повисает на нем. Сзади стоящий выполняет наклоны вперед (12 раз). Затем борцы меняются ролями.

9. Из стойки борца стать на мост и выполнить перевороты через голову (16 раз).

10. Стать на мост. Забегание вокруг головы в одну и другую сторону (12 раз).

**Основная часть.** Изучение броска скручиванием. Для выполнения этого приема необходим плотный захват. Атакующий соединяет руки в крючок, выводит свое предплечье со стороны захвата плеча кнаружи. Прижимая сверху грудью голову, атакующий сводит свои предплечья, прижимает плечо противника к его голове. Осуществив этот захват, атакующий, прогибаясь с разворотом в сторону захваченной руки и сжимая голову с плечом, скручивает противника, бросает его на спину и прижимает лопатками к ковра.

1. Выполнить захват головы и плеча, подергать партнера в разные стороны, рвануть под себя с целью перевода в партер и когда партнер чуть выпрямится — выполнить скручивание (16—18 раз).

Этот прием многие борцы применяют при борьбе в партере. Учебно-тренировочная схватка в партере. Задание: первые две минуты схватки выполнять переворот

разгибанием и переворот переходом ножницами. Вторые две — перевороты ключом.

Учебная схватка в стойке. Задание: применять броски мельницей.

*Игра «Бой набивной грушей».* Играющих разбить по парам и назначить очередность выхода на ковер. Борцов вызвать на красный и синий углы ковра. Завязать полотенцем глаза и дать им в руки набивную грушу. По сигналу тренера борцы сходятся на середине ковра и в течение одной минуты ведут бой. Выигрывает тот, кто нанесет большее число точных ударов.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

Согласно нашему плану тренировки после изучения техники приемов в 80 уроках коллектив борцов должен принять участие в первом классификационном соревновании. Если календарь спортивных мероприятий с этими сроками не совпадает, нужно продолжать изучение техники приемов последующих уроков.

Первое классификационное соревнование. Сообщить занимающимся о месте и начале соревнований, времени взвешивания. Напомнить борцам о подгонке боевого веса.

Дать задание на совершенствование гибкости.

## Урок 81

**Задачи.** Творческая тренировка. Совершенствование техники изученных приемов в стойке и партере.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Назначить старшего из борцов для проведения разминки.

Провести общеразвивающую разминку — 15 мин.

Специально-подготовительные упражнения борца — 10 мин.

**Основная часть.** Борцы разбиваются в пары самостоятельно, и в течение 30 минут совершенствуют изученную технику борьбы в стойке и партере. Через 10 мин. — отдых. Тренер указывает на основные моменты в технике и тактике. Продолжение отработки в движении с учетом замечаний.

Проведение игр.

1. «Перетягивание захватом за палку» — 15 мин. Сидя друг против друга, ноги прямые, упираясь ступнями ног, вытянуть руки вперед и захватить палку двумя руками.



Цель игры: упираясь ногами, перетянуть партнера так, чтобы он встал на ноги. Побеждает тот, кто выиграл две схватки из трех.

2. «Бой наездников» — 10 мин.
3. «Регби на ковре» — 6 мин.
4. «Стенка на стенку» — 8 мин.
5. Лазанье по канату без помощи ног (3 раза).
6. Акробатические упражнения — 10 мин.
7. Перевороты вперед через руки, кувырки вперед — назад согнувшись, кувырок-полет через партнера.
8. Упражнения для укрепления мышц шеи: вставание на мост со стойки, забегания стоя на мосту, перевороты с моста, борьба на руках стоя на мосту и др.

**Заключительная часть.** Упражнения на расслабление. Подвести итоги урока. Похвалить борцов за разнообразную технику.

#### Урок 82

**Задачи.** Изучение броска «мельницей» с захватом одноименного бедра и шеи. Совершенствование броска скручиванием в сторону захваченной руки. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Тренер вызывает одного из борцов и поручает провести разминку с учетом основной части урока.

**Основная часть.** 1. Мельница с захватом одноименного бедра и шеи.

Захватить левой рукой сверху голову противника, а правой разноименное запястье. Чтобы выполнить прием, атакующий пытается пригнуть соперника к коврику, противник слегка выпрямляется, в этот момент атакующий ныряет головой под туловище противника, опускает запястье и захватывает одноименную ногу соперника. Бросок завершается падением на соперника спиной с сохранением захвата шеи и бедра.

Задание 1. Выполнить захват головы и запястья противника. Подергать в стороны, вверх, вниз, стараться пригнуть его к коврику. Это задание выполнить 18—20 раз без сопротивления.

Задание 2. Выполнить захват, подергать и поднырнуть, захватить одноименную ногу соперника, выполнить бросок на спину. Удерживать захват головы и бедра — 18—20 раз.

Третье — выполнить прием в движении (12—14 раз).

2. Совершенствование броска скручиванием (урок 80): а) попеременно совершенствовать захват и выведение из равновесия (12—14) раз; б) выполнение броска полностью в движении (14—15 раз).

3. Учебно-тренировочная схватка. Борьба начинается в стойке и продолжается в зависимости от сложившейся обстановки — 6 мин. с минутным перерывом после первых 3 мин. схватки.

4. Упражнения с гирями: вырывание 16—24 кг гири. Круговые движения гирей. Приседы с гирей на плече.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги урока. Похвалить старательных борцов.

#### Урок 83

**Задачи.** Совершенствование броска мельницей с захватом одноименного бедра и шеи. Учебно-тренировочная схватка. Проведение игры.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Ходьба строевым шагом. Ходьба скрестным шагом. Ходьба на носках. Подскоки, ноги вместе. Бег, разновидности бега. Замедляя бег, перейти на ходьбу. Попеременные взмахи руками в различных направлениях. Ходьба с поворотами туловища в стороны.

Упражнения на ковре — 15 мин. 1. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

2. Принять упор лежа. Сгибание и разгибание рук (25—30 раз).

3. Стойка борца. 20 пружинящих наклонов вперед.

4. И. п. — стать, ноги вместе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16 раз).

5. Стойка борца. 3 мин. борьбы на захватах рук.

6. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (10—12 раз).

7. Стать на мост. Перевороты через голову (8—10 раз).

8. Приседы с партнером, сидящим на плечах (15—16 раз).

9. Стать на мост. Партнер садится на колени. Движения вперед — назад — 1 мин.

10. Принять упор лежа. Партнер захватывает голено- стопы. Ходьба на руках — 50 метров.

11. Принять стойку борца. Попеременные нырки с захватом ног и подъемом партнера вверх (16—18 раз).

12. Из стойки борца — вставание на мост и в темпе переворот с моста (10 раз).

**Основная часть.** 1. Совершенствование броска «мельница» (урок 82). В парах без сопротивления повторить захваты и выведения из равновесия (8—12 раз). Отдых. Тренер заостряет внимание на основных моментах броска. Выполнить бросок (12—16 раз) с учетом сделанных замечаний. Выполнить прием в движении (10—12 раз).

2. Учебно-тренировочная схватка в стойке и партере по формуле  $2+2+1+2 \times 2$  мин.

3. Творческая тренировка. Отработка приемов, слабо усвоенных в предыдущих уроках — 10 мин.

Затем по рекомендации тренера проводится какая-либо спортивная игра.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Дать задание на развитие силы.

## Урок 84

**Задачи.** Изучение броска мельницей скручиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Совершенствование вариантов переворотов с зацепом дальней ноги изнутри. Учебно-тренировочная схватка в партере.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки с поворотами кругом в приседе. Ускоренная ходьба с переходом на бег.

Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище и ноги — 8 мин.

Парные упражнения. 1. Лечь на живот. Партнер захватывает за голени. Ходьба на руках — 50 метров. Затем поменяться ролями.

2. Кувырок-полет через партнера (6 раз).

3. Стать лицом друг к другу. Один из партнеров стоит ноги врозь, руки на поясе. Второй захватывает его шею руками. Первый наклоняется вперед, а второй пропускает прямые ноги ему между ног и повисает на первом. Выполнить наклоны туловища (10—12 раз) и поменяться ролями.

4. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения в стороны, вперед — назад — 1 мин.

5. Стать на мост. Движения вперед — назад (18—20 раз).

6. Стать друг против друга. Борьба на руках — 1 мин.

7. Вставание на мост со стойки. Забегание вокруг головы, стоя на мосту — 1 мин.

**Основная часть.** Бросок через плечи (мельницей) скручиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Исходное положение — атакующий справа, захватив левой рукой плечо противника, шагает правой ногой вперед к ногам атакованного. Вместе с шагом ногой ныряет под руку и начинает разворачиваться туловищем влево, захваченную руку прижимает к своему левому плечу и шее. Правой рукой атакующий захватывает правое бедро противника изнутри.

Атакующий, плотно обхватив бедро и сильно толкаясь правой ногой, рукой и плечом, поднимает таз атакованного вверх вперед. За счет одновременных усилий за захваченную руку вниз влево под себя и за бедро вверх вперед происходит переворот атакованного. Атакованный, выведенный из равновесия рывком за руку вниз, заваливается на левый бок. Атакующий скручивает его за руку и бедро за себя. Атакованный падает спиной на ковер, атакующий, следуя за ним, поворачивается грудью к нему, освобождает голову, распускает хват ноги и заносит руку для захвата туловища сверху. Конечное положение — атакующий левой рукой удерживает руку атакованного, правой обхватывает его туловище сверху. Разведя ноги в стороны, наваливается грудью на атакованного и прижимает его лопатками к коверу.

Выполнить подседы под противника с захватом руки и бедра (6—8 раз).

Выполнить бросок мельницей — скручиванием из статического положения без сопротивления (20—25 раз).

Выполнить прием в движении (10—12 раз). Атакованный двигается на атакующего.

Успех в проведении мельницы во многом зависит от быстроты и глубины подседа под противника и от силы последующего скручивания. Надо стремиться сесть между ног атакowanego.

Совершенствовать переворот зацепом дальней ноги с захватом плеча и ноги. Двое борцов показывают переворот. Тренер рассказывает о его результативности и главных моментах в проведении.

В парах попеременно и без сопротивления выполнить (10—12 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Задание: в партере выполнять перевороты ножницами и переворот с зацепом дальней ноги.

В стойке — броски мельницей.

Упражнения с гирями. Выжимание двумя руками 24—16 кг гири, вырывание гири одной рукой. Круговые движения гирей в правую и левую сторону.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

#### Урок 85

**Задачи.** Изучение сбивания зацепом одноименной ноги изнутри захватом туловища или бедер. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Бег приставными шагами правым боком, круговые движения руками вперед. Бег левым боком, круговые движения руками назад. Бег. По диагонали ковра — кувьрки вперед. Бег и перевороты через руки. Полет-кувырок через партнера.

Упражнения с набивными мячами.

1. Бросить мяч двумя руками от груди (10 раз).
2. Бросить мяч двумя руками из-за головы (14 раз).
3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать на левую руку. Затем бросить левой рукой, поймать правой (10 раз).
4. Бросить мяч правой рукой вперед от плеча (18 раз).
5. Бросить мяч вверх, кувырок вперед — поймать мяч (6—8 раз).
6. Наклоняясь вперед, бросить мяч назад между ног. С поворотом кругом поймать мяч (6—8 раз).

7. Стать по парам. Борьба за мяч (отобрать мяч) — 2 мин.

8. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин. 30 сек.

9. Приседы на правой, левой ноге (пистолет) (10 раз).

10. Стать на мост. Качание шеи вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

11. Стать правым боком друг к другу. Наклоняясь вперед, обхватить партнера обратным захватом за туловище и, сопротивляясь, поднять вверх (6 раз).

12. Стать на мост. Перевороты через голову (10—12 раз).

**Основная часть.** Сбивание зацепом одноименной ноги изнутри захватом туловища или бедер. Атакующий захватывает правую руку противника левой за запястье, правой за плечо (как при переводе в партер рывком за плечо). Сделать рывок под плечо. Захваченная рука отбрасывается вверх и в этот момент можно захватить туловище или бедра. Правая нога атакующего, идущая на выпад, осуществляет зацеп левой ноги противника изнутри, вслед за выпадом атакующий грудью и плечами наваливается на противника. Затем он захватывает руками туловище или бедра, переводит противника в опасное положение.

Тренер показывает прием, заостряет внимание на основные моменты в технике броска. После показа приступить к изучению броска.

Задание: выполнить (12 раз) из статического положения и на несопротивляющемся партнере.

Второе задание: выполнить прием из статического положения полностью (10 раз) в каждую сторону. Затем выполнить прием в движении (6—8 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Задание: в стойке и партере проводить свои излюбленные приемы и комбинации.

Лазанье по канату без помощи ног (3 раза). Упражнения со скакалкой (2 раза по 1 мин.).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить смелых борцов.

**Задачи.** Проведение беседы. Развитие быстроты и общей выносливости.

**Беседа на тему** «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей». Судейская коллегия назначается и утверждается спортивной организацией, проводящей соревнования и утверждается соответствующей федерацией. В судейскую коллегию входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, руководители ковров, арбитры, судьи, секундометристы, информатор, врач, комендант соревнований, машинистка.

Права и обязанности судей. **Главный судья** отвечает за организацию и проведение соревнований в соответствии с настоящими правилами. Его распоряжения обязательны для участников, судей и представителей и др. **Руководитель ковра** отвечает за работу судейской бригады, руководит ходом схватки в соответствии с правилами. Координирует работу арбитра и бокового судьи; оценивает действия борцов; в случае разногласия между арбитром и боковым судьей выносит оценку по большинству голосов судейской тройки.

**Арбитр** оценивает технические действия борцов и смотрит, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами, дает сигнал о начале схватки, перерыве, продолжении поединка и окончании перерыва и поединка.

Литература: Борьба классическая и вольная. (Правила соревнований). М.: ФиС, 1983.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Бег. Упражнения в движении для рук, ног, туловища.

**Основная часть.** Игра в баскетбол. Разделить группу на команды, каждая из которых играет 20 мин. Игру провести по упрощенным правилам. Разрешается отнимать мяч, но не разрешается толкать, держать игрока, бежать с мячом.

Борьба на руках — 3 мин. Приседы, наклоны с партнером. Ходьба с партнером одного веса, сидящим на плечах.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование ранее изученных бросков мельницей. Изучение «мельницы» выседом снаружи с захватом одноименных плеча и бедра. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему** «Советы юным борцам».

В Красноярск нас с тренером Дмитрием Георгиевичем Миндиашвили часто приглашают в разные борцовские секции — просят поделиться с юными борцами секретами мастерства. Конечно, можно понять интерес ребят, ведь им хочется узнать, как мне удалось дважды победить на Олимпиадах в Мюнхене и Монреале.

Вольной борьбой начал заниматься поздно, после окончания школы. Из всех видов спорта признавал только футбол, был вратарем. Вратарское искусство требует ловкости, сметки. На силу не жаловался, в 18 лет весил 100 кг. Мое детство прошло в поселке Сизая Шушенского района. Помогал отцу в хозяйстве: косил траву, рубил лес. Откровенно скажу, что эта нелегкая работа очень хорошо влияет на физическое развитие, вырабатывает такое важное качество, как выносливость.

В городских условиях сено косить не будешь. Но борцу без основательной физической подготовки никак нельзя. Следовательно, надо искать другие формы для общефизического развития. К сожалению, на тренировках юных атлетов можно видеть, как многие из них уклоняются от занятий бегом, акробатикой. Поборолись друг с другом — и все. Настоятельно рекомендую тем, кто делает первые шаги в борьбе, в первую очередь заняться своей разносторонней подготовкой. Бег по утрам, кроссы в лесу, по сильно пересеченной местности, игра в баскетбол, в регби — вот с помощью этих видов можно развить в себе выносливость, ловкость, хорошую реакцию. Без этих качеств на ковре успеха не добьешься.

А координацию движений очень хорошо вырабатывает акробатика. Борцам надо брать уроки у прыгунов на батуте, на акробатической дорожке. Тонкое мышечное ощущение позволяет быстро разучивать сложные технические приемы.

Из рекомендаций И. Ярыгина, заслуженного мастера спорта.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Ходьба со

взмахами ног в стороны. Подскоки, ноги вместе. Бег. Замедляя бег, перейти на ходьбу.

Упражнения на ковре — 1 мин. 1. Стать в упор головой в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

2. И. п. — стать, ноги врозь. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (14 раз).

3. И. п. — стать, ноги врозь. 20 пружинящих наклонов вперед, коснуться ковра руками.

4. И. п. — стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить обратным захватом друг друга. Сопrotивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин. Это же упражнение выполнить стоя друг к другу левым боком.

5. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (10 раз).

6. И. п. — стать спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Наклоняясь вперед, оторвать партнера от ковра (12 раз).

7. Стать на мост. Перевороты через голову (10 раз).

8. Одному из партнеров стать в партер, второй удерживает за туловище сзади. Выседы с выходом наверх (14 раз).

9. Приседы с партнером, сидящим на плечах (10 раз).

**Основная часть.** Повторить ранее изученные броски мельницей (8—10 раз).

В этом уроке мы познакомимся с броском «мельницей» выседом снаружи с захватом одноименных плеча и бедра.

Атакующий, находясь в средней стойке, захватывает левой рукой запястье, а правой за плечо правой руки противника, делает рывок под плечо, потянув на себя противника (как при переводах в партер рывком за руку). Удерживает захват плеча, наклоняет голову и подныривает под захваченное плечо, и одновременно с этим вытягивает правую ногу и садится на свое бедро. Во время выседа атакующий захватывает одноименную ногу. Падает от противника, крепко держит захваченное плечо, атакующий бросает противника через плечи на спину, отпускает бедро и перехватывает противника рукой за шею.

После показа приема приступить к его изучению.

Задание: выполнить бросок из статического положения на несопротивляющемся партнере (10—12 раз) в каждую сторону. Затем выполнить прием в движении (6—8 раз) в обе стороны.

Учебно-тренировочная схватка. Задание: применять излюбленные приемы, комбинации и контрприемы.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить старательных борцов.

## Урок 88

**Задачи.** Совершенствование переворотов накатом; переворотов с зацепом дальней голени. Совершенствование бросков подворотом (бедро) с различными вариантами захватов. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба. Упражнения в движении — 8 мин. Игра «Регби на ковре» — 12 мин. Специальные подготовительные упражнения борца — 10 мин.

**Основная часть.** На ковер выходит пара борцов и показывают изученные перевороты накатом. После показа тренер сосредоточивает внимание борцов на главных моментах в приеме, затем занимающиеся совершенствуют накат в парах без сопротивления по 5 мин. сверху. Когда тренер убедится, что прием освоен правильно, можно провести схватку в полную силу, 2×2 мин.

Согласно плану урока, тренер показывает варианты переворотов с зацепом дальней голени. Борцы приступают к совершенствованию. Задание:

1. Дать поднять себя от ковра, затем оказывать сопротивление — не давать зацепить за голень. Провести вариант переворота через голову и бросить на лопатки — 3×3 мин.

2. Выполнить оба варианта переворотов — 3×3 мин.

3. Тренер показывает изученные варианты бросков подворотом. Указывает на главные моменты в приеме. Занимающиеся выполняют броски попеременно со всеми вариантами захватов и подворотов (18—20 раз).

4. Учебно-тренировочная схватка: 5+2×2 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 2 мин. Упражнения на укрепление мышц шеи.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги урока.

**Задачи.** Совершенствование переворотов ключом. Учебно-тренировочные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в обход ковра. Ускоренная ходьба. Бег. Бег, меняя направление. Подскоки на правой, левой ноге. Бег и полет-кувырок через чучело. Ускоренная ходьба: Ходьба с упражнениями на плечевой пояс, туловище, ноги.

Парные упражнения. 1. Сесть на плечи партнеру, руки за головой, ногами обхватить туловище. Верхний, прогибаясь в пояснице, медленно отклоняется назад (7—9 раз).

2. Лечь на спину, руки вверх. Партнер стоит со стороны головы и принимает положение упора на прямых руках нижнего, обоюдное сгибание и разгибание рук (7—8 раз).

3. Сесть партнеру на спину. Ходьба — 35—40 метров. Поменяться ролями.

4. Взять гирию двумя руками. Круговые движения в одну, затем в другую сторону (14—15 раз).

5. Борьба за палку. Взяться двумя руками за палку так, чтобы правая рука была между рук партнера. В течение одной минуты отбирать палку друг у друга.

6. Вставание на мост со стойки (5—6 раз).

7. Стать на мост. Движения вперед-назад с поворотами головы в стороны.

**Основная часть.** 1. Повторить изученные способы захвата руки на ключ (5—6 раз каждый).

2. Повторить изученные приемы ключом.

3. Совершенствование переворотов ключом с удобной для атакующего стороны (6—8 раз).

4. Комбинация в стойке: перевод в партер рывком за руку — сбивание захватом ног.

Исходное положение — борцы стоят в средней одноименной стойке. Атакующий находится справа, правая нога впереди.

Выполнение приема. Атакующий захватывает левой рукой за правое запястье, а правой — за правое плечо противника изнутри. Для лучшего усвоения этого приема противник также должен стоять в правосторонней стойке.

Резким рывком на захваченную руку на себя атакующий заставляет противника перенести тяжесть тела на впе-

реди стоящую ногу. В ответ на рывок противник с целью защиты отклоняется назад и старается освободить руку от захвата. Атакующий в этот момент быстро отпускает захваченную руку и падает грудью на бедра атакуемого. Сильно толкает ногами вперед в момент соприкосновения грудью с ногами противника, обхватывает ноги левой рукой на уровне колена, а правой — несколько выше. Голова атакующего находится с наружной стороны впереди стоящей ноги противника.

За счет толчка ноги и падения грудью на бедра сбить противника на ковер. Сделав это, атакующий перехватывает противника правой рукой с бедра за туловище. левой он поднимает захваченную ногу вверх и, толкаясь ногами, удерживает противника на спине. После показа тренера приступить к изучению сбивания, создавая для этого условия друг другу.

Задание: один из борцов, захватив руку двумя руками, делает рывок на себя. Второй, защищаясь, упирается ногой в ковер, слегка опускает таз и вырывает руку. Первый отпускает руку и резким толчком ног с захватом бедер сбивает партнера на ковер. Выполнить (10—12 раз) из статического положения без сопротивления. Затем этот прием выполнить попеременно в движении (10 раз).

Учебно-тренировочная схватка. Задание: в партере применять перевороты ключом, в стойке — переводы в партер захватом ног.

Подтянуться на кольцах (15 раз). Подъем силой (6 раз).

Упражнения со скакалкой (2 раза по 1 минуте).

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить решительных борцов.

## Урок 90

**Задачи.** Изучение сбивания зацепом одноименной ноги снаружи. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба ускоренная, ходьба скрестным шагом. Прыжки в стороны, ноги вместе. Ходьба широко расставив ноги. Бег. Разновидности бега. Бег на четвереньках. Кувырки вперед и назад.

Упражнения на ковре — 16 мин. 1. Ходьба на руках, партнер держит за ноги — 30 метров.

2. Ходьба с партнером, сидящим на плечах — 50 метров.

3. Игра «Бой наездников» — 8 мин.

4. Стать в упор головой в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад — 1 мин.

5. Взять партнера на мельницу. Приседы, наклоны, повороты. Каждое упражнение выполнить (10 раз).

6. Стать на мост. Движения вперед — назад.

7. Стать на мост. Забегание вокруг головы (10 раз в правую, а затем в левую сторону).

8. Борьба на руках — 2 мин.

9. Вставание на мост со стойки (10 раз).

**Основная часть.** Изучение сбивания зацепом одноименной ноги снаружи.

Сбивания — это один из самых стремительных приемов грузинской школы вольной борьбы. Противник поднимает руку и вытягивает ее вперед. В ответ на это движение атакующий подает туловище вперед, отталкиваясь от ковра сзади стоящей ногой и делает шаг к противнику левой ногой. Атакующий захватывает руками плечо противника снизу, одновременно правой ногой делает мощный мах вперед. Атакующий зацепом одноименной ноги и тяжестью тела, опускает таз, делает модный рывок за захваченную руку вниз, сбивает противника на спину.

После показа приема борцы изучают:

1. Захват руки в тот момент, когда партнер вытягивает руку вперед (10—12 раз).

2. Партнер попеременно вытягивает то правую, то левую руку вперед, создавая условия для ее захвата — сделать захват (10—12 раз). Этот прием целесообразно выполнять в обе стороны.

3. Выполнить прием полностью (16—20 раз) из статического положения. И после разбора, устранения неточностей, выполнить прием в движении.

Учебно-тренировочная схватка. Задание: в стойке выполнить изученный прием в этом уроке. Во время отдыха указать на допущенные ошибки.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

**Задачи.** Совершенствование броска передним отхватом. Совершенствование излюбленного приема в стойке и партнере...

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в приседе. Подскоки в приседе. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в различных направлениях по коврам. Бег с переходом на ходьбу.

Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище и ноги — 10 мин.

Парные упражнения. 1. Стать лицом друг к другу. Один из партнеров стоит ноги врозь, руки на поясе, другой захватывает его двумя руками за шею. Первый наклоняется вперед, второй пропускает прямые ноги ему между ног и повисает на первом. Выполнить 15 наклонов вперед и поменяться ролями.

2. Стать на мост. Движения вперед — назад (8—10 раз).

3. И. п. — сесть, ноги врозь, руки вверх. Партнер принимает положение упора руками на руки сидящего. Одновременные сгибания рук (10—12 раз). Затем поменяться ролями.

4. Стать на мост лицом друг к другу. Борьба на руках — 1 мин.

5. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед — назад, в стороны — 1 мин.

**Основная часть.** Повторить бросок передним отхватом с различными захватами (10—12 раз).

Тренер показывает приемы и варианты захватов, указывает на основные моменты в приеме.

1. В парах борцы отрабатывают технику броска отхватом попеременно (8—12 раз) в движении.

2. Затем одна пара борцов выполняет данный бросок, остальные внимательно наблюдают и выявляют неточности в броске. При проведении анализа броска ищут методы исправления ошибок.

3. Проведение броска с учетом сделанных замечаний — 16—18 раз.

В учебно-тренировочной схватке в стойке совершенствовать свои излюбленные приемы — 6 мин.

Лазанье по канату без помощи ног (3 раза). Упражнения с гирей: приседы, наклоны, подскоки, круговые движения.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на ослабление. Подведение итогов урока.

## Урок 92

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворотов ножами. Изучение сбивания скручиванием с нырком под захваченную руку. Совершенствование любимых приемов в партере в учебно-тренировочной схватке.

**Беседа на тему** «Как создавать индивидуальную технику». При создании индивидуальной техники нужно стремиться использовать все достоинства и недостатки своего физического развития. Именно, и недостатки. В качестве примера расскажем о том, как создавался один из самых оригинальных и разительных приемов Александра Иваницкого. В ЦСКА тогда работали над приемом: бросок скручиванием с нырком под захваченную руку. Прием всем борцам нравился своей оригинальностью и необычностью. Появились уже его отличные исполнители. Важно то, что при его выполнении необходимо было согнуться и нырнуть головой под захваченную руку противника, т. е. требовалась гибкость. Прием получался у многих вполне удовлетворительно. Лишь лучший борец коллектива Саша Иваницкий никак не мог согнуться и поднырнуть под захваченную руку, ибо гибкостью его природа не наградила.

Тогда тренер решил дать ему свободу: пусть бросает как хочет, но обязательно с захватом левой рукой за плечо разноименной руки снаружи, а правой за запястье.

Не прошло и пяти минут, как сидящий Саша продемонстрировал, что у него получилось. Вместо нырка под захваченную руку он стал бросать скручиванием в сторону захваченной руки, упираясь головой в верхнюю часть груди противника. В этом положении физический недостаток (плохая гибкость) обернулся удачной стороной, появилась возможность создать жесткий вращающий момент. Так возникли предпосылки для коронного приема, доселе в современной борьбе не применяемого.

Стоило Саше захватить правую руку противника нужным захватом, как следовал молниеносный бросок, от которого спасения не было. Сила этого приема заключалась не в исключительной результативности и в от-

сутствии способов защищаться, а в том, что никто не знал, как он проводится. Многие борцы считали захват, которого добивался Иваницкий, вполне безопасным и не были готовы. Когда же они спохватывались, было уже поздно, — мысль об опасности приходила им уже в полете.

Первой жертвой этого приема стал знаменитый турецкий борец, чемпион Олимпийских игр в Мельбурне Хамит Каплан. Схватка проходила на чемпионате мира в Толидо в 1962 году. Уверенный в себе Каплан начал ее как обычно. По-хозяйски занял центр ковра, махнул своей рукой-оглоблей, пытаясь вывести Иваницкого из равновесия. Саша на лету поймал эту руку в нужный захват и наклонил голову вперед к самой груди турка, зная, что тот любит захватывать голову соперника и потаскать за нее, сбивая дыхание. Видеть голову противника так близко и не захватить ее — было свыше сил турецкого спортсмена. Он мгновенно захватил Иваницкого — как неосторожный карась заглотил всю наживку вместе с крючком — и тут же полетел.

Схватка продолжалась всего 47 секунд, причем из них 30 секунд Иваницкий старался прижать лопатками к коверу отчаянно сопротивляющегося турецкого чемпиона. Тому было явно не по себе: еще бы, первый раз на соревнованиях такого ранга его клали на лопатки.

Об этом рассказало в своей книге «Борьба — занятие мужское» один из выдающихся специалистов по вольной борьбе, заслуженный тренер СССР Сергей Андреевич Преображенский.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба на носках, в приседе. Подскоки на одной, обеих ногах. Ускоренная ходьба. Бег с высоким подниманием бедра. Бег со взмахами прямых ног вперед. Замедляя бег, перейти на ходьбу. Ходьба в приседе, с поворотами туловища в стороны, попеременными взмахами рук в различных направлениях.

1. И. п. — принять упор лежа. Сгибание и разгибание рук (14 раз).

2. И. п. — стать, ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед (12 раз).

3. И. п. — стать, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (по 10 раз).



4. И. п.— лечь на спину. Поднимая ноги вверх, коснуться ими ковра за головой (12 раз).

5. Стать в упор головой в ковер. Движения вперед-назад, в стороны — 1 мин.

6. И. п.— стать на колени, руки прижать к бедрам. Падение вперед прогнувшись (8 раз). Падая вперед, откинуть голову назад. В момент переворота через голову оттолкнуться руками.

7. Стать на мост. Движения вперед — назад — 1 мин.

8. Стать на мост. Выполнить перевороты через голову (8 раз).

**Основная часть.** 1. Отработка техники переворотов ножницами с различными дополнительными захватами. Прием выполнять в обе стороны без сопротивления нижнего. Каждый борется по 4 минуты сверху.

2. Изучение сбивания скручиванием с нырком под захваченную руку. Оригинальный прием, разработанный выдающимся педагогом С. А. Преображенским, с помощью которого А. Иванцкий одержал свои блестящие победы.

2. В тот момент, когда противник вытягивает руку вперед, захватить ее за плечо и запястье, вслед за этим атакующий тянет это плечо назад — вверх, головой ныряет под плечо, переставляет дальнюю ногу так, чтобы она оказалась примерно на ступню от разноименной ноги противника. Атакующий сгибает ногу, с выседом с наклоном вправо бросает противника на ковер.

Задание: 1. Научиться захватывать руку за плечо и запястье (16—18 раз).

2. Потянуть на себя — вверх за захваченную руку и нырнуть под плечо (16—18 раз).

3. Выполнить бросок полностью.

4. Тренер указывает на основные моменты в приеме.

5. Выполнить сбивание с учетом замечаний тренера.

6. Учебно-тренировочная схватка. Задание: совершенствование в партере своих излюбленных приемов.

7. Борьба на кушаках — 3 мин.

8. Борьба за палку — 2 мин.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить старательных борцов.

**Задачи.** Совершенствование сбивания скручиванием с нырком под захваченную руку. Учебно-тренировочная схватка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин. Построение группы, поворот направо. Сзади стоящий захватывает правой рукой правую ногу впереди стоящего, а левой — левое плечо партнера. Подскоки с продвижением вперед, затем подскоки на правой ноге. Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед. Легкий бег, круговые движения руками назад. Подскоки, ноги вместе, с продвижением вперед. По диагонали ковра — кувьрки вперед, перевороты через руки. Полет-кувырок через партнера.

Упражнения с набивными мячами. 1. Бросить мяч двумя руками от груди (5 раз).

2. Бросить мяч двумя руками из-за головы (8 раз).

3. Бросить мяч правой рукой вверх, поймать на левую руку, затем бросить левой рукой, поймать правой (8 раз).

4. Бросить мяч правой рукой вперед от плеча (8 раз).

5. Бросить мяч вверх, бросить мяч назад между ног.

Повернуться кругом, поймать мяч (8 раз).

7. Стать в упор головой в ковер. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения в одну и другую сторону — 1 мин.

8. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головой в стороны — 1 мин.

**Основная часть.** 1. Научиться захватывать руку за плечо и запястье в момент, когда противник вытягивает ее вперед — 10—12 раз.

2. Захваченную руку потянуть на себя и вверх и нырнуть под нее (10—12 раз).

3. Выполнить бросок в целом (18—20 раз).

4. Тренер указывает на основные моменты в приеме и показывает его.

После показа приступить к совершенствованию броска (10—12 раз в обе стороны). При проведении учебно-тренировочных схваток, если противник пытается перевести вас в партер, старайтесь не становиться в партер: любое попадание в партер приводит к проигрышу одного балла.

Лазанье по канату без помощи ног (3 раза). Упражнения со штангой: выжимание из-за головы, от плеча, вырывание штанги двумя руками, жим штанги.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Похвалить сильных борцов.

## Урок 94

**Задачи.** Проведение беседы. Изучение броска подворотом (бедро) захватом руки в локтевой сгиб. Совершенствование техники и тактики в условиях вольной схватки.

**Беседа на тему «Подготовка борцов к соревнованиям».**

Подготовку к состязаниям следует начинать с изучения условий и программы соревнований, ознакомления с будущими противниками. Учитывая эти данные, а также данные о себе (степень владения техническими действиями и тактикой борьбы, физическое и моральное состояние), необходимо составить план подготовки к соревнованию, следует также практиковать составление планов проведения схваток с каждым возможным противником. Но в ходе соревнования могут возникнуть неожиданные положения, значит, необходимо иметь несколько вариантов плана с учетом возможных изменений.

В процессе учебно-тренировочных занятий вес борцов колеблется в пределах двух категорий. Поэтому нужно определить, в какой из них будет выступать данный борец. Этот вопрос решается задолго до начала соревнований. При определении весовой категории необходимо прежде всего учитывать состояние борца при снижении или повышении веса. Доказано, что форсированная сгонка веса до 6—8 килограммов уменьшает его силу, быстроту и выносливость, а значительная прибавка в весе — подвижность и выносливость.

Вес нужно сгонять постепенно и заблаговременно путем регулярных тренировок в теплой одежде, а также установив определенную диету питания. Сгонять большой вес следует примерно за месяц до соревнования, а подгонять в последние 2—3 дня.

Подгонка веса достигается в основном посредством сокращения потребления воды в последние 2—3 дня перед взвешиванием. Каждый борец должен знать, какой вес он теряет, сколько у него «сгорает» за ночь, и в зависи-

мости от этого можно оставлять на ночь 300—600 граммов выше весовой категории.

На взвешивание нужно приходиться за 30—40 минут до назначенного срока, чтобы «прикинуть» вес на тех весах, на которых будет проходить взвешивание. И если вес будет на 200—300 граммов больше нормы, то следует тепло одеться, сделать пробежку до появления пота, затем сесть и укрыться с головой одеялом, халатом или пальто. Минут через 15 надо раздеться, вытереться полотенцем насухо и снова взвеситься.

После взвешивания тренер совместно с учениками составляет план проведения схваток с учетом своих данных, количества противников, данных о противнике. В этом плане необходимо учитывать свое моральное и физическое состояние, возможности использования своей техники и тактики.

Перед первой схваткой, минут за десять до выхода на ковер, необходимо сделать хорошую разминку, а между схватками нужно меньше двигаться. Лучше всего отдыхать лежа или сидя на раскладушке. Перед выходом на вторую встречу рекомендуется слегка разогреться. По окончании соревнований первого дня нужно принять теплый душ, хорошо вытереться, проверить вес и ждать начала взвешивания.

Морально-волевая подготовка борца имеет решающее значение для успешного выступления на соревновании. Моральное состояние борца зависит только от него самого. Не следует думать о предстоящем поединке на ковре, лучше всего почитать книгу, послушать музыку. В случае неудачи в первой схватке нужно выяснить ее причину и исправить допущенную ошибку в последующих схватках. Нужно помнить, что проигрыш одной схватки — это еще не проигрыш всего соревнования.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин. Построение группы, поворот направо. Сзади стоящий захватывает правой рукой правую ногу впереди стоящего, а левой — левое плечо партнера. Подскоки с продвижением вперед, затем подскоки на правой ноге. Бег приставными шагами правым боком с круговыми движениями руками вперед. Легкий бег, с переходом на ходьбу. Ходьба в приседе. Ходьба со взмахами ног в стороны. Подскоки, ноги вместе. Разновидности бега. Замедляя бег, перейти на ходьбу.

1. Стать в упор головой и ногами в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, в стороны и круговые движения — 1 мин.

2. И. п.— стать, ноги врозь. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (16 раз).

3. И. п.— стать, ноги на ширине шага — 20 пружинящих наклонов. Наклоняясь вперед, коснуться ладонями ковра.

4. И. п.— стать правым боком друг к другу. Наклониться вперед, обхватить друг друга обратным захватом. Сопrotивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин.

5. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (12 раз).

6. И. п.— стать спиной друг к другу. Соединить руки в локтях. Наклоняясь вперед, оторвать партнера от ковра (10—12 раз).

7. Сесть на плечи партнеру. Приседы (15 раз).

8. Стать в упор головой и руками в ковер. Движения вперед — назад, с поворотами головой в стороны — 1 мин.

9. Стать в стойку борца. Из стойки — вставание на мост и в темпе перевернуться с моста (10 раз).

**Основная часть.** Изучение броска подворотом (бедро) захватом руки в локтевой сгиб. В момент, когда противник пытается уйти назад, атакующий с поворотом спиной к противнику, захватывает одноименную руку в локтевой сгиб, а другой рукой захватывает за запястье, с падением на колени бросает противника через спину.

После показа приема, приступить к его изучению. Попеременно выполнить бросок без сопротивления (17—18 раз). Обратить внимание на плотный захват руки в локтевой сгиб и удержание запястья (16—20 раз).

Учебно-тренировочная схватка согласно правил соревнований. Схватка начинается в стойке и продолжается в зависимости от создавшейся обстановки — 6 мин., с минутным перерывом после первых 3 мин. борьбы.

**Заключительная часть.** Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

## Урок 95

**Задачи.** Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги — бросок отхватом с захватом руки. Игра «Регби».

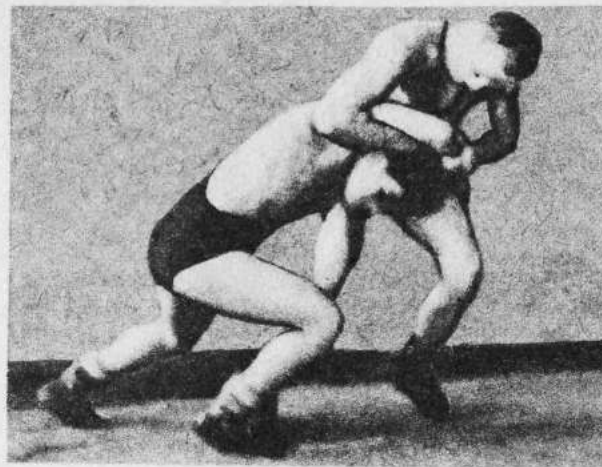


Рис. 22а

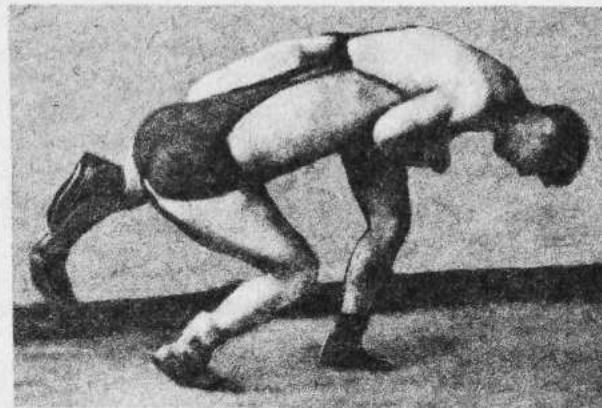


Рис. 22б

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба. Бег на носках. Бег с ускорениями. Бег с переходом на ходьбу. Ходьба в приседе. Ходьба строевым шагом.

Упражнения на ковре. 1. Стать, ноги врозь, руки через стороны вверх. Вставая на носки, потянуться (8—10 раз).

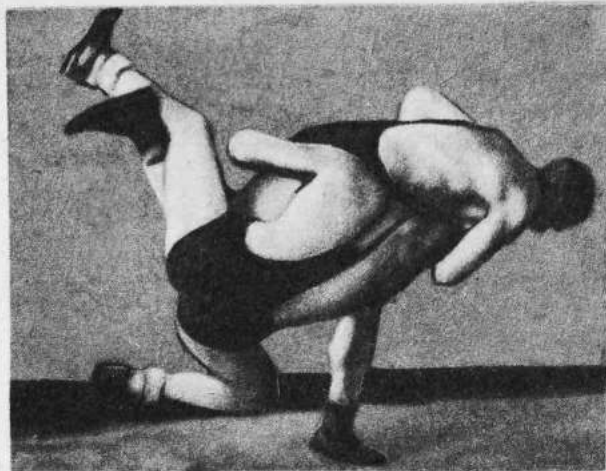


Рис. 22в

2. И. п.— стать, ноги врозь, туловище наклонить вперед. Круговые движения туловищем вправо и влево (8 раз).

3. И. п.— стать, ноги вместе, руки на поясе. Приседая — руки вперед, встать — руки на поясе (26—28 раз).

4. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево и круговые движения — 1 мин.

5. Лечь на живот. Сгибание и разгибание рук (35 раз).

6. Стать на мост. Движения вперед — назад с поворотами головы вправо — влево — 1 мин.

7. Лечь на спину. Поднимая ноги вверх, коснуться ими ковра за головой (6—8 раз).

**Основная часть.** Бросок отхватом с захватом руки (рис. 22).

После захвата руки, прижимая голову к своей груди, контратакующий с наклоном вперед влево и махом правой ногой снизу вверх подбивает разноименное бедро атакующего (рис. 22б), падает вместе с ним на ковер (рис. 22в).

После показа приема, тренер останавливается на основных моментах броска.

1. Занимающиеся приступают к его изучению, в парах выполняют бросок без сопротивления — 18—20 раз.

2. Выполнить бросок в движении — 12—16 раз.

3. Провести игру «Регби на ковре» — 15 мин.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на ослабление. Подведение итогов урока. Похвалить ловких борцов.

## Урок 96

**Задачи.** Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги — бросок назад захватом руки и туловища. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба в обход ковра. Ускоренная ходьба. Бег, меняя направление. Подскоки на правой и левой ноге. Бег и полет-кувырок через чучело. Ускоренная ходьба. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

**Парные упражнения.** 1. Сесть на плечи партнеру, руки за головой, ногами обхватить туловище. Прогибаясь, медленно отклониться назад (8—10 раз).

2. Лечь на спину, руки вверх. Партнер стоит со стороны головы и принимает положение упора на прямых руках нижнего. Обоюдное сгибание и разгибание рук (8—9 раз).

3. Принять положение упора лежа так, чтобы правым плечом упереться в плечо друг друга. В течение 30 сек. стараться вытолкнуть друг друга на ковер.

4. Ходьба с партнером, сидящим на спине, — 30—40 метров. Один из партнеров наклоняется вперед, второй садится обратным седом ему на спину. Нижний захватывает за голеностопы верхнего. Верхний прогибается в пояснице, руки за головой или разведены в стороны. Затем поменяться ролями.

5. Взять гирию в 16 кг руками. Круговые движения в одну, затем в другую сторону. Выполнить упражнение в каждую сторону (15—16 раз).

6. Борьба за палку. Взяться двумя руками за палку так, чтобы правая рука была между рук партнера. В течение одной минуты отбирать палку друг у друга.

7. Стать в упор головой и руками в ковер, ноги врозь. Движения вперед — назад — 1 мин.

8. Принять упор лежа. Сгибание и разгибание рук (14 раз).

9. Стать, ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед (12 раз).

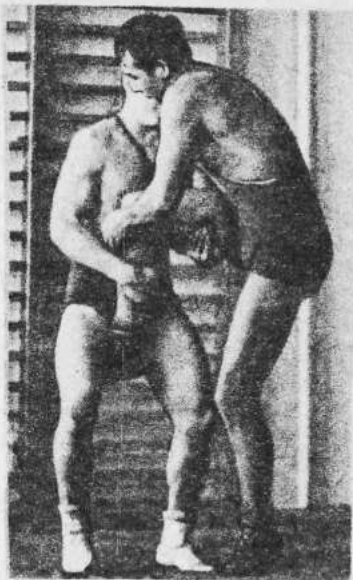


Рис. 23а

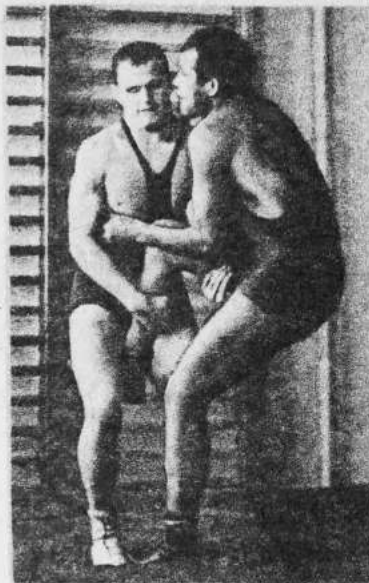


Рис. 23б

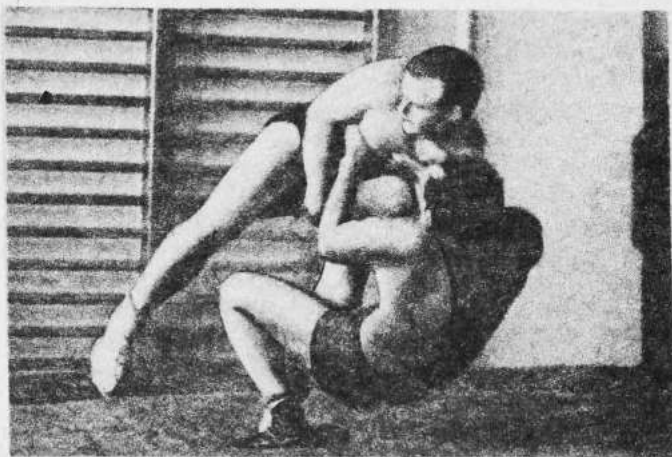


Рис. 23в

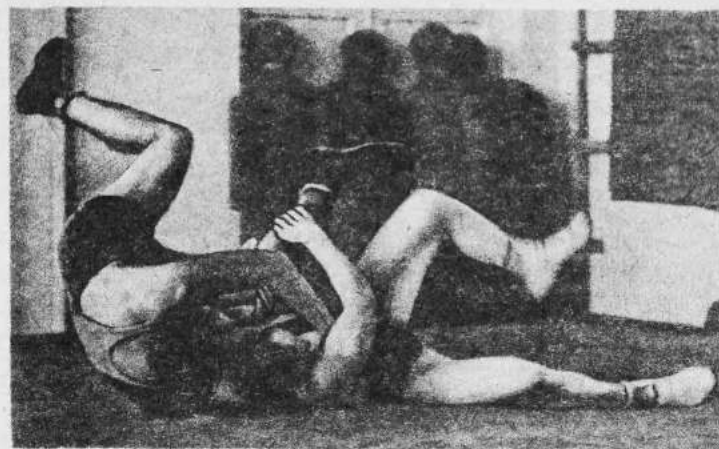


Рис. 23г

10. Стать, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну, затем в другую сторону (10 раз).

11. Лечь на спину. Поднимая ноги вверх, коснуться ими ковра за головой (12 раз).

12. Стать в упор головой в ковер. Движения вперед — назад, в стороны — 1 мин.

13. Стать на колени, руки прижать к бедрам. Падение вперед прогнувшись (8 раз). Падая вперед, откинуть головы назад. В момент переворота через голову оттолкнуться руками от ковра.

**Основная часть.** Изучение броска через грудь с захватом руки и туловища (рис. 23).

Атакующий слева. Захватил правую ногу противника и старается сбить его на ковер (рис. 23а). Атакующий вводит стопу между бедрами атакующего, захватывает правой рукой разноименную руку за плечо сверху и, поднимая стопу вверх, препятствует ее выведению в сторону (рис. 23б).левой рукой захватывает туловище под правым плечом противника, при этом опускает таз, садится вниз и тяжестью своего тела тянет противника на себя (рис. 23в). С разворотом вправо — бросает противника на ковер (рис. 23г). Удерживая его за захваченную руку и туловище, прижимает лопатками к коверу.

Прием выполняет один из сильнейших борцов, чемпион СССР А. Айханов.

Задание: выполнить бросок без сопротивления 16—18 раз в обе стороны. Выполнить прием в движении — 18—20 раз.

Учебно-тренировочная схватка в стойке — 6 мин. с минутным перерывом. Лазанье по канату.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Похвалить тех борцов, кто большее количество раз залез по канату.

## Урок 97

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Изучение сваливания захватом руки и туловища с зацепом снаружи. Борьба на кушаках.

**Беседа на тему «Понятие о тактике».** В спортивной борьбе борцы пользуются различными видами тактики: наступательной, оборонительной, защитно-наступательной. Обычно борец, имеющий техническое превосходство над противником, выбирает наступательную тактику. Оборонительной тактики придерживаются борцы, знающие, что противник превосходит их в технике. И они строят свою тактику так, чтобы использовать свое превосходство в силе или выносливости, стараются утомить противника и добиться победы. К тактическим действиям относятся: а) выведение из равновесия; б) обманные действия; в) маневрирование; г) сковывание.

Борцам нужно помнить: чем выше техническая подготовка, тем разнообразнее можно построить тактику.

Литература: Ленц А. Н. Классическая борьба. М.: ФиС, 1960.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. Ускоренная ходьба — руки вверх в стороны вперед. Легкий бег. Бег с ускорениями. Бег с переходом на ходьбу. Упражнения в движении на плечевой пояс, туловище, ноги.

Упражнения на ковре. 1. Стать друг против друга, соединить руки. Попеременное сгибание рук (28—30 раз).

2. И. п. — стать на ширине шага лицом друг к другу. Руки вверх в захвате. Попеременное разведение рук в стороны с сопротивлением (20 раз).

3. И. п. — стать, ноги врозь. Приседая — коснуться тазом ковра (32 раза).

4. И. п. — сесть, руки вверх. Партнер, стоя сзади, принимает положение упора руками на руки сидящего. Сгибание и разгибание рук (10 раз).

5. Взять партнера на мельницу. Второй сзади запрыгивает наверх. Ходьба (50 метров) с двумя партнерами.

6. Стать в упор головой в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед — назад, вправо — влево, круговые движения — 1 мин.

**Основная часть.** В парах отработка техники приемов борьбы в партере. Задание: совершенствовать перевороты рычагом и перевороты ключом. Каждый борется по 3 мин. сверху.

Изучение приема в стойке — сваливание захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Исходное положение — оба борца находятся в средней правой стойке, атакующий стоит слева.

Выполнение приема. Атакующий захватывает левую руку под свое правое плечо, а левой рукой — за туловище. Подтягивает партнера к себе вверх. Атакуемый упирается. Его основное усилие приходится на впереди стоящую правую ногу. Атакующий же меняет направление своих усилий, отталкивается от ковра левой ногой, а правой зацепляет снаружи левую ногу противника. Атакующий в этот момент висит с левой стороны и сваливает партнера от себя вперед вправо, не отпуская зацепленную ногу противника.

После показа тренером приема, рассказа об основных моментах его проведения, приступить к изучению первой части приема. Выполнять в статическом положении и попеременно 12 раз в каждую сторону.

Один из партнеров выполняет захват руки и туловища. Подтягивает партнера к себе и вверх, второй борец упирается.

Задание. Приступить к выполнению второй части приема — сваливанию. Особое внимание необходимо уделить зависанию на партнере, зацепу ногой, толчку опорной ногой, скручиванию вперед и вправо.

Один из борцов выполняет первую часть приема, как это было описано выше, затем выполняет прием полностью. В результате атакованный борец падает на лопатки или становится на мост. Атакующий удерживает его за захваченную руку и туловище.

Учебно-тренировочная схватка на кушаках — 5 мин. Во время борьбы не отпускать захват кушака.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на ослабление. Подведение итогов урока.

### Урок 98

**Задачи.** Изучение броска через грудь с захватом руки и туловища с зашагиванием. Учебно-тренировочная схватка.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба ускоренная, ходьба скрестным шагом. Прыжки в стороны, ноги вместе. Ходьба широко расставив ноги. Бег. Разновидности бега. Бег на четвереньках. Кувырки вперед и назад.

Упражнения на ковре — 16 мин. 1. Ходьба на руках, партнер держит за ноги — 30 метров.

2. Стать, ноги врозь. Круговые движения тазом в правую и левую сторону (12 раз).

3. Стать правым боком друг к другу. Наклоняясь вперед, обхватить обратным захватом друг друга за туловище. Спротивляясь, оторвать партнера от ковра — 2 мин.

4. Стать на мост. Забегание вокруг головы в правую и левую сторону (10 раз).

5. Стать на мост. Перевороты через голову (8 раз).

6. Ходьба с партнером, сидящим на плечах, — 35—40 метров.

7. Принять упор лежа, партнер захватывает голеностопы. Ходьба на руках — 50 метров.

8. Из стойки борца вставание на мост и в темпе переворот назад с моста (10 раз).

**Основная часть.** Бросок через грудь с захватом руки и туловища с зашагиванием (рис. 24). Соперники обхватывают друг друга (взаимный захват руки и туловища) (рис. 24 а). Атакующий подтягивает противника в свою сторону. В ответ на действие атакующего противник оттягивается от него. Вслед за этим усилием атакующий шагает правой ногой (рис. 24б), заступая за ногу противника, поворачиваясь к его боку и падая в сторону спины назад (рис. 24в), делает резкий толчок животом и грудью вверх, бросает противника на спину.

После показа приема тренером приступают к изучению приема: 1. Стать в обоюдном захвате. Попеременно, подтягивая партнера к себе, зашагнуть за его ногу — 16—18 раз.

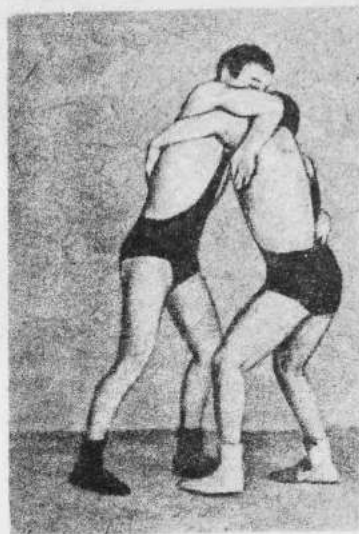


Рис. 24а



Рис. 24б

2. Выполнить зашагивание в движении — 12—14 раз.

3. Выполнить бросок полностью — 12—14 раз.

4. Вольные схватки с привлечением судей (6 мин.). Создается соревновательная обстановка. Из занимающихся назначаются судьи, которые судят схватку, оценивают приемы, объявляют победителей.

**Заключительная часть.** Подвести итоги занятий. Похвалить старательных борцов.



Рис. 24в

**Задачи.** Изучение броска прогибом захватом за руку и бедро сбоку. Совершенствование броска через грудь с зашагиванием с захватом руки и туловища. Учебно-тренировочные схватки.

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Ходьба, бег, упражнения в движении — 8 мин. Упражнения в парах — 6 мин. Специально-подготовительные упражнения борца — 10 мин.

**Основная часть.** 1. Изучение броска прогибом захватом за руку и бедро сбоку. Захватив противника правой рукой за руку сверху, а левой — за разноименное бедро сбоку, атакующий подставляет ногу сбоку от правой ноги противника и отрывает его от ковра, выпрямляя ноги и спину. Отрыв противника осуществляется за счет прогиба атакующего. В положении прогиба атакующий выполняет падение на ковер вместе с противником. Не касаясь головой ковра, атакующий делает разворот в сторону захваченной руки противника.

Прием удобнее проводить, когда противник находится в высокой стойке и наступает на атакующего.

Сковывание. Захватив руки и шею сверху и сгибая туловище атакуемого, атакующий вызывает усилия противника, направленные на освобождение от захвата, а это способствует осуществлению захвата ног.

Маневрирование. Атакующий намеренно меняет захваты, одновременно передвигаясь вправо или влево.

Выжидание. При повторных попытках атакуемого делать захваты ног атакующий использует моменты, когда противник выпрямляется.

После показа приема борцы приступают к его изучению:

1. Выполнить захват руки и бедра сбоку, с прогибом оторвать партнера от ковра (16—18 раз).

2. Выполнить бросок полностью (16—18 раз).

3. Тренер указывает на основные моменты броска, на ошибки, допущенные занимающимися.

4. Выполнить бросок с учетом замечаний (12—14 раз).

Совершенствовать бросок через грудь с зашагиванием с захватом руки и туловища (урок 98): вначале борцы выполняют попеременно и без сопротивления (12—15 раз); затем в движении (6—8 раз).

Учебно-тренировочная схватка — 5 мин. в стойке.  
**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий. Похвалить смелых, уверенных борцов.

**Задачи.** Проведение беседы. Совершенствование броска прогибом захватом за руку и бедро сбоку. Изучение броска прогибом захвата за руку и туловище с обвивом. Учебно-тренировочная схватка.

**Беседа на тему.** «Мужество борца. Его заповеди». Олимпийская летопись хранит много примеров мужества советских спортсменов. Вот только один эпизод из хроники Игр в Мексике. В разгар схватки с советским борцом вольного стиля Александром Медведем атлет из ФРГ В. Дитрих услышал хруст. Дитрих остановился. Он с изумлением смотрел на А. Медведя, который спокойно вправил себе палец на руке. Затем советский спортсмен бросился в атаку под восхищенные взгляды зрителей и провел конец схватки в присущей ему манере (он всегда ищет самой активной и убедительной развязки). Александр Медведь получил в Мюнхене третью золотую медаль олимпийского чемпиона.

Заповеди А. Медведя звучат наказом молодым борцам:

1. «Всегда уважать соперника. Уважать независимо от его и своего спортивного класса, его и своих титулов и званий».

2. «Не давать конкуренту в любых, самых неблагоприятных для себя ситуациях повода подумать, что ты слаб, что его боишься, наоборот, надо соперника всегда держать напряженным: пусть не ты его, а он тебя боится».

3. «Всегда верить в себя и в свою победу. Всегда идти вперед и только вперед!»

4. «Не завидовать другим, не искать причин своих неудач на стороне, не считать, что сопернику просто повезло, а тебе нет. Всегда надеяться только на себя самого. Всегда трудиться больше, чем все, никогда, ни при каких случаях, не раскисать».

5. Если ты силен, если уверен в себе, если честно ведешь борьбу, никакие судьи не сумеют тебе помешать победить. Они могут потрепать нервы, сделать твою победу в два, три раза труднее, чем она могла бы быть,



но отнять ее у тебя они не могут. Ты должен честно и до конца делать дело, которое тебе доверили».

Вот такой он, Александр Медведь,— честный, прямой до конца, беспощадный к проявлениям слабости.

Родина по достоинству оценила самоотверженный труд выдающегося спортсмена, знаменосца советской команды на XX Олимпийских играх. Медведь был награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почета».

**Вводная часть.** Построение, рапорт, проверка группы.

**Подготовительная часть.** Тренер назначает одного из борцов для проведения разминки. Дает указания, на что обратить основное внимание в разминке, с учетом основной части урока.

**Основная часть.** 1. Совершенствование броска прогибом захватом за руку и бедро сбоку. Тренер показывает бросок, указывает на основные моменты в приеме. Борцы в парах, без сопротивления выполняют бросок попеременно (16—18 раз) в движении.

2. Изучение броска прогибом захватом за руку и туловище с обвивом.

Это один из сложных в техническом отношении приемов, но и один из самых результативных. Если борец проводит этот прием правильно, то соперник зачастую падает на спину, а это чистая победа. Победа на «туше». Бросок обвивом попал в вольную борьбу из борьбы народной. Его применяют в грузинской борьбе «чидаоба», в казахской борьбе на поясах «казахша-курес» и др.

Захватив атакуемого правой рукой за разноименное плечо сверху, а другой рукой за запястье, атакующий правой ногой обвивает левую ногу противника изнутри. Удерживая захват, он ставит левую ногу, несколько согнутую в колене, впереди между ногами атакуемого, поворачивая стопу внутрь и захватывая левой рукой туловище атакуемого спереди. Это положение атакуемого неустойчиво. Он начинает прогибаться и падать назад, одновременно отрывая атакуемого от ковра. В момент подставления ноги необходимо препятствовать отклонению атакуемого назад. В момент прогиба атакующий правой ногой поднимает атакуемого и поворачивает направо, перебрасывает его через себя.

Прием удобнее начинать, когда противник, находясь в высокой стойке, наступает.

После показа приема тренером борцы приступают к изучению броска:

1. В статическом положении захватить руку и сделать обвив ноги (10—12 раз).

2. В движении — захватить руку и обвить ногу (10—12 раз).

3. Выполнить прием полностью (10—14 раз).

Прием проводить смело, быстро, решительно.

Способы тактической подготовки. Атакующий показывает противнику намерение провести бросок подворотом с тем же захватом.

Вызов. Атакующий предоставляет противнику возможность осуществить захват туловища спереди.

Маневрирование. Осуществив захват, атакующий передвигается по ковру, показывая противнику намерение провести прием в направлении, отличном от запланированного.

Комбинации: 1. Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом — бросок подворотом с тем же захватом. 2. Скручивание захватом за руки с обвивом — бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом.

Учебно-тренировочная схватка. Схватка с переменной партнеров. На ковре находятся несколько пар. Перед началом схваток тренер определяет, кто в паре из борцов будет при перемене партнеров оставаться на месте, а кто переходить к другому партнеру (по часовой или против часовой стрелки). Начинается вольная схватка всех пар. Через 1—1,5 мин. тренер дает команду сменить партнеров.

**Заключительная часть.** Ходьба. Упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий с разбором подготовительной части урока.

## Уроки 101—120

Проводить на совершенствование излюбленных приемов.

После изучения приемов в 120 уроках принять участие в классификационном соревновании с целью выполнения разрядов. После изучения программы первого года обучения, изложенной в ста уроках, для составления поурочного рабочего плана на последующие годы

в книге приводится перечень приемов, защит и контрприемов вольной борьбы.

Каждый тренер, исходя из уровня технической, тактической и физической подготовки занимающихся, может самостоятельно составлять месячные поурочные рабочие планы.

При изложении разделов автор книги обращался к методической литературе: профессора И. И. Алиханова «Техника и тактика вольной борьбы», ФиС, 1986; С. А. Преображенского «Борьба — занятие мужское», ФиС, 1978; Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. доктора пед. наук Г. С. Туманяна; «100 уроков самбо» Е. М. Чумакова и коллект. авторов. ФиС, 1971.

### ПРИЕМЫ, ЗАЩИТЫ, КОНТРПРИЕМЫ

Технические действия вольной борьбы нами изложены согласно спортивной классификации по группам на основе единичных существенных признаков, опубликованных в учебно-методической литературе по вольной борьбе.

### БОРЬБА В СТОЙКЕ

Переводы в партер рывком. В результате рывка за шею, ногу, туловище, резким движением на себя, в сторону — вниз или под себя, атакующий сваливает противника на ковер, или опускает на колени, заходит к нему за спину и удерживает в партере.

1. Перевод захватом шеи сверху и разноименного бедра. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди. Контрприем: мельница назад захватом рук; перевод нырком с захватом ног.

2. Перевод рывком за руку с подножкой (с подсечкой). Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприемы: бросок боковой подножкой с захватом через плечо; бросок через спину захватом запястья с зацепом изнутри (подножкой сзади).

3. Перевод рывком за руку и бедро. Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.

4. Перевод рывком за ногу. Защиты: отставить ногу назад с упором руками в голову; освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку.

5. Перевод рывком за ногу с подсечкой (подножкой). Защиты: захватить плечо и шею сверху и отставить захваченную ногу назад; захватить шею спереди, приседая, отставить захваченную ногу назад; упереться голенью в живот атакующего, пропуская стопу между ног. Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи (упираясь стопой в бедро).

6. Перевод рывком за разноименную руку и ногу с подсечкой. Защита: свободной рукой упереться в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

7. Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.

8. Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприем: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом запястья.

9. Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: переводы рывком за руку; бросок через спину захватом руки через плечо; бросок через спину захватом запястья.

10. Перевод захватом плеча и шеи сверху. Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе. Контрприемы: мельница назад захватом руки под плечо и ноги; бросок прогибом с захватом ног; вертушка захватом руки.

11. Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок через спину захватом запястья.

12. Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Защиты: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; бросок через спину захватом разноименной руки за плечо; бросок через спину захватом запястья и шеи сверху и другого плеча снизу.

**Переводы в партер нырком.** Выполняются с различными захватами руками за шею, руку, туловище и ноги противника. Характерная черта перевода — проход (нырок) под одной из рук противника, с захождением за его спину с падением вместе с ним в партер.

1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрпиемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и другого плеча снизу.

2. Перевод нырком с захватом руки и бедра. Защиты: опереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрпием: перевод выседом с захватом бедра через руку.

3. Перевод нырком с захватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь; отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрпиемы: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо; бросок через спину захватом запястья с подножкой.

4. Перевод нырком с захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову. Контрпиемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; перевод выседом с захватом бедра через руку.

5. Перевод нырком с захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь; шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку за туловище. Контрпиемы: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо; бросок через спину захватом запястья.

6. Перевод нырком с захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя захваченную ногу назад, опереться руками в атакующего. Контрпиемы: перевод захватом шеи сверху и разноименной руки; бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо; бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

7. Перевод нырком с захватом ноги. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить разноименную руку и шею сверху. Контрпиемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; перевод выседом с захватом бедра через руку.

8. Перевод нырком с захватом туловища с подножкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь; приседая, шаг-

нуть дальней ногой вперед. Контрпиемы: бросок через спину захватом запястья; бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

9. Перевод нырком с захватом туловища сзади с подсечкой (подножкой) под пятку. Защита: захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему. Контрпиемы: бросок через спину захватом запястья; бросок боковой подножкой с захватом запястья; сбивание захватом ноги между своими ногами; накрывание зацепом ног с захватом рук.

10. Перевод нырком с захватом руки и бедра. Защиты: опереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрпием: перевод выседом с захватом бедра через руку.

11. Перевод нырком с захватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь; отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрпиемы: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо; бросок через спину захватом запястья с подножкой.

**Переводы вращением (вертушкой)** сочетают в себе прогиб с поворотом спиной к противнику и зависание на захваченной руке или ноге. Если плотный захват, то получится бросок.

1. Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрпием: перевод, зашагивая в противоположную переводу сторону.

2. Вертушка захватом руки снизу. Защита: рвануть к себе захваченную руку. Контрпием: накрывание выседом.

3. Вертушка захватом ноги. Защиты: опереться голенью между ног атакующего; в момент нырка шагнуть вперед. Контрпием: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

4. Вертушка с захватом руки. Защиты: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; зашагнуть в противоположную повороту сторону. Контрпиемы: накрывание выседом; перевод, зашагивая в противоположную переводу сторону.

**Переводы выседом.** Атакующий заходит за спину противника через сед с выставлением и отставлением ноги, с различными захватами за ногу (ноги).

1. Перевод выседом с захватом ноги через руку. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрпием: перевод нырком с захватом ноги (ног).

2. Перевод выседом с захватом голени сзади. Защита: присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

**Броски наклоном.** Наиболее распространенные в вольной борьбе. Особенность этой группы — наклон туловища вперед в завершающей части приема.

1. Бросок наклоном с захватом ног. Защиты: не дать захватить ноги — в низкой стойке захватить руки; захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться. Контрприемы: перевод захватом руки и шеи сверху; бросок подножкой (отхватом) с захватом руки и шеи сверху; бросок прогибом с захватом за плечи с накрыванием ногой.

2. Бросок подножкой с захватом руки. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро. Контрприемы: перевод за руку; бросок подножкой с захватом руки и туловища.

3. Бросок отхватом с захватом туловища и разноименной ноги. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сбивание захватом руки и шеи с зацепом снаружи.

4. Бросок наклоном с захватом шеи и бедра сбоку. Защиты: присесть и захватить разноименную руку на груди; присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: бросок отхватом с захватом руки и шеи сверху; перевод рывком за туловище сзади с подсечкой; бросок прогибом с захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

5. Бросок подножкой с захватом руки и туловища. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: бросок подножкой с захватом руки и туловища; перевод рывком за туловище и бедро.

6. Бросок наклоном с захватом разноименной руки и бедра сбоку. Защиты: захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать рывок); приседая, опереться захваченной ногой между ног атакующего. Контрприем: бросок подножкой (отхватом) с захватом руки под плечо.

7. Бросок подножкой с захватом разноименной руки и ноги. Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища с подножкой.

8. Бросок отхватом с захватом шеи и разноименной

ноги. Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая отставить ногу назад. Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

9. Бросок наклоном с захватом туловища и бедра сбоку. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом с захватом рук сверху.

10. Бросок подножкой с захватом шеи и ноги. Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

11. Бросок отхватом с захватом разноименной руки и ноги. Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища с подножкой.

12. Бросок отхватом с захватом одноименной руки и разноименной ноги. Защита: опереться рукой в грудь, живот, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за туловище с подсечкой.

13. Бросок подножкой с захватом руки и одноименной ноги. Защита: освободить руку и, упираясь ею в грудь атакующего, а голень захваченной ноги в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подножкой (отхватом) с захватом руки и шеи.

14. Бросок подножкой с захватом одноименной ноги. Защита: захватить руку, другой рукой опереться в плечо, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

15. Бросок отхватом с захватом одноименной ноги. Защита: захватить руку, другой рукой опереться в плечо, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

16. Бросок наклоном с захватом туловища и одноименного бедра. Защита: опереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: перевод поворотом в сторону свободной ноги; бросок отхватом изнутри с захватом рук.

17. Бросок отхватом с захватом руки. Защита: наклониться вперед, упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад — в сторону. Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок подножкой с захватом руки и туловища.

18. Бросок отхватом с захватом руки и одноименной ноги. Защита: освободить руку, упираясь ею в грудь ата-

кующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подножкой с захватом руки и шеи.

19. Бросок подножкой с захватом туловища и ноги. Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сбивание захватом руки и шеи с цепом голенью снаружи.

20. Бросок подножкой с захватом разноименной ноги. Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; упереться ногой между ног атакующего, захватить руку; перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; бросок обвивом с захватом рук сверху.

21. Бросок отхватом с захватом руки и туловища. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: перевод рывком за туловище и бедро; бросок подножкой с захватом руки и туловища.

22. Бросок отхватом с захватом разноименной ноги. Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; упереться ногой между ног атакующего, захватить руку; перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; бросок обвивом с захватом рук сверху.

**Броски подворотом (бедро)** — поворот атакующего спиной к противнику с последующим наклоном и падением вперед. Сделав какой-либо захват руками, поворачивается одним из способов (четыре). В вольной борьбе — дополнительные движения ногами (подножки, подхваты).

1. Бросок передней подножкой с захватом руки через плечо. Защита: захватить туловище сбоку — сзади, присесть. Контрприем: перевод рывком за туловище с рукой сзади.

2. Бросок передней подножкой с захватом руки и шеи. Защита: приседая, захватить туловище и отклониться назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сбоку (с подножкой).

3. Бросок передним отхватом с захватом рук. Защита: упереться ногой в живот, приседая, отставить ногу назад и захватить ногу атакующего. Контрприемы: перевод рывком за ногу сзади с подножкой; бросок про-

гибом с подножкой захватом туловища и ноги сзади; бросок подсечкой с захватом ноги сзади.

4. Бросок через спину захватом руки, упираясь рукой в колено. Защита: захватить свободную руку атакующего; упираясь свободной рукой в бедро (таз), выставить ногу вперед, в сторону. Контрприемы: перевод рывком за руку; перевод рывком за руку и туловище с подсечкой; бросок подсечкой с захватом туловища с рукой сзади.

5. Бросок через спину захватом руки и ноги. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки под плечо.

6. Бросок передней подножкой с захватом руки. Защита: упереться рукой в бок (бедро) — присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

7. Бросок передним отхватом с захватом руки и шеи. Защита: захватить туловище сбоку (сзади), присесть, отклониться назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сзади с подножкой.

8. Бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок подхватом с захватом туловища сбоку.

9. Бросок передним отхватом с захватом руки. Защита: захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: перевод рывком за туловище с рукой с подножкой; бросок подхватом (подсечкой) с захватом туловища с рукой сзади.

10. Бросок передним отхватом с захватом руки и ноги. Защита: захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги между ног атакующего. Контрприем: бросок обвивом с захватом рук сверху.

11. Бросок передней подножкой с захватом руки и туловища. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: перевод рывком за туловище с рукой; бросок подхватом с захватом руки и туловища.

12. Бросок подхватом изнутри с захватом руки и туловища. Защита: упереться в бедро (таз), прогнуться. Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок подхватом с захватом руки и туловища.

13. Бросок передним отхватом с захватом руки и туловища сбоку. Защита: захватить туловище сзади, при-

сесть; захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: перевод рывком за ноги сзади; бросок прогибом с захватом туловища (бедро) сзади.

14. Бросок передним отхватом с захватом руки и бедра сбоку. Защиты: захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; поставить ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок отхватом изнутри с захватом руки двумя руками.

15. Бросок боковой подножкой с захватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком за туловище.

16. Бросок передним отхватом с захватом руки и туловища. Защита: захватить руку, присесть. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с подножкой; бросок подхватом с захватом руки и туловища.

17. Бросок отхватом изнутри с захватом руки двумя руками. Защита: захватить туловище, выставить свободную ногу вперед — в сторону. Контрприемы: сбивание захватом туловища сбоку и разноименной ноги; перевод рывком за туловище с рукой.

18. Бросок передней подножкой с захватом разноименных руки и ноги. Защита: опереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

19. Бросок передним отхватом с захватом одноименной руки и туловища. Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади; бросок прогибом с обратным захватом ног спереди.

20. Бросок через спину захватом руки через плечо. Защиты: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади; бросок прогибом зашагиванием с захватом туловища с рукой сбоку; перевод рывком за туловище с рукой сзади.

21. Бросок передней подножкой с захватом руки и туловища. Защита: опереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком за туловище с рукой; бросок подхватом с захватом руки и туловища.

22. Бросок отхватом с захватом руки под плечо. Защита: захватить туловище, выставить свободную ногу вперед — в сторону. Контрприемы: сбивание захватом туло-

вища сбоку и разноименной ноги; перевод рывком за туловище с рукой.

23. Бросок через спину захватом руки и шеи. Защиты: выпрямиться и захватить свободной рукой атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище сзади (сбоку). Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища (с рукой) сзади сбоку.

24. Бросок через спину захватом руки через плечо. Защиты: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади (сбоку). Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку); перевод рывком за руку.

25. Бросок через спину захватом руки (сверху, снизу) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить сзади (сбоку) туловище с рукой атакующего.

26. Бросок передним отхватом с захватом одноименной руки и туловища. Защита: захватить руку, присесть. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с подножкой; бросок подхватом с захватом руки и туловища.

**Броски поворотом (мельницей).** Основным элементом этой группы приемов является поворот атакующего вокруг плеч атакующего по ходу броска с различными вариантами захватов рук, ног, шеи и туловища. Эти приемы легко доступны и сравнительно безопасны при обучении. Атакующий не подвергается большому риску, так как в случае неудачи он может перейти к выполнению другого приема.

1. Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу; опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. Контрприем: перевод захватом шеи сверху и разноименного бедра.

2. Мельница захватом разноименной руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание отставлением захваченной ноги с захватом рук.

3. Мельница назад захватом рук под плечи. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; бросок обратным захватом туловища.

4. Мельница с захватом руки и туловища. Защиты: не дать руку на захват; опереться рукой в плечо. Контр-

прием: перевод рывком захватом шен сверху и разноименного бедра.

5. Мельница захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Защиты: выпрямиться, захватить одноименную руку на шею; присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: перевод поворотом в сторону захваченной ноги; накрывание отставлением свободной ноги с захватом одноименной руки.

6. Мельница захватом одноименных руки и ноги изнутри. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом. Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.

7. Мельница захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание отставлением захваченной ноги назад с захватом одноименной руки.

8. Мельница захватом разноименных руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги.

9. Мельница назад с захватом руки снаружи и разноименной ноги изнутри. Защиты: сковать противника захватом за запястья, за руку и шею или за руку снаружи; в момент захвата руки упереться свободной рукой в плечо или грудь нападающего и, зашагнув за его спину, рывком освободить захваченную руку; в момент захвата ноги, отставить ее назад. Контрприемы: сбивание захватом руки. В момент рывка за руку контратакующий наклоняется вперед и, упираясь ногами в ковер, толкает нападающего на спину; перевод рывком с захватом разноименного бедра сзади. В момент рывка за руку контратакующий наклоняется вперед и, упираясь ногами в ковер, толкает нападающего на спину; перевод рывком с захватом разноименного бедра сзади. В момент рывка за руку, захватывает туловище и разноименное бедро сзади и выполняет перевод в партер.

10. Мельница захватом руки двумя руками. Защита: атакуемый отставляет правую ногу назад и захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом. Контрприемы: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

11. Мельница захватом руки и туловища. Защита: атакуемый наклоняется и захватывает атакующего сверху

за шею с правым плечом. Контрприемы: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание.

12. Мельница захватом запястья и другого предплечья изнутри. Защиты: не давая захватить запястья, атакуемый делает рывок на себя; не давая себя бросить, атакуемый, отставляя ноги назад, захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом. Контрприемы: перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Выполняется так же, как и аналогичный прием в стойке; бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Выполняется так же, как и соответствующий прием в стойке.

13. Мельница обратным захватом запястий. Защиты: освобождая запястья от захвата, атакуемый рывком разводит руки в стороны; отбрасывая ноги назад, атакуемый, освобождая руки, захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом. Контрприемы: перевод рывком за руку; перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху; бросок обратным захватом туловища.

14. Мельница захватом шеи с плечом сверху. Защиты: не давая атакующему подвести плечи под себя, атакуемый упирается руками ему в живот; подходя вплотную к атакующему, атакуемый захватывает его левой рукой за правое запястье и, поднимая голову, разрывает захват. Контрприемы: бросок прогибом с захватом руки на шею и туловища; вертушка захватом руки сверху.

15. Мельница захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: не давая подвести под себя плечи, атакуемый подходит ближе к атакующему и, выпрямляясь, разрывает захват. Контрприем: бросок прогибом с захватом одноименного плеча и туловища сверху.

**Броски прогибом** — трудная группа приемов борьбы в стойке. При выполнении их, атакующий, падая назад, прогибается и перебрасывает противника через себя. Эти приемы выполняются с различными захватами.

1. Бросок прогибом с захватом шеи и бедра сбоку. Защиты: присесть и захватить руку на шею; поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; перевод рывком за туловище сбоку с подножкой.

2. Бросок прогибом с подножкой захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом с подножкой захватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону

поворота; сбивание захватом ноги с зацепом изнутри.

3. Бросок подсечкой с захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сбивания захватом руки и ноги.

4. Бросок обвивом с захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища и разноименной ноги; бросок подхватом с захватом туловища.

5. Бросок прогибом с захватом ног. Защиты: опереться в плечи или захватить руки; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: перевод захватом руки и шеи сверху; бросок передним отхватом с захватом плеча и шеи сверху.

6. Бросок подсечкой с захватом руки и шеи. Защита: опереться рукой в бедро (таз), приседая отставить ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища и бедра; накрывание выставлением ноги в сторону.

7. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (сзади). Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: бросок через спину захватом руки через плечо; бросок через спину захватом запястья.

8. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища с рукой; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

9. Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защиты: поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку; приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом. Контрприемы: перевод рывком за руку; бросок через спину захватом руки через плечо; бросок через спину захватом запястья.

10. Бросок обвивом с захватом руки и шеи. Защита: опереться рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подхватом с захватом туловища.

11. Бросок подхватом с захватом руки и туловища. Защита: опереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: перевод рывком за туловище; бросок наклоном с захватом разноименного бедра и туловища.

12. Бросок прогибом с захватом руки и бедра сбоку. Защиты: захватить шею спереди, упираясь предплечьем

в грудь; приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи сверху.

13. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; бросок через спину захватом запястья.

14. Бросок прогибом с захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри.

15. Бросок прогибом с захватом туловища и разноименного бедра изнутри. Защита: упираясь руками в грудь, отставить ногу назад. Контрприемы: перевод захватом плеча и шеи сверху; накрывание захватом руки с зацепом снаружи.

16. Бросок подсечкой с захватом плеча и шеи сверху. Защиты: захватить руки и, выпрямляясь, разорвать захват; освободиться от захвата нырком под руку. Контрприемы: перевод нырком с захватом ног; бросок наклоном с захватом ног; вертушка захватом руки.

17. Бросок прогибом с захватом туловища и бедра сбоку. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприемы: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо; бросок отхватом изнутри с захватом руки под плечо.

18. Бросок прогибом с подножкой захватом рук. Защита: опереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища с зацепом изнутри; бросок подсечкой с захватом туловища.

19. Бросок подсечкой с захватом рук. Защита: опереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища и бедра; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

20. Бросок подсечкой с захватом руки и одноименной ноги. Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону противоположную повороту.

21. Бросок подсечкой с захватом туловища сзади и одноименного бедра. Защиты: захватить руку, шагнуть сво-



бодной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; захватить руку и отставить свободную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

22. Бросок обвивом с захватом рук. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: перевод рывком за туловище; бросок подхватом с захватом туловища.

23. Бросок подхватом с захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сбивание захватом руки и шеи сверху с зацепом.

24. Бросок прогибом с зацепом снаружи захватом руки и туловища. Защита: упереться руками в подбородок, отставить ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом рук сверху с зацепом; бросок прогибом с подножкой захватом рук сверху.

25. Бросок подсечкой с захватом шеи сверху и бедра. Защита: захватить руку и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

26. Бросок обвивом с захватом руки двумя руками. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; захватить свободной рукой за бедро, оторвать противника от ковра, затем отставить назад захватываемую ногу. Контрприемы: перевод рывком за туловище; перевод выседом; бросок подхватом с захватом туловища.

27. Бросок прогибом с зацепом захватом рук. Защита: упереться в грудь (живот), отставить ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища; накрывание выставление ноги в сторону поворота.

28. Бросок прогибом с захватом туловища сбоку и одноименного бедра изнутри. Защиты: поворачиваясь в сторону, отставить захваченную ногу назад; захватить руку и туловище, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: перевод рывком за руку с подножкой; накрывание захватом запястья с зацепом изнутри; бросок через спину захватом запястья.

29. Бросок прогибом с подножкой одноименной руки и туловища. Защита: захватить руку на туловище, приседая, шагнуть вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприем: перевод рывком за руку и бедро.

30. Бросок подсечкой с захватом руки и ноги. Защита: упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад — прогнуться. Контрприем: сбивание захватом ноги и шеи.

31. Бросок подсечкой с захватом одноименной руки и шеи. Защита: упереться рукой в грудь (живот), отставить ногу назад. Контрприем: сбивание захватом разноименного бедра.

32. Бросок подсечкой с захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить руку на туловище. Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

33. Бросок обвивом с захватом шеи сверху и руки. Защиты: упереться свободной рукой в бедро (таз); прогнуться, захватить ногу. Контрприем: перевод рывком за туловище; бросок подхватом с захватом туловища (бедра).

34. Бросок прогибом с захватом руки и одноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи; сбивание захватом руки и туловища с зацепом.

35. Бросок прогибом с захватом одноименной руки и бедра сбоку. Защита: захватить руку атакующего, приседая, отставить захваченную ногу назад; захватить руку, приседая, поставить захваченную ногу назад между ног атакующего, не дать поднять себя; шагнуть захваченной ногой назад — в сторону, повернуться грудью к атакующему. Контрприем: бросок изнутри (передней подножкой) с захватом руки через плечо.

36. Бросок прогибом с подножкой захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить руку на туловище. Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

37. Бросок подсечкой сзади с захватом шеи и туловища сбоку. Защиты: прижать руку, упереться предплечьем в грудь; захватить руку на туловище, присесть и отставить ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок через спину захватом запястья; бросок подхватом изнутри с захватом руки под плечо.

38. Бросок подсечкой с захватом шеи и ноги. Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сбивание захватом ноги и шеи.

39. Бросок подсечкой с захватом туловища и ноги. Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, от-

ставить захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом руки и шеи.

40. Бросок прогибом подхватом изнутри с захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом туловища и ноги; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

41. Бросок прогибом с зацепом стопой снаружи с захватом руки и шеи. Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота. Контрприемы: бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи; накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра.

**Сваливания** — опрокидывание противника на ковер. При этом атакующий, не отрывая атакуемого от ковра, толкает его плечом или грудью. Эти приемы нужно увязывать в комбинациях с переводами, бросками.

1. Сбивание захватом ног. Защита: упереться ногами в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

2. Сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

3. Сбивание мельницей захватом руки и одноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за туловище и бедро.

4. Скручивание захватом рук с обвивом изнутри. Защита: упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед в сторону. Контрприемы: перевод рывком за туловище; бросок прогибом с подножкой, захватом туловища.

5. Сбивание захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

6. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри. Защита: отталкивая атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи; перевод рывком за туловище с рукой; бросок подхватом с захватом туловища с рукой.

7. Сбивание захватом руки и одноименной ноги снару-

жи. Защита: отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро. Контрприем: перевод рывком за туловище и бедро.

8. Сбивание захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

9. Сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

10. Сбивание захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: сбивание захватом туловища с руками с зацепом изнутри; бросок прогибом с захватом рук сверху.

11. Сбивание захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и бедро.

12. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сбивание захватом ноги и туловища.

13. Скручивание захватом руки двумя руками с обвивом изнутри. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед — в сторону. Контрприем: перевод рывком за туловище.

14. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

15. Скручивание захватом руки и шеи с обвивом изнутри. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: перевод рывком за руку и туловище; бросок подхватом с захватом туловища сбоку.

16. Сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

17. Сбивание захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сбивание захватом руки и туловища с зацепом кнаружи.

18. Скручивание захватом туловища с обвивом изнутри. Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить

захваченную ногу назад. Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

19. Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Защита: соединить руки в крючок и упереться руками в живот атакующего. Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища.

20. Скручивание захватом шеи и нырком под руку, с захватом бедра снаружи. Защита: отставить захватываемую ногу назад; снять руку и повернуться грудью к атакующему; упереться руками в грудь атакующего и освободиться от захвата шеи. Контрприем: бросок подхватом захватом одноименной руки под плечо.

21. Сбивание захватом руки двумя руками. Защита: в момент толчка отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприемы: перевод захватом руки и туловища сбоку; бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

### КОМБИНАЦИИ

1. Бросок наклоном с захватом ног — перевод захватом плеча и шеи сверху — мельница захватом руки и одноименной ноги.

2. Бросок обвивом с захватом руки и туловища — защита: присесть, отставляя ногу назад — мельница захватом руки и одноименной ноги.

3. Бросок наклоном захватом ног — защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться — перевод нырком с захватом ног (с колен).

4. Перевод рывком за руку — бросок через спину захватом руки через плечо.

5. Бросок через спину захватом через плечо — перевод рывком за руку.

6. Сбивание захватом руки двумя руками — бросок через спину захватом руки через плечо.

7. Бросок подножкой с захватом руки — защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро — вертушка захватом руки.

8. Сбивание захватом ног — перевод захватом шеи и плеча сверху — мельница назад захватом руки и ноги.

9. Бросок подножкой с захватом руки — защита: наклониться вперед, отставить ногу назад — бросок захватом руки, упираясь рукой в колено.

10. Вертушка захватом руки — защита: выпрямляясь,

рвануть к себе захваченную руку — сбивание захватом ног.

11. Мельница захватом руки и одноименной ноги — защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад — в сторону — перевод рывком за ногу.

12. Бросок обвивом с захватом руки и туловища — защита: присесть, отставляя ногу назад — бросок прогибом с захватом руки и туловища.

13. Перевод захватом плеча и шеи сверху — защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди — бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

14. Бросок подножкой с захватом разноименных руки и ноги — защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад — бросок передней подножкой с захватом разноименных руки и ноги.

15. Мельница захватом руки и одноименной ноги — контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад с поворотом — вертушка захватом руки.

16. Бросок обвивом с захватом руки и туловища — защита: присесть, отставляя ногу назад — скручивание захватом рук с обвивом изнутри.

17. Бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи — защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее — бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

18. Бросок подхватом с захватом туловища (руки снизу) и шеи — защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед — в сторону — сбивание захватом ноги и туловища.

19. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего — сбивание зацепом с захватом туловища и рукой спереди.

20. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего — бросок передней подножкой (подхватом) с захватом руки и туловища.

21. Бросок обвивом с захватом руки и туловища — защита: присесть, отставляя ногу назад — бросок через спину захватом руки и шеи.

22. Перевод рывком за руку с подножкой — сбивание с зацепом изнутри.

23. Мельница захватом руки и одноименной ноги — защита: выпрямляясь, упереться свободной рукой в плечо — сбивание захватом руки и одноименной ноги изнутри.

24. Бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи — защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед — сбивание захватом руки и шеи с зацепом одноименной ноги изнутри.

25. Бросок подножкой с захватом руки — защита: наклониться вперед, отставить ногу назад — сбивание захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой.

26. Перевод рывком за руку с подножкой — контрприем: бросок через спину захватом руки через плечо (передней подножкой, подхватом) — бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (нырок).

27. Бросок наклоном с захватом ног — контрприем: перевод захватом шеи сверху и ближнего бедра — мельница назад захватом разноименной руки под плечо и ноги.

28. Перевод нырком с захватом шеи с подножкой — защита: присесть, шагнуть вперед, захватить руку на туловище — бросок подхватом с захватом шеи и туловища сбоку.

29. Перевод нырком с захватом шеи с подножкой — контрприем: бросок через спину захватом запястья — бросок прогибом с захватом туловища сзади.

30. Мельница захватом одноименных руки и ноги — защита: присесть, отставляя одноименную ногу назад, — мельница назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

31. Бросок прогибом с захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи) — защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват — сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги.

32. Перевод захватом плеча и шеи сверху — защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват — мельница захватом головы и одноименной ноги.

33. Перевод рывком за руку — защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед — сбивание захватом шеи и дальней ноги.

34. Перевод рывком за руку — защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе — мельница захватом шеи (шеи с одноименной рукой) и одноименной ноги.

## Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: забеганием в сторону от партнера; освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: переворот через себя захватом руки двумя руками; накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; переворот через себя захватом туловища с рукой.

3. Дожим захватом туловища с рукой сбоку. Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и лечь на живот с поворотом в сторону партнера.

4. Дожим захватом туловища сбоку (сидя, лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: переворот через себя захватом руки и шеи; накрывание через высед с захватом руки и шеи.

5. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста: забегание в сторону от партнера, уход в сторону от атакующего. Контрприемы: накрывание переворотом через голову; накрывание забеганием в сторону от атакующего.

6. Дожим захватом плеча и шеи спереди. Уход с моста: переворот на живот, в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

7. Дожим с захватом рук с головой. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

8. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста: забегание в сторону, противоположную захваченной руке; освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

9. Дожим захватом одноименной руки спереди — сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

10. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

### БОРЬБА В ПАРТЕРЕ

**Перевороты скручиванием** — атакующий, скручивая тело противника от себя или за себя, переворачивает его спиной к ковру.

1. Переворот захватом рук и дальнего бедра снизу — спереди. Защита: отставить захватываемые руку и ногу в сторону. Контрприемы: переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги изнутри.

2. Переворот скручиванием с захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону. Контрприем: выход наверх забеганием.

3. Переворот рычагом, прижимая голову бедром. Защиты: не дать захватить на рычаг; выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприемы: мельница назад захватом руки под плечом и разноименной голени снаружи.

4. Переворот захватом скрещенных голени. Защиты: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; сесть и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

5. Переворот захватом руки и бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед — в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

6. Переворот с захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

7. Переворот захватом предплечья изнутри.

8. Переворот захватом разноименного запястья сзади — сбоку.

9. Переворот захватом рук сбоку.

10. Переворот рычагом.

11. Переворот захватом шеи и туловища снизу.

12. Переворот захватом предплечья изнутри.

13. Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра. Защиты: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед — в сторону атакующего; поставить ближнюю ногу между ног атакующего. Контрприемы: накрывание с зацепом разноименной ноги изнутри; бросок подхватом (подножкой) с захватом одноименной руки.

14. Переворот захватом двойного скрещения голени. Защиты: расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; опираясь на руки, повернуться в сторону от атакующего. Контрприем: выход наверх зашагиванием.

15. Переворот захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу — изнутри. Защита: лечь набок спиной к атакующему. Контрприемы: выход наверх выседом; переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги.

16. Переворот скручиванием с ключом и захватом бедра с зацепом шеи. Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро. Контрприемы: выход наверх выседом; мельница назад захватом одноименной руки и ноги; бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку).

17. Переворот скручиванием с захватом дальней руки и голени. Защиты: не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи.

18. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. Защита: прижать руку к себе. Контрприем: мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

19. Переворот обратным зацепом за плечи. Защиты: прижать руки к себе; руками развести ноги атакующего в стороны. Контрприем: переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища.

20. Переворот захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защиты: освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх захватом туловища.

21. Переворот рычагом. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприемы: переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот выседом с захватом руки под плечо.

22. Переворот захватом рук сбоку. Защиты: развести руки в стороны; выставить наружную ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

23. Переворот захватом разноименного запястья сзади — сбоку. Защиты: выставить руку вперед; освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

24. Переворот прогибом захватом на рычаг. Защиты: не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

25. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь набок грудью к атакующему, захватить его за запястье и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: переворот через себя выседом с захватом запястья; переворот обратным захватом туловища; выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

26. Переворот захватом предплечья изнутри. Защиты: прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер; упираясь рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

27. Переворот захватом разноименного запястья между ног. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки своими ногами с защепом стопой.

**Перевороты забеганием** — атакующий переворачивает противника, заходя ногами вокруг его головы или зашагивая за его голову, опираясь на него верхней частью туловища и руками.

1. Переворот ключом с предплечьем на шее. Защиты:

лечь на бок, спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: бросок через спину захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо; выход наверх выседом.

2. Переворот забеганием с ключом и захватом дальней голени. Защиты: отставить ногу назад в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер, выставить ногу вперед — в сторону. Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

3. Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Защиты: прижать руку к себе; перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из колена и прижать ее к себе. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

4. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.

5. Переворот забеганием захватом запястья и головы. Защиты: прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер. Контрприем: выход наверх выседом.

6. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Защиты: поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприем: бросок через спину захватом руки под плечо.

7. Переворот ключом и предплечьем на шее (плечо). Защиты: лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: бросок через спину захватом руки через плечо; выход наверх выседом.

8. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Защиты: не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя. Контрприемы: выход наверх выседом; бросок через спину захватом руки через плечо.

9. Переворот ключом и захватом предплечья другой

руки изнутри. Защиты: выставить вперед захватываемую руку за предплечье; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприем: переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

10. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч. Защиты: поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

**Перевороты переходом.** При выполнении перехода атакующий делает обвив, рычаг, ножницы или зацеп ноги в сочетании с захватами руками за другие части тела стоящего в партере или лежащего на животе. Приемы переходом могут выполняться только руками — руки на ключ, скрещенных ног, дальнего бедра снизу — изнутри и др.

1. Переворот переходом с захватом дальней голени снизу — изнутри и одноименной руки. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом с захватом бедра через руку.

2. Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием с захватом руки и ноги.

3. Переворот переходом с захватом дальнего бедра снизу — изнутри. Защита: расслабить ноги и, поворачиваясь на бок грудью к противнику, поднять дальнюю ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

4. Переворот переходом, зажимая руку бедрами. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

5. Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка. Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней ногой и рукой в ковер. Контрприем: выход наверх выседом.

6. Переворот переходом с захватом стопы снизу — изнутри и одноименной руки. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу на-

зад. Контрприемы: переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; выход наверх выседом.

7. Перевороты переходом с захватом скрещенных голени. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: сбивание ногами назад с захватом ноги; накрывание выседом с зацепом ногами.

8. Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами. Защита: поворачиваясь на бок со стороны захваченной руки, прижать ее к себе. Контрприем: мельница захватом разноименной руки и ноги изнутри.

9. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Защиты: не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя. Контрприемы: выход наверх наседом; бросок через спину захватом руки через плечо; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

10. Переворот переходом с захватом дальнего бедра снизу — изнутри. Защита: расслабить ноги, поворачиваясь на бок грудью к противнику, подтянуть дальнюю ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

11. Переворот переходом, зажимая руку бедрами. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

**Перевороты перекатом** — атакующий переворачивает противника вперед через голову спиной к коврику с различными захватами руками, с применением действий ногами.

1. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром (голенью). Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: мельница назад захватом разноименных рук; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу назад. Контрприемы: мельница захватом руки и одноименной ноги; мельница назад захватом разноименной руки и ноги; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Переворот обратным захватом дальнего бедра с

ближней голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать хват. Контрприем: переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени.

4. Переворот обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего; переворот обратным захватом туловища.

5. Переворот рычагом с зацепом голени. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. Контрприемы: накрывание захватом руки под плечо с зацепом; переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.

6. Переворот захватом шеи и туловища.

7. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и дальней голени. Защиты: прижать руку к себе; лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад — в сторону и захватить руку. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

8. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и бедра. Защиты: прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего; бросок через спину захватом руки под плечо; боковая подножка (отхват) захватом руки под плечо.

9. Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу — изнутри. Защита: выпрямить руку, прогнуться, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы: мельница назад захватом разноименных руки и ноги; выход наверх нырком под руку с захватом ноги; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

10. Переворот обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот через себя выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени.

11. Переворот перекатом с захватом головы под плечо (плеча и шеи), прижимая бедро ближней ноги. Защи-

та: движением вперед лечь на живот. Контрприем: выход наверх захватом туловища.

12. Переворот перекатом с захватом дальней голени двумя руками. Защиты: выпрямить захваченную ногу назад в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги. Контрприемы: выход наверх выседом; накрывание захватом подбородка.

13. Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени. Защита: отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

14. Переворот обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. Защиты: прижать ближнюю ногу к себе; движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание выседом с захватом ноги.

15. Переворот обратным захватом ноги, прижимая голову. Защита: опереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

16. Переворот перекатом с захватом дальней руки снизу — изнутри и бедра. Защита: опереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприемы: выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

17. Переворот обратным захватом туловища, прижимая голову. Защита: опереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: мельница назад захватом рук снизу.

18. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и дальней голени. Защиты: прижать руку к себе; лечь на бок спиной к атакующему; отставить захваченную ногу назад — в сторону и захватить руку. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо; бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

19. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и бедра. Защиты: прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего; бросок через спину захватом руки под плечо; боковая подножка (отхват) захватом руки под плечо.

20. Переворот обратным захватом дальнего бедра. За-



щита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего; переворот обратным захватом туловища.

21. Переворот рычагом с зацепом голени. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. Контрприемы: сбивание захватом руки под плечо с зацепом; переворот через себя с захватом руки под плечо с зацепом.

22. Переворот обратным захватом ноги, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

**Переворот разгибанием** — разгибание туловища противника с предварительным обвивом, захватом ножницами или зацепом ног с последующим переворотом противника через бок на спину.

1. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защиты: не дать сделать обвив — захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи); накрывание выседом.

2. Переворот разгибанием с переходом, с обвивом ноги и захватом подбородка (руки). Защиты: соединить бедра, захватить стопу атакующего; тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища; выход наверх выседом.

3. Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

4. Переворот разгибанием обвивом разноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее. Контрприемы: бросок через спину захватом руки под плечо зацепом; выход наверх захватом туловища сзади.

5. Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сверху — изнутри. Защиты: тяжесть тела пе-

ренести на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки. Контрприем: выход наверх выседом.

6. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу. Защиты: не дать обвить ногу; захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги. Контрприемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища; выход наверх выседом.

7. Переворот с переходом с рычагом ноги и захватом подбородка. Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: выход наверх выседом; переворот выседом с захватом туловища.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом. Защиты: не дать обвить ногу, захватить ногу атакующего за стопу; лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: переворот скручиванием с захватом разноименной стопы и руки.

9. Переворот разгибанием зацепом ног с захватом руки рычагом. Защиты: не дать зацепить ноги, захватить стопу атакующего; лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: переворот скручиванием с захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); выход наверх выседом; выход наверх, пролезая назад между ног.

10. Переворот ножницами с захватом дальней руки сверху — изнутри. Защиты: соединить бедра; тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

11. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени. Защиты: не дать обвить ногу, захватить руку; перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

12. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху — изнутри. Защиты: тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок со стороны захваченной руки. Контрприем: выход наверх выседом.

13. Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча. Защита: соединить бедра, руки при-

жать к себе. Контрприем, переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

14. Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка. Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер. Контрприем: выход наверх наседом.

15. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад — переворот переходом с зацепом разноименной ноги стопой изнутри с захватом шеи.

16. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад — переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки).

**Перевороты накато́м** — атакующий, захватив противника сзади, переходит в положение «мост» или «полумост», переворачивает его через себя, перед собой или в сторону своей головы.

1. Накат захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой. Защита: захватить руку, лечь на бок, грудью к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: бросок через спину захватом запястья с зацепом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Накат захватом разноименного запястья между ног. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

3. Накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: прижаться тазом к коврику, переносить тяжесть тела от атакующего, опереться захваченной рукой в ковер и, выпрямляясь, освободить захваченную руку. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

4. Накат с захватом туловища. Накат с захватом туловища с рукой.

5. Накат с ключом и захватом бедра. Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего. Контрприемы: бросок через спину захватом руки через плечо; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

6. Накат с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

7. Переворот (бросок) накато́м с ключом и захватом туловища сверху. Защиты: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к нему, опереться рукой и коленом в ковер; забежать за атакующего в сторону. Контрприемы: бросок через спину захватом запястья; выход наверх выседом.

8. Накат захватом туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к коврику и, повернувшись грудью к атакующему, опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: бросок через спину захватом запястья; выход наверх выседом.

9. Накат с ключом и захватом дальней голени. Защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

10. Накат с ключом и захватом голени. Защита: опереться коленом в ковер и, переносить тяжесть тела от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

11. Накат с захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

12. Накат с захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: прижаться тазом к коврику, переносить тяжесть тела на атакующего, опереться захваченной рукой в ковер, выпрямляя, освободить захваченную руку.

13. Накат захватом туловища с зацепом ноги стопой. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: бросок через спину захватом запястья с зацепом; выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

14. Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

15. Накат с ключом и захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защита: лечь на бок, повернуть-

ся грудью к атакующему. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

16. Накат с захватом туловища, прижимая стопы. Защита: отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и опереться рукой в ковер в сторону переворота. Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

### Броски наклоном

Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу — изнутри и бедра. Защита: захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться спиной к атакующему. Контрприем: выход наверх забеганием; сбивание захватом руки с зацепом.

### Броски с поворотом спиной

Бросок через спину захватом ближних руки и ноги. Защиты: продвинуться вперед в сторону от атакующего; шагнуть захваченной ногой вперед. Контрприем: передняя подножка с захватом руки через плечо.

### Комбинации

1. Переворот скручиванием с захватом дальней руки снизу — изнутри и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону — бросок наклоном с захватом дальней руки снизу — изнутри и бедра.

2. Переворот захватом скрещенных голени — защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу — переворот обратным захватом дальнего бедра.

3. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и дальней голени — защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад в сторону — переворот захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

4. Накат с ключом и захватом дальней голени — защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью — переворот забеганием с ключом и захватом дальней голени.

5. Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени — защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить

захваченную ногу назад — переворот захватом скрещенных голени.

6. Переворот захватом рук и дальнего бедра снизу — спереди — защита: отставить захватываемые руку и ногу в сторону.

7. Бросок наклоном с захватом руки и ноги с отхватом спереди. Защиты: толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; выставить ногу между ног атакующего. Контрприем: сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри.

### Броски прогибом

1. Бросок обратным захватом туловища и бедра. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; выставив захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: выход наверх выседом; накрывание захватом разноименной ноги с зацепом; бросок через себя захватом разноименного запястья и ближней ноги.

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади.

3. Бросок обратным захватом туловища.

4. Бросок обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить разноименную руку, сесть на дальнее бедро и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: накрывание захватом разноименной ноги; накрывание захватом разноименной ноги с зацепом изнутри.

5. Бросок обратным захватом туловища и голени. Защита: сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ноги. Контрприемы: переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги; переворот на себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги.

6. Бросок обратным захватом туловища и дальней голени. Защита: выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руку на туловище. Контрприемы: выход наверх выседом; накрывание захватом разноименной ноги с зацепом изнутри. Переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

7. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром — защита: выпрямить руку, прогнуться, отставить ногу назад, разорвать захват — переворот обратным захватом дальнего бедра.

8. Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени — защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват — переворот перекатом с зацепами ноги и головы.

9. Переворот захватом рук сбоку — защита: выставить дальнюю ногу вперед — переворот захватом дальних руки и бедра снизу — изнутри.

10. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча — защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад — переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.

11. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер — накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

12. Переворот захватом рук сбоку — защита: выставить дальнюю ногу вперед — переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром.

13. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху — изнутри — защита: прижать захваченную руку к туловищу и перенести на нее тяжесть тела — переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху — изнутри.

14. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром — защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват — переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).

15. Переворот переходом, зажимая руку бедрами — защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего — переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

16. Переворот скручиванием с захватом дальней руки снизу — защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить дальнюю ногу в упор — бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего (дальнего) бедра.

17. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — защита: лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой и свободной рукой — переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

18. Переворот рычагом, прижимая голову бедром —

защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, выставить ногу вперед — в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему — переворот захватом шеи из-под плеча разноименной рукой с разноименным бедром.

19. Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча — защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад — переворот переходом, захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

20. Переворот захватом рук сбоку — защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему — переворот забеганием захватом рук сбоку.

21. Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени — защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват — переворот перекатом зацепами ноги и головы.

22. Переворот захватом рук сбоку — защита: выставить дальнюю ногу вперед — переворот захватом дальних руки и бедра снизу изнутри.

23. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча — защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой — переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

24. Переворот рычагом, прижимая голову бедром — защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, выставить ногу вперед — в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему — переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча с разноименным бедром.

25. Переворот ключом и предплечьем на шее — защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера — переворот ключом с захватом дальней руки снизу.

26. Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром — защита: упираясь руками в ковер, прогнуться отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват — переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

27. Комбинации захватов руки на ключ: при обратном захвате туловища; при захвате плеча и шеи сбоку; при захвате предплечья дальней руки рычагом.

28. Комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища — переворот рычагом; бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху — переворот ключом и предплечьем на шее.

## ОЛИМПИЙСКИЕ ТУРНИРЫ

Каждый спортсмен мечтает хотя бы раз в жизни победить на Олимпийских играх. Эта победа самая ценная, самая почетная и самая престижная.

Особо одаренным борцам выпадает счастье участвовать в двух Олимпиадах, и только единицам, выдающимся борцам, а это случается очень редко, удается участвовать в трех Олимпиадах.

Не каждый борец может выдержать нагрузки четырехлетнего периода тренировки и сохранить высокий уровень боевой готовности, так необходимой для успешного выступления на Олимпиаде.

Олимпийские турниры по вольной борьбе разыгрываются с 1904 г. Первыми олимпийскими чемпионами на Олимпиаде в Сент-Луисе (США) стали американские борцы, так как другие страны борцов вольного стиля не выставили. Вольная борьба отсутствовала в программе только на IV Олимпиаде (1912 г., Стокгольм).

Советские борцы вольного стиля выступают на Олимпийских играх с 1952 г. На XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия) олимпийскими чемпионами стали Давид Цимакуридзе (средний вес) и Арсен Мекокишвили (тяжелый вес). Рашид Мамедбеков занял второе место, награжден серебряной медалью. Сборная команда СССР по вольной борьбе одержала командную победу, и с того времени она — неизменный участник Олимпийских турниров, за исключением XXIII Олимпийских игр в Лос-Анджелесе (США) в 1984 г., на которых советские спортсмены не выступали.

На олимпийских соревнованиях борцы вольного стиля, участвуя в 9 Олимпиадах из 10 последних, завоевали 28 золотых, 15 серебряных и 13 бронзовых медалей.

На Олимпийских играх неофициальный зачет своим командам дают спортсмены, вошедшие в первую шестерку.

### XVI Олимпийские игры

28 ноября — 1 декабря 1956 года, Мельбурн, Австралия

52 кг

1. Цалкаламанидзе М. — СССР
2. Ходжастепур М. — Ир.
3. Акбаш Х. — Тур.

57 кг

1. Дагистанлы М. — Тур.
2. Ягхоуби М. — Ир.
3. Шахов М. — СССР

4. Асаи Т. — Яп.
- 5—6. Дельгадо Р. — США
- 5—6. Зоет А. — Фр.

4. Сан Чун Ли — Ю. Корея
5. Идзука М. — Яп.
6. Каммерер Ф. — ГДР

62 кг

1. Сасахара С. — Яп.
2. Мевис Х. — Бельг.
3. Пентила Э. — Фин.
- 4—5. Сит Б. — Тур.
- 4—5. Родерик М. — США
- 6—7. Салимулин Л. — СССР

67 кг

1. Хабиби Э. — Ир.
2. Касахара С. — Яп.
3. Бестаев А. — СССР
4. Тот Д. — США
- 5—6. Эванс Д. — США
- 5—6. Ницола Д. — Ит.

73 кг

1. Икеда М. — Яп.
2. Зенгин И. — Тур.
3. Балавадзе В. — СССР
- 4—6. Берлин П. — Шв.
- 4—6. Сорури Н. — Ир.
- 4—6. Де Вайерс К. — ЮАС

79 кг

1. Станчев Н. — НРБ
2. Ходж А. — США
3. Схиртладзе Г. — СССР
4. Атли И. — Тур.
- 5—6. Стер Д. — ФРГ
- 5—6. Кацурамото К. — Яп.

87 кг

1. Тахти Г. — Ир.
2. Кулаев Б. — СССР
3. Блэйр П. — США
4. Мартино Г. — ФРГ
- 5—6. Кут К. — Австр.
- 5—6. Атан А. — Тур.

св. 87 кг

1. Каплан Х. — Тур.
2. Мехмедов У. — НРБ
3. Кангасниemi Т. — Фин.
- 4—5. Ричмонд К. — Великобрит.
- 4—5. Митчел Р. — Авс.
6. Выхристюк И. — СССР

### XVII Олимпийские игры

1—6 сентября 1960 г., Рим, Италия

52 кг

1. Билек А. — Тур.
2. Матцубара М. — Яп.
3. Сейфпур С. — Ир.
4. Нефф П. — ФРГ
5. Самонс Э. — США
6. Алиев А. — СССР

57 кг

1. Маккэн Т. — США
2. Залев — НРБ
3. Трояновский Т. — ПНР
4. Асаи Т. — Яп.
5. Яскари Т. — Фин.
6. Шахов М. — СССР

62 кг

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. Дагистанлы М.— Тур. | 1. Уильсон Ш.— США        |
| 2. Колев С.— НРБ       | 2. Синявский В.— СССР     |
| 3. Рубашвили В.— СССР  | 3. Вылчев Э.— НРБ         |
| 4. Сато Т.— Яп.        | 4—5. Таджик М.— Ир.       |
| 5. Мевис Ж.— Бельг.    | 4—5. Ван Чан Б.— Ю. Корея |
| 6. Актар М.— Пак.      | 6. Ниццола Г.— Ит.        |

73 кг

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Блюбау Д.— США     | 1. Гюнгёр Х.— Тур.     |
| 2. Оган И.— Тур.      | 2. Схиртладзе Г.— СССР |
| 3. Башир М.— Пак.     | 3. Антонссон Х.— Шв.   |
| 4. Хабиби Г.— Ир.     | 4. Де Витт Э.— США     |
| 5. Канеко Ю.— Яп.     | 5. Утц Г.— ФРГ         |
| 6. Де Вескови Г.— Ит. | 6. Сингх М.— Инд.      |
- (6/м Балавадзе В.— СССР)

87 кг

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1. Атлы И.— Тур.  | 1. Дитрих В.— ФРГ      |
| 2. Тахти Г.— Ир.  | 2. Каплан Х.— Тур.     |
| 3. Албул А.— СССР | 3. Дзарасов С.— СССР   |
| 4. Пальм В.— Шв.  | 4. Мараскальки П.— Ит. |
| 5. Бранд Д.— США  | 5—6. Ахмедов Л.— НРБ   |
| 6. Ван Зиль — ЮАС | 5—6. Резнак Я.— ВНР    |

**XVIII Олимпийские игры**

11—14 октября 1964 г., Токио, Япония

52 кг.

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Иосида И.— Яп.       | 1. Уэтаке И.— Яп.       |
| 2. Чан Сун Ч.— Ю. Корея | 2. Акбаш Х.— Тур.       |
| 3. Хейдари С.— Ир.      | 3. Ибрагимов А.— СССР   |
| 4—6. Алиев А.— СССР     | 4. Аубле К.— США        |
| 4—6. Янильмаз К.— Тур.  | 5. Юнг Кил Х.— Ю. Корея |
| 4—6. Зоэт А.— Фр.       | 6. Бишамбхар М.— Инд.   |

63 кг

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Ватанабе О.— Яп.   | 1. Вылчев Е.— НРБ        |
| 2. Колев С.— НРБ      | 2. Рост К.— ФРГ          |
| 3. Хохашвили Н.— СССР | 3. Хориучи И.— Яп.       |
| 4. Дуглас Р.— США     | 4. Аталай М.— Тур.       |
| 5. Эбрахими М.— Афг.  | 5. Мовахед А.— Ир.       |
| 6. Сейфпур М.— Ир.    | 6—8. Бериашвили З.— СССР |

67 кг

79 кг

Св. 87 кг

78 кг

- Оган И.— Тур.
- Сагарадзе Г.— СССР
- Санаткаран М.— Ир.
- Дермеджиев П.— НРБ
- Ватанабе И.— Яп.
- Оберлендер Ф.— Кан.

97 кг

- Медведь А.— СССР
- Айык А.— Тур.
- Мустафов С.— НРБ
- Тахти Г.— Ир.
- Ютцеллер П.— Швейц.
- Копайн Д.— США

87 кг

- Гарджев П.— НРБ
- Гюнгёр Х.— Тур.
- Бранд Д.— США
- Мехди-заде М.— Ир.
6. Сасаки Т.— Яп.
- 5—6. Холоши Г.— ВНР  
(6/м Ломидзе Ш.— СССР)

Св. 97 кг

- Иваницкий А.— СССР
- Ахмедов Л.— НРБ
- Каплан Х.— Тур.
- Кубат Б.— ЧССР
- Макнамара Д.— Великбр.
- Стингу С.— СРР

**XIX Олимпийские игры**

17—20 октября 1968 г., Мехико, Мексика

52 кг

- Наката С.— Яп.
- Сандерс Р.— США
- Сухебатор С.— МНР
- Албарян Н.— СССР
- Грасси В.— Ит.
- Кумар С.— Инд.

63 кг

- Канеко М.— Яп.
- Тодоров Е.— НРБ
- Абасси С.— Ир.
- Каринидис Н.— Грец.
- Коман П.— СРР
- Тедеев Е.— СССР

78 кг

- Аталай М.— Тур.
- Робэн Д.— Фр.
- Дагвасурен П.— МНР
- Момени А.— Ир.
- Сасаки Т.— Яп.
- Шахмурадов Ю.— СССР

57 кг

- Уэтаке И.— Яп.
- Бём Д.— США
- Талеби А.— Ир.
- Алиев А.— СССР
- Шавов И.— НРБ
- Зеджицкий З.— ПНР

70 кг

- Мовахед А.— Ир.
- Вылчев Е.— НРБ
- Сэрэтэр Д.— МНР
- Уэллс У.— США
- Бериашвили З.— СССР
- Чанд У.— Инд.

87 кг

- Гуревич Б.— СССР
- Мунхбат И.— МНР
- Гарджев П.— НРБ
- Пекхэм Т.— США
- Гюрсой Г.— Тур.
- Дёринг П.— ГДР

97 кг

1. Айык А.— Тур.
2. Ломидзе Ш.— СССР
3. Чатары Й.— ВНР
4. Мустафов С.— НРБ
5. Боянмунх Х.— МНР
- 6—7. Левис Д.— США

Св. 97 кг

1. Медведь А.— СССР
2. Дуралиев О.— НРБ
3. Дитрих В.— ФРГ
4. Стингу С.— СРР
5. Кристоф Л.— США
6. Анвари А.— Ир.

**XX Олимпийские игры**

27—31 августа 1972 г., Мюнхен, ФРГ

48 кг

1. Дмитриев Р.— СССР
2. Николов О.— НРБ
3. Джавадпур Э.— Ир.
4. Байгын С.— Тур.
5. Арапу И.— СРР
6. Умеда М.— Яп.

52 кг

1. Като К.— Яп.
2. Алахвердиев А.— СССР
3. Ким Венгхён — КНДР
4. Кумар С.— Инд.
5. Чарнэу П.— СРР
6. Бертье Г.— Кан.

57 кг

1. Янасида Х.— Яп.
  2. Сандерс Р.— США
  3. Клинга Л.— ВНР
  4. Премнат П.— Инд.
  5. Шавов И.— НРБ
  6. Майер Х.— ГДР
- (6/м Кулешов И.— СССР)

62 кг

1. Абдулбеков З.— СССР
2. Акдаг В.— Тур.
3. Крыстев И.— НРБ
4. Абе К.— Яп.
5. Абасси С.— Ир.
6. Коман П.— СРР

68 кг

1. Гейбл Д.— США
2. Вада К.— Яп.
3. Ашуралиев Р.— СССР
- 4—5. Нацагдорж Ц.— МНР
- 4—5. Шахин А.— Тур.
6. Шрёдер З.— ГДР

74 кг

1. Уэллс У.— США
  2. Карлссон Я.— Шв.
  3. Зегер А.— ФРГ
  4. Павлов Я.— НРБ
  - 5—7. Робэн Д.— Фр.
  - 5—7. Ниичке В.— ГДР
  - 5—7. Берзегер М.— Ир.
- (6/м Гусов Ю.— СССР)

82 кг

1. Тедиашвили Л.— СССР
2. Петерсон Д.— США
3. Йорга В.— СРР
4. Шготмайстер Х.— ГДР
5. Сасаки Т.— Яп.
6. Ноймар П.— ФРГ

90 кг

1. Петерсон Б.— США
2. Страхов Г.— СССР
3. Байко Д.— ВНР
4. Петров Д.— НРБ
- 5—6. Морган Б.— Куба
- 5—6. Хосайнихорам Р.— Ир.

100 кг

1. Ярыгин И.— СССР
2. Боянмунх Х.— МНР
3. Чатары И.— ВНР
4. Тодоров В.— НРБ
5. Панаит Э.— СРР
6. Длугош Р.— ПНР

Св. 100 кг

1. Медведь А.— СССР
2. Дуралиев О.— НРБ
3. Тэйлор К.— США
4. Филаби М.— Ир.
5. Дитрих В.— ФРГ
6. Гермер П.— ГДР

**XXI Олимпийские игры**

27—31 июля 1976 г., Монреаль, Канада

48 кг

1. Исаев Х.— НРБ
2. Дмитриев Р.— СССР
3. Кудо А.— Яп.
4. Баатар — МНР
5. Ким Кюнг В — Ю. Корея
6. Енг Нам Ли — КНДР

52 кг

1. Такеда Д.— Яп.
2. Иванов А.— СССР  
(Алма-Ата)
3. Хи Сун Еон —  
Ю. Корея
4. Гал Х.— ВНР
5. Селимов Н.— НРБ
6. Стецик В.— ПНР

57 кг

1. Юмин В.— СССР
2. Брюхерт Х.— ГДР
3. Аран М.— Яп.
4. Дуков М.— НРБ
5. Хедер Р.— Ир.
6. Хейлогдорж — МНР

62 кг

1. Яанг Юнг Мо — Ю. Корея
2. Ойдов З.— МНР
3. Хэмфри П.— США
4. Харахваши Ф.— Ир.
5. Янков И.— НРБ
6. Тимофеев С.— СССР

68 кг

1. Пинигин П.— СССР
2. Кизер Л.— США
3. Сугавара Я.— Яп.
4. Жеков Д.— НРБ
5. Камос Ж.— Куба
6. Нацаздорж М.— МНР

82 кг

1. Петерсон Д.— США
2. Новожилов В.— СССР
3. Зегер А.— ФРГ
4. Узун М.— Тур.
5. Абилов И.— НРБ
6. Мазур Х.— ПНР

100 кг

1. Ярыгин И.— СССР
2. Хиллексен Р.— США
3. Костов Д.— НРБ
4. Дрозда П.— ЧССР
5. Боянмунх Х.— МНР
6. Симицу К.— Яп.

**XXII Олимпийские игры**

27—31 июля 1980 г., Москва, СССР

48 кг

1. Поллио К.— Ит.
2. Сэ Хонг Жанг — КНДР
3. Корнилаев С.— СССР
4. Фаландыс Я.— ПНР
5. Махабир С.— Инд.
6. Биро Л.— ВНР

57 кг

1. Белоглазов С.— СССР
2. Хо Пхионг Ли — КНДР
3. Оюнболд Д.— МНР
4. Цочев И.— НРБ
5. Нягу А.— СРР
6. Коньчак В.— ПНР

74 кг

1. Датэ Я.— Яп.
2. Берзегер М.— Ир.
3. Дзидзич С.— США
4. Ашуралиев Р.— СССР
5. Пыркнаб М.— СРР
6. Хемпель Ф.— ГДР

90 кг

1. Тедиашвили Л.— СССР
2. Петерсон Б.— США
3. Мурков С.— СРР
4. Штотмайстер Х.— ГДР
5. Пейс Т.— Кан.
6. Курчевский К.— ПНР

Св. 100 кг

1. Андиев С.— СССР
2. Балла Е.— ВНР
3. Шимон Л.— СРР
4. Герке Р.— ГДР
5. Динев Н.— НРБ
6. Исочаи Я.— Яп.

68 кг

1. Абсаидов С.— СССР
2. Янков И.— НРБ
3. Сэйди Ш.— СФРЮ
4. Джагмандер С.— Инд.
5. Пробт Э.— ГДР
6. Душа О.— СРР

82 кг

1. Абилов И.— НРБ
2. Арацилов М.— СССР
3. Ковач И.— ВНР
4. Мазур Х.— ПНР
5. Мэмэди А.— СФРЮ
6. Дувчин З.— МНР

100 кг

1. Мате И.— СССР
2. Червенков С.— НРБ
3. Стрниско Ю.— ЧССР
4. Бюттнер Х.— ГДР
5. Буссе Т.— ПНР
6. Пушкашу В.— СРР

**XXIV Олимпийские игры**

27 сентября — 1 октября 1988 г., Сеул (Южная Корея)

48 кг

1. Кобаяси Т.— Яп.
2. Цонов И.— НРБ
3. Карамчаков С.— СССР
4. Ванни Т.— США
5. Хойгабель Р.— ФРГ
6. Сукруоглу И.— Тур.

57 кг

1. Белоглазов С.— СССР
2. Мохаммадьян А.— Ир.
3. Но Кюн Сун— Юж. Корея
4. Ак А.— Тур.
5. Иванов В.— НРБ
6. Наги Б.— ВНР

74 кг

1. Райчев В.— НРБ
2. Даваажав Х.— МНР
3. Карабин Д.— ЧССР
4. Пинигин П.— СССР
5. Счигальски Р.— ПНР
6. Роджендер С.— Инд.

90 кг

1. Оганесян С.— СССР
2. Нойперт У.— ГДР
3. Чихонь А.— ПНР
4. Гинов И.— НРБ
5. Цэрэтогтох Д.— МНР
6. Андансон К.— Фр.

Св. 100 кг

1. Андиев С.— СССР
2. Балла Й.— ВНР
3. Сандурски А.— ПНР
4. Герке Р.— ГДР
5. Ианко А.— СРР
6. Сако М.— Сенегал



68 кг

1. Фадзаев А.— СССР
2. Пак Ян Сун— Юж. Корея
3. Карр Н.— США
4. Акаиси К.— Яп.
5. Маккей Д.— Кан.
6. Раухала Ю.— Финл.

82 кг

1. Хан Мин У — Юж. Корея
2. Генцальи Н.— Тур.
3. Логиня И.— ЧССР
4. Тамбовцев А.— СССР
5. Сухбаат П.— МНР
6. Щульц М.— США

100 кг

1. Пушкашу В.— СРР
2. Хабелов Л.— СССР
3. Шерр У.— США
4. Нойперт У.— ГДР
5. Карадучев Г.— НРБ
6. Жавхлантуг Б.— МНР

74 кг

1. Мондей К.— США
2. Вараев А.— СССР
3. Софияди Р.— НРБ
4. Энхбайяр Л.— МНР
5. Раухала П.— Финл.
6. Вагозари А.— Ир.

90 кг

1. Хадарцев М.— СССР
2. Ута А.— Яп.
3. Ким Тё У.— Юж. Корея
4. Тот Г.— ВНР
5. Шерр Д.— США
6. Алабаков Р.— НРБ

до 130 кг

1. Гобеджишвили Д.— СССР
2. Баумгартнер Б.— США
3. Шрёдер А.— ГДР
4. Клауз Л.— ВНР
5. Атанасов А.— НРБ
6. Пэйң Д.— Кан.

Выдающиеся советские борцы, ставшие двухкратными олимпийскими чемпионами:

1. Белоглазов Сергей Алексеевич. Олимпийский чемпион (1980, 1988 гг.). Заслуженный мастер спорта СССР (1980 г.). Родился 16.09.1956 г. Борьбой начал заниматься в 1968 г. В 1974 г. выполнил норматив мастера спорта и в этом же году стал мастером спорта СССР международного класса. 12-кратный победитель международных турниров, многократный чемпион СССР и Европы, семикратный чемпион мира. Боролся в весовой категории 52,57 кг. Спортивные результаты Сергея едва ли кто сможет повторить. Награжден орденом «Знак Почета».

2. Тедиашвили Леван Китоевич. Олимпийский чемпион 1972, 1976 гг. Заслуженный мастер спорта (1971 г.). Родился 15.03.1948 г. Борьбой начал заниматься в 1967 г. и в этом же году стал мастером спорта СССР. Норматив мастера спорта международного класса выполнил в 1970 г. 12-кратный победитель международных турниров, многократный чемпион СССР и Европы, четырехкратный чемпион мира. Единственный в мире борец, который был чемпионом разных лет в трех весовых категориях: 82, 90,

100 кг. Награжден орденом Ленина и «Знак Почета».

3. Ярыгин Иван Сергеевич. Олимпийский чемпион 1972, 1976 г. Заслуженный мастер спорта (1972 г.). Родился 7.11.1948 г. Борьбой начал заниматься в 1967 г. Мастером спорта стал в 1968 г., мастером спорта СССР международного класса в 1970 г. 12-кратный победитель международных турниров, многократный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион мира 1973 г. в весовой категории до 100 кг. Награжден орденами Трудового Красного Знамени, орденом Ленина.

4. Андиев Сослан Петрович. Олимпийский чемпион 1976, 1980 гг. Заслуженный мастер спорта (1973 г.), заслуженный работник культуры Северо-Осетинской АССР (1976 г.). Родился 4.04.1952 г.. Борьбой начал заниматься в 1965 г. Мастером спорта стал в 1969 г., а в 1972 г. выполнил норматив мастера спорта СССР международного класса. 11-кратный победитель международных турниров. Многократный чемпион СССР и Европы, четырехкратный чемпион мира в тяжелом весе. Награжден орденами Дружбы народов и Трудового Красного Знамени.

5. Медведь Александр Васильевич. Олимпийский чемпион 1964, 1968, 1972 гг. Родился 16.09.1937 г. Заслуженный мастер спорта (1962 г.). Борьбой начал заниматься в 1956 г. Мастером спорта стал в 1958 г. Девятикратный победитель международных турниров в полутяжелых и тяжелых весовых категориях.

История любительской борьбы не знает атлета, равного советскому богатырю Александру Медведю. Борец-тяжеловес трижды побеждал на Олимпийских играх, семь раз — на чемпионатах мира, трижды — на европейских первенствах, девять — на чемпионатах СССР.

Этот выдающийся, легендарный, непобедимый борец современности закончил выступления на ковре в 1972 г, в возрасте 35 лет, сразу после того, как на Олимпиаде в Мюнхене получил свою третью награду. Александра называют лучшим борцом всех времен.

Александр Медведь — первый спортсмен в мире, который добился таких высоких спортивных результатов. Знаменосец олимпийской команды СССР 1972 г. Он награжден орденами Ленина, Трудового Красного Знамени и «Знак Почета». Заслуженный деятель физической культуры БССР.

Литература: Мясченков Н. И. Справочник. Классическая и вольная борьба. М.: ФиС., 1984 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

К МОЛОДЫМ ЧИТАТЕЛЯМ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
СТРАНИЧКИ ИСТОРИИ	9
КАК И С ЧЕГО НУЖНО НАЧИНАТЬ ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ	20
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СЕКЦИИ И ВОСПИТАНИИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	26
ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ И ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ	28
ПРИЕМЫ, ЗАЩИТЫ, КОНТРПРИЕМЫ	256
КОМБИНАЦИИ	274
БОРЬБА В ПАРТЕРЕ	278
ОЛИМПИЙСКИЕ ТУРНИРЫ	294

Издание для досуга

**Петр Филиппович Матушак**

### 100 УРОКОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Редакторы *Р. Б. Добрая, П. А. Зуев*  
Художник *О. И. Шиленко*  
Художественный редактор *Г. М. Горелов*  
Технический редактор *Г. В. Герасименко*  
Корректор *Р. Г. Ермошкина*

ИБ № 4410

Сдано в набор 15.12.89. Подписано в печать 27.07.90. УГ 17159. Формат 84×108<sup>1/32</sup>.  
Бумага газетно-журнальная. Гарнитура литературная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 15,96.  
Усл. кр.-отт. 16,38. Уч.-изд. л. 16,70. Тираж 40 000 экз. Заказ № 589. Цена 1 р. 40 к.

Орден Дружбы народов издательство «Казахстан» Государственного комитета Казахской ССР по печати, 480124, г. Алма-Ата, пр. Абай, 143.

Фабрика книги производственного объединения полиграфических предприятий «Кітап» Государственного комитета Казахской ССР по печати, 480124, г. Алма-Ата, пр. Гагарина, 93.