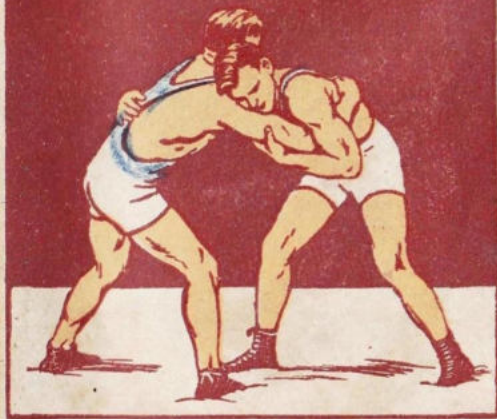


Цена 3 руб.



УПРАВЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ



ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА • 1956

УПРАВЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ

ПОСОБИЕ ПО ПОДГОТОВКЕ
ИНСТРУКТОРОВ СПОРТА
В СОВЕТСКОЙ АРМИИ

Издание второе, дополненное

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
Москва—1956

Чувство товарищеской
классовой дружбы ^{с.ва.}
надо всесторонне разви-
вать у молодежи.

Это одно из самых
существенных
качеств.

Оно необходимо всему
и особенно в клас-
совой борьбе.

!Каминский!

Пособие предназначено для организаторов и руководителей семинара по подготовке нештатных инструкторов спорта (по классической борьбе) в Советской Армии. Пособие содержит общие указания по организации семинара, методике проведения занятий, конспекты теоретических и примерные планы практических занятий.

Пособие может быть использовано также инструкторами спорта (тренерами) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий в командах по классической борьбе (для борцов не выше II разряда).

Изданная в 1952 г. Программа-пособие получила положительную оценку армейских спортсменов и командиров. Настоящее, второе издание переработано и дополнено в соответствии с пожеланиями читателей и возникшими новыми требованиями.

Пособие разработано заслуженным мастером спорта майором А. П. Соловьевым под общей редакцией майора Н. С. Яблочкова.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба издавна является любимым видом спорта и развлечения народов Советского Союза. Наибольшую популярность в СССР имеет так называемая классическая борьба.

Занятия борьбой всесторонне воздействуют на организм занимающихся, превосходно развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Занятия борьбой вырабатывают смелость, решительность, быстроту ориентировки, умение преодолевать сопротивление противника и добиваться победы. Все эти качества имеют особую ценность для военнослужащих. В связи с этим занятия борьбой широко популяризируются и пользуются большой любовью у личного состава Советской Армии.

Занятия борьбой доступны для всех военнослужащих и не требуют сложного оборудования. Особенно широкие возможности для развлекательных занятий по классической борьбе имеются в летний период времени, когда каждая команда может иметь свое оборудованное место для занятий борьбой на открытом воздухе.

Известно, что из рядов спортсменов Советской Армии вышел не один десяток мастеров класси-

ческой борьбы, многие из которых были чемпионами СССР и победителями международных соревнований. В спортивном мире широко известны фамилии лучших армейских борцов офицеров А. Мазур, А. Рыбакова, А. Энглас, М. Петикова, В. Ткач, А. Малюкова, старшины В. Кожарского, рядового П. Евдокимова, одного из старейших борцов старшины В. Бровченко и многих других.

Выполняя указания Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза о дальнейшем развитии массового физкультурного движения и повышения мастерства советских спортсменов, необходимо увеличить массовость и значительно улучшить качество обучения классической борьбе в войсках.

Это станет возможным только при наличии достаточного количества хорошо подготовленных руководителей спортивных команд по классической борьбе, что позволит новым массам военнослужащих стать борцами-спортсменами.

Настоящее Пособие имеет целью оказать помощь организаторам и руководителям семинаров, готовящих нештатных инструкторов спорта по классической борьбе для Советской Армии.

Окончившие семинар инструкторы спорта по приказу соответствующих командиров должны организовать спортивные команды по классической борьбе, привлечь к занятиям в них способную молодежь и начать регулярные учебно-тренировочные занятия. В своей работе инструкторы спорта могут использовать материал настоящего Пособия.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРА

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СЕМИНАРА

Семинар организуется с целью подготовки инструкторов спорта для проведения учебно-тренировочных занятий и состязаний по классической борьбе в Советской Армии.

Окончившие семинар должны:

— знать основы методики обучения и тренировки борца;

— уметь организовать и методически правильно проводить учебно-тренировочные занятия спортивной команды по классической борьбе, составленной из начинающих борцов;

— знать правила состязаний по классической борьбе, иметь навыки их судейства и получить судейскую категорию;

— усвоить технику классической борьбы и развить необходимые борцу качества, с тем чтобы в ближайшее время после окончания семинара получить или повысить свой спортивный разряд.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Семинары организуются соответствующими спортивными комитетами, Домами офицеров или ими совместно на основании приказов соответствующих командиров.

2. Организаторы семинара несут ответственность за подбор слушателей и руководителей, качество занятий, поддержание дисциплины, материальное обеспечение и за подготовку выпущенных семинаром инструкторов в целом.

3. Слушатели семинара комплектуются из числа военнослужащих-значкистов ГТО (преимущественно II ступени), получивших спортивный разряд по борьбе или ранее занимавшихся в секции по классической борьбе, не имеющих нарушений дисциплины и отставания в боевой и политической подготовке. Комплектование семинара производится с таким расчетом, чтобы по его окончании была удовлетворена потребность в инструкторах-общественниках по классической борьбе.

4. До начала семинара занимающиеся проходят медицинский осмотр.

5. Подготовку и проведение семинара обеспечивает назначенный приказом начальник семинара — офицер (начальник физической подготовки и спорта или специалист по борьбе).

Специальные практические занятия на семинаре ведут инструкторы спорта (тренеры), один из которых назначается старшим. Медицинское обслуживание участников семинара обеспечивает назначенный врач.

За хозяйственное обеспечение отвечает старшина семинара (при небольшом числе участников обязанности старшины исполняет один из слушателей).

6. Руководителем занятий семинара назначается наиболее подготовленный по классической борьбе (практически и теоретически) военнослужащий, желательно — ранее прошедший семинар.

7. При проведении практических занятий семинара слушатели разбиваются на подгруппы в зависимости от их подготовленности и силы.

В помощь руководителю семинара из числа лучших борцов назначаются руководители подгрупп из расчета один помощник на 8—10 занимающихся.

Для проведения отдельных теоретических занятий привлекаются специалисты (начальник физической подготовки и спорта, врач и др.).

8. Семинар организуется в период времени, наиболее удобный для его проведения без ущерба для боевой и политической подготовки слушателей.

9. Программа семинара рассчитана на 70 часов, из них 22 часа теоретических занятий и 48 часов практических занятий, инструкторской и спортивно-судейской практики, зачетных испытаний и состязаний.

10. Занятия семинара могут проводиться без отрыва слушателей от службы:

— в свободное время и выходные дни — не реже трех раз в неделю по 2—4 часа;

— путем организации учебного сбора — ежедневно по 8 часов занятий (из них не более 4 часов практических учебно-тренировочных занятий) и дополнительно 2 часа самоподготовки.

При проведении занятий семинара порядком учебного сбора в расписание дополнительно включаются часы политической подготовки и самостоятельной подготовки по некоторым теоретическим разделам программы.

11. В настоящем Пособии дается примерное расписание занятий семинара при проведении его порядком учебного сбора в течение 12 дней. В каждом отдельном случае начальником семи-

нара составляется уточненное расписание занятий с учетом местных условий.

При проведении семинара только в свободное от занятий время и выходные дни должна быть сохранена правильная, указанная в примерном расписании последовательность прохождения теоретического и практического материала.

12. Теоретический раздел программы проводится методом классно-групповых занятий со всеми слушателями одновременно. В конце каждого занятия надо оставлять достаточно времени для беседы и опроса слушателей по пройденному разделу. Руководитель для этой цели использует помещенные в конце каждого теоретического занятия контрольные вопросы.

13. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий продолжительностью 2 учебных часа (100 мин.) каждое без перерыва.

14. Общие правила организации и проведения занятий по борьбе, порядок разучивания отдельных упражнений и приемов изложены в разделе «Теоретические занятия» и в методических указаниях к отдельным практическим занятиям.

15. Руководитель занятий семинара и его помощники до начала занятий обязаны изучить теоретический раздел настоящего Пособия, порядок проведения практических занятий и методические указания к ним.

При необходимости руководитель проводит с помощниками инструкторско-методические занятия, на которых практически знакомит их с техникой выполнения приемов классической борьбы, добиваясь единообразия в показе и методике обучения.

16. Инструкторская практика слушателей проводится на всех практических занятиях, начиная

со 2-го, а с 11-го все занятия в целом, за исключением разучивания новых приемов, ведут занимающиеся.

Спортивно-судейская практика проводится на всех практических занятиях, начиная с 6-го.

Порядок проведения инструкторской и спортивно-судейской практики изложен в методических указаниях к соответствующим практическим занятиям.

17. В часы самоподготовки слушатели:

— изучают правила состязаний и дополнительно некоторые теоретические разделы программы;

— приводят в порядок свои записи;

— изучают дополнительные материалы по технике борьбы, учебные пособия, фото- и кинограммы и т. д.;

— исполняют письменные задания и ведут подготовку к проведению занятий в порядке инструкторской практики;

— совершенствуются в технике выполнения отдельных приемов и контрприемов.

Руководитель занятий семинара и его помощники организуют самостоятельную подготовку занимающихся и дают им необходимую консультацию.

18. Успеваемость занимающихся учитывается на всех занятиях. Кроме того, проводятся:

— зачетные теоретические испытания по организации и методике проведения занятий и тренировки, а также по знанию правил состязаний;

— зачетные испытания по инструкторской практике — методике обучения и технике выполнения отдельных упражнений, приемов, а также в проведении частей занятия или всего занятия в целом;

— зачетные состязания, во время которых оценивается умение занимающихся вести схватку и одновременно умение (другой подгруппы слушателей) судить состязания по классической борьбе.

19. Учет всей работы семинара ведется в журнале, в который, кроме списка занимающихся с отметками о посещении и оценками, записываются краткое содержание проведенных занятий, задания на самостоятельную подготовку и их выполнение.

20. Успешно окончившим семинар выдается свидетельство, дающее право руководить занятиями спортивной команды по классической борьбе, организуемой в части или соединении.

21. Судейская категория присваивается занимающимся, показавшим знание правил, умение организовать и судить состязания, и оформляется установленным в Советской Армии порядком.

22. Для проведения занятий семинара с группой в 12—16 человек рекомендуется иметь следующее материальное обеспечение:

- | | |
|--|--------|
| 1. Борцовский ковер размером не менее 6×6 м | 1 шт. |
| 2. Брезентовое покрывало к коврику соответственного размера | 1 " |
| 3. Байковые или фланелевые верхние покрывала к коврику | 2 " |
| 4. Тренировочные чучела разного веса | 4 " |
| 5. Судейские диски (указки) красного, зеленого и белого цветов | по 3 " |
| 6. Пояски на ноги борцам красного и зеленого цветов | по 2 " |
| 7. Необходимое количество бланков протоколов и судейских записок — согласно правилам состязаний по классической борьбе | |

- | | |
|---|----------------------------|
| 8. Канат для перетягивания | 1 шт. |
| 9. Весовые гири (16—32 кг) | 8 " |
| 10. Разборные штанги | 1—2 " |
| 11. Волейбольные или футбольные мячи | 5 " |
| 12. Набивные мячи | По количеству занимающихся |
| 13. Борцовские ботинки или резиновые тапочки | То же |
| 14. Борцовские трико хлопчатобумажные или шерстяные | " |
| 15. Бандажи или плавки | " |
| 16. Тренировочные костюмы | " |
| 17. Судейские свистки | " |
| 18. Необходимые канцелярские принадлежности | " |

23. При оборудовании мест занятий и подготовке инвентаря для семинара необходимо руководствоваться действующими правилами состязаний по классической борьбе.

24. Слушатели должны вести подробные и четкие записи основных сведений по организации занятий, теории, методике обучения и тренировки. После окончания семинара, руководя занятиями спортивных команд по классической борьбе, инструкторы спорта смогут использовать эти записи как пособие.

25. При проведении занятий семинара использовать как пособия следующую литературу:

1) Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил.

2) Руководство по спортивной работе в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

3) Занц С. П., Струженцев А. Н., Павлов С. Г. Борьба классическая (пособие по обучению и тренировке). Воениздат, 1953 г.

4) Борьба классическая (программа для спортивных секций коллективов физкультуры). «Физкультура и Спорт», 1954 г.

5) Борьба классическая. Правила соревнований.

6) Игры и развлечения (составитель Державец М. А.). Воениздат, 1955 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Всего на специальные занятия семинара отводится 70 учебных часов, которые распределяются следующим образом:

И. Теоретические занятия — 22 часа

1. Спорт в Советской Армии	3 часа
2. Анатомо-физиологические основы физической подготовки и спорта	2 часа
3. Основы гигиены, самоконтроля и меры предупреждения повреждений при занятиях борьбой	2 "
4. Оборудование мест занятий и инвентарь для занятий борьбой	2 "
5. Организация и методика проведения занятий по классической борьбе	4 "
6. Основы тренировки борца	2 "
7. Организация и проведение состязаний по борьбе	2 "
8. Правила состязаний по классической борьбе	5 часов

II. Практические занятия — 48 часов

1. Техника выполнения специальных подготовительных упражнений борца, приемов и действий классической борьбы и методика обучения этим приемам — 24 часа.

а) Специальные подготовительные упражнения борца.

Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста»: «качание», стоя ноги врозь, наклонившись вперед и упираясь руками и лбом в ковер; то же, стоя в положении «моста» с опорой и без опоры руками; переворот из положения стоя в положение «моста», держась руками за край ковра; из положения ноги врозь, лбом упираясь в ковер, переворот через стойку на голове в положение «моста» и обратно; то же, с захватом за ноги партнера, гирию или штангу и без захвата; опускание в положение «моста» с помощью партнера и самостоятельно; «захождение» и «забегание» вправо и влево; опускание в положение «моста» с опорой на руки и без опоры; вставание из положения «моста»; «качание» в положении стойки на голове с опорой на руки у стены, с помощью партнера, с отягощением и др.

б) Приемы классической борьбы.

В стойке. Захваты за руки и шею и освоение от них; броски через спину с захватом руки через плечо и под плечо, броски через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди, сбоку и сзади с различными захватами рук; броски через спину с захватом руки и шеи, руки и туловища; ознакомление с бросками через «полумост» и «мост».

В партере. Переворот с захватом двух рук сбоку; «рычаг»; переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой и захватом другой рукой за руку; захваты шеи из-под плеча одной рукой с внешней или внутренней стороны и накладыванием другой руки за шею сверху; различные захваты руки на «ключ»; перевороты с захватом руки на «ключ» с захватом другой рукой шеи из-под плеча или накладыванием предплечья на шею; ознакомление с бросками через «полумост» и «мост».

В процессе изучения и обучения указанным приемам изучаются активные защиты и контрприемы против этих приемов.

2. Инструкторская и спортивно-судейская практика — 12 часов.

Проведение с группой слушателей учебно-тренировочных занятий с разучиванием отдельных специальных подготовительных упражнений борца, техники выполнения приемов классической борьбы. Проведение части занятия или всего занятия в целом. Исполнение обязанностей различных членов судейской коллегии в процессе учебно-тренировочных занятий и на состязаниях.

3. Зачетные испытания — 12 часов.

Зачетные испытания по теории, методике обучения и тренировке борца	3 часа
Зачетные испытания по инструкторской практике	3 „
Зачетные испытания по проверке знания правил соревнований по классической борьбе	2 „
Зачетные состязания по классической борьбе между слушателями семинара	4 „

ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРА ПО ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ СПОРТА ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

(при проведении семинара порядком учебного сбора)

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
1-й	1	Открытие семинара Организация группы занимающихся	Начальник семинара	Класс
	2—4	Теоретическое занятие 1 Спорт в Советской Армии	Начальник физической подготовки и спорта	Класс
	5—6	Практическое занятие 1 Захваты за руки в стойке и освобождение от них Положения партера Прием: переворот с захватом двух рук сбоку в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	7—8	Самостоятельное изучение глав 1 и 2 Наказания по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил.	Помощник руководителя	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
2-й	1—2	Теоретическое занятие 2 Анатомо-физиологические основы физической подготовки и спорта	Врач	Класс
	3—4	Практическое занятие 2 Захваты за шею в стойке и освобождение от них. Прием „рычаг“ в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Теоретическое занятие 3 Основы гигиены, самоконтроля и меры предупреждения повреждений при занятиях борьбой	Руководитель (врач)	Класс
	7—8	Практическое занятие 3 Способы захвата руки на „ключ“ в партере, защиты и контрприемы против этих захватов	Руководитель и его помощники	Зал
3-й	1—2	Политическая подготовка	Назначенный офицер	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
	3—4	Практическое занятие 4 Прием: переворот с захватом руки на „ключ“ и накладыванием другой руки на шею в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Теоретическое занятие 4 Оборудование мест занятий и инвентарь для занятий борьбой	Руководитель	Зал
	7—8	Практическое занятие 5 Прием: переворот с захватом руки на „ключ“ и захватом шеи другой рукой в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
4-й	1—2	Теоретическое занятие 5 Организация и методика проведения занятий по классической борьбе	Руководитель	Класс
	3—4	Практическое занятие 6 Прием: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке	Руководитель и его помощники	Зал

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
	5—6	Теоретическое занятие 5 (продолжение)	Руководитель	Класс
	7—8	Практическое занятие 7 Пр и е м: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке	Руководитель и его помощники	Зал
5-й	1—2	Политическая подготовка	Назначенный офицер	Класс
	3—4	Практическое занятие 8 Пр и е м: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди с дополнительными захватами в стойке	Руководитель и его помощники	Зал

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
	5—6	Теоретическое занятие 6 Основы тренировки борца	Руководитель	Класс
	7—8	Практическое занятие 9 Пр и е м: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на „ключ“ в стойке	Руководитель и его помощники	Зал
6-й	1—2	Теоретическое занятие 7 Организация и проведение состязаний по борьбе	Руководитель	Класс
	3—4	Практическое занятие 10 Пр и е м: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча в стойке	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Самостоятельные занятия по изучению правил соревнований по классической борьбе	Помощник руководителя	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
	7—8	Практическое занятие 11 Разучивание контрприемов против ранее изученных приемов в стойке	Руководитель и его помощники	Зал
7-й	1—2	Политическая подготовка	Назначенный офицер	Класс
	3—4	Практическое занятие 12 Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой рукой за руку в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Теоретическое занятие 8 Правила соревнований по борьбе. Разделы: характер и система проведения соревнований; участники соревнований; судейская коллегия	Помощник руководителя	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
	7—8	Практическое занятие 13 Прием: бросок через спину с захватом руки и головы за шею в стойке и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
8-й	1—2	Теоретическое занятие 9 Правила соревнований по борьбе. Раздел: правила борьбы	Помощник руководителя	Класс
	3—4	Практическое занятие 14 Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Самостоятельные занятия по теории. Консультация по ранее пройденным темам	Руководитель	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
7—8		Практическое занятие 15 Прием: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке и контрприемы против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
9-й	1—2	Политическая подготовка	Назначенный офицер	Класс
	3—4	Практическое занятие 16 Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внутренней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере и контрприем против этого приема	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Теоретическое занятие 10 Правила соревнований по борьбе. Разделы: оборудование мест для соревнований; документация проведения соревнований	Помощник руководителя	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
7—8		Самостоятельная подготовка. Совершенствование в технике выполнения ранее изученных приемов в стойке и партере	Руководитель и его помощники	Зал
10-й	1—2	Самостоятельная подготовка по теории. Консультация по пройденным темам	Руководитель	Класс
	3—4	Практическое занятие 17 Ознакомление с бросками через „полумост“ и „мост“ в партере	Руководитель и его помощники	Зал
	5—6	Самостоятельная подготовка по теории. Изучение правил соревнований по борьбе	Помощник руководителя	Класс
	7—8	Практическое занятие 18 Ознакомление с бросками через „полумост“ и „мост“ в стойке	Руководитель и его помощники	Зал
11-й	1—3	Зачетные испытания по теории, методике обучения и тренировке борца	Комиссия	Класс
	4—6	Зачетные испытания по инструкторской практике	Комиссия	Зал
	7—8	Самостоятельная подготовка (резервное время)	Помощник руководителя	Класс

День занятий (дата)	Часы занятий	Наименование занятий	Кто проводит или руководит	Место проведения занятий
12-й	1—2	Зачетные испытания по знанию Правил соревнований по классической борьбе	Комиссия	Класс
	3—6	Зачетные состязания по классической борьбе между слушателями семинара	Руководитель. Судейская коллегия	Зал
	7—8	Подведение итогов занятий семинара.	Начальник семинара	Клуб
		Заккрытие семинара		

Примечания: 1. Тематика занятий по политической подготовке на семинаре определяется специальным планом.

2. Начало занятий — после завтрака. Перерыв для обеда и отдыха — после шестого часа занятий.

3. При проведении двух практических учебно-тренировочных занятий в один день упражнения с большой физической нагрузкой следует проводить только на втором занятии.

4. После первой недели занятий слушателям семинара предоставляется выходной день.

5. Сверх занятий, указанных в расписании, ежедневно проводится два часа самоподготовки.

Начальник семинара _____
(подпись)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЕ 1 — 3 часа

СПОРТ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ

(Материалы к вводной лекции семинара)

Цель вводной лекции:

— дать общее представление о советской физической культуре;

— определить значение спорта в боевой и физической подготовке личного состава Советской Армии;

— раскрыть основные формы и методы массовой спортивной работы в войсках;

— показать роль инструктора спорта в воспитании молодых спортсменов Советской Армии.

Занятия на эту тему рекомендуется проводить по следующим разделам:

1. Физическая культура и спорт в СССР.
2. Значение спорта в боевой и физической подготовке Советской Армии.
3. Основы организации и методики проведения массовой спортивной работы в войсках. Роль инструктора спорта.

1. Физическая культура и спорт в СССР

Коммунистическая партия и Советское правительство повседневно заботятся об укреплении здоровья советских людей, улучшении их благосостояния и о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. С каждым годом растет и ширится советское физкультурное движение, приобретая все более массовый, всенародный характер.

Историческую роль в развитии советской физической культуры и спорта сыграло Постановление Центрального Комитета Коммунистической партии от 27 декабря 1948 г. В качестве основных задач Центральный Комитет в этом Постановлении выдвинул требование добиться увеличения массовости физкультурного движения в стране и повышения мастерства советских спортсменов с тем, чтобы на этой основе завоевать мировое первенство по важнейшим видам спорта. Рассматривая физическую культуру как одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите интересов социалистической Родины, Центральный Комитет обязал партийные, советские, комсомольские, профсоюзные и физкультурные организации всемерно содействовать дальнейшему улучшению всей физкультурной работы. Директивами XX съезда КПСС по шестому пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР на 1956—1960 годы предусмотрено обеспечение дальнейшего развития физической культуры и спорта в нашей стране, особенно среди учащихся и молодежи.

Летом 1956 г. в Москве на новом огромном

стадионе, который сооружен в Лужниках, было проведено крупнейшее спортивное мероприятие — Спартакиада народов СССР.

В период подготовки к Спартакиаде народов СССР по всей стране прошли массовые состязания по различным видам спорта в низовых физкультурных коллективах, в подразделениях, воинских частях, на кораблях. Важным этапом этих состязаний явились спартакиады, проведенные в городах, районах, областях, краях и союзных республиках, в которых принимали участие и армейские спортсмены. Спартакиаде народов СССР предшествовали всесоюзные спартакиады спортивных обществ и ведомств, спартакиады учащихся школ, студентов, спортсменов Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь и быт советских людей, стали жизненной потребностью широких трудящихся масс. Советские люди имеют широкие возможности для занятий физической культурой и спортом в свободное от работы и учебы время. Многочисленные стадионы, водные станции, лыжные базы, спортивные залы и физкультурные площадки, составляющие социалистическую собственность нашего государства, предоставлены в полное распоряжение трудящихся. Созданные в нашей стране спортивные общества, спортивные клубы и физкультурные коллективы работают на основе широкой самодеятельности физкультурников, выражая общественный, народный характер советской физической культуры. Физическая культура и спорт получают все большее распространение на заводах и фабриках, в колхозах и совхозах, среди учащейся молодежи, в детских домах и пионерских лагерях, в домах отдыха и санаториях.

В огромных масштабах развернулась в последние годы физкультурная работа в колхозной деревне. В союзных республиках оформилось и работает спортивное общество «Колхозник», насчитывающее в своих рядах миллионы физкультурников. В деревнях и селах развернулось строительство новых стадионов, спортивных площадок, водных баз и лыжных станций. Ежегодно теперь проводятся всесоюзные состязания по различным видам спорта среди сельских спортсменов.

По итоговым данным, опубликованным на 1 апреля 1956 г., в СССР было более 197 тысяч физкультурных коллективов, в которых состояло 17,5 миллиона физкультурников, что почти в 55 раз больше, чем в 1924 г. За 1955 год было подготовлено 3,5 миллиона значкистов ГТО и свыше 500 тысяч спортсменов выполнили разрядные нормы и требования новой Единой Всесоюзной спортивной классификации.

В результате роста массовости советского физкультурного движения, развития передовых методов спортивной тренировки в нашей стране стали быстро расти спортивные достижения и рекорды.

За 1954 г. наши спортсмены установили 418 рекордов Советского Союза, из которых 122 превышали официальные мировые рекорды. В каждом году до этого число мировых рекордов, установленных советскими спортсменами, было в 3—4 раза меньше. В 1955 г. советскими спортсменами было обновлено еще 119 мировых рекордов.

Расширяются международные спортивные связи советских спортсменов. Если в 1950 г. Советский Союз посетила 21 зарубежная спортивная делегация, а за границу выезжали 29 совет-

ских спортивных делегаций, то в 1955 г. в СССР побывало 176 иностранных спортивных делегаций, а за рубежом побывали 162 делегации наших спортсменов.

Отстаивая спортивную честь своей социалистической Родины, наши спортсмены не раз добивались блестящих побед на международных спортивных состязаниях, выигрывали мировые и европейские первенства. Определенного успеха добились советские спортсмены на XV Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки.

Советские гимнасты и гимнастки, стрелки, тяжелоатлеты, шахматисты, конькобежцы, борцы завоевали в 1954—1955 годах первенство мира, а легкоатлеты, прыгуны в воду, гребцы и хоккеисты — первенство Европы. Звание чемпиона мира по современному пятиборью выиграл в октябре 1955 г. армейский спортсмен К. Сальников.

В 1956 году советские спортсмены крупных успехов добились на VII зимних Олимпийских играх. Они завоевали 37 олимпийских медалей: 26 золотых, 5 серебряных и 6 бронзовых. Советские хоккеисты, среди которых большинство составляли армейские спортсмены, кроме олимпийского первенства, завоевали также звание чемпионов мира и Европы. Отлично выступали наши конькобежцы. Некоторых успехов добились и советские лыжники.

Непрерывный рост массовости советского спорта, международные победы советских спортсменов, их моральный облик, дисциплинированность, хорошая физическая закалка и высокий уровень спортивного мастерства наглядно показывают всему миру передовой характер советской физической культуры и спорта.

2. Значение спорта в боевой и физической подготовке Советской Армии

Физическая подготовка и спорт в Советской Армии отвечают основным требованиям советской физической культуры — всесторонности развития, подготовке к труду и активной обороне Родины, укреплению здоровья. Военнослужащие Советской Армии сдают нормы комплекса ГТО и активно участвуют во всей спортивной жизни Советского Союза.

Однако физическая подготовка и спорт в Советской Армии имеют ряд особенностей, определяемых характером военной службы.

Опыт Великой Отечественной войны показал, что физически сильным, ловким и выносливым воинам легче было выполнять наиболее ответственные боевые задания. Вот некоторые примеры.

Комсомолец Александр Попов до войны не раз выступал в различных лыжных соревнованиях в Архангельске. Еще будучи юношей, он пробежал 10 км с высоким результатом — 41 мин. 12 сек. На фронт Попов пришел отлично натренированным лыжником и был назначен в подразделение разведки. В короткий срок он передал свой спортивный опыт и мастерство многим воинам-разведчикам. Вскоре Попов был назначен командиром разведывательного отряда и получил боевое задание. Несколько дней подряд разведчики под-

Эти примеры желательно дополнить разбором боевого опыта воинов-спортсменов своей части, а также примерами из практики боевой подготовки подразделений. При этом следует показать, как высокий уровень физической подготовленности помогает воинам добиваться успехов в боевой подготовке.

разделения Попова, действуя на лыжах, успешно вели разведку в глубоком тылу врага. Были собраны ценные сведения о противнике, но, возвращаясь после выполнения задания, отряд был обнаружен врагом. Перед командиром стояла задача: во что бы то ни стало доставить собранные сведения в штаб. Ведя бой с численно превосходящим противником, пытавшимся несколько раз захватить разведчиков в плен, отряд Попова за сутки совершил более чем 100-километровый марш, вышел из боя без потерь и доставил командованию ценные сведения о противнике. Так в труднейших условиях разведчики подразделения Попова выполнили важную боевую задачу. В этом им помогли высокий уровень физической подготовки и мастерское владение техникой лыжного бега.

Известный киевский пловец Николай Корниенко в 1939 г. установил рекорд Украины в плавании на 1500 м — 22 мин. 33,9 сек. Во время боев за Крым в 1941 г. артиллерийский дивизион, в котором служил Корниенко, оказался прижатым к Сивашу. Необходимо было установить связь с противоположным берегом и доставить важные сведения о противнике. Корниенко вызвался вплавь преодолеть Сиваш, ширина которого была здесь около 17 км. В течение 8 часов, ночью в холодной воде, напрягая все свои силы и волю, Корниенко плыл к нашему берегу. Советский спортсмен с честью выполнил ответственное боевое задание и был за этот подвиг награжден орденом Красного Знамени.

Герой Советского Союза офицер В. Е. Павлюк, командуя батальоном, получил приказ переправиться через Вислу в районе Сандомира, захватить и удержать за собой плацдарм на вра-

жеском берегу. Переправочных средств не хватало, противник разбивал их своим огнем. Форсировать реку пришлось вплавь. Офицер Павлюк был хорошим пловцом и разносторонним спортсменом. Отлично понимая, как важно в военном деле умение плавать, он задолго до выполнения полученной задачи не раз тренировал свой батальон в переправах вплавь. И теперь, выполняя приказ, Павлюк плыл впереди своих подчиненных, увлекая их за собой. Личный пример офицера, его своевременная забота о физической подготовке подчиненных, их стойкость и выносливость позволили батальону в трудных условиях успешно переправиться через Вислу и выполнить поставленную перед ним задачу.

Всему миру известны имена трижды Героев Советского Союза Александра Ивановича Покрышкина и Ивана Никитича Кожедуба. Свыше 120 вражеских самолетов сбили два советских асса в воздушных боях. Какие же качества помогли им сражаться и побеждать? Прежде всего животворный советский патриотизм, а также мастерское владение прекрасной боевой техникой, которую создал и вручил героям советский народ. Овладеть этой техникой им помогла систематическая физическая тренировка.

Вот как определяет значение физической подготовки для летчика А. И. Покрышкин: «Летчику нужна постоянная физическая тренировка. Можно быть человеком отчаянной смелости и не добиться успеха в воздухе. Надо, чтобы летные знания и отвагу дополняли крепкие мышцы, верный глаз, хорошее сердце и легкие¹».

¹ Газета «Красный спорт» от 3 октября 1944 г., № 40, статья «Советский асс о физической подготовке».

Занятия физкультурой А. И. Покрышкин начал с 12 лет и сохранил любовь к ней до настоящего времени.

В авиационной части до войны Александр Иванович Покрышкин был внештатным инструктором спорта. Он не оставлял занятий физическими упражнениями и во время войны, даже в дни самых тяжелых боев.

Большое значение физической подготовленности придает и другой прославленный летчик — Иван Никитич Кожедуб. Вот что рассказывает он в своих воспоминаниях:

«Нечего и говорить о том, как помогали на войне сила, закалка, выносливость. В первом же боевом вылете мой самолет был подбит, машина сильно кренилась вправо. Я сел благополучно не только благодаря хорошему знанию машины — меня выручила и большая физическая сила...

Выносливость не раз еще спасала мне жизнь, когда приходилось выходить из крутого пике или резко переключать самолет с одного виража в другой. Под Харьковом на меня с ведомым навалилось сразу несколько немецких истребителей. Только молниеносно переключая машину с одной плоскости на другую, мы ушли невредимыми.

Почти в каждом из 330 моих боевых вылетов сила и выносливость сослужили мне хорошую службу¹.

Советский летчик И. Н. Кожедуб — разносторонний спортсмен и человек большой физической силы. Уже в послевоенные годы на конкурсе силачей Военно-воздушной академии он выжал двухпудовую гирию 22 раза.

¹ Журнал «Физкультура и спорт» № 7, 1946 г.

Приведенные примеры показывают, как любовь к социалистической Родине, советский патриотизм, дисциплинированность и боевое мастерство в сочетании с разносторонней физической подготовкой помогали советским воинам в дни Великой Отечественной войны отлично выполнять боевые задания и сохранять себе жизнь.

Рост технической оснащённости армии и флота, появление новых образцов оружия и боевых машин, увеличение мощи новых средств борьбы не только не уменьшают, но значительно увеличивают требования к физической подготовленности и закаленности военнослужащих. В современном бою сухопутные войска должны уметь совершать стремительный маневр по местности, оборудованной инженерными заграждениями, имеющей завалы и остатки разрушенных сооружений, преодолевать водные препятствия, вести упорный бой с противником на близких расстояниях в сложных условиях боевой обстановки. Летчикам для того, чтобы успешно управлять новейшими скоростными самолетами, нужна повышенная устойчивость организма к воздействию неблагоприятных условий полета. Возрастает необходимость развития общей выносливости, расторопности, инициативы и волевой закалки всех военнослужащих.

Советская Армия стоит на страже мирного труда миллионов советских граждан, строящих коммунизм. Советские воины упорно овладевают военным делом, повышают свои политические знания, закаляют себя физически. Они стремятся стать умелыми воинами, способными преодолеть любые трудности боевой обстановки, полностью использовать современную боевую технику для победы над любым врагом. В системе боевой под-

готовки советских воинов физической подготовке и спорту принадлежит важное место.

Физическая подготовка воинов Советской Армии построена с учетом опыта Великой Отечественной войны и новых задач, возникших в послевоенный период и передового опыта боевой подготовки войск.

Этот опыт показывает, что с помощью одних только учебных занятий по физической подготовке нельзя полностью разрешить задачи разностороннего совершенствования физических и морально-волевых качеств воинов Советской Армии. Поэтому в частях и подразделениях должна быть широко развернута массовая спортивная работа.

Спорт, в основе которого лежат товарищеские состязания, борьба за высокие спортивные достижения, борьба за первенство, за победу коллектива, развивает у военнослужащих способности к выполнению самых сложных боевых заданий.

Значение спорта для Советской Армии состоит прежде всего в том, что он является одним из действенных средств повышения качества боевой и физической подготовки военнослужащих.

С целью развития в Советской Армии массового спорта все военнослужащие должны вовлекаться в систематические учебно-тренировочные занятия по видам спорта, которые лучше всего помогут выработать нужные им морально-волевые и физические качества и навыки. К таким видам спорта относятся легкая атлетика, плавание, лыжный и горнолыжный спорт, гимнастика, мотоспорт, стрелковый спорт, тяжелая атлетика, бокс, борьба, футбол и некоторые другие.

Кроме того, все военнослужащие участвуют в сдаче норм ГТО (особенно II ступени) и в других массовых спортивных состязаниях, от про-

стейших, проводимых во взводе, до комплексных спартакиад в масштабе военных округов и Советской Армии.

Массовость и разносторонность составляют основу спортивной работы в войсках.

Важной формой массовой спортивной работы в частях являются военно-прикладные тренировки и состязания, проводимые в составе подразделений. Особую ценность для войск представляют состязания в совершении маршей-бросков с форсированием водных препятствий и стрельбой, состязания по бегу патрулей на лыжах, зимнему и летнему офицерскому многоборью, солдатскому комплексному многоборью, преодолению полос препятствий и другие. Эти состязания помогают закреплять и совершенствовать физические и морально-волевые качества воинов в условиях, приближенных к боевым.

3. Основы организации и методики проведения массовой спортивной работы в войсках. Роль инструктора спорта

Система организации массового спорта в Советской Армии и Военно-Морском Флоте определяется Руководством по спортивной работе, объявленным приказом Министра Обороны Союза ССР № 55 от 7 апреля 1955 г.

В Руководстве освещаются также основы методики проведения спортивных и военно-прикладных тренировок и состязаний, особенности работы в Вооруженных Силах по комплексу «Готов к труду и обороне СССР», порядок проверки, оценки и учета спортивной работы в подразделениях, частях и соединениях.

Знание основ организации и методики проведения массовой спортивной работы в войсках обя-

зательно для каждого инструктора спорта. Исходя из этого, со слушателями семинара по подготовке нештатных инструкторов спорта следует изучить первую главу Руководства («Общие положения»), а также I и II разделы второй главы Руководства («Организация спортивной работы»).

Изучение слушателями семинара материалов других глав и разделов Руководства организуется в часы самостоятельной подготовки.

* * *

В организации массовой спортивной работы командиры частей и подразделений опираются на партийные и комсомольские организации, на спортивные комитеты и спортивный актив (инструкторов спорта, спортивных судей и спортсменов-разрядников).

Инструктор спорта роты (и равных подразделений) является первым помощником командира подразделения в организации массовой спортивной работы. Он руководит работой инструкторов (тренеров) по видам спорта. Каждый инструктор спорта (тренер) обязан прежде всего хорошо организовать и на высоком уровне проводить учебно-тренировочные занятия со спортивной командой по своему виду спорта.

Задачами учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивных командах являются:

— содействие воспитанию отличников боевой и политической подготовки;

— содействие воспитанию культурных и высоко дисциплинированных воинов-спортсменов;

— подготовка военнослужащих к сдаче норм ГТО II ступени, к получению спортивных разря-

дов и к участию в спортивных состязаниях по различным видам спорта.

Проводимые в спортивных командах занятия представляют собой организованный педагогический процесс, состоящий из трех неразрывных частей: воспитания, обучения и тренировки.

Чтобы правильно строить занятия, инструктору нужно хорошо знать основные общепедагогические принципы.

Ведущим принципом обучения физическим упражнениям является принцип сознательности. Сознательность обучаемых проявляется в ясном понимании ими того, чему и зачем их учат. Осуществляя этот основной принцип обучения, инструктор спорта должен постоянно следить за тем, чтобы любое задание выполнялось обучаемыми осмысленно, а не механически.

Сознательность повышает активность обучаемых. Понимание общественного значения занятий спортом и пользы спорта лично для себя будет всегда вызывать у обучаемых стремление лучше понять и быстрее усвоить изучаемый материал. Активность обучаемых проявляется также в помощи инструктору спорта при организации и проведении занятий. Инструктор спорта со своей стороны должен всячески поощрять активность и разумную инициативу занимающихся.

Одним из главных принципов обучения физическим упражнениям является наглядность. В основном — это образцовый показ упражнений руководителем в сочетании с доходчивым объяснением. Тщательная предварительная подготовка позволит инструктору спорта проводить все занятия на высоком уровне. Кроме того, для большей наглядности обучения используются кино, фото, таблицы, специальная литература и т. д.

В обучении физическим упражнениям необходима систематичность. Обучение любому упражнению должно проходить в определенной последовательности: от легкого к трудному, от простого к сложному и от известного к неизвестному. Важную роль в осуществлении принципа систематичности играет правильная последовательность изучения материала. Большое значение для укрепления здоровья, предупреждения травматических повреждений и для общего успеха обучения имеют также правильный подбор упражнений и их дозировка.

При обучении физическим упражнениям необходимо давать посильную нагрузку как для всей группы, так и для отдельных занимающихся, т. е. соблюдать принцип доступности. Инструктор спорта должен хорошо знать состав и физическую подготовленность всей группы, а также силы каждого занимающегося. Некоторые занимающиеся склонны преувеличивать свои силы и способности, у других, наоборот, отмечается неуверенность. Инструктор спорта, умело определяя посильность задания, должен воспитывать волевых спортсменов, стремящихся к преодолению любых трудностей. Этого всегда легче достигнуть в хорошо слаженном коллективе.

При хорошо организованном и правильно проводимом процессе обучения и воспитания обучаемые получают прочные знания и навыки. Для выработки и закрепления навыков необходимо многократное повторение упражнения в одном занятии и систематическое его повторение в ряде занятий. Инструкторы спорта должны избегать нарушения последовательности обучения и насыщения занятий большим количеством нового материала без достаточного закрепления пройденного.

Основными методами обучения являются:

— метод показа в сочетании с рассказом (объяснением), применяемый как при занятии со всей группой, так и с отдельными спортсменами;

— метод самостоятельной работы спортсмена, под контролем инструктора спорта и по его заданию;

— метод соревнования.

При обучении технике физических упражнений для достижения лучших результатов инструктор спорта должен умело пользоваться всеми этими методами.

Инструктор спорта, как отмечалось выше, обязан не только обучать, но и воспитывать спортсменов-воинов в духе советского патриотизма, беспредельной любви и преданности социалистической Родине, Коммунистической партии и Советскому правительству, готовности в любой момент встать на защиту Союза Советских Социалистических Республик.

Умело сочетая свою деятельность с политическим и воинским воспитанием, инструктор спорта не ограничивается отдачей приказаний обучаемым. Наряду с приказами он в воспитательных целях применяет также метод разъяснения (убеждения). Большой силой в руках опытного инструктора спорта является также метод поощрения.

Одну из форм спортивной работы в армии составляет выполнение спортсменами индивидуальных заданий. Отдельным спортсменам, у которых имеются недостатки в технике выполнения упражнений или недостаточно развиты физические качества, командир или инструктор спорта могут давать специальные задания с целью устранения замеченных недостатков. Для некоторых лучших спортсменов, готовящихся к соревнованиям или к

установлению новых рекордов, составляется индивидуальный план тренировки. Командир может разрешить спортсмену тренировку в специально отводимое время или использование с этой целью времени утренней зарядки. Инструктор спорта дает спортсменам индивидуальные задания для самостоятельной тренировки, проводимой в дополнение к учебно-тренировочным занятиям в команде, и проверяет ее успешность.

Инструкторы спорта привлекаются командирами для помощи в организации различных спортивных состязаний. Спортивные состязания проводятся в подразделениях и частях с целью укрепления воли, воспитания у военнослужащих наступательного духа и стремления к победе, умения стойко переносить предельные физические напряжения. На состязаниях подводятся итоги массовой спортивной работы за определенный период, выявляются лучшие спортсмены и команды, осуществляется популяризация разных видов спорта среди личного состава.

Все спортивные состязания в Советской Армии проводятся согласно утвержденному командиром плану. Хорошая организация состязаний заключается в продуманной работе большого коллектива людей, ответственных за подготовку мест состязаний, оформление их и т. д. Успех же состязаний всегда будет зависеть от подготовленности участников, от того, насколько хорошо инструктор спорта организует в своей спортивной команде повседневные учебно-тренировочные занятия.

По указанию своего командира инструктор спорта может проводить показательные выступления и товарищеские встречи сборных команд и лучших спортсменов.

Инструктор спорта должен по заданию командира вести систематическую работу по пропаганде спорта среди личного состава. С этой целью он проводит беседы о достижениях советского спорта и его прогрессивном характере, выступает в печати и по радио, проявляет заботу об организации наглядной агитации по спорту в комнатах политико-просветительной работы и в клубе части.

Инструктор спорта ведет учет проделанной работы и спортивных достижений спортсменов своей команды, учитывает и работу по комплексу ГТО. Он ходатайствует перед командиром о включении в состав команды новых спортсменов и о направлении лучших спортсменов в составы сборных команд соединения, гарнизона или Дома офицеров. Если инструктор спорта входит в состав спортивного комитета части, то по решению комитета он должен выполнять любое его поручение.

Чтобы добиться высокого качества учебно-тренировочных занятий в спортивных командах, успешно готовить занимающихся в командах солдат и сержантов к участию в состязаниях, сдаче норм ГТО и к получению спортивных разрядов, инструкторы спорта должны иметь достаточные специальные знания и опыт, умело сочетать обучение данному виду спорта с повседневной воспитательной работой. Одно дело быть хорошим спортсменом и тренироваться самому и совсем иное — быть старшим группы и обучать других. Чтобы с честью выполнять задачи по обучению и воспитанию спортсменов-военнослужащих, инструктор спорта должен постоянно и настойчиво работать над повышением своих политических, военных и специальных знаний.

Обязанности инструкторов спорта в Советской Армии, как правило, исполняют военнослужащие из числа лучших спортсменов, окончившие специальные семинары при соединении (части).

Занятия семинара проводятся с целью дать знания и навыки, необходимые слушателям для работы в качестве руководителей спортивных команд по одному из видов спорта. В дальнейшем упорный труд и практический опыт помогут молодому инструктору добиться успеха в работе. В дополнение к тем знаниям, которые инструктор спорта получит на семинаре, ему необходимо в будущем постоянно пополнять свои знания. Для этого он должен регулярно читать спортивные газеты и журналы, знакомиться с новинками спортивной литературы, повседневно изучать опыт спортивной тренировки сильнейших спортсменов, лучших спортивных команд своей части и накапливать собственный опыт.

Успешно обучать и воспитывать инструктор спорта сможет только в том случае, если он пользуется авторитетом у товарищей и подчиненных. Авторитет инструктора завоевывается не сразу. Инструктор спорта должен быть передовиком боевой и политической подготовки, всегда и всюду подавать пример высокой сознательности, организованности, дисциплинированности, принципиальности, быть честным, аккуратным и культурным.

Массовая спортивная работа в подразделениях, частях и на кораблях проводится на основе приказов и распоряжений командиров, в соответствии с требованиями приказов Министра Обороны, утвержденного им Руководства по спортивной работе в Советской Армии и Военно-Морском Флоте, воинских уставов и наставлений. Отлич-

ное знание воинских уставов, наставлений и приказов, точное их выполнение должно составлять одну из основ подготовки инструктора спорта.

Знанием и умелым применением разнообразных форм, средств и методов физического воспитания будут определяться организаторские способности инструктора спорта.

Необходимо помнить, что работа инструктора спорта будет оцениваться не по количеству проведенных им занятий, а по достигнутым результатам — числу подготовленных значкистов ГТО и спортсменов-разрядников.

Советская Армия является неисчерпаемым источником спортивных талантов. Многие виднейшие советские мастера спорта начинали свой спортивный путь с участия в сдаче норм ГТО и с занятий в армейских спортивных командах. Воспитывая армейских спортсменов, помогая им совершенствовать спортивное мастерство, инструкторы спорта должны выявлять новые таланты. Каждый чемпион или рекордсмен, подготовленный в спортивной команде, должен быть гордостью воспитавшего его подразделения, части. Немалая заслуга в этом будет принадлежать и первому учителю чемпиона — армейскому инструктору спорта.

В приказе № 54 от 8 апреля 1955 года Министр Обороны Маршал Советского Союза Г. К. Жуков требует принять необходимые меры по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Советской Армии и Военно-Морском Флоте и обращает особое внимание на необходимость вовлечения всего личного состава в систематические занятия спортом. На решение этой задачи направлены в армии усилия всех командиров и начальников.

Полную ответственность за организацию и постановку массовой спортивной работы в частях и подразделениях несут командиры. Непосредственными помощниками командиров в этой работе являются партийные и комсомольские организации, начальники физической подготовки и спорта частей (соединений), спортивные комитеты, инструкторы спорта и спортивный актив.

Все увеличивающийся размах массовой спортивной работы в Советской Армии, успехи армейских спортсменов и команд, непрерывный рост спортивных рекордов показывают, что армейский спорт идет в авангарде советского физкультурного движения. Однако впереди еще большие задачи. Необходимо добиться, чтобы все военнослужащие были вовлечены в занятия спортивных команд, регулярно проводили спортивную тренировку, систематически участвовали в различных спортивных состязаниях, сдавали нормы ГТО, осваивали спортивные разряды. Успешное решение этих задач в большой степени будет способствовать боевой выучке воинов и укреплению боевой мощи Советской Армии, зорко охраняющей созидательный труд советского народа, строящего коммунизм под руководством Коммунистической партии.

З А Н Я Т И Е 2 — 2 часа

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

Занятия проводит врач, руководствуясь соответствующими пособиями (приложением 1 к Наставлению по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил, стр. 457—502, и другими материалами).

**ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, САМОКОНТРОЛЯ
И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Борьба — один из наиболее разносторонне влияющих на организм видов спорта.

Характерная черта борьбы — преодоление живого веса и сопротивления противника. Цель борьбы — положить противника на ковер на обе лопатки. Регулярные занятия и состязания по борьбе вырабатывают ценные физические и морально-волевые качества: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, инициативность, коллективизм, волю и стремление к победе. У борца в высокой степени развивается мышечное чувство, позволяющее улавливать изменения как в положении своего тела, так и в устойчивости и мышечном напряжении противника.

У военнослужащих, систематически занимающихся борьбой и другими видами спорта, частота пульса в среднем значительно ниже нормы. Это является следствием приспособления организма и в частности сердечно-сосудистой системы к большой физической нагрузке. После борьбы частота пульса повышается до 130—160 ударов, доходя в отдельных случаях до 200 ударов. Наибольшее увеличение пульса приходится на первые минуты состязания; однако оно может быть значительно понижено своевременно проведенной разминкой, что имеет большое значение в борьбе.

Физическое развитие борцов отличается гармоничностью. В то же время отмечается значительное увеличение мышечной массы, особенно тех групп мышц, развитие которых связано с выпол-

нением приемов борьбы или удержанием тела в определенном положении («мост»). Мощное развитие мышц у борцов является следствием большой силовой работы.

Борьба является одним из наиболее ценных видов спорта для военнослужащих, так как, кроме воспитания физических и морально-волевых качеств, при занятиях борьбой вырабатываются навыки нападения и защиты, значительно повышается общая работоспособность и закалка организма.

**1. Гигиенические требования к занятиям
по борьбе**

Занятия борьбой целесообразно проводить 3 раза в неделю, примерно через день-два. При правильном чередовании занятий и отдыха организм занимающихся успевает отдохнуть от спортивной нагрузки, что исключает возможность перетренировки. В то же время благодаря постоянному и постепенному (от занятия к занятию) увеличению нагрузки организм спортсмена приобретает все большую работоспособность.

Инструктор должен точно выполнять правила построения и проведения каждого учебно-тренировочного занятия в соответствии с методическими требованиями и план-конспектом.

В начале каждого занятия необходимо проделывать несложные упражнения с задачей подготовить организм к более напряженной работе в основной части занятия. Эта подготовка иначе называется втягиванием в работу, или разминкой. Особое значение разминка имеет в холодную погоду, так как неразогретые мышцы и связки легче подвергаются повреждениям.

Если при переходе от покоя к напряженной работе необходима постепенность, стягивание, то и переход от работы к покою также должен быть постепенным, что обеспечивается проведением после занятий или борьбы заключительной части, с выполнением специальных успокаивающих упражнений.

К методическим требованиям (правилам) проведения занятий относятся: чередование трудных упражнений с более легкими, регулирование нагрузки путем изменения времени отдыха между упражнениями, изменение темпа выполнения и самой формы упражнений. Это достигается путем изменения исходного положения и применением других усложнений. Например, поднимание выпрямленной ноги труднее, чем согнутой в колене; поднимание туловища из положения лежа с руками, вытянутыми вдоль тела, легче, чем с руками, вытянутыми над головой; движения руками без гантелей легче, чем с гантелями или набивным мячом и т. д.

Следует учитывать, что для воспитанников суворовских училищ или офицеров старших возрастов требуется различный подход как при выборе упражнений, так и при их проведении, в зависимости от возрастных особенностей организма.

Воздух является внешней средой, которая оказывает на организм человека большое влияние. Это влияние может быть вредным в случае наличия в воздухе пыли, бактерий, вредных газов, резкого колебания температуры и т. д.

В плохо проветриваемом спортивном зале, при наличии большого числа занимающихся, в воздухе скапливается много углекислоты и водяных

паров. Становится душно, и работоспособность организма спортсмена значительно понижается.

Теплорегуляция в организме человека в значительной мере совершается путем испарения пота с поверхности кожи. Однако испарение идет хорошо только в том случае, если окружающий воздух достаточно сух. Если же он имеет большую влажность, то испарение сильно затрудняется.

Под влиянием физической работы в организме происходит усиленное теплообразование.

Высокая влажность воздуха при низкой температуре значительно увеличивает его теплопроводность, что содействует охлаждению тела. Переохлаждение тела в свою очередь может явиться причиной простудных заболеваний и спортивных повреждений. Поэтому весной, когда воздух насыщен влагой, надо быть особенно осторожным при занятиях борьбой на воздухе.

Для занятий борьбой в помещении необходимо иметь специальный ковер-мат стандартного размера, отвечающий санитарно-техническим требованиям. Сверху ковер-мат накрывается специальным покрывалом из светлой материи, лучше всего из байки или фланели. Она должна быть прочной, мягкой, без грубых швов и отверстий. Покрывало натягивается поверх нижнего брезентового покрывала на мат с помощью тесемок или крючков, заправляемых под мат. Раз в неделю верхнее покрывало нужно дезинфицировать. По сторонам борцовского ковра должно быть расстояние не менее 2—2,5 м, свободное от каких-либо препятствий. Если стены расположены от борцовского ковра не далее указанного расстояния, то они на высоту 1,5 м от пола обиваются матами.

Вокруг борцовского ковра стелется специальная мягкая дорожка шириной 1 м и толщиной 5 см, предохраняющая от ушибов при падении борцов за пределами ковра.

Борцы допускаются на ковер только в специальной спортивной обуви.

Уборку зала и всех помещений, где происходят занятия по борьбе, следует производить влажным способом 2—3 раза в день, а помещение систематически проветривать.

Деревянный пол раз в неделю моют горячей водой, а паркетный пол систематически натирают мастикой. Два раза в месяц необходимо мыть панели, окна, чистить арматуру и предохранительные сетки на окнах; борцовские маты и предохранительные дорожки выколачивать один раз в неделю.

Верхнее покрывало ковра стирается не реже одного раза в 10 учебно-тренировочных дней. Дезинфекция всего помещения, ковра и инвентаря производится ежемесячно.

По окончании занятий весь инвентарь должен убираться в назначенные для него места.

При спортивном зале обязательно должна иметься аптечка с набором медикаментов и перевязочного материала.

При спортивном зале должен иметься теплый душ или помещение для обмывания борцов теплой водой после занятий.

Костюм борца состоит из банджа или плавок, хлопчатобумажного или шерстяного трико с лямками через плечи, шерстяных носков и борцовских ботинок.

Верх ботинок делается из мягкой, но крепкой кожи (хрома), с мягкими задниками и высокими верхами — голенищами, закрывающими лодыжки

ног. Стелька и подошва ботинок должны быть жесткими. На подошву наклеивается резина, предохраняющая от скольжения.

Борцовское трико и носки лучше иметь из шерсти потому, что она хорошо впитывает и испаряет пот, при стирке не теряет формы и, главное, чрезмерно не растягивается.

Кроме того, каждому занимающемуся борьбой необходимо иметь тренировочный костюм для сохранения тела в тепле. Пользование таким костюмом при тренировках и состязаниях, когда неизбежны перерывы и длительные ожидания схватки, дает возможность даже в холодную погоду сохранить мышцы теплыми, что имеет существенное значение как для достижения спортивно-технического результата, так и для сохранения здоровья.

Одежда и обувь должны быть хорошо подогнаны и не стеснять движений.

Чистота и опрятность спортивного костюма — один из показателей общей культурности спортсмена.

Спортивный костюм и обувь следует надевать только на время занятий спортом, избегая использования их в повседневной носке. Спортивный костюм нужно систематически проветривать и стирать, а обувь просушивать, чистить и смазывать жировыми веществами.

Для участия в состязаниях борцы делятся по весовым категориям. Это обстоятельство заставляет борцов строго контролировать свой вес. Обычно в процессе систематической тренировки вес борца стабилизируется, оставаясь почти неизменным.

В течение суток может наблюдаться естественное изменение веса тела в связи с выходами на учения в поле, маршами, под влиянием работы,

тренировки или приема пищи. В период подготовки к состязаниям упитанные спортсмены для уменьшения избыточного веса применяют способ естественного уменьшения веса. С этой целью количество употребляемой жидкости снижается до 800 г в сутки; одновременно в рационе уменьшается количество хлебных и мучных изделий, а также количество поваренной соли, принимаемой с пищей.

Иногда отдельные спортсмены прибегают к искусственной сгонке веса с целью перейти в более легкую весовую категорию, где, по их мнению, легче будет одержать победу. Такой взгляд на состязание, где победа является самоцелью, неприемлем для советского спорта и спортсменов. С этой точки зрения всякая искусственная сгонка веса должна быть решительно осуждена. Кроме того, спортсмены при применении для сгонки веса сильно действующих средств могут нанести вред своему здоровью. Границы уменьшения веса тела у спортсменов строго индивидуальны даже при естественном их изменении. Тем более это относится к способам искусственной сгонки веса. Вот почему для спортсменов большое значение имеет знание правил самоконтроля и систематический врачебный контроль.

Лучше всего, если борец, строго выдерживая тренировочный режим, будет соблюдать свой постоянный вес, в котором он выступает и на состязаниях.

Чрезмерная нагрузка в процессе учебно-тренировочных занятий или несоблюдение спортсменом нормального режима (систематическое недосыпание, нерегулярные занятия спортом и др.) могут привести к переутомлению организма спортсмена — перетренированности. Перетрениро-

ванность характеризуется появлением повышенной утомляемости при тренировке и работе, вялости, рассеянности, с одновременным падением веса тела, учащением пульса, одышкой, мышечными болями, нарушением сна, потерей аппетита и т. д.

Чтобы избежать перетренировки, необходимо, кроме строгого соблюдения установленного в подразделении или на специальном сборе режима, придерживаться следующих правил: не тренироваться в состоянии утомления, не тренироваться натошак, а также избегать тренировки сразу после приема пищи. Лучше всего приступать к занятиям через 2—3 часа после обеда.

Если занятия приходится начинать вскоре после окончания тяжелой физической работы, нагрузка во время занятия должна быть значительно снижена.

К тренировке всегда нужно относиться серьезно. Нужно внимательно слушать объяснения руководителя и наблюдать за его действиями. Обо всем непонятном лучше лишний раз спросить, чем пытаться выполнить, не поняв указаний. Все это поможет избежать ошибок в процессе занятий.

Все занимающиеся в спортивных командах проходят обязательный медицинский осмотр в установленные сроки, а в период подготовки к состязаниям участники их находятся под постоянным врачебным контролем.

В зависимости от состояния здоровья и степени подготовленности борцы разделяются на учебные группы и подгруппы.

Инструктору необходимо совместно с врачом решить вопрос о предельной нагрузке для всей группы и отдельно для каждого занимающегося,

а также о том, какие недочеты физического развития должны быть исправлены у занимающихся назначением для них специальных упражнений.

Большое значение для военнослужащих, занимающихся в команде по борьбе, имеет знание и строгое соблюдение правил личной гигиены. Личная гигиена включает в себя соблюдение тренировочного режима и нормального отдыха (сна), ежедневную чистку зубов, уход за волосами и ногтями, которые у борца должны быть коротко подстрижены, отказ от таких привычек, как курение и др. Особое значение для борца имеет чистота кожи.

Для содержания кожи в чистоте, а также с целью закаливания борцы применяют водные процедуры. Непосредственно после тренировочных занятий рекомендуется теплый душ. В период тренировки как прекрасное восстановительное средство борцу особенно рекомендуется парная баня. Париться следует с венником, но не слишком долго. Утром после сна рекомендуется обливание или обтирание тела холодной водой до пояса с последующим растиранием кожи полотенцем до покраснения.

2. Самоконтроль борца

Каждый борец, занимающийся в команде, должен вести дневник самоконтроля, который регулярно просматривается инструктором и врачом.

Самоконтроль складывается из наблюдений за общим самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью, пульсом, дыханием, весом тела и жизненной емкостью легких.

Может быть рекомендована следующая примерная форма дневника самоконтроля.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Показатели	Дата записей			
	10.11	12.11	14.11	17.11
Боевая и политическая подготовка	По расписанию	По расписанию (50 мин. физподготовка)	По расписанию	По расписанию (4 часа в поле)
Краткое описание тренировки	Занятие 90 мин. 1 схватка-15 мин.	Кросс 5 км в спокойном темпе	Занятие 90 мин. Борьба в стойке 10 мин., в партере 10 мин.	Игра в баскетбол 40 мин.
Общее самочувствие	Хорошее	Раздражительность. После бега — слабость, сильное потоотделение	Незначительная вялость	Хорошее
Сон	Крепкий 8 часов	Часто просыпался. 5 часов	Хороший 8 часов	Крепкий 8 часов
Аппетит	Хороший	Умеренный	Хороший	Хороший
Работоспособность	Хорошая	Пониженная	Пониженная	Хорошая
Желание заниматься физическими упражнениями	С желанием	Безразлично	Есть	С желанием
Нарушение режима	Лег спать в 2 часа ночи,	Нет	Нет	Нет

Показатели	Дата записей			
	10.11	12.11	14.11	17.11
Вес тела (в кг) . .	80,6	80,4	—	80,6
Спиросмет- рия	4 850	—	—	—
Пульс перед занятиями (стоя; в мин.)	66	76	66	66
Заболе- вания . . .	Нет	Нет	Нет	Нет

З а м е ч а н и я в р а ч а и р у к о в о д и т е л я

Дневник самоконтроля следует заполнять после каждой тренировки. Запись в дневник надо делать также после контрольных схваток, делая замечания и выводы из каждой схватки.

Ведение дневника самоконтроля — не формальная обязанность, а показатель общей культуры спортсмена. Ведение дневника дисциплинирует спортсмена, заставляет вдумчиво относиться к своей тренировке и к оценке ее результатов, помогает изживать различные недостатки, расширяет его кругозор.

3. Предупреждение повреждений при занятиях борьбой

Большинство повреждений (травм) при занятиях борьбой зависит либо от плохого состояния мест занятий, либо от ошибок самих борцов, либо от неправильной организации занятий.

Чтобы не допустить повреждений у занимающихся, руководитель обязан перед началом занятий и в ходе их постоянно проверять состояние спортивного оборудования: плотно ли смыкаются части ковра, достаточно ли туго подтянуто и хорошо закреплено покрывало, имеется ли вокруг ковра мягкая дорожка, на достаточном ли расстоянии от ковра находятся посторонние предметы и укрыты ли они предохранительными матами. У занимающихся руководитель проверяет состояние спортивного костюма и обуви в соответствии с правилами соревнований, а также проверяет, нет ли у них заболеваний кожи или других заболеваний, препятствующих занятиям, коротко ли острижены ногти и т. д.

Всякие самостоятельные занятия, без инструктора, запрещаются. На занятиях борцы обязаны выполнять только те упражнения и приемы, которые указаны руководителем. При захватах нельзя соединять пальцы «впереплет». Выполняя прием в стойке, борец обязан падать вместе с партнером, а будучи брошенным сам, — не выставлять вперед руки.

Малейшая попытка проведения запрещенного приема должна немедленно пресекаться, а виновный — наказываться в зависимости от того, насколько сознательно он допустил нарушение правил. Руководителю следует удерживать борцов от излишней горячности при проведении схватки. Тем более необходимо решительно бороться с проявлениями грубости, неуважения к товарищам и судьям.

Руководитель не должен допускать борцов к занятию босиком.

При подборе пар для тренировочных схваток

нельзя допускать встречи борцов, имеющих большую разницу в силе, опытности или весе.

На одном ковре бороться в стойке может только одна пара.

Контрольные вопросы

1. Что кладется в основу составления плана и программы занятий команды по борьбе?
2. Каковы особенности проведения занятий с различными возрастными группами?
3. Какое значение для организма имеют температура и влажность воздуха?
4. Какие меры должны принимать руководитель занятий и борцы для избежания повреждений (травм)?
5. Каким санитарно-гигиеническим требованиям должен удовлетворять спортивный инвентарь и места занятий по борьбе?
6. Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной обуви и одежде?
7. Какие гигиенические правила следует соблюдать во время тренировки?
8. В чем заключается личная гигиена борца?
9. Из чего складывается самоконтроль спортсмена?

ЗАНЯТИЕ 4 — 2 часа

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЯ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

1. Оборудование спортивного зала

Занятия борьбой проводятся в спортивном зале, а в летнее время — на специально оборудованной площадке.

Спортивный зал, в котором проводятся занятия по борьбе, должен иметь необходимые приспособления и отвечать установленным санитарно-гигиеническим требованиям. Размер его должен быть не менее 10×18 м, так как, кроме ковра, нужно место для проведения подготовительных упражнений с группой в 12—20 человек из рас-

чета 3—4 м² на одного занимающегося. Высота зала 3—5 м.

Помещение должно быть чистым, светлым, проветренным и теплым. При зале должны быть: кладовая для спортивного инвентаря, комната для хранения верхней одежды, комната для переодевания, туалет и теплый душ.

В зале устанавливаются: высокие плевательницы для использования их после полоскания горла, бачки с чистой водой, маленькая вешалка для полотенец и тренировочных костюмов, гимнастические скамейки или скамейки со спинками для отдыха свободных от борьбы спортсменов, столы и стулья для судейского аппарата.

Все занятия и состязания проводятся на специальном борцовском ковре. Чем больше площадь ковра, тем удобнее проводить на нем занятия. Размер ковра для состязаний не менее 6×6 м и не более 8×8 м при толщине не менее 15 см и не более 20 см.

2. Борцовский ковер

Борцовский ковер представляет собой чехол из прочного брезента, набитый мягким материалом: конским волосом, низкосортной щетиной, оленьей шерстью, морской травой, мочалом, очесом. Очес, иначе называемый «клочок», — наиболее дешевый и прочный материал, представляющий отходы текстильного производства, — бывает шерстяной или хлопчатобумажный.

Делать ковер цельным не следует, так как переноска и чистка такого ковра очень трудны. Удобнее иметь сборный ковер из 9 или 18 отдельных частей.

Части ковра изготавливаются так: из плотного брезента шьются чехлы нужного размера, затем они набиваются мягким материалом и прошиваются крученым шпагатом на расстоянии 25—30 см в шахматном порядке. Один конец прошивки прикрепляется к плоской «кнопке» (верхней), а другим с раздвоенным концом прошивается мат. Концы прошивки закрепляются на другой кнопке (нижней), но часть концов оставляется свободной, чтобы при необходимости можно было подтянуть прошивку.

Соединять части ковра можно встык (тогда каждая часть ковра должна иметь перпендикулярные полу боковые стороны) или внахлест (в этом случае боковые стороны частей ковра срезаются косо под углом 45°). Части ковра соединяются между собой при помощи завязок или ремней с пряжками, пришитых к нижней стороне ковра. Кроме того, весь ковер может быть обтянут веревкой по краям снаружи.

Более надежно крепление ковра рамой. Легкая рама состоит из четырех деревянных планок. На конце каждой планки делается круглое отверстие. Эти отверстия при соединении планок образуют гнезда, в которые вкладываются деревянные шипы. Когда рама положена на пол, середины противоположных планок соединяются тросом или веревкой, с помощью которых планки подтягиваются, что не дает им возможности прогибаться наружу. Высота рамы — не более половины толщины ковра. Борт рамы должен закрываться так, чтобы предупредить возможные травмы. Преимущество этого способа соединения в том, что можно не подбирать отдельные части ковра для укладки и не требуется завязок и ремней.

Имеется еще более совершенный способ крепления частей борцовского ковра. Из тесьмы или ремней изготавливается сетка, размер которой соответствует величине имеющегося борцовского ковра. Ремни кладутся решеткой на расстоянии 1 м один от другого и в местах скрещивания сшиваются. На концах ремней делаются петли. На ременную сетку укладываются части борцовского ковра. Затем ковер накрывается нижним покрытием из брезента размером на 10—15 см больше борцовского ковра. По краям брезента, на расстоянии 1 м одна от другой, пришиваются петли. В петли сетки и брезента пропускаются круглые деревянные рейки длиной 3—4 м и диаметром 15—20 мм. Таким образом, все части борцовского ковра находятся в плотном чехле. Может применяться и другой способ крепления брезента и сетки — при помощи пришитых к брезенту небольших деревянных палочек (клевантов), на которые застегиваются петли, имеющиеся на сетке.

При этих способах крепления расхождение частей борцовского ковра совершенно исключается.

Ковер желательно укладывать не на пол, а на деревянную решетку, предохраняющую его от сырости при мытье полов, облегчающую проветривание и увеличивающую пружинистость ковра. Если для занятий борьбой отведено постоянное место и ковер не убирается, можно изготовить цельную решетку, по своему размеру соответствующую площади ковра. Если же место для борьбы отведено временно и ковер приходится убирать, решетка делается разборной, из 4—6 секций. Деревянные бруски решетки сечением 6×6 см соединяются пазами в полдерева на расстоянии 10—15 см один от другого и скреп-

ляются столярным клеем. Рама крепится болтовым соединением.

Если ковер располагается недалеко от стен зала, то к стенам на высоте 130—150 см от пола прибивается деревянная рейка, на которую вешаются гимнастические маты. Эти маты желательно обтянуть одноцветным светлым материалом.

При занятиях борьбой в зале, где проводятся занятия еще и других спортивных команд, лучше всего иметь ковер на раме, которая вместе с ним поднимается при помощи блока и устанавливается вертикально вдоль стены.

Ковер окаймляется мягкой дорожкой или гимнастическими матами шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см, предохраняющими борцов от ушибов при случайном падении за пределы ковра. Цвет дорожки отличается от цвета покрывала. Изготавливается дорожка так же, как и борцовский ковер. Чтобы прикрепить дорожку к ковру, к ней пришивают завязки, а в раму ковра ввинчивают кольца, к которым и привязывается дорожка. Если рамы нет, дорожку можно прикреплять к веревке, стягивающей ковер, или к отдельным частям самого ковра. Если ковер больших размеров (9×9 м), то предохранительную дорожку не устраивают, вместо этого края ковра отделяют разграничительной линией шириной 3—5 см. Разграничительная линия представляет собой полосу материи, нашитую на покрывало и отличающуюся от него по цвету.

Ковер обязательно накрывается двумя покрывалами: нижним из прочного брезента и верхним из плотного легкого материала — байки, фланели, бязи или мягкого холста без грубых швов. Оба покрывала имеют по краям металлические кольца

или матерчатые петли, за которые покрывала натягиваются и закрепляются к кольцам, ввинченным в раму или к петлям ременной решетки.

Верхних покрывал должно быть не менее двух, чтобы была возможность, не прерывая занятий, производить их стирку и дезинфекцию.

Такие борцовские ковры, стоимостью свыше десятка тысяч рублей каждый, изготавливаются, как правило, мастерскими спортивного инвентаря и распределяются централизованно.

Если нет возможности приобрести или изготовить маты для ковра, как описано выше, то можно изготовить упрощенный борцовский ковер другого типа, из подручного материала.

Наиболее дешевыми и простыми по изготовлению следует считать борцовские ковры из соломы и опилок.

3. Изготовление борцовского ковра из соломы

По имеющемуся у нас опыту, каждая часть имеет возможность своими силами изготовить ковер для борьбы из простейших подручных материалов (солома, травянистые растения с полым стеблем, камыш и др.).

Ковер для состязаний по борьбе должен иметь определенные правилами стандартные размеры — не менее 6×6 м и не более 8×8 м при толщине не менее 15 см и не более 20 см.

Разборный борцовский ковер состоит из отдельных секций, которые могут иметь размеры 1×1 м или 2×2 м. В зависимости от избранного размера секций необходимо сначала изготовить деревянный или металлический станок. Деревянный станок состоит из двух одинаковых по размерам рам, сделанных из брусков сечением

5 × 5 см. Бруски, представляющие осто́в каждой рамы, соединены между собой в паз. В верхних и нижних брусках рам вырезаются гнезда для закрепления в них концов более тонких брусков, представляющих собой решетку, прижимающую материал, из которого изготавливается ковер.

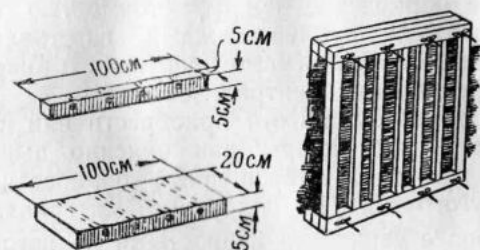


Рис. 1. Деревянный станок для изготовления соломенных матов

Ра́мы между собой соединяются стягивающими болтами диаметром 8 мм и длиной 40 см, рассчитанными на максимальную толщину изготавливаемого мата — 20 см, не считая толщины брусков.

Соответственно размерам рамы количество стягивающих болтов может быть от 3 до 5.

Путем вкладывания между рамами шашек различного сечения на одном и том же станке можно изготавливать маты толщиной от 5 до 20 см (рис. 1).

Самодельный борцовский ковер, как правило, состоит из трех или четырех слоев матов, положенных крест-накрест (рис. 2). Лучшим является ковер из четырех слоев матов толщиной 5 см каждый.

Для изготовления матов толщиной 5 см между рамами снизу вкладывается брус сечением 5 × 5 см, после чего рамы стягиваются болтами. Верхняя часть рам стягивается болтами только у углов, куда вкладываются шашки сечением также 5 × 5 см. Таким образом, сверху рам оставляется

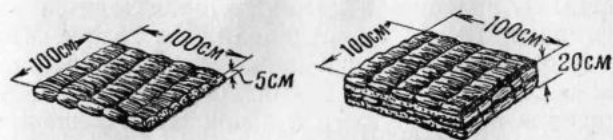


Рис. 2. Секция борцовского ковра из соломы из четырех слоев

щель, через которую в дальнейшем будет производиться набивка. Верхняя часть рам может соединяться откидными петлями, тогда стягивающих болтов не нужно. Таким образом производится сборка станка.

Когда станок собран, сверху в промежуток между рамами производится набивка его соломой или другими материалами. Лучшим материалом для набивки является солома пшеницы или ржи, с ненарушенной структурой стебля (не пропущенная через барабан). Полое, трубчатое строение стебля соломы придает мату необходимую мягкость и пружинистость. При набивке солому нужно укладывать наземными концами (комлями) к краям станка внахлест, т. е. поочередно класть пучок то на одну, то на другую сторону. При этом верхушки стеблей взаимно переплетаются. Из соломы с более короткими стеблями удобнее делать маты размером 1 × 1 м, а из камыша с длинным стеблем — 2 × 2 м.

По окончании набивки начинается прошивка мата при помощи специальной плоской иглы длиной около 30 см. Материалом для прошивки служит прочный шпагат или тонкая тесьма.

Ведется прошивка снизу вверх так называемым «машинным швом», при котором не образуются отдельные пучков, а вся набивка плотно стягивается. От краев мата прошивка производится на расстоянии 10—15 см, а далее через 25 см. До полного окончания прошивки концы шпагата нужно оставлять свободными. Обычно к концу прошивки набивка садится, и приходится еще добавлять солому. После полного окончания прошивки свободные концы шпагата прочно связываются.

Мягкость и упругость или жесткость матов, а значит, и качество всего борцовского ковра зависят не только от материала набивки, но и во многом от способа прошивки. Если при прошивке сильно стягивать отдельные стежки, то маты будут получаться более жесткими, и наоборот.

Аналогичным способом изготавливаются маты из стеблей различных травянистых растений. Борцовские маты могут изготавливаться также и из мятой соломы, водорослей или упаковочной стружки, но такие маты получаются более жесткими.

Когда будет изготовлено достаточное количество матов толщиной 5 см, станок разбирается и вниз между рамами вместо бруска 5×5 см кладется доска шириной 20 см, которая также укрепляется болтами. После этого в станок укладываются четыре или три слоя изготовленных матов стеблями крест-накрест. Маты выравниваются, и рамы сверху также скрепляются бол-

тами. Затем сложенные маты снова прошиваются шпагатом, после чего образуется одна из секций борцовского ковра (см. рис. 2).

Для получения целого ковра отдельные секции плотно соединяются встык и скрепляются.

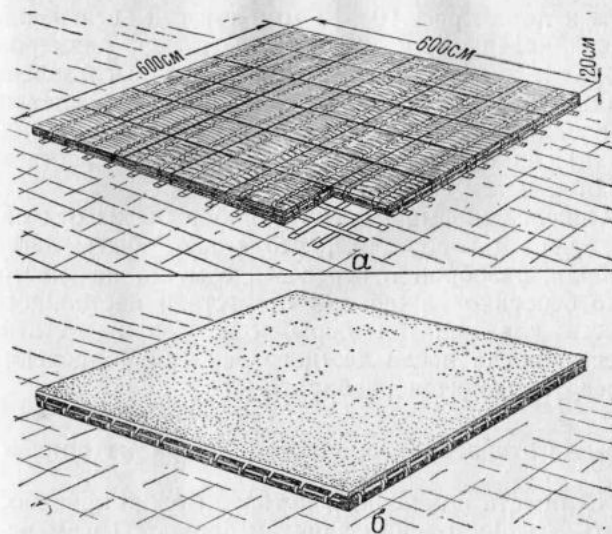


Рис. 3. Сборка борцовского ковра из соломенных матов

Наиболее совершенным способом скрепления борцовского ковра является способ с использованием сетки из вожжевой тесьмы, которая кладется снизу (рис. 3, а), и брезентового покрывала, натягиваемого на ковер сверху, благодаря чему все части ковра оказываются как бы в плотном чехле (рис. 3, б). Сетка из вожжевой тесьмы изготавливается по размеру ковра; расстояние одной

ленты до другой — 50 см. В местах пересечения тесьма сшивается. На концах тесьмы делаются петли. К брезенту, покрывающему ковер, по краям, также через 50 см, пришиваются петли. При сборке ковра в петли сетки и брезента сбоку пропускаются деревянные круглые рейки длиной 3 м и диаметром 10—15 мм, которые стягивают весь ковер (рис. 3, б). На ковер размером 6×6 м таких реек должно быть изготовлено 8 штук. К брезенту могут быть пришиты не петли, а клеванты (обструганные деревянные цилиндрики), на которые, как на пуговицы, застегиваются петли сетки.

Описанный выше ковер для борьбы из отдельных частей хорош тем, что может быть легко собран, разобран и перевезен с места на место. Это особенно важно при отсутствии постоянного места для занятий борьбой и при недостатке места, когда после каждого занятия борцовский ковер приходится разбирать.

4. Изготовление борцовского ковра из опилок

Если есть помещение, которое можно приспособить для постоянных занятий борьбой (размером не менее 10×18 м и высотой не менее 3 м), то можно рекомендовать изготовление стационарного, неразбирающегося борцовского «ковра» из опилок (рис. 4).

Для изготовления такого ковра из опилок прямо на полу сооружается деревянный ящик размером не менее 6×6 м со стенками высотой 25—30 см (рис. 5). Вся площадь пола внутри ящика сначала застилается фанерой или толем. Для большей пружинности (мягкости) ковра из опилок сначала на фанеру или толь кладется

слой мелкого хвороста (метелки) толщиной 10 см или крупной упаковочной стружки. Этот слой накрывается рогожей, мешковиной или плетнем корзинного плетения. Сверху ровным слоем толщиной 15—20 см ящик до краев засыпается просеянными через грохот чистыми древесными опилками (см. рис. 4). Верхние края деревянного



Рис. 4. Общий вид борцовского ковра из опилок

ящика во избежание ушибов об них во время борьбы обкладываются мягким материалом — войлоком, ватой, мочалом и др., а затем обшиваются плотным материалом или резиной. Для удобства закрепления обшивки вдоль верхних краев ящика вырезаются пазы и через 5—7 см просверливаются сквозные отверстия. Прибивать обшивку гвоздями не рекомендуется.

В зависимости от размера ящика, а значит, и ковра кругом него на одном уровне с верхними его краями укладываются предохранительные маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см, которые накрываются ковровой дорожкой (брезентом), отличающейся по цвету от верхнего покрывала.

Для укладки предохранительных матов с наружных сторон ящика — «ковра» делают дере-

вянные подмости, высота которых подгоняется к толщине имеющихся предохранительных матов, которые должны находиться на одном уровне с ковром (рис. 6). При расположении ковра близко к стенам на них вешаются предохранительные маты.

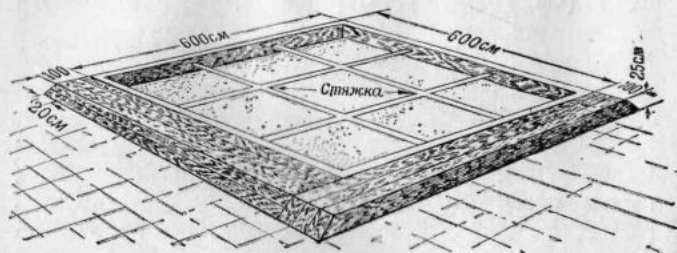


Рис. 5. Деревянный ящик для изготовления борцовского ковра из опилок

Любой ковер для борьбы должен иметь два покрывала — нижнее из прочного брезента и верхнее из плотного, но мягкого материала: байки, фланели, бязи или мягкого холста, сшитых по

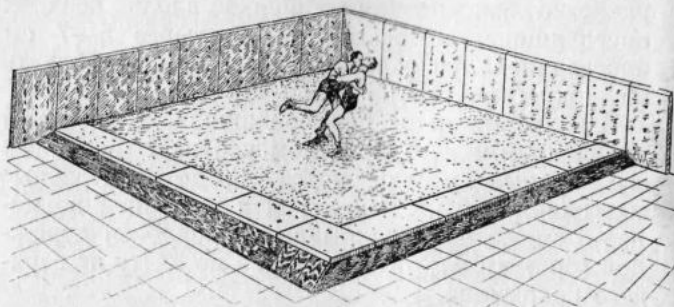


Рис. 6. Расположение предохранительных матов вокруг борцовского ковра

размеру ковра без грубых швов. Оба покрывала для стационарного ковра из опилок должны иметь по бокам матерчатые петли для прикрепления к ящику. Такие же петли должны быть у предохранительных матов.

Прикрепление покрывал и предохранительных матов производится к специальным кольцам, повернутым в наружные борты деревянного ящика.

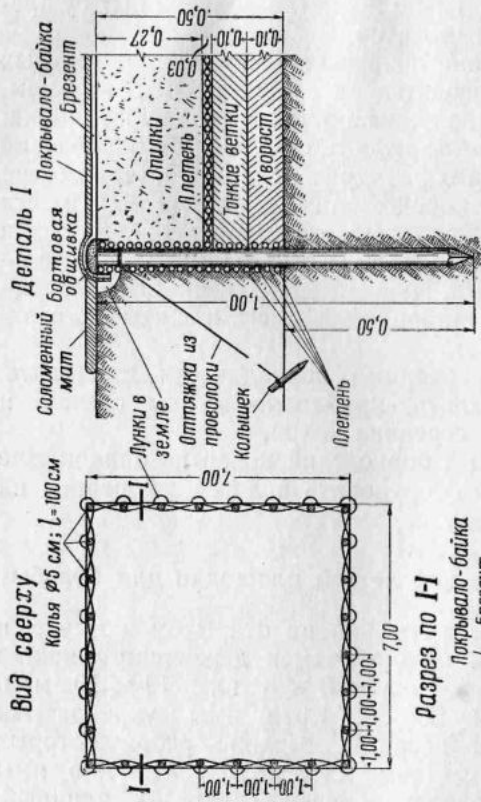
Если есть возможность оборудовать борцовский ковер большего размера (8×8 м), то можно обойтись без предохранительных матов. Вместо этого края ковра отделяются от обычной площади ковра для состязаний (6×6 м) разграничительными линиями, представляющими цветные полосы материи шириной 3—5 см, нашитые на верхнее покрывало.

Опилки необходимо периодически взрыхлять, слегка увлажнять, прибавляя к ним свежие и сгребая их к середине ковра.

Самодельный борцовский ковер из опилок еще более просто оборудовать в лагерный период на открытом воздухе.

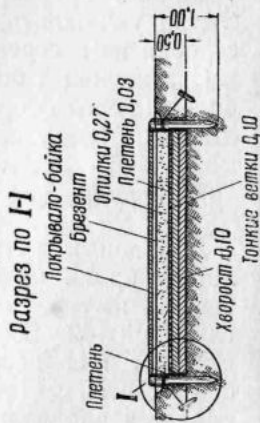
5. Оборудование летней площадки для борьбы

Для занятий борьбой на открытом воздухе в летнее время можно взамен деревянного ящика вырыть яму размером 8×8 или 10×10 м и глубиной 40—50 см. Края ямы укрепляются плетнем или досками, верхние ребра которых обшиваются мягким материалом. На дно ямы кладется вдоль и поперек (клеткой) длинный, крупный хворост, сверху кладется мелкий хворост (метелки). Толщина хворостяного слоя 15—20 см. Затем изготавливается плетень из тонких деревянных прутьев и кладется на хворост;



(Все размеры даны в метрах)

Рис. 7. Устройство ямы для борьбы на открытом воздухе



плетнем застилается вся площадь ямы. На плетень ровень с краями ямы насыпаются древесные опилки или хвойные иглы. Хворост и плетень создают хорошую пружинистость и мягкость такого самодельного ковра. Дождевая вода свободно проходит сквозь опилки и хворост, а плетень не дает возможности опилкам просыпаться вниз и смешиваться с хворостом. Устройство такой ямы дано на рис. 7.

Борцовский ковер или яму для занятий борьбой в летнее время следует располагать в окружении зеленых насаждений, подальше от источников пыли. Место для ямы надо выбирать сухое, ровное, вдали от заболоченных мест и других источников загрязнения. Наилучшими грунтами для устройства ямы являются супесчаные почвы и легкие суглинки. Такие грунты легко пропускают дождевые воды и быстро просыхают после дождя.

Для того чтобы избежать солнечных лучей во время занятий и предохранить ковер от дождя, над ним натягивается брезентовый навес или устраивается деревянный навес, крытый толем, на столбах. Столбы должны находиться не ближе 2,5—3 м от края ковра. Между столбами располагаются скамейки. Для хранения спортивного инвентаря здесь же устраиваются запирающиеся лари.

6. Изготовление тренировочных чучел

При обучении и тренировке борца большую пользу приносят специально изготавливаемые тренировочные чучела. Применение этих чучел помогает осваивать и совершенствовать самые разнообразные приемы и контрприемы, а также

помогает избегать повреждений при изучении приемов с бросками из стойки.

Для изучения приемов борьбы и различных захватов без бросков используется прикрепляемое к стене чучело № 1. Изготавливается чучело следующим образом: сначала делается деревянный каркас, затем он покрывается войлоком и сверху обшивается мягкой материей (байкой) или кожей. Закрепление обшивки гвоздями не допускается. Для обшивки надо употреблять шпагат или дратву. Байку или кожу нужно сшивать заранее, выворачивать швами внутрь и затем натягивать на покрытый войлоком каркас. Толщина войлока должна быть такой, чтобы твердые части каркаса не прощупывались (рис. 8).

Для разучивания различных бросков из стойки и отдельных элементов техники с захватом головы, рук и туловища может быть с успехом использовано чучело № 2. Для изготовления чучела берется брезент в два слоя. Сначала выкраиваются боковины чучела. В верхней части их ширина должна быть 60 см. Эта ширина сохраняется на длине 20 см, откуда на расстояние 30 см делается скос книзу. С каждой стороны ширина уменьшается на 6 см. В нижней части ширина выкройки должна быть 48 см. Общая длина выкройки составляет 135 см. Когда выкроена одна боковина, по ней выкраивается и вторая. Затем по этим боковинам выкраиваются боковины из байки или мягкой кожи, слой которых будет являться верхней обшивкой. Обе боковины складываются байкой или кожей внутрь и сшиваются так, чтобы при вывертывании на поверхности не было швов. Таким образом, обшивка чучела будет трехслойной (два слоя брезента и один слой байки или кожи).

Для изготовления головы чучела берется покрышка футбольного мяча. В ней вырезается отверстие диаметром 12 см. На покрышку натягивается специальный, сделанный из четырех долей колпак из байки или мягкой кожи, который после сшивания выворачивается швами внутрь.

ЧУЧЕЛО №1



ЧУЧЕЛО №2

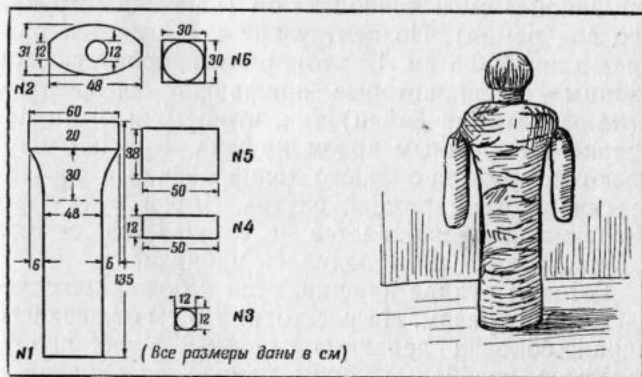


Рис. 8. Изготовление тренировочных чучел для борьбы

Затем в виде прямоугольника 12×50 см из трех слоев выкраивается шея чучела. Она пришивается к голове также швами внутрь и выворачивается байкой вверх.

Верхняя часть туловища чучела выкраивается также из двух слоев брезента и одного слоя байки. Посередине вырезается отверстие диаметром 12 см, в которое вшивается шея с головой. Когда шея пришита к верхней части туловища чучела, производится набивка головы и шеи. Материалом для набивки чучел может быть шерстяной очес, вата или отходы текстильного производства. Шея с набивкой зашивается так, чтобы набивка в процессе дальнейшей работы с чучелом не могла опуститься вниз.

Наконец, в виде прямоугольников 38×50 см выкраиваются рукава. Верхние кружочки, закрывающие рукава, имеют диаметр 12 см. Для этого можно использовать вырезки из верхней части туловища чучела, так как их размеры совпадают. К этим кружкам пришивается сыромятный ремень шириной 3 см и длиной 25 см (на каждый рукав по два ремня). По центру кружка делается разрез длиной 3,5 см. В этот разрез пропускаются концы ремней, которые пришивают к брезенту (не захватывая байки) так, чтобы они были наравне с наружным краем кружка. Кружки вшиваются в рукава с одного конца байкой и свободными концами ремней внутрь. Затем рукав выворачивается, набивается и зашивается с того конца, откуда производилась набивка.

Готовые рукава пришиваются к боковинам следующим образом. На расстоянии 5 см от верхнего края боковин делаются разрезы; в них пропускаются свободные концы ремней от рукавов и пришиваются к брезенту. Когда рукава пришиты

к боковинам, к верхним краям боковин пришивается верхняя часть туловища чучела с головой и шеей. При вшивании верхней части туловища чучела с головой она должна быть опущена внутрь сшитых боковин, байкой обращенных внутрь.

Когда верхняя часть туловища вшита, чучело выворачивается байкой наружу и производится его набивка. Набивка чучела должна быть очень плотной, чтобы оно не переламывалось.

Для придания чучелу большей жесткости внутри него помещается мешочек, плотно набитый очесом или тряпками, по диаметру равный шее, а длиной — от шеи и во всю длину чучела. Верхний конец этого мешочка пришивается к шее по ее окружности, нижний конец его пришивается к основанию чучела.

Основание чучела выкраивается в виде круга диаметром 30 см из брезента, на который нашивается такой же слой байки. После набивки всего чучела основание пришивается к мешочку, а края основания пришиваются к нижнему краю боковин чучела байкой вверх (рис. 8).

Все швы прошиваются пеньковым шнуром толщиной 2—3 мм, натертым варом; шаг шва должен быть не больше 5 мм.

Для нужд коллектива следует иметь 3—4 чучела различного размера и веса. Если чучело высотой 150 см набито очесом, вес его будет примерно 32—35 кг. Чучела весом более 55 кг изготовлять не рекомендуется — такое чучело будет слишком тяжелым для борцов и занятия с ним не будут способствовать выработке у занимающихся необходимой быстроты.

Примерный перечень инвентаря для занятий борьбой с группой в 12—20 человек

1. Борцовский ковер размером не менее 6×6 м	1 шт.
2. Брезентовое покрывало для ковра	1 "
3. Байковые верхние покрывала для ковра	2 "
4. Тренировочные чучела или мешки различного веса и размера	3—4 "
5. Гимнастические скамейки	2 "
6. Подвесные кольца	2 пары
7. Гимнастическая стенка	4 пролета
8. Лестницы гимнастические	2 шт.
9. Канаты для лазания	2 "
10. Канат для перетягивания	1 "
11. Набивные мячи весом от 5 до 10 кг	По одному на каждого занимающегося
12. Металлические шаровые штанги весом от 20 до 60 кг (гриф длиной 1 м)	2—3 шт.
13. Металлическая разборная штанга с набором блинов до 100 кг	1 "
14. Весовые гири от 16 до 32 кг	10 "
15. Гантели от 2 до 5 кг	По одной паре на каждого занимающегося
16. Гимнастические палки железные весом 2—3 кг и деревянные (длина тех и других 1 м 10 см)	По одной на каждого занимающегося
17. Скакалки (длиной 2 м 80 см)	То же
18. Резина для тренировки	4 шт.
19. Аптечка с необходимым набором медикаментов	1 шт.
20. Доска для объявлений	1 "
21. Коврик для вытирания ног	1 "
22. Плевательницы	2 "
23. Вешалки для спортивных костюмов и полотенца	2 "
24. Медицинские весы	1 "
25. Бачок для кипяченой воды	1 "
26. Мягкая дорожка для окаймления борцовского ковра	По размеру ковра

Контрольные вопросы

1. Какие требования предъявляются к помещению для занятий по борьбе?
2. Какие существуют борцовские ковры и как они готовятся?
3. Из каких частей состоит борцовский ковер и как они соединяются?
4. Как изготовить борцовский ковер из соломы?
5. Как изготавливается упрощенный борцовский ковер из хвороста и опилок?
6. Как оборудуется площадка для борьбы в летнее время на открытом воздухе?
7. Какие предъявляются гигиенические требования к содержанию борцовского ковра?
8. Каким требованиям должен отвечать борцовский ковер и место занятий в целях предупреждения повреждений?
9. Какие виды тренировочных чучел существуют и как они изготавливаются?
10. Какой инвентарь необходим для организации занятий по борьбе с группой в 20 человек.

3 АНЯТИЕ 5—4 часа

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

1. Организация спортивной команды

Приступать к организации спортивной команды по классической борьбе можно только при наличии умелого руководителя, а также подготовленного места для занятий и необходимого спортивного инвентаря. На основании приказа или распоряжения соответствующего командира назначенный им инструктор спорта может начать работу по комплектованию команды.

Большое значение для привлечения в команду личного состава имеет агитационно-разъяснительная работа. Лучшей агитацией являются по-

казательные выступления хорошо подготовленных борцов. Если такой группы борцов нельзя найти у себя, то ее можно пригласить из другой войсковой части или из гражданского физкультурного коллектива. Одновременно с целью агитации проводятся беседы, используется местная печать и радио. Запись в команду может быть проведена на спортивном вечере после показательных выступлений.

После предварительного отбора инструктором желающих заниматься классической борьбой он направляет кандидатов на медицинский осмотр.

До начала занятий инструктор должен познакомиться с данными медицинского контроля, на основании которых он принимает окончательное решение о зачислении кандидатов в спортивную команду. В дальнейшем, на практических занятиях, инструктор ближе знакомится с физическим состоянием занимающихся, с их спортивным опытом и степенью тренированности. Все эти данные необходимы инструктору для правильного составления программы занятий по классической борьбе как с группой, так и с отдельными занимающимися. Так, например, для физически недостаточно развитых потребуется включить в программу занятий больше общеразвивающих упражнений. Занятия с начинающими нужно начинать с самых простых упражнений и приемов. Понятно, что продолжительность срока обучения начинающих будет больше, чем хорошо подготовленных спортсменов. При временном ухудшении состояния здоровья занимающихся необходимо уменьшить общую нагрузку в занятиях, исключить отдельные упражнения и т. д.

В зависимости от степени общей и специальной борцовской подготовленности занимающиеся рас-

пределяются по подгруппам. Чем однороднее по своему составу будет подобрана подгруппа, тем успешнее пойдут занятия.

Расписание занятий спортивной команды составляется с учетом задач обучения и тренировки борцов и полностью приспособляется к условиям боевой и политической подготовки. Оправдала себя на практике организация занятий 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями в один-два дня.

Занятия с командой лучше проводить в послеобеденное время. Начинать занятия рекомендуется не раньше чем через 2—3 часа после напряженной физической работы (тактических занятий, физической подготовки) или после приема пищи. В тех случаях, когда занятия приходится начинать раньше указанного времени, нагрузка на занятия должна быть значительно снижена.

Все занимающиеся должны твердо знать расписание занятий. Нужно избегать отмены занятий и переноса их на другие дни. В случае изменения расписания необходимо заранее предупредить об этом занимающихся. С целью учета проводимых занятий, посещаемости и оценки успеваемости занимающихся по пройденному материалу инструктор спорта ведет специальный журнал по установленной форме.

2. Проведение занятий по борьбе

Для успешного проведения занятий на каждого инструктора должно приходиться не больше 12—20 занимающихся.

Начинать занятия с группой инструктор спорта должен только после тщательного ознакомления с ее составом.

По физической подготовленности и по другим признакам все занимающиеся разбиваются на подгруппы.

Учебные пары следует подбирать из борцов, примерно равных по весу, силе и росту.

Занятия по борьбе могут проводиться различными методами. Метод — это способ, которым достигается успешное и быстрое решение поставленной задачи по обучению занимающихся. В занятиях по классической борьбе применяются следующие методы: индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники. Его особенность заключается в том, что руководитель работает с каждым обучаемым в отдельности. Этот метод не может быть основным ввиду того, что руководитель, проводя занятия с одним-двумя обучаемыми, не может уделить достаточного внимания всей группе. Индивидуальный метод используется при проверках, при подготовке к состязаниям и при проведении тренировок сборных команд. Не надо путать индивидуальный метод занятий с индивидуальным подходом к занимающимся при занятиях с группой.

Групповой метод применяется на всех учебных занятиях. Положительной стороной группового метода является то, что руководитель обучает сразу всю группу; отрицательной — уменьшение возможности подметить и исправить ошибки каждого занимающегося в отдельности.

Индивидуально-групповой метод является основным при занятиях борьбой. Особенность его в том, что руководитель часть занятия ведет групповым методом, а часть — индиви-

дуальным. Получив указание, группа самостоятельно работает над выполнением задания, а руководитель в это время проверяет и исправляет ошибки каждого занимающегося в отдельности.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что занимающиеся, получив задание от руководителя, индивидуально или попарно, самостоятельно разучивают ранее показанные приемы или совершенствуются в их выполнении. Через определенный период времени руководитель проверяет успешность занятий. Метод самостоятельной работы должен найти широкое применение на всех занятиях по борьбе.

Практическое занятие по борьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Занятия проводятся по следующему плану:

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
1. Подготовительная	1. Организация группы. 2. Подготовка организма к предстоящей нагрузке. 3. Общее укрепление мышц, связок органов кровообращения, дыхания и нервной системы.	1. Построение и краткое объяснение задач занятия. 2. Ходьба простая и спортивная; бег в разном темпе; подскоки. 3. Вольные упражнения общеразвивающего характера.	20—25 мин.

Части занятия	Задачи	Содержание занятия	Время
2. Основная	<p>1. Выработка специальных двигательных навыков для выполнения приемов и действий борьбы.</p> <p>2. Общая физическая тренировка (развитие физических и волевых качеств).</p> <p>3. Совершенствование тактики борьбы.</p>	<p>4. Специальные подготовительные упражнения борца.</p> <p>1. Разучивание и тренировка в выполнении приемов борьбы.</p> <p>2. Учебно-тренировочные схватки</p> <p>3. Игры и эстафеты.</p>	60—70 мин.
3. Заключительная	<p>1. Приведение организма в относительно спокойное состояние.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p> <p>3. Краткая оценка действий занимающихся.</p>	<p>1. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц</p> <p>2. Разбор занятий.</p> <p>Дача индивидуальных заданий. Теплый душ.</p>	5—10 мин.

При обучении физическим упражнениям, приемам и действиям инструктор, с целью достижения лучших результатов должен соблюдать определенные, выработанные практикой педагогические требования.

Обучение физическим упражнениям прежде всего должно основываться на сознательности занимающихся. Сознательность обучения заключается в осмысленном, а не механическом выполнении изучаемых упражнений и приемов, в понимании занимающимися значения борьбы для боевой подготовки, общественного значения систематической спортивной тренировки и личной пользы, получаемой от нее.

Появляющийся на основе сознательного отношения повышенный интерес к занятиям будет гарантией высокой активности занимающихся. Каждый занимающийся будет прилагать все усилия к тому, чтобы скорее понять и лучше усвоить весь изучаемый материал. Признаком высокой активности является стремление занимающихся помочь инструктору спорта при организации и проведении занятий по борьбе, а также хорошая дисциплина на занятиях. Инструктор спорта со своей стороны должен предоставлять обучаемым достаточно времени для самостоятельного совершенствования приемов и навыков, развивать у занимающихся чувство уверенности в своих силах, всячески поощрять активность и разумную инициативу обучаемых.

При обучении физическим упражнениям огромное значение имеет наглядность. Наглядность прежде всего заключается в образцовом показе изучаемого упражнения или приема инструктором спорта с попутным доходчивым объяснением. Поэтому тщательная предварительная

подготовка инструктора спорта к каждому очередному занятию является обязательной. Только такая подготовка даст ему возможность провести занятие на высоком уровне. Для лучшей наглядности обучения инструктор должен использовать кино, фото, таблицы, специальную литературу и т. д.

Инструктор спорта должен хорошо знать силы всей группы в целом и отдельных занимающихся; только в этом случае он сможет правильно подбирать отдельные упражнения и материал всего занятия, соблюдая принцип доступности.

Некоторые занимающиеся склонны преувеличивать свои силы и способности, другие, наоборот, проявляют неуверенность. Инструктор спорта, умело определяя посильность задания для каждого, должен воспитывать волевых спортсменов, стремящихся к преодолению любых трудностей. Этого всегда легче достигнуть в хорошо сколоченном, дружном коллективе.

Хорошее знание группы, а также сил и способностей каждого занимающегося в отдельности должно помочь инструктору спорта правильно расположить изучаемый материал. Систематичность, последовательность прохождения материала имеет большое значение как для процесса всего обучения, так и для результатов любого занятия. Большое значение при обучении имеет правильная дозировка упражнений, умение подбирать упражнения в порядке постепенно возрастающей трудности. При соблюдении этого правила значительно снижается число травматических повреждений.

Прочность знаний и навыков достигается путем многократного повторения упражнения на каждом занятии, систематического по-

вторения в ряде занятий и постоянного совершенствования в разнообразных условиях. Инструктор спорта должен избегать насыщения занятий большим количеством нового материала без достаточного закрепления пройденного.

3. Элементы, действия и приемы классической борьбы

Приветствие. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных (по диагонали) углах ковра. По свистку судьи борцы сходятся на середине ковра и обмениваются рукопожатием. После этого, пройдя вперед, они поворачиваются лицом друг к другу и начинают схватку. По окончании схватки, после объявления результата, борцы также обмениваются рукопожатием.

Борцовская стойка — положение, при котором борец стоит на расставленных в стороны и по диагонали вперед слегка согнутых в коленях ногах. Туловище борца может быть наклонено и подано вперед или выпрямлено, руки протянуты по направлению к противнику. Стойка борца всегда носит индивидуальный характер; кроме того, стойка может являться элементом тактики и меняться в схватке с целью подготовить выполнение приема или затруднить действия противника.

Партер. Низкий партер — положение, при котором борец стоит на коленях, расставленных на ширину плеч (носки отведены в стороны, ступни ног внутренней стороной касаются ковра или носки взяты на себя и ноги основаниями пальцев упираются в ковер), и на предплечьях с раздвинутыми в стороны локтями. При высоком

партере борец стоит также на коленях, но с опорой о ковер выставленными немного вперед прямыми руками.

«Полумост» и «мост» — положения, принимаемые борцами с целью избежать касания лопатками ковра. В положении «полумоста» борец находится спиной к ковра, опираясь о ковер ступнями согнутых в коленях ног, а также головой (поставленной на лоб) и одним плечом. В положении «моста» борец опирается о ковер только ступнями ног и головой. Тело борца, сильно прогнутое в поясничной и шейной частях позвоночника, образует при этом как бы арку. Существуют разновидности «моста» с дополнительной опорой на предплечья; борец может также сидеть на ягодицах, сохраняя опору о ковер головой, или облегчить себе удержание положения «моста» созданием дополнительной опоры локтем в козер и подведением кисти под поясницу. Как упражнение для выработки гибкости и укрепления «моста» известно положение «моста» с опорой на ступни ног и прямые руки.

Пассивные и активные действия. Действия борца могут быть различными по своему характеру.

Действия, направленные только на отражение атак «противника» без попытки контратаковать, различные захваты без стремления выполнить прием, передвижения с целью избежать выполнения приема «противником», выталкивание «противника» за ковер, ложные попытки выполнить прием, вставание из положения партера борца, находящегося внизу, при обязательной борьбе в партере и др. носят название пассивных действий.

За пассивность в действиях борцу делается предупреждение, а его «противнику» записываются

выигрышные баллы. После двух предупреждений борцу, продолжающему проявлять пассивность, засчитывается поражение.

Все целесообразные действия борца, направленные к достижению победы над «противником», носят название активных. Основу активных действий составляют различные приемы, проводимые как в стойке, так и в партере.

Прием — разрешенное правилами борьбы активное действие, в результате которого проводящий действие борец ставит своего «противника» в невыгодное (тяжелое) положение или добивается победы над ним.

За применение действий и приемов, запрещенных правилами, борцу делается предупреждение, засчитывается поражение или производится дисквалификация борца.

Защита — оборонительное действие борца, которое не дает возможности его «противнику» выполнить тот или иной прием.

Активная защита предусматривает обязательное выполнение защищающимся борцом собственного приема после отражения атаки «противника».

Контрприем — активная защита против приема «противника», переходящая в выполнение собственного приема. С учетом тактического построения схватки борец может намеренно вызывать своего «противника» на выполнение определенного приема, против которого он заранее наметил контрприем.

Группы приемов борьбы в стойке

1-я группа. Броски через спину с различными захватами за руки, шею и туловище. Броски че-

рез спину являются наиболее распространенными и часто применяемыми.

2-я группа. Броски через грудь без касания головой ковра с захватами туловища спереди, сбоку, сзади и с различными дополнительными захватами. По технике выполнения представляют большую трудность, чем броски через спину. Являются ступенью, подводящей к выполнению наиболее трудных по технике бросков через грудь — с «полумостом» и «мостом».

3-я группа. Броски через грудь с «полумостом» и «мостом». Очень действенны, но требуют для выполнения хорошей подготовленности мышц шеи и крепкого «моста», точности, быстроты и тщательной отработки техники движений.

Выполнение бросков через грудь с «полумостом» и «мостом» основано на падении назад с прогибанием в поясничной и шейной частях позвоночника. При этом во время прикосновения головы и плеча или одной головы к ковра делается резкий поворот в сторону броска с последующим «забеганием» или переворот через голову с «накрыванием» «противника».

Группы приемов борьбы в партере

1-я группа. Перевороты. К этой группе относятся все приемы, которые производятся без отрыва противника от ковра. Все перевороты основаны на умелом использовании работы ног в соединении с различными захватами.

Упираясь ногами в ковер и плотно прижимаясь к борцу, находящемуся внизу, верхний борец стремится перевернуть его на спину. При этом верхний борец использует тяжесть своего тела,

применяя нажим, давление на «противника» и используя руки как рычаги.

2-я группа. Броски. В эту группу входят приемы с бросками через грудь с «полумостом» и «мостом» и броски через спину с различными захватами, которые выполняются как нижним, так и верхним борцом с отрывом «противника» от ковра.

4. Последовательность обучения приемам классической борьбы

Ознакомление с приемом борьбы:

— руководитель называет прием и показывает его в боевом темпе;

— руководитель кратко указывает, в каких случаях прием применяется в борьбе;

— руководитель показывает прием в замедленном темпе или по частям и объясняет технику его выполнения, после этого проводится опробование приема занимающимися на чучеле (в стойке) или с несопротивляющимся партнером (в партере).

Разучивание приема борьбы:

— выполнение приема по команде руководителя или без команды на чучеле или с несопротивляющимся партнером в медленном темпе без бросков (если есть возможность, отдельные приемы разучиваются по элементам);

— выполнение части или всего приема по команде руководителя или самостоятельно на чучеле или с несопротивляющимся партнером, постепенно увеличивая быстроту движений (без бросков);

— выполнение приема в целом на чучеле с бросками;

— выполнение приема в целом с несопротивляющимся партнером.

Тренировка в выполнении приемов борьбы:

— тренировка в выполнении приемов с бросками чучела для выработки силы, быстроты и совершенствования координации движений, с постепенным увеличением быстроты движений до предельной;

— тренировка в выполнении приемов (с передвигающимся партнером) в усложненной обстановке, приближенной к соревновательной схватке с целью закрепления усвоенных навыков, воспитания необходимых борцу качеств, приобретения борцом умения подготовить благоприятную для выполнения приема обстановку и выбрать момент для нападения;

— тренировка в выполнении приемов при противодействии партнера (один борец выполняет прием, а другой — контрприем или один делает ложную попытку выполнить прием, другой активно защищается или пытается выполнить контрприем, а первый, выбрав благоприятный момент, вторично выполняет прием и т. д.); действия борцов направляются руководителем;

— тренировка в выполнении приемов в процессе учебно-тренировочных схваток (по заданию руководителя); руководитель заранее дает задание борцам — одному применять только прием, а другому — контрприем; через определенные промежутки времени борцы меняются ролями;

— тренировка в выполнении приемов с различ-

ными «противниками» и в утомленном состоянии в процессе учебно-тренировочных схваток.

При ознакомлении с приемом, разучивании и тренировке в его выполнении некоторые существенные детали занимающиеся могут совершенно не заметить. Показ руководителя непременно должен сопровождаться объяснением, причем руководитель обращает внимание занимающихся на основные детали движения и характерные ошибки.

Нередко для создания более полного представления о приеме руководитель показывает прием несколько раз, каждый раз обращая внимание занимающихся на какую-нибудь важную деталь.

При ознакомлении с приемом, в момент показа его руководителем, занимающийся должен мысленно проделать все движения руководителя. Это помогает быстрейшему усвоению показанного приема.

Изучение приемов в стойке связано с падением на ковер обоих борцов. Чтобы овладеть приемом и довести его выполнение до совершенства, необходимо многократное повторение. Как бы осторожно и правильно ни производились броски, многократное падение на ковер может вызвать болевые ощущения. Неопытный борец в момент броска еще не умеет во-время напрячь мышцы, боится падения на спину, на бок или на «мост», выставляет вперед руки, что нередко ведет к повреждениям. Все это может отпугнуть начинающих спортсменов от занятий борьбой и значительно затруднить изучение того или иного приема.

Для того чтобы занимающиеся могли быстрее разучить различные броски и приемы в стойке, не боясь болевых ощущений и повреждений, со-

ветские тренеры применяют специальные тренировочные чучела¹. Тренировка с чучелами в период подготовки к состязаниям зачастую может дать больше пользы, чем тренировка с партнером.

Тренировке с чучелами уделяет большое внимание ряд известных мастеров борьбы, не только отшлифовывая этим способом приемы борьбы, но и вырабатывая у себя быстроту, силу, ловкость и специальную выносливость.

Тренировка с чучелами может проводиться тремя способами: с одним чучелом, с партнером и двумя чучелами, с двумя партнерами и двумя чучелами.

При тренировке с одним чучелом борец производит броски чучела с различными захватами в желаемых направлениях. После каждого броска борец сам поднимает чучело и, приняв нужное исходное положение, вновь производит очередной бросок.

При тренировке с одним партнером и двумя чучелами борец после очередного броска не поднимает чучело, а, встав в стойку, подходит к другому чучелу, которое приготовил его партнер, и производит следующий бросок и т. д.

При тренировке с двумя партнерами и двумя чучелами борец выполняет поочередные броски на двух чучелах, причем подготавливают чучела для бросков уже два партнера. Это способствует выработке нужного темпа.

Тренировка с чучелами имеет большое значение для совершенствования в технике выполнения приемов и для выработки специальной выносливости.

¹ Описание тренировочных чучел и способов их изготовления было дано в теоретическом занятии 4.

Разучивание приемов, контрприемов или действий производится следующим образом:

— если прием несложный и нетрудный для обучаемого, он изучается путем выполнения его в целом с попутным устранением ошибок;

— если прием сложный или трудный, но может быть расчленен на составные части, то он разучивается по частям (по разделениям), а затем выполняется в целом;

— сложные и трудные приемы и контрприемы, которые не могут быть расчленены, разучиваются при помощи специальных подготовительных упражнений, постепенно подводящих к исполнению приема в целом.

Ошибки, возникающие при обучении, чаще всего бывают следствием неправильного понимания приема, контрприема или действия занимающимся из-за нечеткого показа или неясного объяснения приема руководителем, а также вследствие недостаточной согласованности (координации) и точности движений, недостатка силы, гибкости или быстроты в действиях обучаемого. При исправлении замеченных ошибок надо придерживаться следующих правил: вначале исправлять ошибки наиболее грубые, основные, а затем второстепенные, обязательно добиваясь правильного понимания приема или контрприема занимающимися.

Тренировка в выполнении приема (контрприема или действия) производится путем многократного повторения правильно усвоенного приема с целью более глубокого воздействия на организм для выработки мышечного чувства и твердого навыка в выполнении приема (контрприема) в различных условиях.

Разучивание простейших захватов за руки, шею и туловище, а также положения стойки и передвижения по ковру проводится групповым методом в разомкнутом строю.

Во избежание повреждений в начальном периоде обучение следует начинать в партере, где нет бросков, связанных с падением.

После 4—6 занятий, когда занимающиеся хорошо усвоят основы борьбы в партере, можно переходить к обучению приемам в стойке. Прежде всего надо научить занимающихся самостоятельно падать из стойки. Только после этого следует переходить к изучению падения с броском чучела или мешка. Обучение завершается падением с броском партнера. Необходимо систематически предупреждать занимающихся, чтобы в моменты падения они не выставляли для упора руки и не расслабляли мышцы тела.

Не следует спешить с обучением новому приему, пока не освоен предыдущий. Также не следует изучать сразу прием, активную защиту от него и контрприем, так как это замедляет освоение приема. Обучать приему как в стойке, так и в партере необходимо в обе стороны, добиваясь одинаково прочного навыка в выполнении приема в любую сторону.

При первоначальном обучении не следует один какой-нибудь прием доводить до большего совершенства по сравнению с другими, так как он может стать излюбленным приемом, ограничить рост борца и сделать его «односторонним».

После того как прием хорошо изучен и закреплены двигательные навыки, можно переходить к разучиванию контрприема. Рекомендуется на одном занятии разучить прием, на втором повторить его, на третьем занятии разучить контрприем

против него. В такой последовательности ведется обучение всей технике борьбы¹.

После того как будут разучены все намеченные приемы, переходят к их отшлифовке и тщательной отработке каждого приема и контрприема в отдельности. При такой методике обучения каждый борец овладевает в равной степени большим числом приемов как в стойке, так и в партере.

В первоначальном периоде обучения необходимо особое внимание уделять общеразвивающим упражнениям, специальным подготовительным упражнениям борца и упражнениям в сопротивлении в форме состязания, которые способствуют развитию всех групп мышц, укреплению связок и дают разностороннее физическое развитие.

К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастические упражнения типа зарядки, упражнения со скакалкой, с железными гимнастическими палками, с гантелями, набивными мячами, с грифом штанги, весовыми гирями, упражнения на гимнастической стенке, лазание по наклонной лестнице, вертикальным и горизонтальным канатам, парные упражнения в сопротивлении, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры. С большинством таких общеразвивающих упражнений слушатели семинара знакомы по занятиям физической подготовкой и другими видами спорта.

К специальным упражнениям борца относятся упражнения, которые способствуют выработке физических качеств и двигательных навыков, не-

¹ При проведении практических занятий настоящего семинара это правило не соблюдено, так как здесь мы имеем дело с достаточно квалифицированными борцами, а количество занятий ограничено.

обходимых для лучшего выполнения приемов или для освоения техники борьбы.

К упражнениям в сопротивлении в форме состязания относятся: перетягивания за руку, за палку, сталкивания, борьба за предмет (набивной мяч, короткую палку, малый мяч и др.). Эти упражнения прорабатываются лежа, сидя, стоя, вдвоем или группой против группы. Цель этих упражнений — подготовить занимающихся к соревновательной схватке.

Очень важное значение для борца имеют специальные упражнения для мышц шеи и укрепления «моста».

Каждый борец должен быть гибким и в совершенстве владеть «мостом». При современной технике борьбы некоторые борцы, хорошо владея «мостом», применяют его не только как средство активной защиты, но и при осуществлении различных сложных комбинаций, имеющих целью занять выгодное положение по отношению к «противнику» и добиться победы над ним.

5. Методика обучения и тренировки в выполнении «моста»

Упражнения для укрепления «моста» могут проводиться без снарядов и со снарядами.

Рекомендуется начинать с несложных упражнений без снарядов.

Прежде всего нужно научить занимающихся становиться в положение «моста» из положения лежа на спине. Для этого: согнуть ноги в коленях и поставить ступни ног на ширину плеч, одновременно ладонями рук на уровне головы упереться в ковер; помогая себе руками, прогнуться в поясничной и шейной частях позвоночника и,

опираясь в ковер лбом, принять положение «моста». Можно усложнять это упражнение, попеременно поднимая ноги вверх. Самое простое упражнение для укрепления «моста» — это качание в положении «моста» вперед и назад перекатом со лба на затылок и обратно. Кроме того, применяется упражнение в качании с поворотом головы и наклоном ее вправо и влево.

Более сложным упражнением является опускание в положение «моста» прогибанием назад из положения стоя; это упражнение требует большой гибкости. Борец, слегка согнув ноги в коленях, сильно прогибаясь в поясничной и шейной частях позвоночника, опускается назад на лобную часть головы и становится в положение «моста». При этом ни в коем случае нельзя расслаблять мускулатуру.

Обучаться опусканию в положение «моста» из стойки вначале следует с помощью партнера, который придерживает опускающегося за руку, находясь перед ним и поставив для упора одну ногу между его ног. Он предупреждает слишком быстрое падение. Прделав упражнение несколько раз, борцы меняются местами. По мере овладения упражнением помощь партнера уменьшается. В дальнейшем можно ограничиться поддержкой опускающегося под спину, пока он не научится выполнять упражнение вполне самостоятельно.

Переворот из положения «моста» через голову занимающийся сначала прделывает также с помощью партнера или держась за край ковра, гири или за ноги партнера. Это упражнение выполняется при помощи сильного рывка грудью по направлению к голове с одновременным толчком ногами.

«Захождение» и «забегание» являются наиболее сложными упражнениями для тренировки в выполнении и укрепления «моста». Прodelываются они так: из положения стоя ноги врозь занимающийся, наклоняясь вперед, упирается лбом в ковер; одновременно он кладет руки предплечьями на ковер; выбрав в поле зрения какой-нибудь предмет, занимающийся во время выполнения упражнений старается не терять его из вида. Не изменяя положения головы, движением ног по кругу приставными шагами он делает «захождение» или «забегание». После нескольких приставных шагов, перенеся одну ногу через другую, занимающийся прodelывает так называемое «зашагивание», после чего он оказывается в положении «моста». Продолжая движение ног по кругу, он таким же способом возвращается в исходное положение.

Прежде чем изучать «захождение» и «забегание», борец должен прodelать ряд подготовительных упражнений как в положении стоя, упираясь головой и руками в ковер, так и в положении «моста». Они сводятся к тому, что борец, сделал 2—3 шага в сторону, наиболее трудный момент переворота «зашагивание» выполняет толчком одной ноги соответственно по ходу движения.

При выполнении ряда упражнений для укрепления «моста» в качестве снарядов для отягощения могут применяться тренировочные чучела, штанга весом 50—60 кг (лучше шаровая), весовые гири или же используется вес партнера. Можно прodelывать следующие упражнения:

А) Стоя в положении «моста», положив чучело на грудь и обхватив его руками, производить качания вперед и назад. Это же упражнение можно выполнять, используя в качестве отягоще-

ния штангу или гири. Усложнять упражнение можно, держа груз на вытянутых руках. Можно выполнять упражнение, используя вес партнера.

Б) Стоя в положении «моста», прodelывать следующие основные упражнения со снарядами: выжимание штанги на вытянутые руки от груди; выжимание штанги и весовых гирь из-за головы; опускание из стойки в положение «моста» с чучелом (в момент вставания в положение «моста» чучело остается на груди) и другие упражнения, с которыми занимающиеся познакомятся на практических занятиях.

Ранее указывалось, что «мост» является переходным положением при выполнении ряда приемов, а также защищает борца от касания лопатками ковра. Поэтому, укрепив «мост» и овладев им, следует учиться становиться в положение «моста» с броском чучела. Необходимо не только научиться принимать положение «моста» после самого быстрого броска, но и уметь уходить с «моста» сразу же после броска.

6. Специальные подготовительные упражнения борца

К специальным подготовительным упражнениям борца относятся упражнения, выполняемые с воображаемым партнером и имитирующие то или иное действие борца, а также различные упражнения с тренировочным чучелом (мешком), служащие для предварительного изучения приемов: в стойке — бросков через спину, бросков через грудь без касания головой ковра, бросков через грудь с «полумостом» и «мостом», с захватами туловища и различными дополнительными захватами; в партере — бросков через грудь с «полу-

мостом» и «мостом» и бросков через спину с различными захватами.

Последовательность разучивания броска через спину из стойки будет следующей: вначале разучивается поворот спиной к воображаемому партнеру с работой одних ног, после этого разучивается поворот с одновременной работой рук и подбивом тазом, затем то же самое проделывается с партнером, но без броска, наконец, проводится обучение броску на чучеле. Только после выполнения всех этих подготовительных упражнений переходят к разучиванию бросков с партнером.

Подобные же подводящие упражнения с соблюдением определенной последовательности применяются при обучении броскам через грудь. При обучении броскам через «полумост» и «мост» в начале обучения из положения борцовской стойки производится разучивание отрыва воображаемого «противника» от земли с приставлением сзади стоящей ноги к впереди стоящей и подбивом животом. После этого к описанным движениям добавляется одновременная работа рук и сильное прогибание в поясничной части позвоночника. Затем то же самое проделывается с падением назад в положение «полумоста» или «моста». После этого броски выполняются на чучеле.

Специальные упражнения для приобретения двигательных навыков, необходимые для успешного выполнения приемов, проводятся в подготовительной части занятия (упражнения без бросков) и в начале основной части (упражнения с бросками).

Каждый борец должен хорошо владеть если не всеми приемами, то во всяком случае большим числом приемов.

Отработка приемов требует много времени, но зато знание разнообразных приемов делает борца более разносторонним и опасным в схватке. Возможность же в совершенстве овладеть большим количеством приемов имеется у каждого борца.

7. Учебно-тренировочные схватки

Завершающим этапом закрепления изучаемых приемов являются учебно-тренировочные схватки. Такие схватки можно вводить уже после двух-трех занятий. Начинать учебно-тренировочные схватки нужно с борьбы в партере. Отводить на каждую пару вначале 2—3 минуты и постепенно увеличивать время. Затем вводить учебно-тренировочные схватки в стойке, чередуя их с борьбой в партере.

Руководитель занятий с особым вниманием должен следить за ходом схваток, за правильным выполнением разученных приемов и соблюдением всех правил борьбы занимающимися.

Для приобретения борцом опыта в условиях приближенных к обстановке состязаний, а также с целью закрепления пройденного материала, проверки и подведения итогов учебно-тренировочной работы за определенный отрезок времени полезно проводить учебно-соревновательные схватки в ограниченное время. Во время таких схваток борцы приучаются чувствовать боевую обстановку, рассчитывать время и свои силы, применяться к разным «противникам». У занимающихся воспитываются: настойчивость и упорство в достижении цели, смелость, решительность, инициатива, дисциплина, воля к победе. Во время таких учебных состязаний инструктор дает бор-

цам по ходу схватки различные советы и исправляет их ошибки. Учебные состязания проводятся при отсутствии зрителей и посторонних лиц.

В период обучения и тренировки подобные состязания вскрывают недочеты обучения, неточности в техническом выполнении и тактическом применении разученных приемов борцами. Эти недостатки должны быть учтены руководителем, разъяснены занимающимся и исправлены на том же и на последующих занятиях. Состязания в этот период полезны, если они преследуют учебную цель, но злоупотреблять ими не следует.

Для воспитания бодрости и активности на занятиях борьбой надо широко применять (в конце основной части) различные подвижные игры и эстафеты.

На протяжении всего периода обучения и тренировки врачебный контроль над занимающимися должен быть непрерывным. Врач совместно с руководителем занятий должен во-время предупреждать переутомление, помогать правильно планировать занятия в отношении нагрузки, предупреждать повреждения, следить за гигиеной мест занятий, личной гигиеной занимающихся и т. д.

Контрольные вопросы

1. Как должна быть организована спортивная команда по классической борьбе?
2. Из чего надо исходить при планировании занятий?
3. Какие существуют методы проведения занятий по борьбе?
4. На какие части делится занятие, каковы их задачи, содержание и продолжительность?
5. Каково примерное содержание занятия по борьбе для новичков?
6. Какие требования должны соблюдаться при обучении?
7. Какие существуют основные положения борьбы?

8. Какими могут быть действия борца и какие действия характерны для советской школы борьбы?

9. Назовите группы приемов борьбы в стойке.

10. Назовите группы приемов борьбы в партере.

11. Какой должна быть последовательность разучивания приемов борьбы и тренировки?

12. Приведите пример последовательности разучивания одного из приемов борьбы.

13. Какие существуют специальные упражнения для мышц шеи и укрепления «моста»?

14. С какой целью применяются подводящие упражнения при разучивании приемов и в каком порядке они применяются?

15. Каково назначение учебно-тренировочных схваток и в чем заключаются особенности их проведения? Какой должна быть их дозировка?

16. Как организуются и проводятся учебные состязания?

17. Как должен строиться врачебный контроль при занятиях борьбой?

Задание на самостоятельную подготовку

Написать план занятия по борьбе с указанием частей занятия, их задач, содержания и отводимого на них времени.

ЗАНЯТИЕ 6 — 2 часа

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

1. Определение содержания тренировки борца

Спортивная тренировка по борьбе — направленный педагогический процесс повышения (под влиянием систематических занятий) общей и специальной работоспособности организма борца с целью выработки высоких физических и морально-волевых качеств, необходимых ему для защиты интересов советской Родины, в боевой учебе, труде и для достижения высоких спортивных результатов.

Тренировка представляет единый процесс совершенствования двигательных навыков и функциональных возможностей организма по отношению к работе предельной интенсивности, выполняемой в определенной среде и при ведущей роли сознания.

Спортивная тренировка заключается в регулярном выполнении постепенно усложняемых упражнений с постепенным увеличением общей нагрузки. Тренировка должна проводиться в хороших гигиенических условиях, с соблюдением правильного режима, при осуществлении постоянного врачебного контроля; тогда тренировка будет содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма борца.

В условиях Советской Армии спортивная тренировка борца подчиняется задачам всесторонней подготовки его к боевой деятельности.

При правильной тренировке у борца вырабатывается способность длительно сохранять внимание, мгновенно ориентироваться в меняющейся обстановке, быстро и правильно принимать решения и осуществлять их в процессе схватки, настойчиво добиваясь победы над «противником». У борца вырабатывается также способность длительно сохранять физические качества: ловкость, силу, быстроту и выносливость при работе переменной напряженности.

В процессе тренировки развивается быстрота и точность ответной реакции борца на то или иное действие «противника»; он приучается противопоставлять этому действию активную защиту, переходящую в контрприем.

Правильно поставленная тренировка направлена на воспитание у борца высоких волевых качеств.

Борец должен обладать способностью хладнокровно и расчетливо вести схватку, правильно оценивать положение и смело применять приемы и действия для достижения победы, не унывать при временных неудачах, использовать даже поражения для повышения своего спортивного мастерства и тактической подготовки.

При определении степени тренированности борца инструктор руководствуется данными врачебного контроля и некоторыми другими объективными показателями общего физического состояния, а также субъективными ощущениями борца. Показателями тренированности борца являются также большая подвижность процессов возбуждения и торможения, повышение у него остроты восприятия, т. е. развитие способности к точной оценке времени, положений и действий «противника», позволяющее предугадывать его действия. Но главным мерилем тренированности борца обычно служат личные впечатления руководителя, получаемые в результате наблюдений за борцом во время тренировки и соревновательных схваток.

Опыт лучших спортивных команд показал преимущество групповой формы тренировки, и в настоящее время она заняла прочное положение в практике советских тренеров. Тренировка борцов в коллективе способствует воспитанию у них чувства товарищества, вырабатывает уверенность в своих силах, повышает чувство ответственности за результаты. Групповая тренировка облегчает руководителю подбор пар для схваток. При проведении групповых занятий руководитель осуществляет индивидуальный подход к каждому борцу в отношении совершенствования его техники, тактики, подбора специальных упражнений и их до-

зировки. Чтобы установить общую направленность тренировки группы, руководитель должен хорошо изучить занимающихся.

2. Формы спортивной тренировки по борьбе

Ведущей формой тренировки является учебно-тренировочное занятие спортивной команды.

Дополнительной формой спортивной тренировки является выполнение борцами индивидуальных заданий, даваемых руководителем.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе строятся по общепринятой схеме (из трех частей).

Задачи и содержание занятий по борьбе несколько изменяются в зависимости от периода обучения.

Содержание учебно-тренировочного занятия основного периода будет примерно следующим.

А) Подготовительная часть

Задачи: нацелить группу на выполнение программы данного занятия, подготовить организм занимающихся к последующей работе в основной части, дать необходимую разностороннюю физическую нагрузку. Для борцов третьего и второго разрядов в подготовительную часть надо в равной мере включать общеразвивающие и специальные упражнения.

Средствами подготовительной части занятий являются: ходьба и бег в разном темпе, подскоки на месте, общеразвивающие упражнения, упражнения на увеличение подвижности в суставах, на выработку силы различных групп мышц, на быстроту, на расслабление, упражнения, имеющие целью совершенствование двигательных навыков,

упражнения на гибкость, упражнения со скакалкой, с тренировочным чучелом и другие специальные упражнения борца. Все эти упражнения, умеренно воздействуя на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы и костно-связочный аппарат, подготавливают организм борца к последующей работе.

Продолжительность подготовительной части — 20—25 минут.

Б) Основная часть

Задачи: овладение техникой выполнения приемов и действий, выработка и совершенствование необходимых физических и морально-волевых качеств. В основной части занятия закрепляются ранее разученные приемы и действия и разучиваются новые. Главная задача основной части занятия состоит в том, чтобы достигнуть технического совершенства в выполнении приемов борьбы, одновременно увязывая разученные приемы и действия с тактическими задачами. В основной части ведется постоянная работа по развитию у борцов специальной выносливости, постановке правильного дыхания и совершенствованию координации движений.

Средствами основной части занятий являются: специальные упражнения борца, упражнения с тренировочными чучелами, работа с партнером над совершенствованием приемов и действий и учебно-тренировочные схватки. В учебно-тренировочных схватках особое внимание уделяется умению вести схватку в быстром темпе с применением разнообразных приемов. Цель этих схваток в период подготовки к состязаниям заключается в проверке тренированности борца и готовности его к предстоящим соревновательным схваткам.

Основная часть занятия — наиболее продолжительная по времени. В зависимости от состава и уровня подготовленности занимающихся, целей и задач занятия продолжительность основной части может колебаться от 30 до 60 минут.

В) Заключительная часть

Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средствами заключительной части занятий являются общеразвивающие упражнения, проводимые в спокойном темпе и с глубоким дыханием, упражнения на расслабление мышц и специальные дыхательные упражнения. Выполняются эти упражнения каждым борцом индивидуально, непосредственно после схватки. После этого необходимо принять теплый душ, не дожидаясь высыхания пота на теле.

После душа проводится краткий разбор схваток или всего занятия в целом. При разборе отмечаются положительные стороны занятия, ошибки, допущенные занимающимися, и определяются задачи на будущее. Отдельным спортсменам даются индивидуальные задания.

Продолжительность заключительной части занятия — 10—15 минут.

Индивидуальные задания даются в дополнение к тренировочным занятиям и выполняются борцами в свободное время, в период между очередными занятиями. Некоторые задания могут выполняться занимающимися даже в домашних условиях, например, выполнение упражнений на развитие той или иной группы мышц или определенных физических качеств —

силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Индивидуальные задания могут даваться и опытным борцам с целью исправления недостатков техники и отработки новых технических приемов.

3. Постепенность повышения физической нагрузки

Постепенное повышение физической нагрузки является основным методическим требованием к тренировочным занятиям. Оно осуществляется за счет:

— увеличения общего числа выполненных за одно занятие упражнений или приемов, а также увеличения веса снаряда или привлечения партнера большего веса;

— повышения скорости выполнения упражнений, приемов или действий;

— сокращения времени отдыха между отдельными упражнениями на одном занятии и между занятиями;

— повышения степени мышечного и волевого усилия во время учебно-тренировочных схваток;

— усложнения условий учебно-тренировочных схваток.

При плохом самочувствии и повышенной утомляемости занимающихся общая физическая нагрузка, даваемая на тренировочных занятиях, должна быть снижена.

Разработать единый план спортивной тренировки, одинаково пригодный для всех борцов, невозможно. Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности: один быстро усваивает приемы и действия борьбы, другому для овладения ими требуется длительное время и т. д. Тре-

нировку приходится строить с учетом индивидуальных особенностей каждого борца — характера его служебной деятельности, физического состояния, возраста, технической подготовленности, способностей и т. д. Одним из основных моментов индивидуализации тренировки является дозировка нагрузки.

Постепенное повышение нагрузки осуществляется на протяжении многих месяцев спортивной тренировки. Способы повышения нагрузки существуют следующие:

— последовательное повышение, при котором нагрузка увеличивается на каждом очередном учебно-тренировочном занятии; этот способ применяется при наличии у борца хорошей физической подготовленности и опыта спортивной тренировки и при кратких сроках тренировки;

— ступенчатое повышение, при котором одинаковая физическая нагрузка сохраняется на протяжении нескольких учебно-тренировочных занятий, а затем вновь повышается до более высокого уровня; этот способ может применяться при более длительных сроках тренировки и при занятиях больших групп занимающихся;

— волнообразное повышение, при котором происходит периодическое чередование повышения физической нагрузки, продолжающееся в течение нескольких тренировочных занятий, с понижением ее на следующих занятиях, после чего нагрузка вновь повышается, но уже до более высокого уровня и т. д.

4. Повторность проведения тренировочных занятий по борьбе

Постепенное совершенствование физических и морально-волевых качеств спортсмена, повышение

общей и специальной работоспособности его организма достигается при условии регулярного проведения тренировочных занятий, не реже чем два-три раза в неделю. Состояние повышенной работоспособности после проведенной тренировки обычно длится несколько дней, после чего при отсутствии физической тренировки достигнутые ранее результаты постепенно снижаются. Поэтому тренировки, проводимые через четыре, пять и более суток, принесут мало пользы. При тренировочных занятиях со средней физической нагрузкой очередная тренировка может проводиться через один-два дня после первой без опасности перетренироваться.

Для лучшего решения задач спортивной тренировки одновременно ведется постоянная работа по совершенствованию спортивной техники, кроме того, необходимо систематически применять на занятиях упражнения, дающие предельные напряжения.

На всех занятиях по классической борьбе, а также во время состязаний нужно воспитывать у занимающихся настойчивость и упорство в достижении цели, смелость и решительность, инициативность, дисциплинированность и волю к победе.

5. Овладение техникой борьбы

Владение техникой борьбы заключается в умении:

— тактически грамотно строить схватку — правильно выбирать действия или приемы и способ их осуществления в зависимости от индивидуальных особенностей своих и «противника» (роста, веса, силы, быстроты реакции и др.);

— технически правильно выполнять различные приемы или действия в обе стороны в схватке, где основная задача состоит в том, чтобы добиться с помощью применяемых приемов победы или преимущества над «противником».

— правильно дышать, согласовывая дыхание со своими действиями и действиями партнера;

— работать без излишнего напряжения в периоды, когда это возможно по ходу схватки, или напрячь все силы для выполнения действенного приема и достижения победы над «противником».

Овладение техникой борьбы происходит не только в период обучения, но продолжается в процессе всей спортивной тренировки.

Обучение технике борьбы и ее отработка осуществляются путем:

— показа инструктором или лучшим борцом правильной техники выполнения того или другого приема или действия в целом, а в дальнейшем, если надо, и по частям, с попутным объяснением;

— демонстрации учебно-спортивных фильмов, фотоснимков, рисунков, изображающих правильную технику выполнения отдельных упражнений или приемов;

— выполнения различных специальных подготовительных упражнений, облегчающих освоение техники выполнения изучаемых приемов;

— отработки приема или действий по частям, а затем в целом, в различном темпе, с попутным устранением ошибок.

Инструктор должен уметь:

— технически правильно показать разучиваемый прием и кратко объяснить способ его выполнения;

— методически правильно обучать занимающихся выполнению показанных приемов или действий и указывать порядок работы над совершенствованием в их исполнении;

— подмечать ошибки в технике выполнения приемов, определять их причины и указывать пути устранения;

— оказывать страховку и помощь при выполнении приемов.

6. Планирование учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия в спортивной команде по борьбе проводятся согласно годовому плану или плану на учебный период, составленному спортивным комитетом и утвержденному командиром.

Планирование осуществляется с учетом:

— плана боевой подготовки (сроки выходов в поле, тактических учений, инспекторских проверок);

— плана спортивных мероприятий (сроки и характер состязаний по борьбе);

— уровня физической подготовленности спортсменов и степени их занятости основными служебными обязанностями.

В армейских условиях каждый год может создаваться новая группа занимающихся.

Планирование спортивной тренировки на год осуществляется по трем периодам: подготовительному, основному и переходному. Однако с группой опытных борцов должна вестись круглогодичная тренировка.

Продолжительность и содержание каждого периода тренировки определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, времени, оставшегося до предстоящих состязаний, и

характера служебной деятельности военнослужащих.

Каждый период тренировки имеет свои задачи.

Задачами подготовительного периода тренировки для группы начинающих являются:

— разностороннее совершенствование физических и морально-волевых качеств;

— изучение и совершенствование техники борьбы;

— укрепление здоровья и закаливание организма;

— увеличение общей и специальной работоспособности организма борца;

— выработка специальных навыков, необходимых борцу;

— разносторонняя физическая подготовка борца к тренировке в последующем периоде.

Каждая спортивная команда по борьбе независимо от уровня подготовленности входящих в нее борцов начинает спортивную тренировку в новом сезоне с подготовительного периода.

Основной период тренировки является продолжением подготовительного периода.

Задачами основного периода тренировки являются:

— дальнейшее совершенствование спортивного мастерства и повышение работоспособности организма спортсмена;

— разностороннее физическое развитие;

— совершенствование физических и морально-волевых качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты реакции, смелости, воли к победе и др.), необходимых для достижения лучшего спортивного результата в борьбе;

— специальная подготовка к перенесению предельных физических напряжений и подготовка к участию в состязаниях.

Основной период тренировки является самым продолжительным. Для спортсменов-разрядников основной период в свою очередь подразделяется на три этапа — предварительный, предсоревновательный и соревновательный.

Переходный период тренировки обычно планируется после окончания годового спортивного календаря.

Задачей переходного периода является постепенное снижение физической нагрузки с предельной до средней. В условиях военной службы снижение физической нагрузки спортсмена в переходном периоде будет обуславливаться переключением на обязательные занятия физической подготовкой или на учебно-тренировочные занятия по другим видам спорта.

Каждый из трех периодов является частью общего единого процесса спортивной тренировки. В новом спортивном сезоне периоды повторяются. От успешного решения задач каждого периода во многом зависит достижение высоких спортивных результатов по борьбе.

7. Документы планирования и учета

Документами планирования и учета, с которыми приходится иметь дело инструктору спорта по борьбе, являются:

— план спортивных мероприятий;

— программа;

— учебный поурочный план;

— расписание занятий;

— конспект занятий;

— журнал учета занятий команды борцов.

Инструктор спорта должен ознакомиться с соответствующим планом спортивных мероприятий (части, соединения, гарнизона); знать сроки проведения различных состязаний и мероприятий по борьбе. С учетом этих сроков он планирует подготовку спортивной команды и отдельных борцов.

Программа является основным документом планирования. Программой определяются цель и задачи занятий, объем материала и содержание занятий.

Для занятий команды борцов может использоваться материал практических занятий настоящего Пособия.

Расписание занятий команды борцов составляется начальником физической подготовки и спорта и утверждается соответствующим командиром. Расписание составляется на каждый месяц или период обучения с учетом плана боевой и политической подготовки, равномерной загрузки спортивной базы и равномерного распределения дней занятий на протяжении недели.

Основным документом планирования занятий команды борцов является учебный поурочный план. Этот план составляется инструктором спорта на основании программы и расписания с помощью начальника физической подготовки и спорта.

Поурочный план содержит перечень основных учебных вопросов (приемов, контрприемов, действий), предусмотренных для изучения, с разбивкой их по занятиям. Поурочным планом предусматривается, на каком занятии прием (действие) изучается впервые, на каком повторяется; на каких занятиях планируется проведение тренировочных схваток и т. д.

Поурочный учебный план может составляться графически.

Конспект занятия составляется инструктором спорта перед каждым очередным занятием. Он представляет более подробное изложение содержания поурочного плана на данный день. Конспект содержит разделы: порядковый номер занятия, дату проведения, цель занятия и отдельные учебные задачи, время, место и материальное обеспечение, продолжительность и основное содержание подготовительной, основной и заключительной частей, некоторые методические указания по проведению занятия в целом, его частей или отдельных упражнений. Инструктор спорта записывает конспект в журнал учета работы команды.

Журнал учета, который ведет инструктор спорта, должен содержать следующие записи:

— списочный состав команды борцов с учетом посещаемости ими занятий;

— конспекты занятий с отметками по их выполнению;

— результаты, показанные борцами на учебно-тренировочных схватках, состязаниях, и замечания об их подготовке.

Нештатные инструкторы спорта готовятся для руководства занятиями спортивных команд частей и соединений, составленных из начинающих борцов. О том, как строить тренировку с новичками, говорилось выше. Однако не исключена возможность, что лучшие нештатные инструкторы спорта будут привлекаться на учебно-тренировочные сборы лучших борцов и для работы со сборными командами борцов гарнизона или округа. Ниже кратко разбираются вопросы организации учебно-тренировочных сборов и построе-

ние тренировки со сборными командами сильнейших борцов.

8. Проведение учебно-тренировочных сборов и подготовка сборных команд к состязаниям

В целях повышения спортивного мастерства борцов, применения передового опыта тренировки, а также с целью выявления подготовленности борцов для составления сборных команд к состязаниям организуются учебно-тренировочные сборы в гарнизонах, округах, при Домах офицеров и др.

Сбор возглавляет назначенный приказом соответствующего командира начальник, отвечающий за материальное обеспечение, организацию тренировки, быт участников, поддержание дисциплины, политико-воспитательную работу и обеспечение медицинского контроля. В зависимости от числа и состава участников сбора им подбирается опытный инструкторско-тренерский состав из расчета 6—8 занимающихся на одного инструктора (тренера). Наиболее подготовленный инструктор назначается старшим. Он руководит работой остальных инструкторов и докладывает начальнику сбора по всем вопросам, связанным с подбором и тренировкой команды.

Количество и состав участников сбора должен быть таким, чтобы всегда была возможность выставить полную команду и, кроме того, иметь необходимое число запасных борцов.

В обязательный для всех участников сбора распорядок дня входят: утренние физические упражнения, основные тренировочные занятия и дополнительные занятия. Утренние физические упражнения должны быть разнообразными. Кроме общеразвивающих гимнастических упраж-

нений, в них необходимо включать прогулки и кроссы, а также выполнение специальных упражнений борца.

Содержание зарядки меняется в зависимости от содержания основного тренировочного занятия.

Для достижения высоких спортивных результатов борцу необходимо разностороннее физическое развитие. Оно вырабатывается путем занятий разными видами спорта. Для борца полезны прогулки на лыжах, катание на коньках, занятия фехтованием, тяжелой атлетикой, спортивной гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, баскетболом, волейболом и другими играми. Все эти виды спорта для борца остаются подсобными, общая нагрузка здесь не доводится до предела.

Рекомендуемые виды спорта следует включать как в утренние физические упражнения, так и в основную и дополнительную тренировки, кроме дней тренировки непосредственно по борьбе.

Нагрузка основных тренировочных занятий и утренних физических упражнений должна определяться в зависимости от физического состояния каждого борца на основании данных медицинского и педагогического контроля.

Для наглядного пояснения планирования учебно-тренировочных занятий на сборе ниже приводится примерный недельный план занятий команды. В плане раскрыто примерное содержание занятий при трехразовой (в день) тренировке, что в сумме дает необходимую нагрузку.

При составлении подробного расписания занятий сбора в качестве примера может служить расписание занятий семинара (см. стр. 15—24), в которое дополнительно включаются политзанятия, занятия по теории, культурно-просветительные мероприятия и т. д.

ПРИМЕРНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КОМАНДЫ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СБОРА С ЦЕЛЬЮ ПОДГОТОВКИ К СОСТЯЗАНИЯМ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

1-й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10—8.50 (40 мин.)

- | | |
|--|---------|
| 1. Ходьба и бег | 4 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке и переводов из стойки в партер с захватом рук (выполнять с партнером в обе стороны) | 10 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 10 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м—1 мин.; бег 180 м—1 мин. Всего | 8 мин. |

Основные тренировочные занятия 12.00—15.00* (50 мин.)

- | | |
|--|---------|
| 1. Индивидуальная разминка | 15 мин. |
| 2. Упражнения с тренировочным чучелом. Совершенствование в выполнении бросков через спину и грудь с различными захватами (выполнить 20 бросков без перерыва) | 5 мин. |
| 3. Отдых | 10 мин. |

* Общее время на всю группу — 3 часа. При распределении этого времени между сменами занимающихся, в зависимости от площади ковра и количества тренеров, на каждую пару должно отводиться не менее 50 мин. чистого тренировочного времени (не считая отдыха). Таким же образом рассчитывается время в 3-й и 5-й дни занятий.

- | | |
|---|---------|
| 4. Тренировочная схватка в партере с поочередным нахождением сверху; произвольным темпом—3/3, плюс 3/3, плюс 2/2 мин. Всего | 16 мин. |
| 5. Отдых | 10 мин. |
| 6. Совершенствование в выполнении переводов из стойки в партер с захватом рук (выполнять в обе стороны) | 10 мин. |
| 7. Упражнения со скакалкой | 4 мин. |

Дополнительные занятия 18.00—19.00 (60 мин.)

1. Прогулка по пересеченной местности. Общее расстояние 5 км

2-й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10—8.50 (40 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Ходьба и бег | 4 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов борьбы в стойке, переводов из стойки в партер с захватом шеи (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 10 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м—1 мин.; бег 180 м—1 мин. Всего | 8 мин. |

Основные тренировочные занятия 12.00—13.40 (100 мин.)

(занятия проводятся одновременно со всей группой)

- | | |
|---|---------|
| 1. Построение, ходьба и бег | 5 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 10 мин. |
| 3. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления моста | 15 мин. |

- | | |
|---|---------|
| 4. Совершенствование в выполнении переводов из стойки в партер с захватом шеи (выполнять в обе стороны) | 10 мин. |
| 5. Совершенствование в выполнении ранее изученных и изучение новых приемов борьбы в стойке и в партере против своих вероятных противников | 40 мин. |
| 6. Отдых | 10 мин. |
| 7. Игра в баскетбол | 20 мин. |

Дополнительные занятия 18.00—19.00 (60 мин.)

1. Прогулка по пересеченной местности. Общее расстояние 5 км.

3 - й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10 — 8.50 (40 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Ходьба и бег | 4 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке, переводов из стойки в партер с захватом шеи и туловища (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 10 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м — 1 мин.; бег 180 м — 1 мин. | |
| Всего | 8 мин. |

Основные тренировочные занятия 12.00 — 15.00 (50 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Индивидуальная разминка | 15 мин. |
| 2. Упражнения с тренировочным чулком. Совершенствование в выполнении бросков через спину и грудь с различными захватами (выполнить 20 бросков без перерыва) | 5 мин. |
| 3. Отдых | 10 мин. |
| 4. Тренировочная схватка в партере с поочередным нахождением сверху — 2/2, плюс 2/2, плюс 2/2, плюс 2/2 мин. (произвольным темпом). Всего | 16 мин. |

- | | |
|---|---------|
| 5. Отдых | 10 мин. |
| 6. Совершенствование в выполнении переводов из стойки в партер с захватом шеи и туловища (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |
| 7. Отдых | 10 мин. |
| 8. Упражнения со скакалкой | 4 мин. |

Дополнительные занятия 18.00 — 19.00 (60 мин.)

1. Прогулка по пересеченной местности. Общее расстояние — до 6 км.

4 - й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10 — 8.50 (40 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Ходьба, бег | 4 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке, сбиваний из стойки в партер с захватом рук (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 10 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м — 1 мин.; бег 180 м — 1 мин. | |
| Всего | 8 мин. |

Основные тренировочные занятия 12.00 — 13.40 (100 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Построение, ходьба и бег | 5 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 10 мин. |
| 3. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления моста | 15 мин. |
| 4. Совершенствование в выполнении переводов и сбиваний из стойки в партер с различными захватами (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |

- | | |
|---|---------|
| 5. Совершенствование в выполнении ранее изученных и изучение новых приемов борьбы в стойке и партере против своих вероятных противников | 40 мин. |
| 6. Отдых | 10 мин. |
| 7. Игра в баскетбол | 20 мин. |

Дополнительные занятия 18.00 — 19.00 (60 мин.)

1. Ходьба по пересеченной местности. Общее расстояние до 6 км.

5-й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10 — 8.50 (40 мин.)

- | | |
|--|---------|
| 1. Ходьба и бег | 4 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке, сбиваний из стойки в партер с захватом шеи и туловища (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 10 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 10 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м—1 мин.; бег 180 м—1 мин. | |
| Всего | 8 мин. |

Основные тренировочные занятия 12.00 — 15.00 (60 мин.)

- | | |
|--|---------|
| 1. Индивидуальная разминка | 15 мин. |
| 2. Упражнения с тренировочным чучелом. Совершенствование в выполнении бросков через спину и через грудь с различными захватами (выполнить 20 бросков без перерыва) | 5 мин. |
| 3. Отдых | 10 мин. |
| 4. Тренировочная схватка соревновательного характера в партере с поочередным нахождением сверху — 3/3, плюс 3/3, плюс 2/2, плюс 2/2 мин. Всего | 20 мин. |
| 5. Отдых | 10 мин. |

- | | |
|---|---------|
| 6. Совершенствование в выполнении переводов и сбиваний из стойки в партер с различными захватами (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 15 мин. |
| 7. Отдых | 10 мин. |
| 8. Упражнения со скакалкой | 5 мин. |

Дополнительные занятия 18.00 — 19.00 (60 мин.)

1. Ходьба по пересеченной местности. Общее расстояние до 6 км.

6-й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10—8.50 (40 мин.)

- | | |
|---|---------|
| 1. Ходьба и бег | 5 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке, переводов и сбиваний из стойки в партер с различными захватами (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 8 мин. |
| 4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) | 8 мин. |
| 5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м—1 мин.; бег 360 м—2 мин. | |
| Всего | 11 мин. |
| Парная баня (массаж или самомассаж) 12.00—15.00. | |

7-й день — (дата)

Утренние физические упражнения 8.10—8.50 (40 мин.)

- | | |
|---|--------|
| 1. Ходьба и бег | 5 мин. |
| 2. Общеразвивающие упражнения типа „зарядки“ | 8 мин. |
| 3. Специальные упражнения борца, имитирующие выполнение приемов в стойке: бросков через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо и под плечо и захватом руки в сгиб локтя (выполнять с партнером поочередно в обе стороны) | 8 мин. |

4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для выработки необходимых качеств и навыков (по заданию) 8 мин.
5. Чередование ходьбы и бега с режимом: ходьба 100 м—1 мин.; бег 360 м—2 мин.
Всего 11 мин.

Культурные развлечения: посещение театра или кино-театра, чтение художественной литературы и т. д. в течение дня.

Примечания: 1. В зависимости от продолжительности сбора по такому же плану могут проводиться учебно-тренировочные занятия и в последующие недели, кроме последней перед состязаниями недели, когда общая нагрузка снижается.

2. В каждый первый день новой недели необходимо включать учебно-тренировочную схватку, как это будет иметь место при участии в состязаниях. С этой целью необходимо заранее рассчитать время до состязаний.

Учебно-тренировочные занятия на сборе проводятся старшим инструктором и его помощниками. Каждая тренировка должна быть глубоко продумана инструктором вместе с борцом, готовящимся к состязаниям. Для каждого борца составляется индивидуальный поурочный план подготовки к предстоящим состязаниям. В плане указывается, какие упражнения будут выполняться борцом и какую цель они преследуют.

Каждый борец с первого дня сбора должен знать своих партнеров по тренировочным схваткам на весь период подготовки, а также, в какой день с каким партнером он будет тренироваться и данные этого партнера — его рост, вес, силу, темперамент, спортивную квалификацию. Партнеров по их физическим качествам, технической подготовленности и стилю борьбы необходимо подбирать так, чтобы они примерно соответствовали данным предполагаемых «противников», с которыми борцу предстоит встретиться на состязаниях.

Если будущие «противники» неизвестны, то партнеров следует подбирать самых разнообразных по их физическим данным и стилю борьбы.

Каждая тренировочная схватка должна быть заранее продумана как инструктором, так и борцом, определены ее цели и задачи, составлен план схватки. Заранее определяются приемы и действия, которые будут отрабатываться во время тренировочной схватки. Отработка приемов и действий планируется в зависимости от борцовских качеств «противника». В соответствии с этим отрабатываются тактические моменты схватки и совершенствуются морально-волевые качества борца.

Опыт спортивной тренировки сборных команд показывает, что для достижения мастерства необходимо планировать тренировку целеустремленно и с обязательным учетом индивидуальных особенностей тренирующихся.

Всю подготовку к состязаниям в основном периоде следует разделить на три этапа: предварительный, предсоревновательный и соревновательный. Каждый из этих этапов имеет свои задачи.

Этап предварительной тренировки имеет задачи: повысить работоспособность организма борца, освободиться от излишней жировой ткани, привести организм в устойчивое состояние, сохраняющееся при любой нагрузке, приобрести необходимую выносливость, развить чувство темпа и выработать умение рассчитывать силы в зависимости от отрезка времени схватки.

Этап предсоревновательной тренировки имеет задачи: в контрольных и соревновательных схватках довести организм борца до максимальной работоспособности, подготовить борца в физическом и морально-волевом отношении к

выступлению на состязаниях, выработать чувство темпа.

Этап соревновательной тренировки имеет задачу поддержать организм в состоянии высшей работоспособности как в процессе состязаний, так и в промежутке между отдельными состязаниями, в которых участвует борец. На этом этапе составляется план схваток на состязаниях с учетом подготовленности борца и данных о предполагаемых противниках.

В этом направлении и ведется специальная тренировочно-подготовительная работа с учетом наиболее выгоднейшего распределения сил борца по результатам контрольно-соревновательных схваток и участия в состязаниях.

В соответствии с задачами каждого этапа тренировки и имеющимися возможностями для борцов сборной команды составляются тренировочные циклы.

Тренировочный цикл представляет собой ряд взаимосвязанных по цели и задачам занятий, подобранных с учетом наилучшего распределения времени. Тренировочный цикл периодически повторяется. Неизменяемой частью его является основная направленность каждого занятия внутри цикла, изменяемой — применяемые упражнения и общая нагрузка, даваемая на каждом занятии.

Циклическое построение занятий позволяет более рационально организовать тренировку, точнее определить задачу каждого отдельного занятия и легче решить общие задачи тренировки. Кроме того, тренировочный цикл помогает правильно чередовать нагрузку, в том числе и предельную.

Наиболее приемлем семидневный цикл тренировки. Его придерживаются многие советские мастера борьбы.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ КОНЦА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ

Дни занятий	Основная направленность занятий	Основные упражнения	Общая физическая нагрузка
1-й	Общая физическая подготовка. Совершенствование приемов и действий борьбы	1. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера 2. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления „моста“ 3. Специальные упражнения для приобретения двигательных навыков (с чучелом или со слабо сопротивляющимся партнером)	Средняя
2-й	Развитие силы и выносливости	1. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера с гантелями 2. Упражнения с весовыми гириями или разборной штангой 3. Кросс 5—6 км	Средняя
3-й	Совершенствование приемов и действий борьбы в учебно-тренировочной схватке	1. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера 2. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления „моста“ 3. Учебно-тренировочная схватка с партнером	Большая

Дни занятий	Основная направленность занятий	Основные упражнения	Общая физическая нагрузка
4-й	Развитие быстроты, ловкости и выносливости	1. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера 2. Бег с преодолением препятствий 3. Комплексный рукопашный бой	Средняя
5-й	Совершенствование приемов и действий борьбы в соревновательной схватке	1. Гимнастические упражнения общеразвивающего характера 2. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления „моста“ 3. Тренировочная схватка с партнером в максимальном темпе	Очень большая (около предельной)
6-й	Активный отдых	1. Утренние физические упражнения 2. Парная баня. Массаж	Малая
7-й	Активный отдых	1. Утренние физические упражнения 2. Прогулка. Экскурсия	Очень малая

Тренировочный цикл предсоревновательного этапа тренировки составляется с учетом выполнения задач предварительного этапа. Тренировочные циклы не должны быть стабильными. В зависимости от периодов и этапов тренировки, под-

готовленности борцов, изменения условий занятий и других причин цикл может изменяться как по количеству дней, так и по преимущественной направленности занятий.

Тренировочный цикл предсоревновательного этапа начинается не менее чем за 2 недели до конца сбора и заканчивается с началом состязаний. Тренировочный цикл должен быть составлен так, чтобы не только выполнить задачу этого этапа, но и дать возможность организму борца накопить достаточный запас сил для участия в состязаниях. Для этого в последнем этапе тренировки общая физическая нагрузка борца снижается, кроме того, непосредственно перед состязаниями борцу предоставляется 2—3 дня активного отдыха.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ КОНЦА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ

Дни занятий	Основная направленность занятий	Основные упражнения	Общая физическая нагрузка
1-й	Тренировка с целью развития физических качеств и в особенности выносливости	Тренировочные схватки с различными партнерами соревновательного характера в предельном темпе по точному плану соответственно определенным отрезкам времени схватки	Очень большая (предельная)
2-й	Совершенствование физических качеств и навыков	Работа с тренировочным чучелом 15 минут без перерыва в среднем темпе	Средняя

Дни занятий	Основная направленность занятий	Основные упражнения	Общая физическая нагрузка
3-й	Совершенствование навыков	Работа с тренировочным чучелом 15 минут без перерыва в спокойном темпе	Малая
4-й	Активный отдых	Утренние физические упражнения. Парная баня. Массаж	Малая
5, 6 и 7-й	Активный отдых	Утренние физические упражнения. Прогулки. Экскурсии. Культурные развлечения (посещение кино, театров, музеев, лекций и т. д.) Нагрузка, необходимая для сохранения веса тела	Очень малая

На сборах лучших спортсменов и в сборных командах парная баня может регулярно применяться только для борцов-разрядников, пользовавшихся такой баней и раньше. Под действием высокой температуры происходит обильное выделение пота, связки и мышцы становятся более эластичными и работоспособными. Парная баня рекомендуется за 2—3 дня до состязания. Применение парной бани накануне дня состязаний может привести к потере сил спортсменом и явиться причиной неудачных выступлений.

Каждый борец независимо от спортивного стажа должен систематически вести дневник самоконтроля и учета физической нагрузки на тре-

нировках. По всем вопросам, касающимся ведения дневника, он должен держать тесную связь с тренером и консультироваться с врачом.

Тренировку следует проводить под постоянным контролем врача, следящего за ее влиянием на организм борца. Без систематического медицинского наблюдения и без учета физического состояния борца правильная тренировка немыслима.

Врач и инструктор — два лица, деятельность которых тесно соприкасается. Оба они отвечают за подготовку команды и отдельных спортсменов к состязаниям. Тесный контакт и совместная дружная работа врача и инструктора во многом обеспечивают повышение спортивных достижений коллектива и отдельных борцов.

Перед началом тренировки все борцы обязаны пройти тщательный медицинский осмотр. В дальнейшем при круглогодичной тренировке осмотры периодически повторяются. Кроме того, врач осуществляет контроль за состоянием борца перед каждым состязанием.

Обязанностью врача, прикрепленного к сбору или к сборной команде, является также еженедельный просмотр дневников самоконтроля и проведение бесед со спортсменами об их субъективных ощущениях в связи с тренировкой.

Врач сравнивает свои наблюдения с записями в дневнике самоконтроля спортсмена, делает вывод о физическом состоянии тренирующегося и совместно с инструктором решает вопрос о правильности тренировки спортсмена или о необходимых изменениях в режиме его тренировки.

Контрольные вопросы

1. Какие существуют формы спортивной тренировки по борьбе?
2. Назовите части учебно-тренировочного занятия, их задачи, средства и укажите отводимое для них время.
3. За счет чего нагрузка занятия может быть повышена?
4. Какая должна быть последовательность повышения нагрузки?
5. Назовите периоды тренировки и их задачи.
6. Какие существуют документы планирования и учета тренировки?
7. Что такое тренировочный цикл?
8. Какова роль врача во время тренировки спортсмена?

З А Н Я Т И Е 7 — 2 часа

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ ПО БОРЬБЕ

1. Цели и задачи состязаний

Спортивные состязания являются не только одним из методов проверки успешности учебно-тренировочной работы в спортивной команде и тренированности отдельных участников, но и весьма действенной формой агитации за физическую культуру и спорт. Тщательно подготовленные и хорошо проведенные спортивные состязания популяризируют спорт среди военнослужащих и способствуют дальнейшему его развитию путем выявления новых спортивных талантов. Являясь ярким зрелищем, состязания в то же время служат мерилем успехов спортивных команд и отдельных спортсменов, формой обмена опытом в спортивной работе.

Классическая борьба — широко распространенный в нашей стране вид спорта. Состязания по

борьбе проводятся повсеместно, а также включаются в программу всех спартакиад Советской Армии.

Подготовка к участию в соревнованиях требует от спортсменов систематической тренировки. Спортивная тренировка не только способствует выработке физических качеств, но является одной из лучших форм воспитания морально-волевых качеств спортсменов — решительности, смелости, настойчивости, выдержки и др.

В процессе тренировки и состязаний у борцов вырабатывается умение ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, воспитывается коллективизм, чувство товарищества, вырабатываются хорошие спортивные традиции.

В условиях борьбы за первенство на спортивных состязаниях подчас возникают нагрузки, предельные для организма участников. Это делает состязания своеобразным экзаменом. Спортсмен — участник ряда состязаний — приобретает опыт, который никогда не смогут дать ему учебно-тренировочные занятия.

Планируя спортивную работу, необходимо предусмотреть проведение состязаний по борьбе на первенство части, соединения. Эти состязания должны проводиться в сроки, предшествующие соревнованиям большего масштаба. Состязания надо проводить с таким расчетом, чтобы была возможность не только подвести итоги спортивной работы коллектива и отобрать команду лучших спортсменов для участия в предстоящих состязаниях, но и провести с ними в случае необходимости дополнительную организационную и учебно-тренировочную работу.

Состязания на первенство части должны продолжаться не более одного-двух дней, на первен-

ство соединения — от двух до трех дней, по 5—6 часов в день.

Состязания следует по возможности приурочивать к народным праздникам — к годовщине Великой Октябрьской социалистической революции, Дню Советской Армии, к 1 Мая, Всесоюзному дню физкультурника или важным событиям в жизни части, соединения.

2. Виды состязаний

Состязания по борьбе разделяются на личные, командные, лично-командные и состязания коллективов.

В личных состязаниях каждый борец, представляя выставившую его организацию, стремится завоевать личное первенство.

В командных состязаниях, где выявляется только сильнейшая команда, от результатов отдельных участников — членов команды зависит общий успех команды на состязаниях.

В лично-командных состязаниях результаты участников одновременно принимаются в зачет на личное и командное первенство. Эта форма состязаний наиболее широко распространена, так как дает возможность выявить как сильнейших спортсменов, так и сильнейшие коллективы.

При состязании коллективов выставляется сразу несколько команд, а зачет производится по сумме очков, набранных всеми командами.

Две последние формы носят наиболее массовый характер, что делает их особенно ценными для армии.

Существует еще одна форма состязаний, называемая товарищеской. Это спортивная встреча, не связанная с результатами предшествующих или последующих состязаний. Основная цель товари-

щеских состязаний — проверить и подытожить учебно-тренировочную работу перед календарными соревнованиями.

Товарищеские состязания по своим задачам могут быть разделены на следующие виды:

— учебные состязания, которые могут быть проведены с изменениями официальных правил борьбы; такие состязания проводятся при отсутствии зрителей и посторонних лиц, причем инструкторы (тренеры) имеют право давать различные советы борцам во время хода схватки;

— состязания по назначению, которые могут проводиться по указанию вышестоящей спортивной организации с целью проверки подготовленности команды к календарным соревнованиям или с агитационно-показательными целями; во всех случаях результаты товарищеских состязаний не объявляются.

3. Положение о состязаниях

Перед каждым календарным спортивным состязанием необходимо разработать положение о нем.

Положение должно содержать примерно следующие сведения:

А. Цели и задачи состязания.

Например:

а) подведение итогов проведенной работы, выявление сильнейшей команды и сильнейших борцов;

б) повышение спортивно-технического уровня сильнейших борцов;

в) популяризация и пропаганда классической борьбы среди военнослужащих, еще не втянутых в занятия борьбой, и т. д.

Б. Время и место проведения состязания и ответственные лица:

а) кто руководит подготовкой мест для проведения состязаний;

б) на кого возлагается организация состязаний;

в) на кого возлагается непосредственное проведение состязаний.

В. Участники состязаний:

а) кто допускается к участию, какую спортивную классификацию должны иметь участники;

б) количество участников в каждой весовой категории;

в) количество команд, сколько в команде участников, разрешение врача на участие в состязаниях и наличие значка ГТО I или II ступени.

Г. Условия и порядок проведения состязаний. По какой системе проводятся: по круговой или с выбыванием проигравших.

Д. Награждение. Чем награждаются команды-победительницы и отдельные участники, занявшие призовые места в каждой весовой категории.

Е. Заявки на участие в состязаниях. Форма, срок и место подачи заявок.

4. Высокое качество организации состязаний

Большое внимание должно уделяться высокому качеству организации проводимых состязаний.

Успех состязаний, их спортивно-технические результаты и агитационное значение зависят не только от подготовленности участников, но и от продуманной организации и четкого проведения их.

Торжественное открытие, расписанное по часам и минутам проведение встреч борцов, грамотное судейство, хорошая подготовка и дисциплина участников, опрятный внешний вид их, красочное оформление мест состязаний, быстрое и точное подведение итогов — все это необходимо не только на крупных спартакиадах и соревнованиях большого масштаба, но не в меньшей мере и на всех состязаниях, устраиваемых в частях.

Положение о каждом состязании необходимо заранее, по крайней мере за 1½—2 месяца, довести до сведения не только участников, но и всего личного состава.

Своевременное оповещение о состязаниях способствует увеличению количества участников, повышению качества их подготовки, а также привлечению на соревнования зрителей. Средствами оповещения могут быть статьи и заметки в печати, афиши, плакаты, устные объявления на собраниях и перед строем, информация через местную радиосеть, рассылка пригласительных билетов и т. п.

Необходимо широко использовать такие формы агитации и пропаганды, как объявления, плакаты, витрины, беседы в комнатах культурпросветработы, в клубе перед киносеансом, открытые (показные) тренировки, консультации разрядников и мастеров спорта.

На специальных досках и витринах следует помещать не только сведения о времени, месте и программе состязаний, но и другие материалы: нормы и требования спортивных разрядов, таблицы норм ГТО, фамилии победителей прежних состязаний и их фотографии, советы по тренировке. Задача всех этих агитационных мероприя-

тий не только привлечь к участию в состязаниях побольше военнослужащих или команд, но и помочь им выступить организованно, с хорошей подготовкой, обеспечить упорную борьбу за первенство, а значит, и высокие спортивные результаты.

5. Подготовка состязаний

Для своевременной и хорошей подготовки состязаний командир должен назначить одного или нескольких опытных спортивных организаторов, которым поручить всю подготовку. При проведении крупных состязаний приказом соответствующего командира (начальника) назначается организационная комиссия. Одному из ее членов поручаются хозяйственные вопросы, другому — организация судейства, третьему — агитация и пропаганда и т. д.

В период непосредственной подготовки к состязаниям необходимо привести в надлежащий порядок место состязаний, проверить оборудование (борцовские ковры, покрывала), подготовить необходимый хозяйственный инвентарь (судейские столы, стулья, медицинские весы и т. д.).

Весь спортивный инвентарь нужно полностью отремонтировать (в случае его неисправности) и проследить, чтобы он соответствовал установленным стандартам и чтобы его количество обеспечивало нормальное проведение состязаний (с учетом числа участников).

Также заранее должны быть приготовлены (на крупных состязаниях) все принадлежности для судейства: судейские диски красного, зеленого и белого цветов, цветные ленты для повязывания на ноги борцам, бланки протоколов, секундомеры, судейские нарукавные повязки и пр.

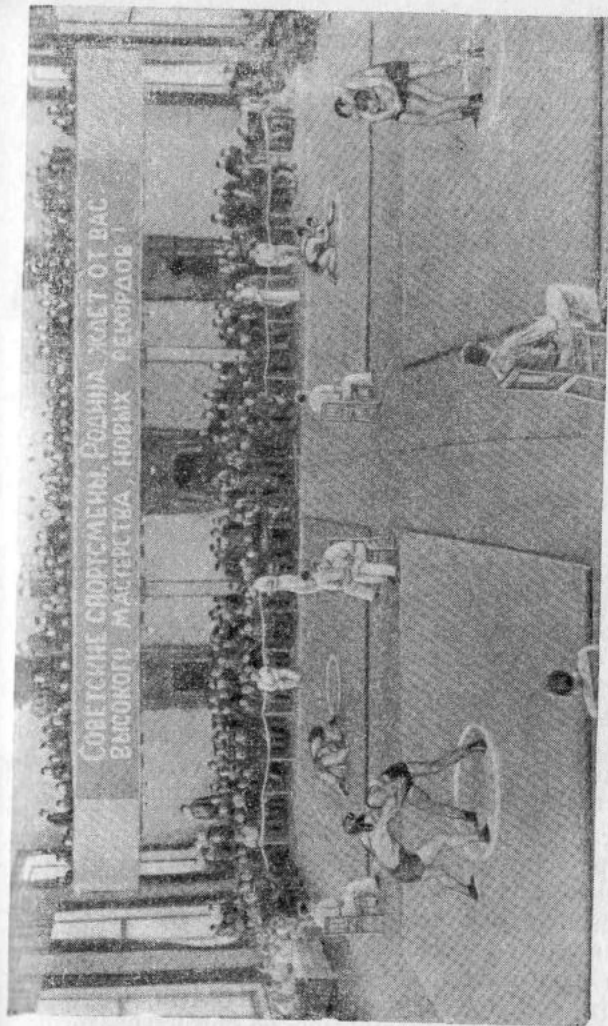


Рис. 9. Общий вид зала при проведении крупных состязаний по борьбе

Необходимо своевременно подготовить места для раздевания участников и зрителей, места для размещения зрителей и медицинский пункт. Если в зале нет трибун для зрителей, то надо отделить канатом место состязаний, а стулья или скамейки поставить вдоль стен. При проведении состязаний на открытом воздухе в летнее время место нужно выбирать по возможности так, чтобы зрители, расположившись на склонах возвышенности, могли наблюдать за происходящей борьбой.

Ответственные лица обеспечивают оформление мест состязаний (рис. 9) лозунгами, плакатами, флагами, портретами руководителей партии и правительства; фотографиями лучших спортсменов — отличников боевой и политической подготовки.

6. Судейство

Большое значение для успешного проведения состязания имеет заблаговременный подбор судейского аппарата. При наличии квалифицированных судей состязание всегда пройдет успешно. Подбор судейского состава должен начинаться не за 2—3 дня, а с момента утверждения положения о состязаниях. Только в этом случае будет возможно не просто «подобрать» судей, а действительно подготовить судейский аппарат.

Если нет своих судей, имеющих судейскую категорию по борьбе, то главного судью можно пригласить через коллегия судей соединения или гарнизона. Весь остальной состав судейской коллегии можно укомплектовать из своего актива. Для подготовки из актива квалифицированных спортивных судей, с последующим присвоением им судейской категории, нужно организовать про-

ведение семинаров по изучению правил состязаний по данному виду спорта и практических тренировок в судействе.

Судейская коллегия непосредственно перед состязанием должна еще раз изучить положение, программу и обязательно повторить правила соревнований по борьбе.

При проведении крупных состязаний по решению главного судьи может быть проведена проверка готовности судейского аппарата.

С этой целью за 2—3 дня до состязаний проводится так называемая репетиция работы судейского аппарата. Репетиция состоит в том, что судьи на месте будущих состязаний выполняют свои обязанности. При этом проверяется знание каждым судей правил соревнований, своих обязанностей и умение работать в условиях состязаний. Ко времени репетиции на место состязаний должны быть доставлены все виды инвентаря и подсобные материалы, необходимые для проведения состязаний. Таким образом, репетиция, проводимая главным судьей, одновременно является проверкой подготовленности мест соревнований и инвентаря. Все выявленные во время репетиции недочеты немедленно устраняются.

Главный секретарь соревнований должен накануне состязаний проверить все поданные заявки и на основании их заготовить бланки протоколов.

В день состязаний, за 3—5 часов до их начала, необходимо еще раз тщательно проверить подготовку места и инвентаря состязаний и устранить все обнаруженные недостатки.

Главный судья лично проверяет готовность главного секретаря, наличие судей, подготовленность мест состязаний, медицинского пункта, ка-

чество борцовского ковра, покрывок и другого инвентаря.

Перед организованным выходом судейской коллегии на место состязаний главный судья еще раз должен кратко информировать судей о задачах, условиях и особенностях состязаний и напомнить им о важной роли судей в воспитании спортсменов.

7. Ход состязаний

Состязания обычно состоят из трех частей: торжественного открытия, спортивной части и итоговой, заключительной части.

На крупных состязаниях торжественная часть обычно начинается парадом участников. Руководитель парада заранее разрабатывает порядок построения, марша, устанавливает численность колонны, назначает знаменосцев. Парад участников проводится согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР.

После приветственного слова командира командующий парадом подает команду «Смирно». Назначенные лица выходят из строя и направляются к мачте. По команде «Флаг соревнований поднять» флаг поднимают спортсмены — победители предыдущих состязаний или отличники боевой и политической подготовки.

Во время подъема флага оркестр исполняет Гимн Советского Союза.

После прохождения участников торжественным маршем дается распоряжение приступить к состязаниям. Этим заканчивается торжественная часть состязаний.

Спортивная часть начинается выходом судейской коллегии. Главный судья объявляет программу первого дня состязаний. Участники пер-

вой схватки вызываются на ковер, и судьи приступают к выполнению своих обязанностей.

Главный судья все время должен быть в курсе хода состязаний. Он следит, чтобы схватки начинались точно в установленное время, а судейство было правильным и четким.

Главный секретарь проверяет оформление протоколов, ведет счет очков, получаемых участниками и командами, и для ознакомления зрителей вывешивает все результаты.

По окончании спортивной части участники должны быть выстроены. В присутствии зрителей главный судья состязаний объявляет результаты личного и командного первенства, после чего зачитывается итоговый приказ, и победителям вручаются грамоты, призы и другие награды.

Победители проходят круг почета.

После этого главный судья отдает распоряжение спортсменам-победителям опустить флаг состязаний. Подается команда «Смирно», и оркестр исполняет Гимн Советского Союза.

После спуска флага главный судья объявляет состязания законченными. При проведении состязаний на первенство части торжественная и заключительная части могут проводиться по сокращенной программе.

Очень важно сразу после состязаний собрать всех участников, сделать обстоятельный разбор результатов, анализ допущенных ошибок, подсказать молодым спортсменам правильные пути и методы подготовки к будущим состязаниям.

Борцов, не занявших призовых мест, надо убедить в том, что при серьезной, настойчивой и упорной работе над собой каждый из них может добиться хороших результатов в будущих состязаниях.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1-й день

Торжественная часть

- 18.55—19.00. Построение участников для парада.
19.00—19.10. Парад участников. Рапорт. Приветственное слово.
19.10—19.15. Объявление об открытии состязаний, подъем флага. Исполнение Гимна Советского Союза.
19.15—19.18. Торжественный марш участников.
19.18—19.20. Выход судейской коллегии и объявление программы состязаний.

Спортивная часть

19.20—23.00. Состязания I и II круга для всех весовых категорий.

2-й день

19.00—23.00. Состязания III и IV круга для всех весовых категорий.

3-й день

19.00—21.00. Состязания V и VI круга. Финальные схватки.

Заключительная часть

21.00—22.00. Заключительный парад участников. Объявление результатов состязаний. Награждение победителей. Спуск флага.

Контрольные вопросы

1. Какие виды спортивных состязаний вы знаете?
2. Какие имеются организационные формы состязаний?
3. Какие сведения должно содержать положение о состязаниях по борьбе?
4. Какие проводятся подготовительные мероприятия к состязаниям по борьбе?
5. Какие требования предъявляются к судьям и к участникам состязаний?
6. Из каких частей состоят состязания и какой принят порядок их проведения?

ЗАНЯТИЕ 8 — 2 часа

ПРАВИЛА СОСТЯЗАНИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ¹

1. Характер и система проведения состязаний

Характер состязаний. Системы проведения состязаний.

2. Участники состязаний

Возраст участников. Разряды. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Количество схваток. Представители и капитаны команд.

3. Судейская коллегия

Состав судейской коллегии. Главный судья. Заместитель главного судьи. Судья на ковре. Боковые судьи. Судья-информатор. Секретарь. Судьи при участниках. Судья-секундометрист. Комендант состязаний. Врач состязаний.

Контрольные вопросы

1. На какие виды разделяются спортивные состязания?
2. По каким системам проводятся состязания по борьбе?
3. Для каких возрастных групп проводятся состязания по борьбе?
4. На какие весовые категории делятся участники состязаний по борьбе?
5. За какое время до начала состязаний по борьбе начинается и заканчивается взвешивание?
6. Что обязан знать участник состязаний?

¹ Занятия № 8, 9 и 10 проводить, руководствуясь Правилами соревнований по классической борьбе, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

7. Через кого участник состязаний имеет право обращаться к судьям?

8. В каком костюме участник обязан выступать согласно Правилам состязаний?

9. В каком количестве схваток могут участвовать борцы-мастера, спортсмены I, II, III разрядов, новички и юноши в течение одного дня?

10. Каковы обязанности представителей и капитанов команд во время состязаний?

11. Кем назначается судейская коллегия?

12. Укажите состав судейской коллегии.

13. Сколько судей судят каждую схватку?

Задание на самостоятельную подготовку

Выучить разделы Правил состязаний по классической борьбе, разобранные на занятиях.

З А Н Я Т И Е 9 — 2 часа

ПРАВИЛА СОСТЯЗАНИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

(продолжение)

4. Правила борьбы

Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Чистый выигрыш. Выигрыш схватки по баллам (за приемы и активность). Оценка приемов. Активность. Пассивность. Предупреждение и дисквалификация. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Определение мест участников и команд.

Контрольные вопросы

1. По чьему сигналу начинается и заканчивается схватка?

2. По какому сигналу схватка немедленно прерывается и от чего зависит досрочное прекращение схватки?

3. Где должны находиться борцы по окончании схватки до объявления результата?

4. Какая установлена продолжительность схватки для мастеров спорта, борцов I, II, III разрядов, для новичков и юношей?

5. По истечении какого отрезка времени старший судья обязан прервать схватку?

6. В каких случаях схватка не прерывается?

7. Что делает судья-секундометрист для ориентировки борцов и судей во время схватки?

8. На какой срок прерывается схватка из-за повреждения борца или из-за неопорядка в его костюме?

9. Кто при повреждениях определяет возможность продолжения схватки борцом?

10. В каких случаях борцу присуждается победа?

11. В каких случаях борцу дается чистый выигрыш и как этот вопрос решается в зависимости от количества судей?

12. Как определяется результат схватки, в которой не было чистого выигрыша?

13. Сколько баллов получает борец за каждый полноценный и неполноценный прием?

14. Что понимать под активностью борца и как оценивается активность на отдельных отрезках времени схватки?

15. Что такое пассивность? Какие действия борца и в каких случаях считаются пассивными?

16. В каких случаях и за что борцу делается предупреждение?

17. Сколько в течение схватки одному борцу делается предупреждений?

18. Если при попеременной борьбе в партере нижним борцом применен прием, в результате которого верхний борец оказался в опасном положении, то до какого времени схватка не должна быть прервана?

19. Как определяются места, занятые участниками состязаний?

20. Как определяются места, занятые командами?

Задание на самостоятельную подготовку

Выучить разделы Правил состязаний по классической борьбе, разобранные на занятиях.

**ПРАВИЛА СОСТЯЗАНИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ
БОРЬБЕ**

(продолжение)

5. Оборудование места для состязаний

Ковер. Покрывало. Предохранительная дорожка. Пространство вокруг ковра.

6. Документация проведения состязаний

Протокол взвешивания. Судейская записка. Таблица составления пар при круговой системе. Составление пар при системе с выбыванием проигравших. Протокол состязаний по борьбе. Протокол хода состязаний на первенство.

Ознакомление занимающихся с формами протоколов, правилами их заполнения и составлением пар при различных системах состязаний произвести практически.

Контрольные вопросы

1. Какого размера и толщины должен быть ковер для проведения состязаний по классической борьбе?
2. Как обозначается центр ковра?
3. Какой ширины, толщины и какого цвета должна быть дорожка вокруг ковра, предохраняющая борцов отшибов?
4. Какого размера должна быть площадка, на которой укладывается ковер?
5. Как оборудуется специальный помост для укладки ковра?
6. Как заполняется протокол взвешивания участников состязания по борьбе?
7. Какой документ, отмечающий ход схватки, ведется для определения победителя?
8. В каком порядке заполняется судейская записка и проставляются баллы в ней?

9. Как составляются пары I, II, III кругов при системе с выбыванием проигравших?

10. Как заполняется протокол состязаний по борьбе и как ведутся записи в нем?

11. Как заполняется протокол хода состязаний по борьбе и какие ведутся записи в нем?

Задание на самостоятельную подготовку

Изготовить формы протоколов и заполнить их в соответствии с правилами состязаний по классической борьбе.

Составить календарь состязаний для одной весовой категории по круговой системе при 5—6 участниках и по системе с выбыванием проигравших при 9—10 участниках.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЕ 1 — 2 часа

Задачи. Разучивание захватов за руки в стойке и освобождения от них, положений партера, приема: переворот с захватом двух рук сбоку в партере и контрприема против захвата двух рук сбоку в партере.

Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема во время учебно-тренировочных схваток в партере.

№ по пор.

Содержание занятия

Подготовительная часть — 25 мин.

- 1 Построение. Рапорт. Проверка состава занимающихся. Объяснение цели и задач занятий.
- 2 Ходьба обыкновенная и ходьба спортивная с постепенным убыстрением темпа. Бег. Ходьба быстрая с постепенным снижением темпа. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
- 3 Упражнение, имитирующее выполнение в стойке приема: бросок через спину с захватом руки через плечо. Выполнять в обе стороны.
- 4 Упражнения в сопротивлении в форме состязания:
 - борьба ногами, лежа на спине; проделать каждой ногой 3 раза (рис. 10, а, б);
 - борьба за мяч, стоя на коленях (рис. 11, а, б).

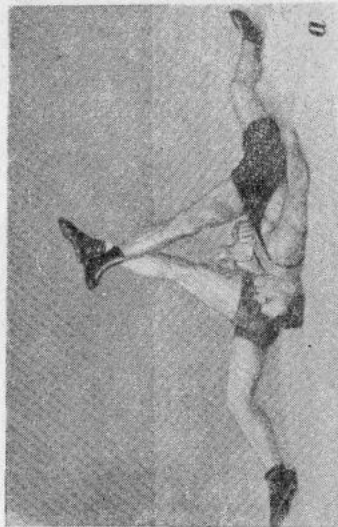
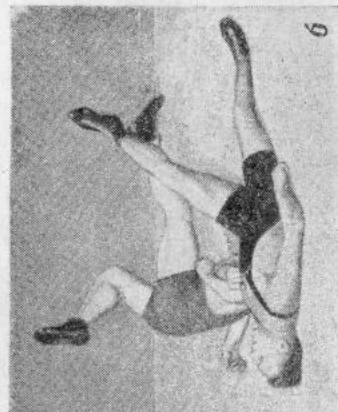


Рис. 10. Борьба ногами, лежа на спине

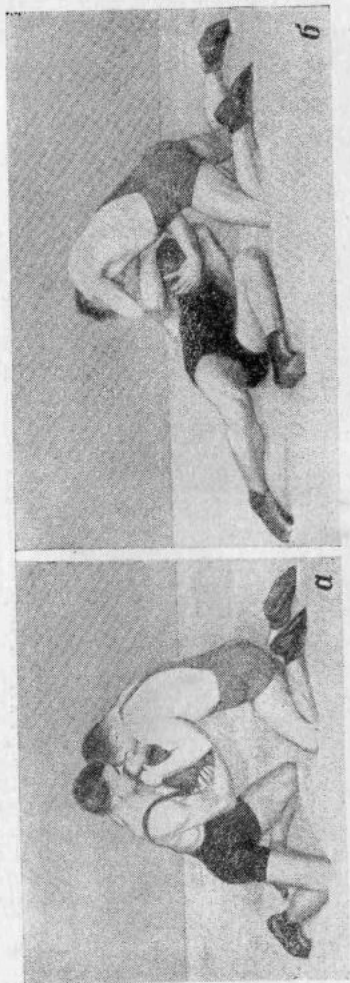


Рис. 11. Борьба за мяч стоя на коленях

- 5 Обучение захватам за руки и освобождению от них при борьбе в стойке:
- захват одноименной и разноименной руки за кисть и освобождение от захвата;
 - захват двух рук обеими руками и освобождение от захвата;
 - захват одной руки двумя руками и освобождение от захвата.
- Для освобождения своей руки от захвата одной рукой сделать резкое круговое движение рукой в сторону большого пальца нападающего. При захвате одной руки двумя руками свободную руку пропустить со стороны больших пальцев нападающего борца между его рук и ухватиться за кулак захваченной руки. Действуя своей рукой как рычагом и резко рванув захваченную руку вверх, освободиться от захвата.
- 6 Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста» (выполняются на ковре):
- Из исходного положения стоя ноги врозь, упираясь руками и лбом в ковер (рис. 12, а) качания: вперед, касаясь ковра затылком (рис. 12, б), и на-

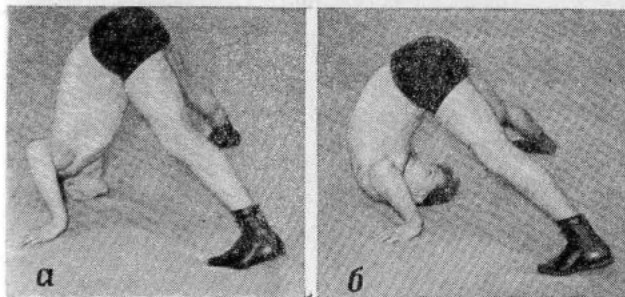


Рис. 12. Качание вперед и назад с опорой головой и руками в ковер

зад, касаясь ковра подбородком. Движение происходит перекатом (на голове). Ноги и руки помогают движению. Повторить 4—5 раз.

Из того же исходного положения, что на рис. 12, а, качание вправо и влево, касаясь ковра попеременно то одним, то другим ухом (рис. 13, а, б, в). Прodelать в каждую сторону 4—5 раз.

Из того же исходного положения, что на рис. 12, а, круговой перекаат, попеременно касаясь ковра затылком, левым ухом, подбородком, правым ухом и т. д. Прodelать 2—3 раза в каждую сторону.

При выполнении этих трех упражнений голова, не отрываясь от ковра, выдерживает часть тяжести туловища. В дальнейшем руки постепенно уменьшают поддержку, и мышцы шеи получают возрастающую нагрузку.

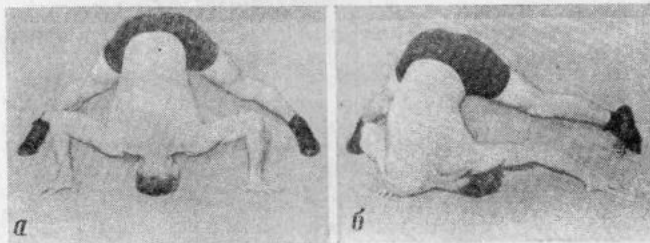


Рис. 13. Качание вправо и влево с опорой головой и руками в ковер

Из исходного положения лежа на спине, упираясь в ковер ступнями ног, согнутых в коленях и расставленных на ширину плеч, и руками, повернутыми локтями вверх, ладонями на уровне головы (рис. 14, а), откинув голову назад и прогибаясь в

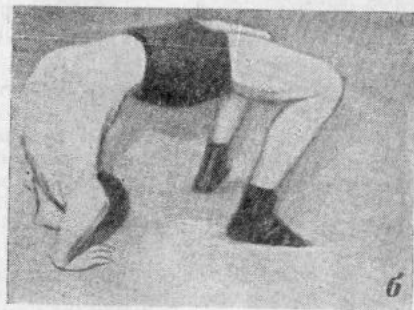
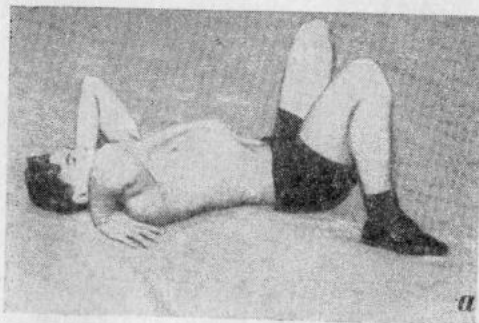


Рис. 14. Из положения лежа на спине вставание в положение „моста“ с помощью рук

пояснице, опереться в ковер лбом и с помощью рук принять положение «моста» (рис. 14, б). Обратным движением лечь на спину. Повторить 3—4 раза.

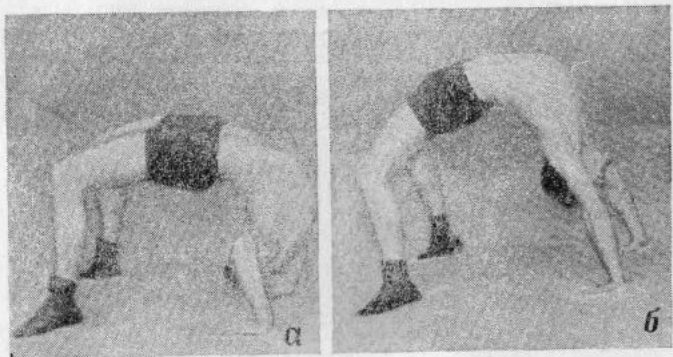


Рис. 15. Из положения «моста» вставание с помощью рук в положение «моста» без опоры головой

Из исходного положения «мост» с опорой на руки и голову (рис. 15, а), выпрямляя руки, принять положение «моста» с опорой на прямые руки (рис. 15, б). Обратным движением принять положение «моста» с опорой на руки и голову. Повторить 4 раза.

Основная часть — 65 мин.

- 7 Разучивание положений партера. Различают высокий и низкий партер. В положении высокого партера борец стоит, упираясь в ковер прямыми руками и коленями, расставленными несколько шире плеч; носки ног упираются в ковер (рис. 16, а). Низкий партер отличается от высокого только поло-

- 8 жением рук, которые упираются в ковер предплечьями (рис. 16, б).
Разучивание приема: переворот с захватом двух рук сбоку в партере.

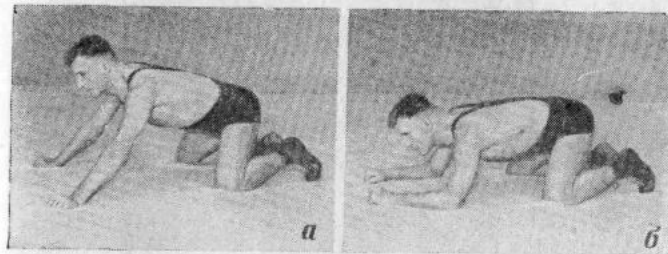


Рис. 16. Положения высокого и низкого партера

Исходное положение. Верхний борец становится сбоку и слева от нижнего на правое колено; левая нога, согнутая в колене, стоит на всей ступне.

Правая рука пропускается снизу под туловище, а левая — одновременно снаружи и сверху рук нижнего. Обе руки верхнего захватывают правую руку нижнего выше локтя (рис. 17, а).

Выполнение. Резким движением вверх и на себя верхний борец отрывает руки нижнего от ковра и, упираясь ногами в ковер, переворачивает нижнего на спину (рис. 17, б).

Конечное положение. Верхний борец, крепко захватив руки нижнего, грудью надавливает на нижнего, прижимая его к ковра (рис. 17, в).

- 9 Разучивание контрприема.
Выполнение. Захватывая правой рукой правую руку верхнего, пропущенную им снизу, нижний

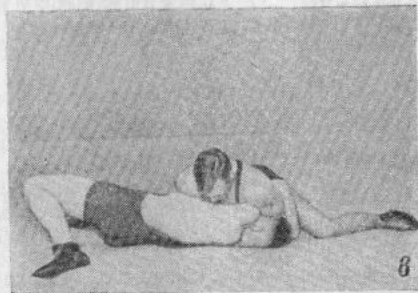
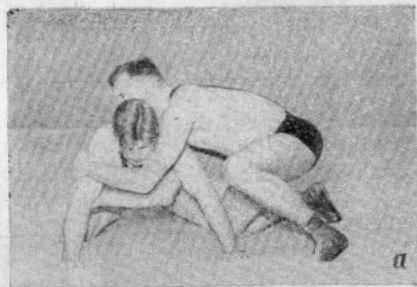


Рис. 17. Прием: переворот с захватом двух рук сбоку в партере

борец выставляет правую ногу вперед (рис. 18, а), затем резким винтообразным движением в сторону и назад, отталкиваясь правой ногой от ковра и вращаясь на левом колене, захватив левой рукой туловище верхнего сбоку, падает назад (рис. 18, б), поворачиваясь лицом к верхнему и удерживая захват за руку и туловище, производит дожим (рис. 18, в).

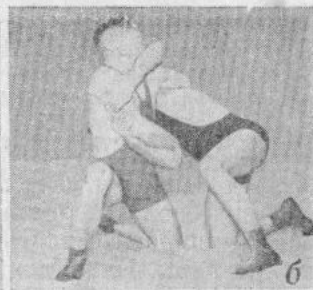


Рис. 18. Контрприем против приема — переворот с захватом двух рук сбоку в партере

№ по пор.	Содержание занятия
10	Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема в партере с несопротивляющимся партнером.
11	Учебно-тренировочные схватки в партере с обязательным применением разученного приема и контрприема.
12	Игра: Эстафета с передачей мяча ¹ . Заключительная часть — 10 мин.
13	Медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.
14	Подведение итогов занятия, оценка (отметить лучших, указать недостатки).

Методические указания

Перед занятием, ознакомившись с технической и физической подготовленностью слушателей, необходимо распределить их по подгруппам и разбить на пары. Пары подбирать из одной весовой категории примерно равные по силе и росту.

Специальные упражнения для выполнения бросков через спину (движения рук, туловища и ног) проводить с воображаемым противником так, как если бы приемы выполнялись с партнером (имитация).

Обучение простейшим формам борьбы в стойке — захватам за руки и шею и освобождению от них проводить вне ковра; упражнения выполняются одновременно всей группой по команде руководителя.

¹ Описание игр для занятий по классической борьбе дано в приложении 1.

Упражнения в сопротивлении в форме состязания стоя на коленях, сидя и лежа, упражнения для мышц шеи и укрепления «моста», а также изучение приемов в партере производить только на борцовском ковре.

При составе группы 12—20 человек упражнения на ковре выполняются подгруппами по 6—8 занимающихся, причем следует добиваться быстрой смены подгрупп. Во избежание столкновений и повреждений при изучении приемов в партере на каждую пару занимающихся должно приходиться 9 кв. м ковра. Занимающихся размещать так, чтобы при выполнении приема все их движения были направлены в одну сторону. Это, кроме обеспечения безопасности, даст возможность руководителю лучше наблюдать детали движений занимающихся.

При разучивании приемов в каждой паре назначается борец, выполняющий прием. Выполнение приема производится по сигналу руководителя, после чего партнеры меняются ролями.

Занимающихся надо предупредить, чтобы партнер борца, выполняющего прием, не оказывал сильного сопротивления.

При проведении учебных схваток в партере на каждую пару должно приходиться 18 кв. м ковра.

При разучивании положений партера и при проведении схваток в партере необходимо обратить внимание занимающихся на то, что партер бывает вынужденным (в результате какого-либо приема) или обусловленным правилами.

Если согласно правилам борьба производится в партере, борец, который является нижним, обязательно становится в положение высокого партера (расстояние между коленями и ладонями должно быть не менее 20 см). Борец не имеет права дви-

гаться по ковру или опираться о ковер предплечьями, пока верхний борец не коснется его руками. Нижний борец имеет право и должен, оглядываясь назад через плечо, следить за действиями «противника».

Задание на самостоятельную подготовку

Изучить пройденные упражнения подготовительной части, научиться их образцово показывать, объяснять и производить их разучивание с группой.

ЗАНЯТИЕ 2 — 2 часа

Задачи. Разучивание захватов за шею в стойке и освобождения от них, приема «рычаг» в партере и контрприема против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в разучивании отдельных упражнений подготовительной части занятия.

№ по пор.

Содержание занятия

Подготовительная часть — 25 мин.

- 1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
- 2 Ходьба обыкновенная, ускоренная и спортивная. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
- 3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину с захватом руки через плечо и под плечо (с партнером).
- 4 Совершенствование захватов за руки и освобождения от них.
- 5 Разучивание захватов за шею и освобождения от них в стойке.

№ по пор.

Содержание занятия

Захват за шею одной рукой. Освобождение от захвата: наклонить голову вниз и одновременно одной из рук сбить руку нападающего с шеи.

Захват за шею двумя руками.

Освобождение от захвата:

— если захват за шею произведен нападающим борцом не крепко, то достаточно удара рук снизу в его предплечья с одновременным резким наклоном головы вниз, чтобы освободиться от захвата;

— если захват произведен крепко, то нужно одну руку положить на предплечье нападающего сверху, другую подвести снизу под его другую руку, соединить пальцы в «крючок» и резким нажимом наложенной сверху руки вниз, а другой руки вверх, действуя своей рукой как рычагом, освободиться от захвата.

6 Упражнения в сопротивлении в форме состязания:

— борьба за кусок каната — стремиться отнять его у партнера (рис. 19);

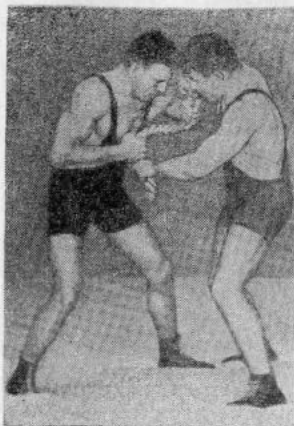


Рис. 19. Борьба за кусок каната стоя

7

— борьба за мяч в стойке — стремиться вырвать его у партнера (рис. 20).

Инструкторская практика.

Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущем занятии (производят занимающиеся по назначению руководителя). Каждое упражнение проделать 4—5 раз.

8

Разучивание новых упражнений (производит руководитель).

Из исходного положения лежа на спине с опорой на ступни и руки (рис. 21, а) встать в положение «моста» (голова и руки упираются в ковер). Качания: вперед до касания ковра подбородком (рис. 21, б) и назад до касания ковра затылком и лопатками (рис. 21, в). Проделать 4—5 раз.

Из исходного положения стоя ноги врозь за ковром и, захватив руками край ковра, упереться в ко-

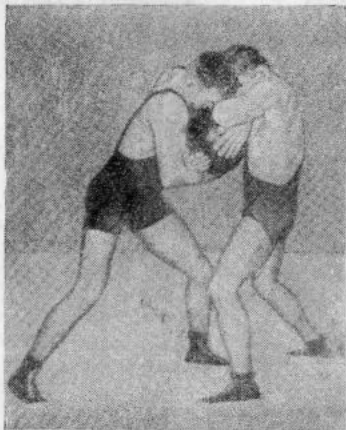


Рис. 20. Борьба за мяч стоя

вер лбом (рис. 22, а). Толчком ног, через стойку на голове, встать в положение «моста» (рис. 22, б). Обратным движением, помогая себе руками, вернуться в исходное положение (рис. 22, в). Повторить 2—3 раза.

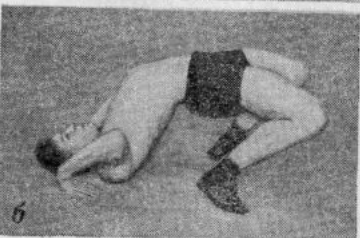
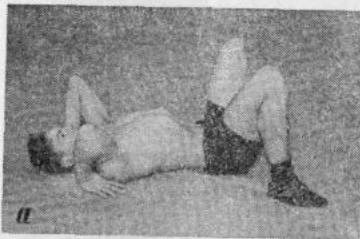


Рис. 21. Качание вперед и назад в положении «моста» с опорой головой и руками

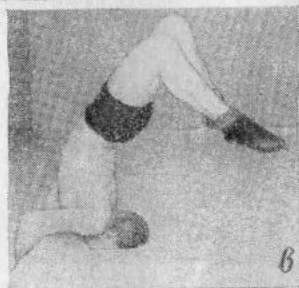
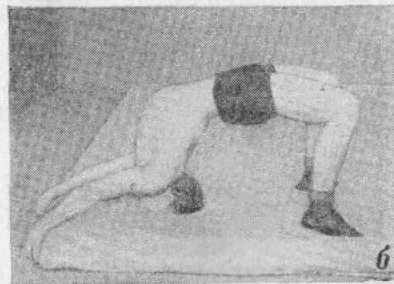


Рис. 22. Переворот через голову в положение „моста“ и обратно с захватом за край ковра

Основная часть — 65 мин.

- 9 Повторение приема: переворот с захватом двух рук сбоку в партере и контрприема против этого приема.
- 10 **Разучивание приема «рычаг» в партере.**
Исходное положение. Верхний борец становится сбоку и слева от нижнего на правое колено; левая нога, согнутая в колене, стоит на всей ступне. Верхний накладывает предплечье левой руки на шею нижнего (ближе к затылку), правую руку пропускает под левое плечо нижнего и захватывает ею предплечье своей левой руки (рис. 23, а).
Выполнение. Упираясь левой ногой в ковер, надавливая предплечьем левой руки на шею нижнего и действуя правой рукой как рычагом, верхний борец переворачивает нижнего через плечо и голову на спину (рис. 23, б).
Конечное положение. Не изменяя захвата, верхний борец ложится на живот, широко раскинув ноги в стороны, и, надавливая грудью, производит дожим (рис. 23, в).
- 11 **Разучивание контрприема.**
Выполнение.левой рукой нижний борец захватывает пропущенную под плечо правую руку верхнего. Выставляя правую ногу вперед и отталкиваясь ею от ковра, с одновременным поворотом на левом колене, налево нижний винтообразным движением в сторону выполняет контрприем (рис. 24, а), поворачиваясь при этом лицом к верхнему и правой рукой обхватывая его за туловище.
Конечное положение. Не ослабляя захвата и обхватив правой рукой туловище партнера ближе к ногам, борец, выполнивший контрприем, производит дожим; при этом лучше лечь на живот, широко раскинув ноги (рис. 24, б).
- 12 **Учебно-тренировочные схватки в партере с применением ранее изученных приемов, контрприемов**

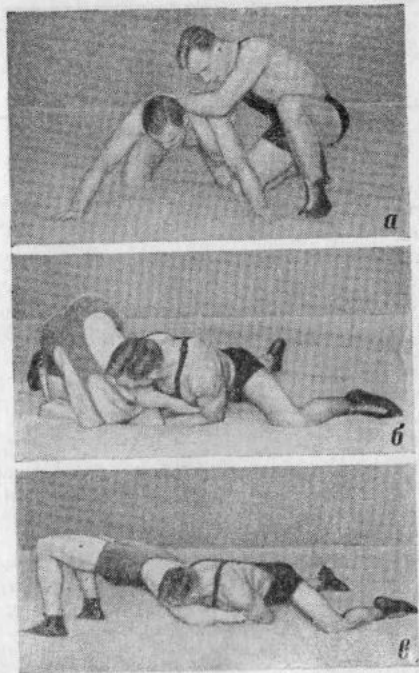


Рис. 23. Прием: „рычаг“ в партере

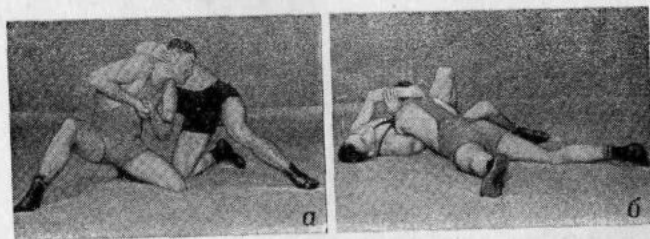


Рис. 24. Контрприем против приема — „рычаг“ в партере

- и с обязательным применением разученных на этом занятии приема и контрприема.
 На каждую пару отводится 3—4 мин.
 Игра «стенка на стенку».
- 13 **Заключительная часть — 10 мин.**
- 14 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнение на расслабление.
- 15 Подведение итогов занятия.

Методические указания

При разучивании новых упражнений и приемов руководитель должен обращать внимание на сознательное усвоение занимающимися техники их выполнения. Разучивая технику, необходимо одновременно пояснять правильную последовательность обучения (методику), указывая наиболее часто встречающиеся ошибки и способы их исправления.

Начиная со 2-го занятия, подготовительные упражнения борца для выполнения различных приемов, связанных с бросками партнера из стойки, должны проводиться двусторонним методом со сменой сторон по команде руководителя.

Руководитель должен особое внимание обратить на упражнения для развития мышц шеи и укрепления «моста». «Мост» служит не только средством активной защиты борца, но при проведении многих приемов является действенным средством достижения победы.

В начале основной части каждого занятия необходимо отводить время на повторение приемов

и контрприемов, пройденных на предыдущих занятиях, а затем приступить к разучиванию новых приемов.

После ознакомления занимающихся с выполнением приема в целом надо переходить к детальному изучению приема по элементам в порядке их последовательности с целью сознательного усвоения, затем вновь проделать весь прием в целом, требуя точности движений. После изучения приема перейти к разучиванию контрприема против него.

Учебно-тренировочные схватки должны проводиться под постоянным наблюдением руководителя и все время им направляться. Руководитель должен следить и требовать от занимающихся, чтобы они во время схваток обязательно применяли все ранее разученные приемы и контрприемы. В процессе учебных схваток руководитель не только обучает коллектив борцов технике и тактике ведения борьбы, но и воспитывает их с целью добиться высокой культуры, характерной для советской школы борьбы.

Задание на самостоятельную подготовку

Изучить пройденные на занятии упражнения подготовительной части, научиться образцово их показывать, объяснять и производить их разучивание с группой.

ЗАНЯТИЕ 3 — 2 часа

Задачи. Разучивание различных способов захвата руки на «ключ» в партере, защит и контрприемов против этих захватов.

Тренировка в выполнении ранее разученных приемов и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в разучивании отдельных упражнений подготовительной части занятия.

№ по пор.

Содержание занятия

Подготовительная часть — 25 мин.

- 1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
 - 2 Ходьба обыкновенная. Ходьба на носках, на пятках, ходьба в полуприседе перекатом с пятки на носок. Бег.
 - 3 Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
 - 4 Подготовительные упражнения для выполнения приемов в стойке: броски через спину с захватом руки через плечо и под плечо (с партнером).
 - 5 Совершенствование захватов за руки и шею в стойке и освобождения от них.
- Упражнения в сопротивлении в форме состязания:
— борьба с шестом — оттолкнуть партнера назад до заранее намеченной линии (рис. 25);

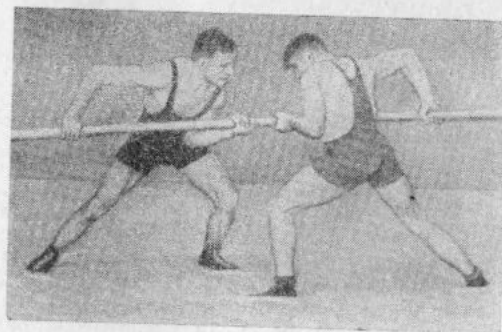


Рис. 25. Отталкивание назад шестом

6

— упираясь плечом в плечо, вытеснить партнера с ковра (рис. 26).

Инструкторская практика.

Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях (производят занимающиеся по назначению руководителя). Каждое упражнение проделать 3—4 раза.

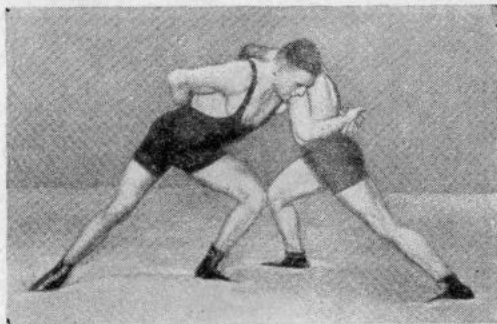


Рис. 26. Борьба упираясь плечом в плечо

7

Разучивание новых упражнений (производит руководитель).

Из исходного положения стоя ноги врозь и упираясь руками и головой в ковер (рис. 27, а), толчком двух ног через стойку на голове встать в положение «моста» с опорой на голову и руки (рис. 27, б). Захождением в сторону и толчком одной ноги вернуться в исходное положение (рис. 27, в). Проделать в каждую сторону 3 раза.

Из положения лежа на спине руки на грудь (рис. 28, а) встать в положение «моста» с опорой

на голову и предплечья. Проделать качание вперед до касания ковра подбородком (рис. 28, б) и назад до касания ковра затылком и лопатками (рис. 28, в). Проделать 3—4 раза.

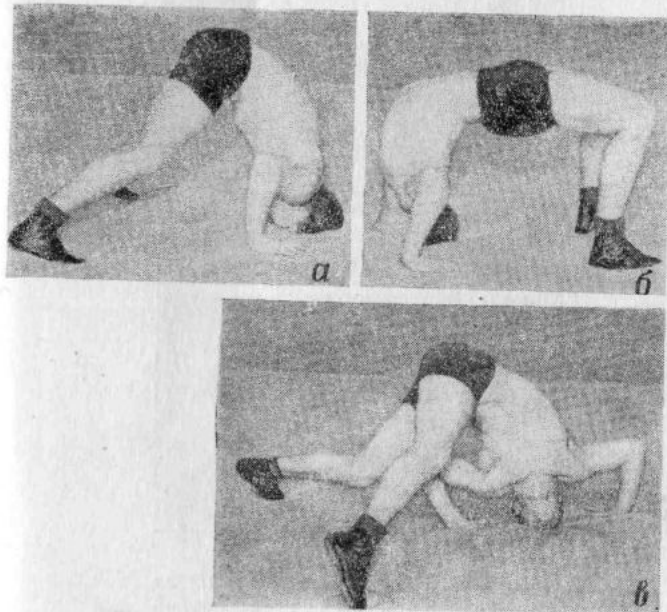


Рис. 27. Переворот через стойку на голове в положение «моста» и обратный переворот захождением в сторону

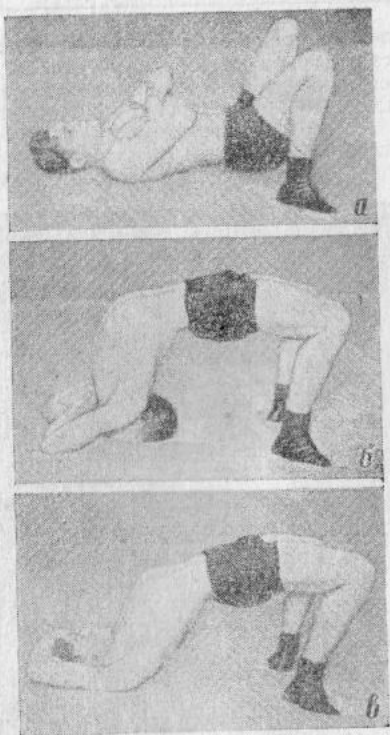


Рис. 28. Качание вперед и назад в положении „моста“ с опорой на предплечья

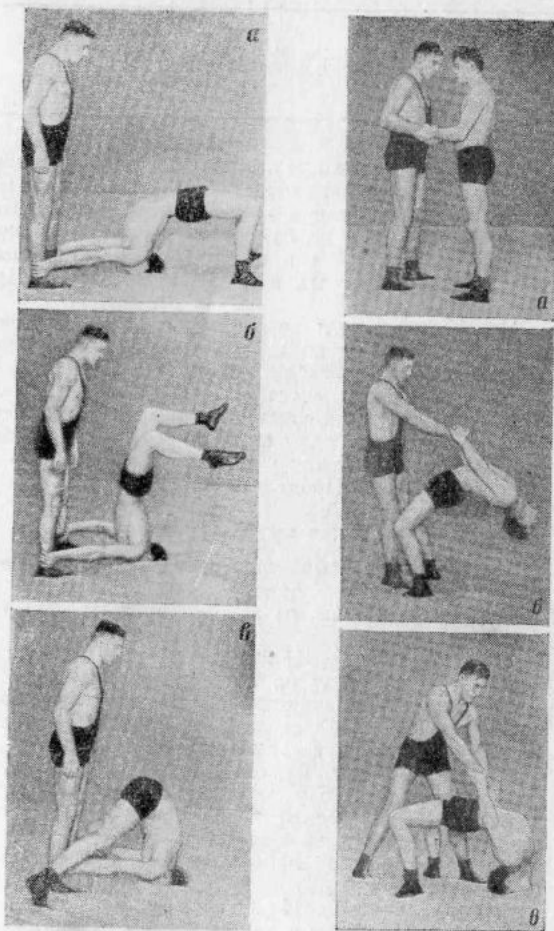


Рис. 29. Переворот через голову в положение „моста“ и обратно с захватом за ноги партнера

Рис. 30. Опускание в положение „моста“ с помощью партнера

В положении «моста», руками взяться за ноги партнера у голеностопного сустава (рис. 29, а). Производя толчок ногами и рывок грудью, поворотом через голову (рис. 29, б) встать в положение ноги врозь, упираясь лбом в ковер (рис. 29, в). Обратным движением встать в положение «моста». Прodelать 3—4 раза.

Из стойки ноги врозь лицом к партнеру (рис. 30, а), сгибая ноги в коленях, откинув голову назад и сильно прогибаясь в пояснице (рис. 30, б), принять положение «моста».

Упражнение выполняется с помощью партнера, который, выставив одну ногу вперед, придерживает партнера при опускании в положение «моста» за руки (рис. 30, в). Прodelать 4—5 раз.

Основная часть — 65 мин.

8 Повторение приема «рычаг» в партере и контр-
9 приема против этого приема.

Разучивание способов захвата руки на «ключ» в партере.

Первый способ. Исходное положение. Верхний борец стоит на правом колене, ставя его сзади между ног нижнего борца, левая нога слева от нижнего на всей ступне, правая рука обхватывает его туловище сверху (рис. 31, а).

Выполнение. Верхний, захватив левой рукой левую руку нижнего у локтевого сгиба, резким движением отрывает ее от ковра (рис. 31, б). Пропуская свое предплечье под плечо нижнего, верхний накладывает свою ладонь на спину нижнему (рис. 31, в).

Второй способ. Исходное положение. Верхний борец стоит в таком же положении, как и при первом способе, но обе руки его захватывают левую руку нижнего за плечо (рис. 32, а). **Выполнение.** Резким движением двух рук вверх и на

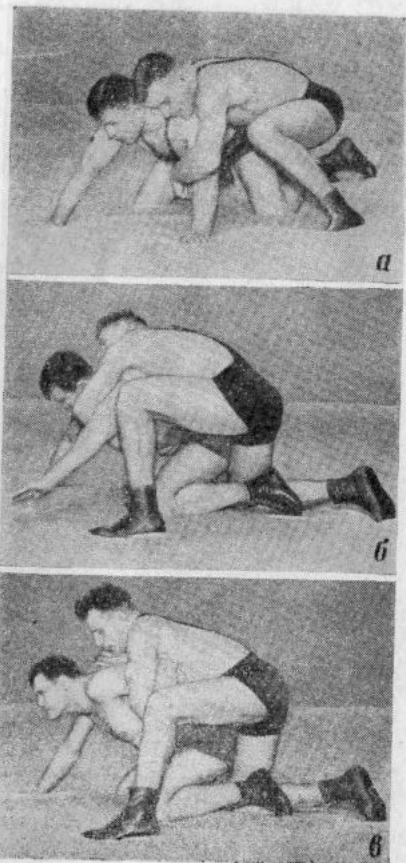


Рис. 31. Захват руки на «ключ» в партере (первый способ)

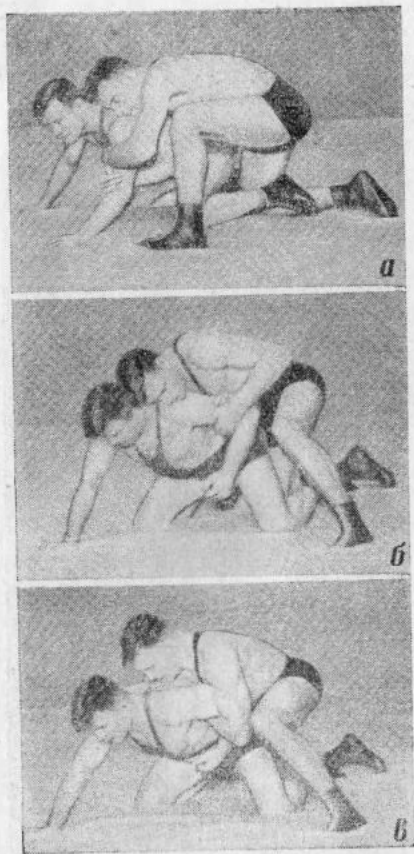


Рис. 32. Захват руки на „ключ“
в партере (второй способ)

себя верхний отрывает руку нижнего от ковра (рис. 32, б). Пропуская предплечье левой руки дальше под плечо нижнего, он правой рукой обхватывает его за туловище сверху (рис. 32, в).

Третий способ. Исходное положение. Верхний борец стоит в таком же положении, как при первом способе, но левая рука его захватывает одноименную руку нижнего за запястье, а голова упирается в плечо этой же руки (рис. 33, а).

Выполнение. Отталкиваясь ногами, верхний борец сталкивает нижнего борца вперед, заставляя

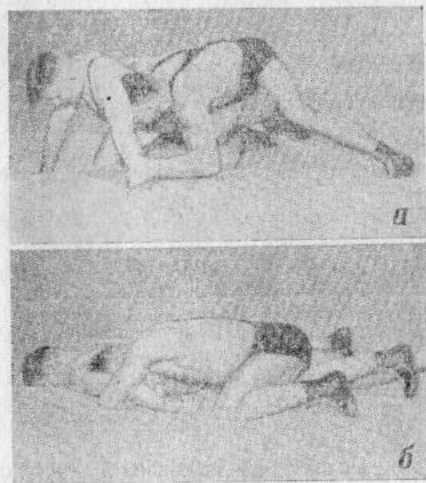


Рис. 33. Захват руки на „ключ“
в партере (третий способ)

10

его лечь на живот (рис. 33, б); одновременно верхний, пропуская предплечье левой руки под плечо левой руки нижнего, захватывает его руку на «ключ».

Разучивание контрприемов и защит против захватов руки на «ключ» в партере.

Активные защиты против захватов руки на «ключ» в партере:

— не дать возможности верхнему оторвать руку от ковра, для чего нижний должен, соединив руки в «крючок», опуститься на предплечья, приняв положение низкого партера, и выпрямить левую ногу назад.

— в момент, когда верхний произвел захват руки на «ключ», нижний, слегка выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед, отрывает колено верхнего от ковра и в этот момент с поворотом туловища в сторону захваченной руки садится на бедро, пропуская ногу, одноименную с захваченной рукой, под другую свою ногу. После этого нижний вновь принимает положение партера.

Освобождение от захвата руки на «ключ» в партере.

Если захват руки на «ключ» произведен, то нижний, передвигаясь на коленях в сторону, противоположную захваченной руке, освобождает свою захваченную руку.

Контрприемы:

Выполнение. Плечом левой руки нижний прижимает одноименную руку верхнего к своему туловищу, подставляет спину, как бы втаскивая верхнего на себя и, отталкиваясь ногами, производит бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 34, а).

Конечное положение. Удерживая захваченную руку верхнего, нижний садится сбоку, правой рукой обхватывает туловище верхнего и производит дожим (рис. 34, б).

Выполнение. После захвата верхним руки на «ключ» (рис. 35, а) нижний, захватывая правой рукой запястье одноименной руки верхнего и прижимая его руку к туловищу, слегка выставляет колено правой ноги вперед и, распрямляя левую ногу, отталкивается ею от ковра. Одновременно нижний, делая мах левой рукой назад в сторону, падая на локоть своей правой руки, бросает верхнего борца в сторону за себя (рис. 35, б).

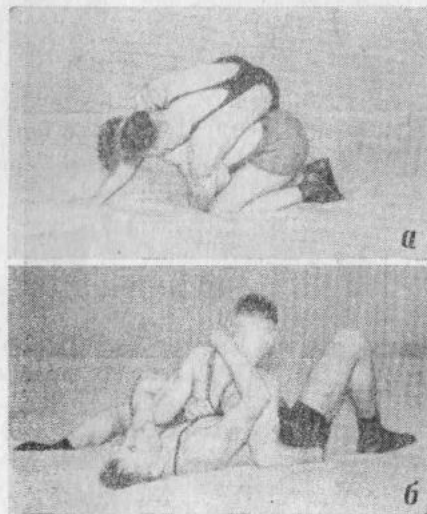


Рис. 34. Контрприем против приема: захват руки на «ключ» — бросок через спину с захватом руки через плечо в партере

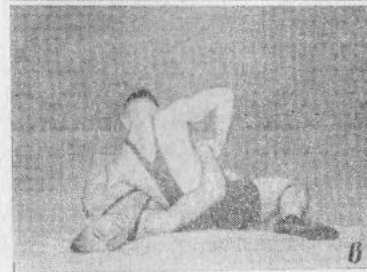
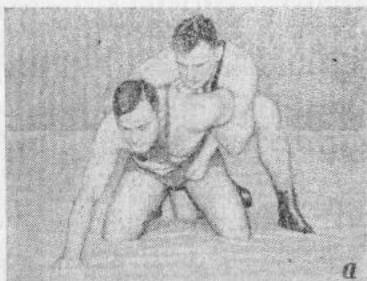


Рис. 35. Контрприем против приема: захват руки на „ключ“ — бросок в сторону за себя с захватом за кисть в партере

- 11 Конечное положение. Удерживая правую руку верхнего, а левой обхватив его за туловище, нижний принимает положение сидя сбоку или лежа на животе и производит дожим (рис. 35, в).
- 12 Тренировка в выполнении различных способов захвата руки на «ключ» и контрприемов против них. Учебно-тренировочные схватки в стойке и в партере с применением всех ранее изученных приемов и контрприемов и с обязательным применением вновь разученных приемов и контрприемов по заданию руководителя.
- 13 На каждую пару отводится 6—8 мин.
Игра «извилистая дорожка».
- 14 **Заключительная часть — 10 мин.**
- 14 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения в движении, упражнения на расслабление.
- 15 Подведение итогов занятия.

Методические указания

«Ключ» — положение, при котором верхний борец, находясь сзади или сбоку борца, стоящего в партере, захватывает его руку, пропуская свою руку под плечо нижнего и накладывая ладонь на его спину, зажимает руку нижнего между своим предплечьем и плечом. При правильном захвате руки на «ключ» локоть руки нижнего должен находиться под плечом одноименной руки верхнего.

Захват руки на «ключ» служит подготовкой к проведению различных приемов в соединении с захватами за другую руку, туловище, подбородок и т. п.

Приемы с захватом руки на «ключ» часто ведут к победе. Однако необходимо предварительно полностью овладеть техникой захватов.

Задание на самостоятельную подготовку

Изучить пройденные на занятии упражнения подготовительной части, научиться образцово их показывать, объяснять и производить их разучивание с группой.

ЗАНЯТИЕ 4 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: переворот с захватом руки на «ключ» и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере и контрприема против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в разучивании отдельных упражнений подготовительной части занятия.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2	Ходьба и бег с поворотами в движении, бег с препятствиями (опорные прыжки через коня, козла, гимнастические скамейки). Ходьба с постепенным замедлением. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину с различными захватами рук и бросков через грудь с захватом туловища спереди (с партнером).

№ по пор.	Содержание занятия
4	Упражнения в сопротивлении в форме состязания: — перетягивания за палку сидя (рис. 36, а, б). — борьба в стойке — вытолкнуть партнера из круга, не меняя захвата (рис. 37).

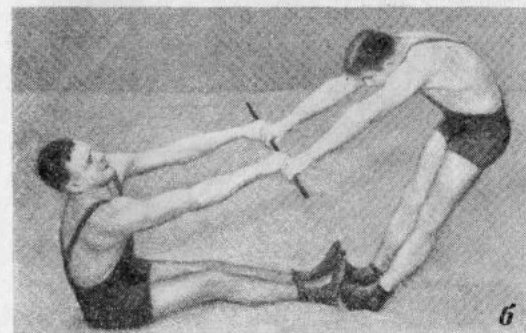
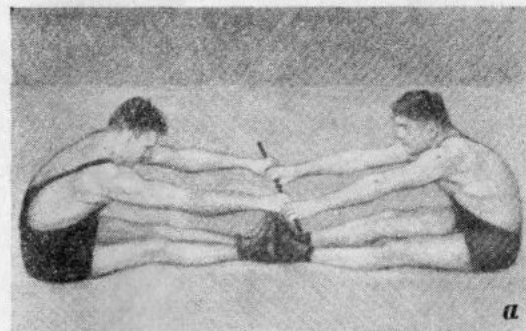


Рис. 36. Перетягивание за палку сидя

№ по пор.	Содержание занятия
-----------	--------------------

5 Инструкторская практика.
Повторение упражнений для мышц шеи и для укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях (производят занимающиеся по назначению руководителя). Каждое упражнение проделать 6—7 раз.

6 Разучивание новых упражнений (производит руководитель).

Из исходного положения стоя в положении «моста» с опорой на лопатки и руки и повернув голову налево (рис. 38, а), встать в положение «моста» с опорой на голову и руки, не меняя поворота головы (рис. 38, б). Опуститься обратно в исходное положение. Прodelать то же самое с поворотом головы направо. Прodelать в каждую сторону 3—4 раза.

Из исходного положения стоя ноги врозь, упираясь лбом в ковер и держась руками за гири или штангу (рис. 39, а), толчком ног через стойку на голове встать в положение «моста» (рис. 39, б, в).

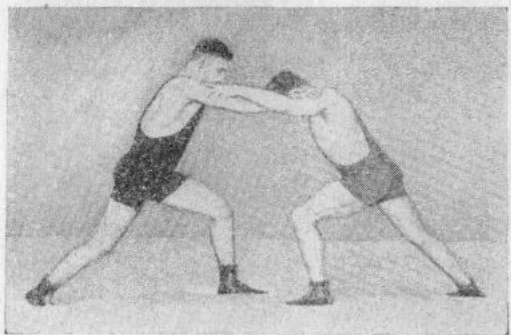


Рис. 37. Выталкивание из круга захватом за руки

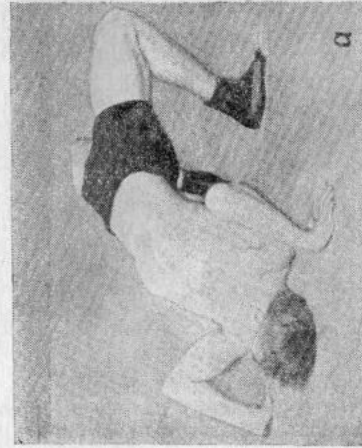
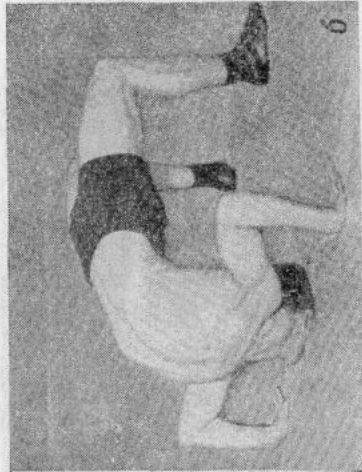


Рис. 38. Из положения лежа на спине с опорой на лопатки и руки вставание в положение «моста» с поворотом головы

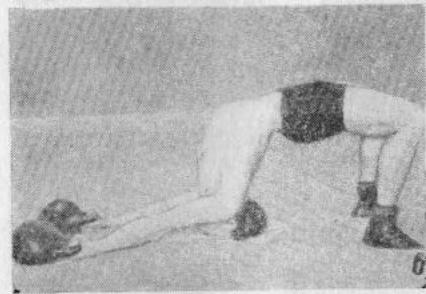
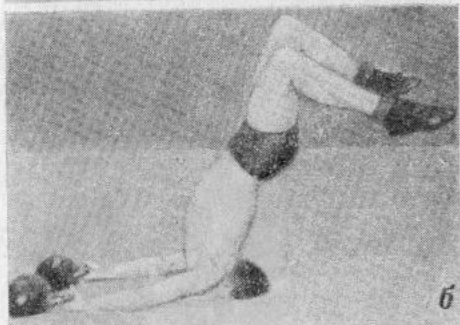
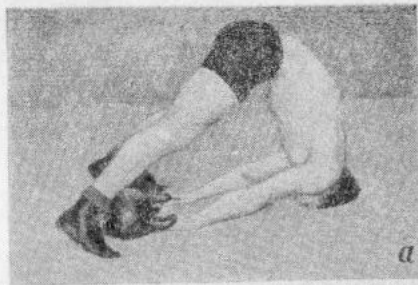


Рис. 39. Переворот через голову в положение «моста» с захватом за гири

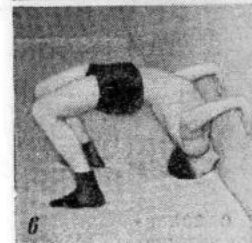
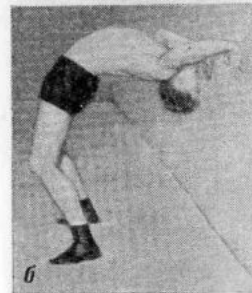


Рис. 40. Опускание в положение «моста» с опорой руками о стену

Обратным движением вернуться в исходное положение. Пролетать 4—5 раз.

Из исходного положения стоя ноги врозь, спиной к стене на расстоянии одного шага (рис. 40, а), поочередно перебирая руками по стене, опуститься в положение «моста» (рис. 40, б, в). Таким же способом вернуться в исходное положение. Пролетать 3—4 раза.

Основная часть — 65 мин.

7 Повторение способов захвата руки на «ключ» в партере и контрприемов против этих захватов.

8 Разучивание приема: переворот с захватом руки на «ключ» и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере и контрприема против него.

Исходное положение. Захватив одним из разученных способов левую руку нижнего на «ключ», а другой рукой захватив его туловище, верхний толчком вперед сбивает нижнего в положение лежа на животе, после чего, отпуская туловище, накладывает правую руку предплечьем на шею нижнего (рис. 41, а).

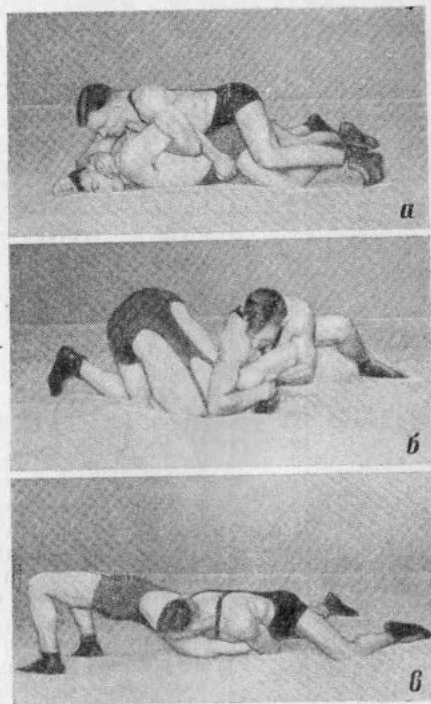


Рис. 41. Прием: переворот с захватом руки на «ключ» и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере

Выполнение. Производя нажим на шею нижнего предплечьем правой руки и удерживая захват левой руки на «ключ», верхний, используя нажим туловищем и заходя в сторону головы нижнего, переворачивает его на спину (рис. 41, б).

Конечное положение. В конце переворота правая рука верхнего снимается с шеи нижнего и захватывает его голову или туловище сверху. Сохраняя захват левой на «ключ», верхний производит дожим (рис. 41, в).

Контриемом против этого приема является ранее изученный бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 34, а).

9 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема со слабо сопротивляющимся партнером.

10 Учебно-тренировочные схватки в партере с применением всех ранее изученных приемов и контрприемов и с обязательным применением разученного приема и контрприема.

11 На каждую пару отводится 6—8 мин.
Игра «точный бросок».

Заключительная часть — 10 мин.

12 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения в движении, упражнения на расслабление.

13 Подведение итогов занятия.

Методические указания

При разучивании контрприемов против приема — переворот с захватом руки на «ключ» и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере, рекомендуется придерживаться методической последовательности, вытекающей из так-

тической обстановки. В случае, когда одна рука нижнего уже захвачена на «ключ» и верхний пытается пропустить другую руку под плечо нижнего, последний выполняет контрприем — бросок с захватом руки под плечо. В случае, когда верхний произвел захват полностью и зашел в сторону руки, наложенной на шею, нижний выполняет контрприем — бросок с захватом руки через плечо.

Приемы в партере делятся на перевороты и броски.

Перевороты — приемы, выполняемые без отрыва «противника» от ковра. В основе их выполнения лежит умение верхнего борца, используя работу своих ног и различные захваты, действуя руками как рычагом, перевернуть «противника» спиной к ковра. При переворотах большое значение имеет умелое использование веса своего тела при надавливании и дожиме «противника». Перевороты, как правило, выполняются с применением большой физической силы с целью преодолеть силовое сопротивление «противника».

Броски выполняются с отрывом «противника» от ковра. В основе выполнения бросков лежит быстрота и внезапность действий нападающего. При выполнении бросков нужна также сила для преодоления силового сопротивления «противника» с целью отрыва его от ковра.

Ряд бросков основан на вызове «противника» на сопротивление с последующим изменением направления приложения своей силы и использованием создавшейся инерции движения «противника» для производства броска.

Руководитель должен разъяснить занимающимся, что для того чтобы стать хорошим бор-

цом, недостаточно обладать только большой физической силой, а необходимо работать над выработкой разнообразных физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости.

Задание на самостоятельную подготовку

Составить конспект подготовительной части занятия и быть готовым ее провести с группой.

ЗАНЯТИЕ 5 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: переворот с захватом руки на «ключ» и захватом шеи другой рукой из-под плеча в партере и контрприемов против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной части занятия.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	<p>Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.</p> <p>Инструкторская практика.</p> <p>Упражнения подготовительной части занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.</p>
2	<p>Ходьба с выполнением заданий (по командам и сигналам руководителя). Упражнения для рук, ног и туловища в движении. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.</p>

- 3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с захватом туловища спереди с различными захватами рук (с партнером).
- 4 Упражнения в сопротивлении в форме состязания:
— упираться в палку, отгнать партнера на два шага назад за намеченную линию (рис. 42);
— перетягивание партнера за руку на свою сторону (рис. 43).
- 5 Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях. Каждое упражнение проделать 6—7 раз.
- 6 Разучивание новых упражнений (производит руководитель).
Из исходного положения стоя ноги врозь, упираясь лбом в ковер и захватив руками бедра (рис. 44, а), качания: вперед, касаясь ковра затылком (рис. 44, б), и назад, касаясь ковра подбородком. Проделать 4—5 раз.

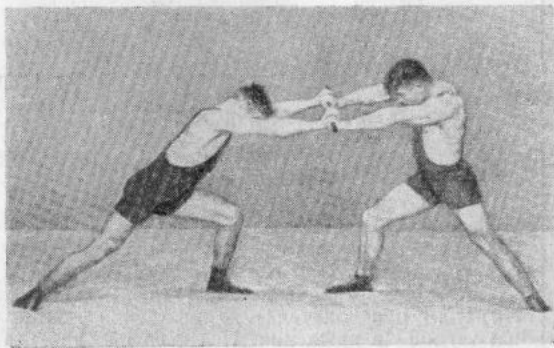


Рис. 42. Отталкивание назад упираясь в палку

Из исходного положения стоя ноги врозь, упираясь головой в ковер и захватив руками бедра (рис. 45, а), качания: в стороны, касаясь ковра

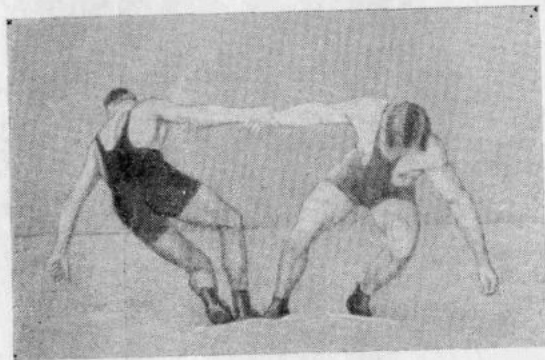


Рис. 43. Перетягивание захватом за руку

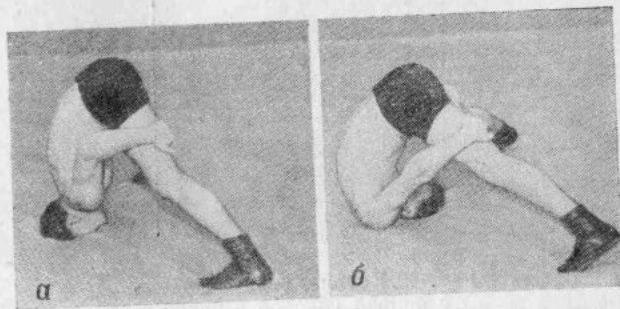


Рис. 44. Качание вперед и назад с опорой головой в ковер

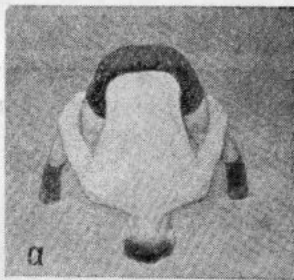


Рис. 45. Качание вправо и влево с опорой головой в ковер

попеременно то одним, то другим ухом (рис. 45, б, в). Прodelать в каждую сторону 4—5 раз.

Из того же исходного положения, что на рис. 45, а, прodelать круговые движения, попеременно касаясь ковра затылком, левым ухом, подбородком, правым ухом и т. д. Прodelать в каждую сторону 2—3 раза.

Из исходного положения стоя в положении «моста» с опорой на лопатки, руки на груди, повернув голову направо, встать в положение «моста», опуститься обратно в исходное положение, повернуть голову налево, встать в положение «моста» и т. д. (рис. 46, а, б). Прodelать в каждую сторону 3—4 раза.

Из исходного положения стоя в положении «моста» с опорой на предплечья (рис. 47, а), движением ног по кругу приставным шагом, не меняя точки опоры, «заходить» в одну из сторон, поворачиваясь попеременно то спиной, то грудью вверх (рис. 47, б). Прodelать в каждую сторону 3 раза.

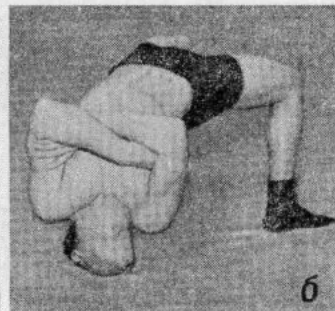
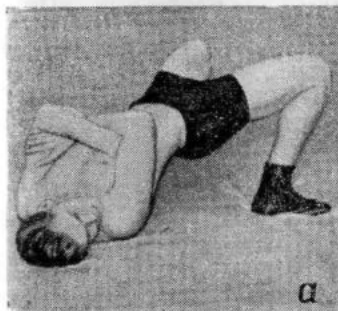


Рис. 46. Из положения лежа на спине вставание в положение «моста» с поворотом головы

Основная часть — 65 мин.

7 Повторение приема: переворот с захватом руки на «ключ» и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере.

8 Разучивание приема: переворот с захватом руки на «ключ» и захватом шеи другой рукой из-под плеча в партере.

Исходное положение. Захватив одним из изученных способов левой рукой одноименную руку нижнего на «ключ», верхний толчком вперед сбивает нижнего в положение лежа на животе, одновременно правой рукой захватывая шею из-под плеча (рис. 48, а).

Выполнение. Удерживая руку нижнего, захваченную на «ключ», верхний занимает положение справа от нижнего и, нажимая предплечьем правой руки на его шею ближе к затылку, действуя руками как рычагом, выставляя правую ногу вперед и в сторону, отталкиваясь ногами от ковра и надавливая

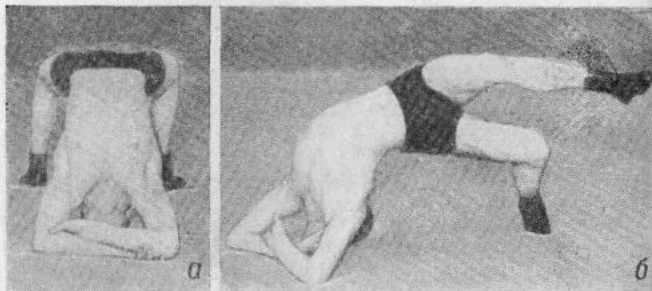


Рис. 47. Захождение движением ног в сторону из положения «моста»

грудью на правое плечо нижнего, заставляет его перевернуться на спину или принять положение «моста» (рис. 48, б).

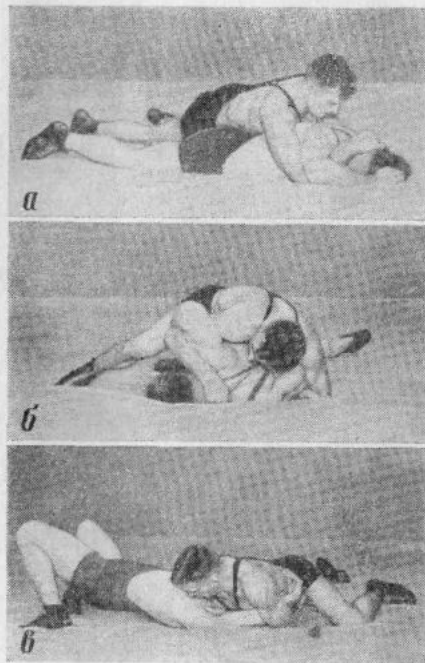


Рис. 48. Прием: переворот с захватом руки на «ключ» и захватом шеи другой рукой из-под плеча в партере

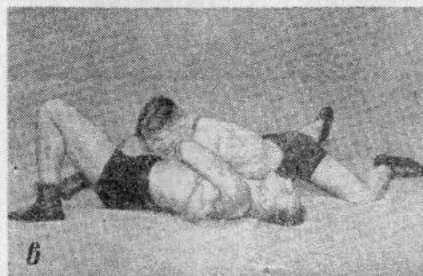
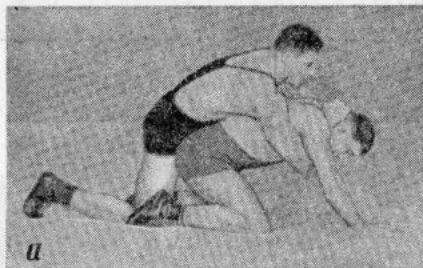


Рис. 49. Контрприем: бросок через спину с захватом руки под плечо

- 9
 Конечное положение. После переворота верхний, удерживая захват руки нижнего на «ключ», а другой рукой захватив его туловище сбоку под спину, производит дожим (рис. 48, в).
 Разучивание **контрприемов**.
 1) Бросок через спину с захватом руки под плечо. Выполнение. В тот момент, когда верхний своей левой рукой произвел захват левой руки нижнего на «ключ», а другую руку наложил на его шею из-под плеча (рис. 49, а), нижний, зажимая своей правой рукой одноименную руку верхнего и как бы втаскивая его к себе на спину, производит бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 49, б).
 Конечное положение. После броска через спину нижний рукой, ранее захваченной на «ключ», обхватывает туловище «противника» сверху, а другой рукой захватывает его одноименную руку или обхватывает его туловище и, соединяя свои руки, производит дожим (рис. 49, в).
 2) Бросок через спину с захватом руки через плечо (см. описание приема в занятии 3-м).
 10
 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприемов с несопротивляющимся партнером.
 11
 Учебно-тренировочные схватки с обязательным применением разученного приема и контрприемов в партере.
 12
 На каждую пару отводится 6—8 мин.
 Игра «встречная эстафета с прыжками».
- Заключительная часть — 10 мин.**
- 13
 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в движении на расслабление.
 14
 Подведение итогов занятия.

Методические указания

Из специальных подготовительных упражнений борца «захождение» является одним из трудных. В схватке это движение служит для ухода из положения «моста».

Подготовительные к «захождению» упражнения:

1) из положения стоя ноги врозь с опорой на голову и предплечья, сделав несколько приставных шагов по кругу, перейти в положение «моста» с опорой на предплечья;

2) из положения «моста», сделав два-три приставных шага по кругу, перейти в положение стоя ноги врозь с опорой головой и предплечьями в ковер.

При разучивании и тренировке в выполнении приема в партере: переворот с захватом руки на «ключ» и захватом шеи другой рукой из-под плеча, строго следить, чтобы ноги нападающего борца не препятствовали естественному поступательному движению тела партнера в направлении нажима.

Задание на самостоятельную подготовку

Изучить правила состязаний. Подготовиться к выполнению обязанностей боковых судей.

ЗАНЯТИЕ 6 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке.

Тренировка в выполнении разученного приема во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной части занятия.

Судейская практика в исполнении обязанностей боковых судей.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
Инструкторская практика.	
Упражнения подготовительной части занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.	
2	Ходьба обыкновенная и спортивная. Общеразвивающие упражнения в движении. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с захватом туловища спереди и сбоку и с различными дополнительными захватами рук (с партнером).
4	Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях.
Каждое упражнение проделать 6—7 раз.	

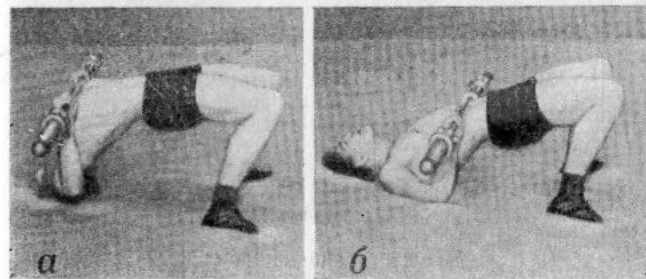


Рис. 50. Качание вперед и назад в положении «моста» с отягощением

Разучивание новых упражнений (производит руководитель).

5 Из исходного положения стоя в положении «моста», взяв на грудь гриф штанги (рис. 50, а) или другой предмет весом 25—30 кг, производить качания, опускаясь до касания ковра лопатками (рис. 50, б) и снова вставая в положение «моста». Повторить 4—5 раз.

Из исходного положения стоя ноги врозь и упираясь руками и лбом в ковер (рис. 51, а), толчком ног, через стойку на голове, встать в положение «моста» (рис. 51, б). Обратным движением за счет толчка ногами и рывка грудью (рис. 51, в) вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

Из исходного положения стоя ноги врозь, сгибая ноги в коленях и сильно прогибаясь назад в шейной и поясничной частях позвоночника (рис. 52, а), опуститься в положение «моста» с опорой на одну руку (рис. 52, б). Сгибая руки, перейти в положение «моста» с опорой на голову и руки (рис. 52, в). Вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Основная часть — 65 мин.

6 Повторение приема переворот с захватом руки на «ключ» и захватом шеи другой рукой из-под плеча в партере и контрприема против этого приема.

7 Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке.

Исходное положение. Нападающий борец захватывает левой рукой партнера за предплечье, а правой рукой — за плечо правой руки (рис. 53, а).

Выполнение. Одновременно с захватом руки нападающий борец поворачивается на ступне выставленной вперед правой ноги спиной к партнеру, левую ногу ставит на уровень своей правой ноги (рис. 53, б), затем, выпрямляя ноги и делая

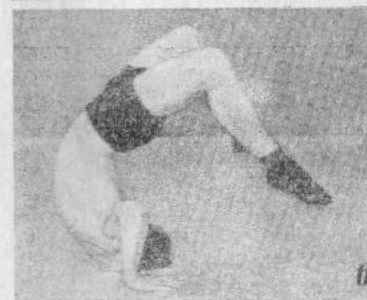
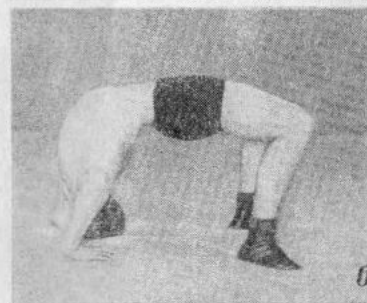


Рис. 51. Переворот через голову в положение «моста» с дополнительной опорой на руки

рывок за захваченную руку книзу, а тазом подталкивая партнера вверх, отрывает его от ковра и производит бросок вперед и в сторону, как бы падая на свое правое плечо.

Конечное положение. Удерживая правой рукой захваченную руку партнера, нападающий боец быстро поворачивается на живот, левой рукой

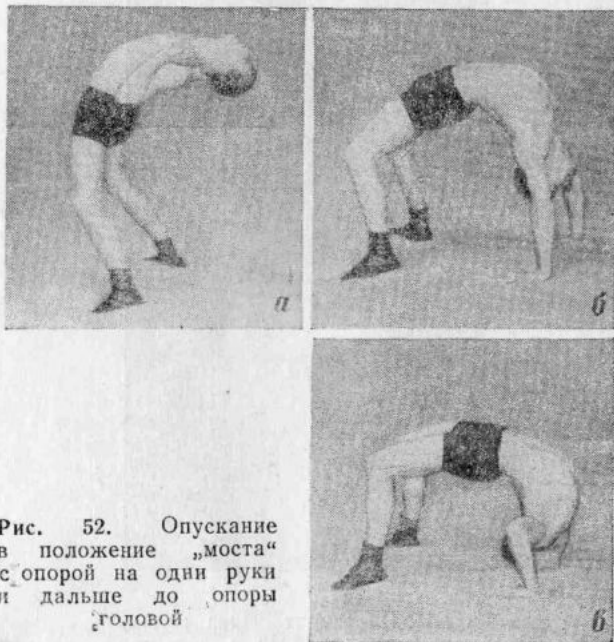


Рис. 52. Опускание в положение «моста» с опорой на одну руку и дальше до опоры головой

захватывает партнера за голову (рис. 53, в) и производит дожим.

8 Тренировка в выполнении разученного приема с несопротивляющимся партнером (без бросков).

9 Тренировка в выполнении разученного приема на чучеле с бросками (рис. 54, а, б, в).

10 Учебно-тренировочные схватки в стойке с обязательным применением разученного приема.

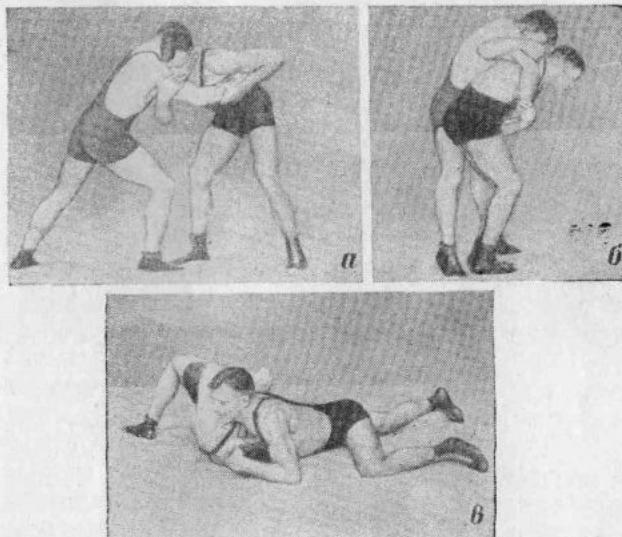


Рис. 53. Прием: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке

- 11 На каждую пару отводится 3—4 мин.
Игра «перетягивание каната».
- Заключительная часть — 10 мин.
- 12 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.
- 13 Подведение итогов занятий.

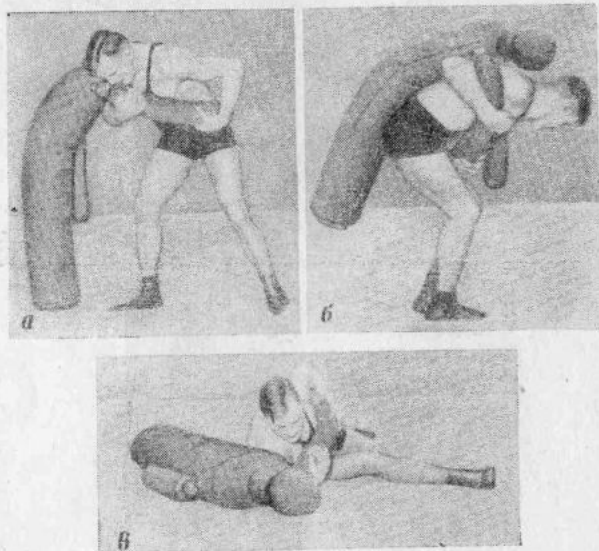


Рис. 54. Выполнение приема на чучеле

Методические указания

Приемы с бросками через спину являются весьма эффективными и по своей технике доступны каждому занимающемуся. Необходимо разучивать эти приемы и тренироваться в их выполнении в обе стороны. При разучивании приемов обратить внимание на то, чтобы во время поворота спиной к «противнику» ни в коем случае не отклоняться назад, чтобы захват был крепким и при падении руки помогали увлекать «противника» за собой.

Особое внимание необходимо обращать на основу выполнения всех бросков — согласованную работу ног, рук и мышц спины (в темпе).

В начальном периоде обучения приемам в стойке применяется односторонний метод (без бросков) с использованием чучел. Слушатели становятся лицом к чучелам, прикрепленным к стене. По команде преподавателей, а затем самостоятельно занимающиеся производят захват и поворот спиной. Действия продельваются по несколько раз в каждую сторону.

При отсутствии чучела слушатели отрабатывают прием (без бросков) по парам, стоя в двух разомкнутых шеренгах лицом друг к другу. Вначале выполняет действия одна шеренга (по 5 раз в каждую сторону), затем занимающиеся меняются ролями.

После усвоения захвата можно переходить к обучению броскам с падением (имитация). Занимающийся делает поворот спиной к воображаемому «противнику» и, выпрямляя ноги (для отрыва воображаемого «противника» от ковра), падает с поворотом налево на правое бедро.

После этого разучиваемые упражнения могут

выполняться с бросками на тренировочном чучеле.

Для изучения бросков на каждого занимающегося с чучелом необходимо иметь 12 кв. м площади ковра. Для проведения схваток в стойке необходимо иметь на каждую пару площадь ковра не менее 25 кв. м.

При борьбе в стойке требовать, чтобы обучающиеся не выставляли при падении рук для упора и не расслабляли мышцы туловища и шеи.

Когда на ковре проводится учебно-тренировочная схватка в стойке, остальные слушатели (по заданию руководителя) отрабатывают изучаемые приемы самостоятельно на чучелах или друг с другом.

На занятиях 6—10 разучивание приемов и контрприемов против этих приемов будет, в нарушение общепринятой методики, производиться не на одном и том же занятии. Разучивание контрприемов против всех приемов, изученных на занятиях 6—10, будет производиться на занятии 11. Целесообразность такой последовательности разучивания вытекает из того обстоятельства, что некоторые изучаемые на этих занятиях приемы в стойке одновременно являются контрприемами против других приемов.

Для лучшего использования ковра и с целью уплотнения времени занятий во время проведения учебно-тренировочных схваток в стойке, когда на каждую пару отводится 25 кв. м, рекомендуется следующий метод. Вначале проводится борьба в стойке в течение 6 минут, затем борцы переводятся для поочередной борьбы в партере, но к ним добавляется еще одна пара, которая после окончания борьбы в партере первой пары продолжает борьбу в стойке и т. д.

Задание на самостоятельную подготовку

Составить список разученных упражнений для мышц шеи и укрепления «моста» (в дальнейшем занимающиеся должны регулярно записывать в список новые упражнения). Знать все эти упражнения и быть готовым провести их разучивание с группой.

Изучить правила состязаний, подготовиться к выполнению обязанностей судьи на ковре.

ЗАНЯТИЕ 7 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке. Тренировка в выполнении разученного приема во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной части занятия.

Судейская практика в исполнении обязанностей старшего судьи и боковых судей.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
Инструкторская практика.	
Упражнения подготовительной части занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.	
2	Ходьба обыкновенная и спортивная. Бег с поворотами. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через грудь с захватом туловища сбоку и сзади и с различными захватами рук и шеи (с партнером).

- 4 Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях. Каждое упражнение проделать 6—7 раз. Разучивание новых упражнений (производит руководитель).
- 5 Из исходного положения стоя в положении «моста» и подняв вверх на вытянутых руках штангу или другой предмет весом 16—22 кг (рис. 55, а), про-

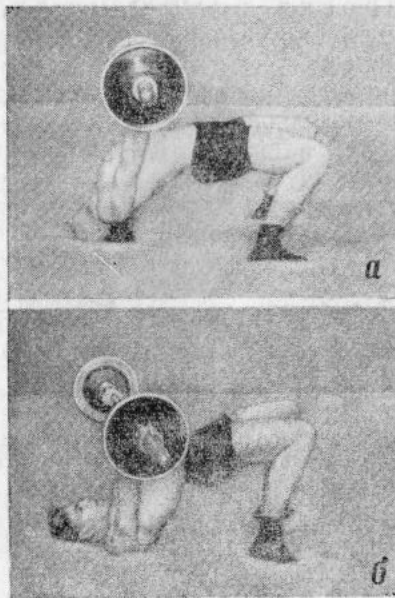


Рис. 55. Качание вперед и назад в положении «моста» со штангой

- изводить качания, опускаясь до касания ковра лопатками (рис. 55, б) и снова вставая в положение «моста». Прodelать 4—5 раз.
- Основная часть — 65 мин.
- б Повторение приема: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке.

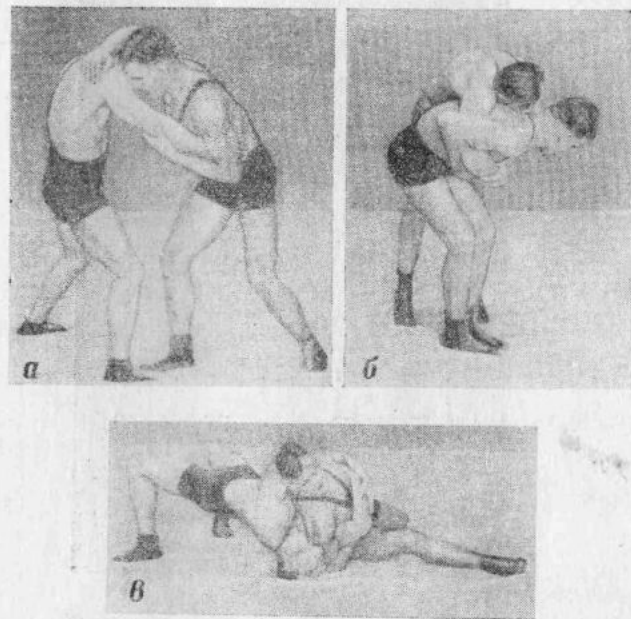


Рис. 56. Прием: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке

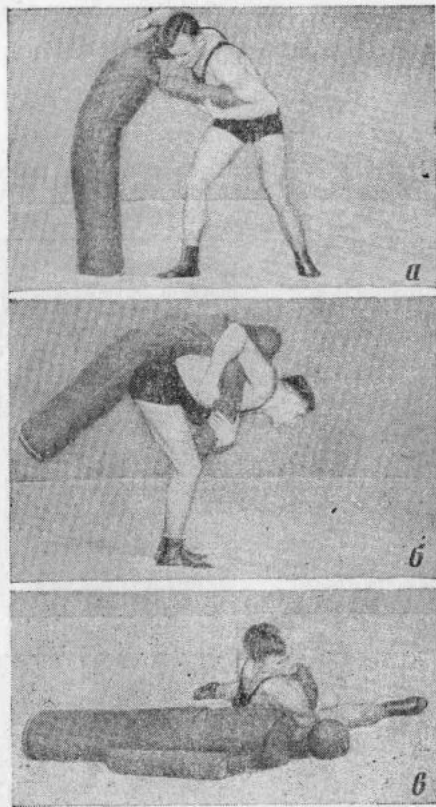


Рис. 57. Выполнение приема на чучеле

- 7 Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке.
Исходное положение. Нападающий борец захватывает левой рукой правую руку партнера выше локтевого сустава, а предплечье захваченной руки прижимает плечом к своему туловищу (рис. 56, а).
Выполнение. Одновременно с захватом руки нападающий борец поворачивается на ступне выставленной вперед правой ногой спиной к партнеру, подставляя сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей (рис. 56, б). Выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед, произведя рывок за захваченную руку книзу, а тазом сильно подтолкнув партнера вверх и оторвав его от ковра, нападающий делает бросок вперед и в сторону, как бы падая на свое правое плечо.
Конечное положение. Удерживая захваченную руку, нападающий садится боком к партнеру (рис. 56, в), раскинув ноги в стороны (можно, перехватывая левую руку, обхватить партнера за туловище), и производит дожим.
- 8 Тренировка в выполнении разученного приема с несопротивляющимся партнером без бросков.
- 9 Тренировка в выполнении приема на чучеле с бросками (рис. 57, а, б, в).
- 10 Учебно-тренировочные схватки в стойке с обязательным применением разученного приема.
На каждую пару отводится 3—4 мин.
- 11 Игра «перетягивание шеренгами».
- Заключительная часть — 10 мин.
- 12 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.
- 13 Подведение итогов занятия.

Методические указания

Чтобы дать возможность занимающимся изучать броски и падения в любых вариантах в полную силу, необходимо при отработке приемов широко применять тренировочные чучела, заменяющие партнера.

Отработка техники бросков на чучелах производится на ковре группами по 3—4 человека под наблюдением руководителя. Остальные занимающиеся находятся либо у ковра, наблюдая за действиями тренирующихся и исправляя их ошибки, что способствует выработке необходимой для будущего инструктора наблюдательности, либо по заданию руководителя отрабатывают самостоятельно изучаемые приемы.

При показе и разучивании каждого нового приема руководитель должен сопровождать свои действия методическими пояснениями. Он показывает место инструктора по отношению к группе, разъясняет правила показа техники, последовательность обучения, ошибки, типичные для всей группы и индивидуальные, способы их исправления и т. д.

При разучивании приемов, связанных с бросками через спину, необходимо обратить внимание обучаемых на то, чтобы ноги нападающего борца при повороте спиной к партнеру не ставились глубоко за его ноги, а были на уровне носка впереди стоящей ноги партнера.

При описании бросков через спину нами давалось описание только одного способа поворота спиной к партнеру на ступне впереди стоящей ноги с последующим подставлением сзади стоящей ноги вперед.

Однако существуют и другие способы поворота,

которые выполняются в зависимости от обстановки, расположения ног (своих и партнера) и действий партнера. Так, при положении ног вместе может выполняться поворот одновременно на ступнях двух ног; при отходе партнера назад нападающий может выполнять поворот после шага впереди стоящей ногой вперед; при нажиме партнера вперед нападающий, наоборот, делает поворот после отставления впереди стоящей ноги назад и др.

Когда проводятся учебно-тренировочные схватки, занимающиеся проходят судейскую практику в качестве судьи на ковре и боковых судей, исполняя эти обязанности поочередно. Незанятые занимающиеся, наблюдая за борющимися, производят запись ошибок борцов и своих замечаний. После схватки или занятия руководитель на основании сделанных слушателями записей производит разбор схваток и дает оценку действиям борющихся. Часть свободных от судейства занимающихся может по разрешению руководителя самостоятельно упражняться в совершенствовании ранее разученных приемов (без бросков).

Задание на самостоятельную подготовку

Быть готовым к проведению подготовительной части занятия и разучиванию ранее изученных приемов борьбы в стойке.

Написать конспект подготовительной части занятия, в котором изложить методическую последовательность обучения ранее изученным приемам.

ЗАНЯТИЕ 8 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди с дополнительными захватами в стойке.

Тренировка в выполнении разученных приемов во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной части занятия и повторном разучивании приемов в стойке.

Судейская практика в исполнении обязанностей судьи на ковре и боковых судей.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 20 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2	Инструкторская практика. Подготовительную часть занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.
3	Ходьба обыкновенная. Ходьба на носках, на пятках, выпадами, в полуприседе, спортивная ходьба. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
4	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину, бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
5	Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях. Каждое упражнение проделать 6—7 раз.
	Разучивание новых упражнений (производит руководитель). Из исходного положения стоя в положении «моста» и положив на грудь чучело (рис. 58, а), производить качания, опускаясь до касания ковра лопатками (рис. 58, б) и снова вставая в положение «моста». Это же упражнение, после некоторой тре-

№ по пор.	Содержание занятия
-----------	--------------------

нировки, можно выполнять с партнером, принимая различные положения.

Из стойки ноги врозь, прогибаясь назад в шейной и поясничной частях позвоночника, опуститься в положение «моста» с опорой на голову и предплечья (рис. 59, а, б, в). Из положения «моста» обратным движением встать в первоначальное положение.

Основная часть — 65 мин.

6 Повторение приема: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке.

7 Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища партнера

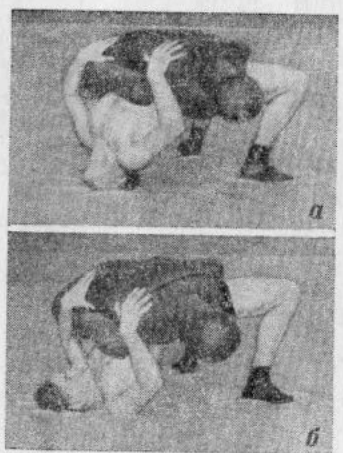


Рис. 58. Качание вперед и назад в положении «моста» с чучелом

спереди и с дополнительными захватами рук в стойке.

Исходное положение. Нападающий борец обхватывает туловище и правую руку партнера спереди и соединяет свои руки на его спине в «крючок» (голова нападающего борца справа от головы партнера, см. рис. 60, а).

Выполнение. Приставляя сзади стоящую ногу на уровень своей впереди стоящей ноги, нападающий борец, выпрямляя ноги, отрывает партнера от ковра и, плотно прижав его к себе, резко откидывая голову назад и сильно прогибаясь в пояснице (рис. 60, б), падает назад, животом подталкивая тело партнера вверх. Не касаясь головой ковра,

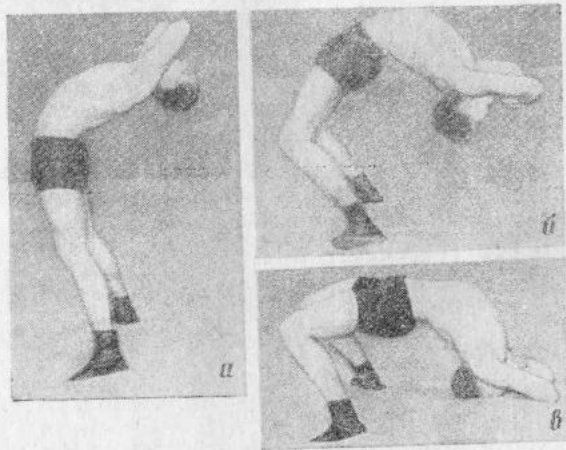


Рис. 59. Опускание в положение „моста“ с опорой на предплечья

нападающий борец делает резкий поворот в сторону захваченной руки и бросает партнера на лопатки или заставляет его принять положение «моста».

Конечное положение. Не изменяя захвата, сесть сбоку от партнера, раскинув ноги в стороны (рис. 60, в). Произвести дожим.

8 Тренировка в выполнении разученных приемов с несопротивляющимся партнером (без бросков).

9 Тренировка в выполнении приемов на чучеле с бросками (рис. 61, а, б, в).

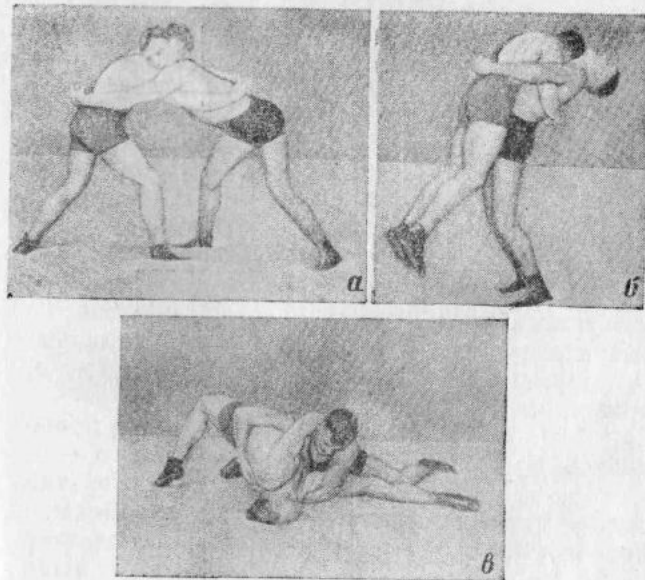


Рис. 60. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища и руки спереди в стойке

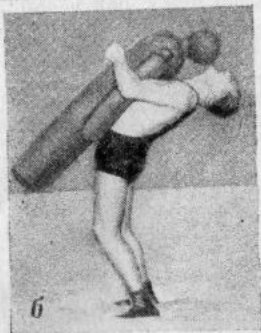
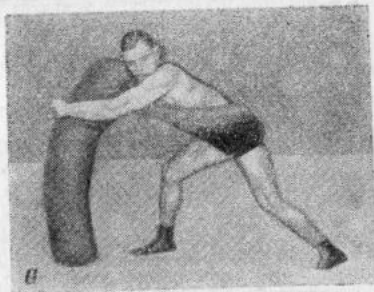


Рис. 61. Выполнение приема на чучеле

- | | |
|--------------------------------|---|
| 10 | Учебно-тренировочные схватки в стойке с обязательным применением разученных приемов.
На каждую пару отводится 3—4 мин. |
| 11 | Игра «бег в мешках». |
| Заключительная часть — 10 мин. | |
| 12 | Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. |
| 13 | Подведение итогов занятия. |

Методические указания

Броски через грудь без касания головой ковра представляют собой группу приемов, требующих более сложной координации движений, чем броски через спину. Разучивание этих приемов делает борца более разносторонним и опасным в схватке. Кроме того, приемы с бросками через грудь без касания головой ковра являются хорошей подготовкой борца к броскам через грудь с «полумостом» и «мостом».

Броски через грудь выполняются с захватом туловища спереди, сбоку или сзади и с различными дополнительными захватами рук, например:

- с захватом туловища спереди и захватом одной руки;
- с захватом туловища спереди и захватом двух рук.

Наиболее распространенным является бросок с захватом туловища спереди и захватом одной руки.

Броски через грудь основаны на притягивании партнера к себе с одновременным отрывом его

от ковра при помощи выпрямления ног и подталкивания его животом вверх при прогибании назад. Большую роль при выполнении бросков через грудь без касания головой ковра имеет правильный поворот нападающего борца у самого ковра и нажим на тело партнера после поворота с целью добиться победы.

Прежде чем приступить к тренировке в бросках через грудь с партнером, необходимо научиться правильно падать назад одному.

Усвоив падение назад без отягощения, можно тренироваться в бросках с чучелом. Занимающийся обхватывает чучело, соединяя руки в «крючок» (нельзя соединять пальцы «впереплет» во избежание их повреждения), подставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди, выпрямляет ноги и отрывает чучело от ковра. Все остальное прodelывается так же, как и без чучела.

При обучении броскам через грудь необходимо обратить внимание занимающихся на падение назад (как бы в положение «моста»), не расслабляя мышц. На некотором расстоянии от ковра нападающий борец делает резкий поворот в сторону, падая на предплечья согнутых рук.

Начиная с 8-го занятия, отдельные части занятия по заданию руководителя проводятся занимающимся в целом со всей группой или с разбивкой ее на подгруппы согласно заранее составленным и проверенным руководителем конспектам.

В основной части занятия занимающимися проводится повторное разучивание с подгруппой ранее изученных приемов и контрприемов против них, а также проводится игра со всей группой.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить разученные приемы в стойке. Быть готовым провести их разучивание с группой занимающихся.

З А Н Я Т И Е 9 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ» в стойке.

Тренировка в выполнении разученных приемов во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной части занятия и в повторном разучивании приемов и контрприемов с группой.

Судейская практика в исполнении обязанностей судьи на ковре и боковых судей.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	<p>Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия. Инструкторская практика. Подготовительную часть занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.</p>
2	<p>Ходьба. Бег в разном темпе. Построение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.</p>
3	<p>Подготовительные упражнения для выполнения в стойке: бросков через спину и бросков через грудь</p>

с различными захватами туловища и шеи (с партнером).

4 Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях. Каждое упражнение проделать 6—7 раз.

Разучивание новых упражнений (производит руководитель).

5 Из исходного положения стойка на голове с опорой руками и опорой ногами о стену, обитую матом, или при поддержке партнера, качания — вперед до касания ковра подбородком и назад до касания ковра лопатками (рис. 62, а, б, в). Прodelать 3—4 раза.

Из исходного положения стойка на голове с опорой на предплечья, при поддержке партнера, качания в стороны до касания ковра попеременно левым и правым ухом (рис. 63, а, б, в). Прodelать в каждую сторону 3—4 раза.

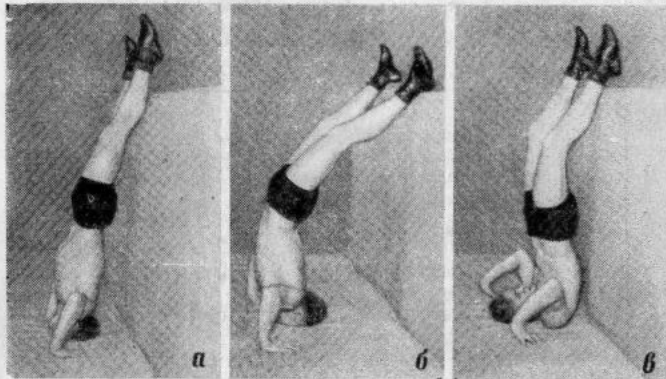


Рис. 62. Качание вперед и назад в положении стоя на голове с помощью рук и с опорой ногами о стену

Из того же исходного положения — круговые движения туловища вокруг головы. Прodelать в каждую сторону 2—3 раза.

Из исходного положения стоя ноги врозь, руки на грудь, сгибая ноги в коленях и прогибаясь назад в шейной и поясной частях позвоночника, опуститься в положение «моста» (без помощи рук); обратным движением встать в исходное положение (рис. 64, а, б, в). Повторить 4—5 раз.

Основная часть — 65 мин.

6 Повторение приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди в стойке.

7 Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ» в стойке.

Исходное положение. Нападающий борец левой рукой захватывает правую руку партнера

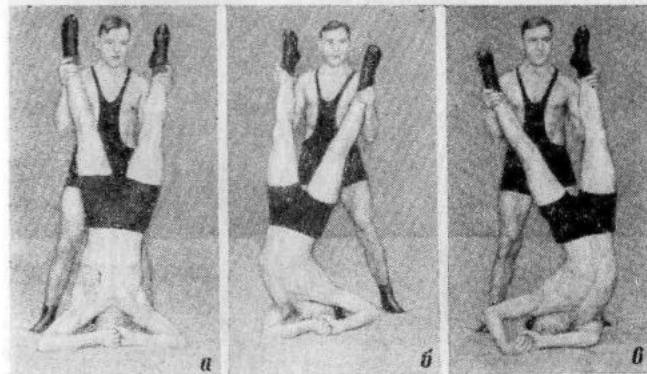


Рис. 63. Качание вправо и влево в положении стоя на голове с опорой на предплечья с помощью партнера

за запястье, а правой — изнутри за плечо (рис. 65, а), резко подтягивая партнера к себе и поворачивая его боком, нападающий правой рукой захватывает его руку на «ключ».левой рукой, отпустив руку партнера, перехватывает за его туловище; одновременно

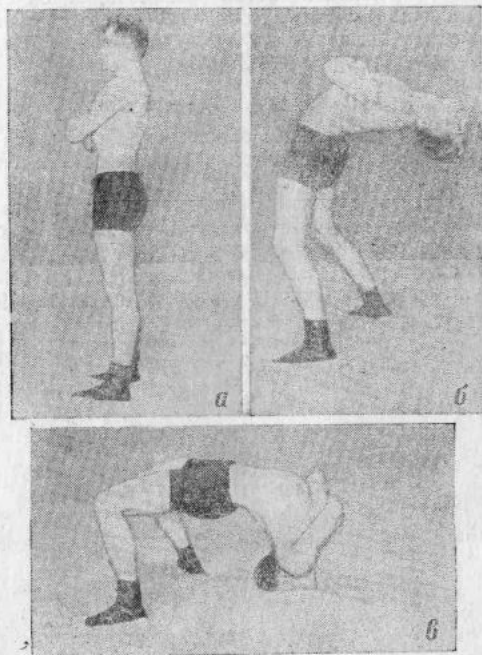


Рис. 64. Опускание в положение «моста» без помощи рук

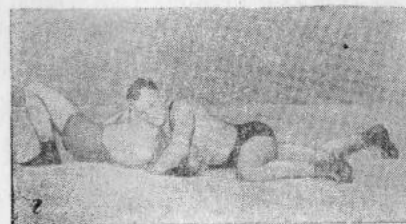
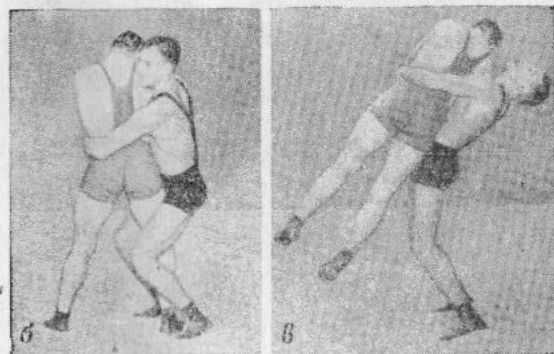


Рис. 65. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ» в стойке

нападающий борец ставит левую ногу вперед и в сторону так, чтобы правая нога партнера оказалась у него между ног (рис. 65, б).

Выполнение. Выпрямляя ноги в коленях и сильно прогибаясь назад, нападающий борец отры-

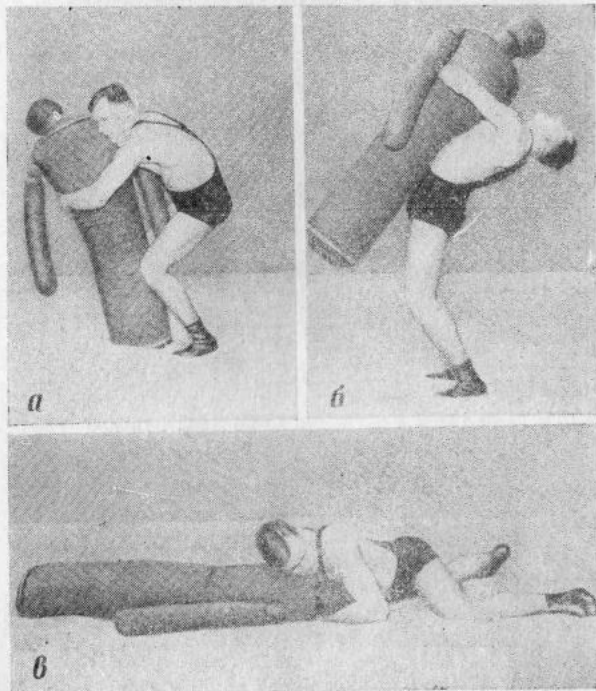


Рис. 66. Выполнение приема на чучеле

вает партнера от ковра (рис. 65, в) и производит бросок через грудь без касания головой ковра. При выполнении этого приема нападающий борец при повороте в последний момент броска должен снять левую руку с туловища партнера и перехватить ею партнера за шею или туловище сверху.

Конечное положение. Не изменяя захвата, упираясь ногами в ковер, нападающий производит дожим (рис. 65, г).

8 Тренировка в выполнении разученного приема с несопротивляющимся партнером (без бросков).

9 Тренировка в выполнении разученного приема на чучеле с броском (рис. 66, а, б, в).

10 Учебно-тренировочные схватки в стойке с обязательным применением изученного приема.

На каждую пару отводится 3—4 мин.

Судейская практика.

Занимающиеся по назначению руководителя практикуются в судействе схватки в качестве боковых судей.

11 Игра «бег на трех ногах».

Заключительная часть — 10 мин.

12 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

13 Подведение итогов занятия.

Методические указания

Броски через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку могут проводиться с захватами:

- туловища сбоку с захватом одной руки, прижатой к туловищу;
- туловища сбоку без захвата рук;
- туловища сбоку с захватом руки на «ключ».

Все эти броски выполняются так же, как описанный в этом занятии и чаще всего применяемый бросок с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ».

При разучивании и тренировке в выполнении этих приемов обращать внимание на отработку поворачивания партнера боком к нападающему борцу за счет рывка его за руку. При захвате руки на «ключ» следить, чтобы захват руки производился выше локтя, рука партнера прижималась бы к груди нападающего борца и чтобы одновременно нападающий борец делал перехват другой рукой за туловище партнера по линии его пояса.

При выполнении броска с захватом туловища сбоку и с захватом руки на «ключ» следить, чтобы нападающий борец при повороте перед падением во-время снимал руку с туловища партнера и захватывал его этой рукой за шею или туловище сверху.

При разучивании этих бросков применяется последовательность разучивания, описанная в занятиях 6—7 для бросков через спину.

При выполнении занимающихся задания по судейской практике руководитель наблюдает за их действиями, вносит необходимые поправки по ходу судейства и следит за правильностью записей угловых судей.

После занятия руководитель совместно с группой занимающихся, исполнявших обязанности судей, разбирает и обсуждает правильность судейства, давая оценку их работе.

Задание на самостоятельную подготовку

Составить конспект подготовительной и заключительной частей занятия. Быть готовым к разучиванию с группой изученного на данном занятии приема в стойке.

Задачи. Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча в стойке.

Тренировка в выполнении разученного приема во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении подготовительной и заключительной частей занятия и повторном разучивании изученного на занятии 9-м приема в стойке.

Судейская практика в исполнении обязанностей судьи на ковре и боковых судей.

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия. Инструкторская практика.
2	Подготовительную часть занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем. Ходьба. Подскоки на правой, на левой ноге, на обеих ногах с поворотами в прыжке на 180° и 360°. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
4	Повторение упражнений для мышц шеи и укрепления «моста», пройденных на предыдущих занятиях. Каждое упражнение проделать 6—7 раз.

Основная часть — 65 мин.

- 5 Повторение приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ» в стойке.
- 6 Разучивание приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча в стойке.

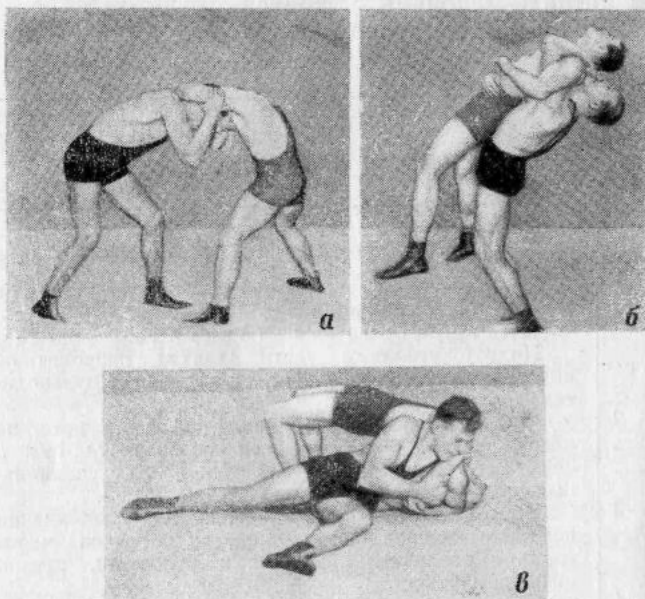


Рис. 67. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом шеи из-под плеча в стойке

Исходное положение. Нападающий борец, захватив левой рукой правую руку партнера за предплечье, а правой рукой его левую руку за плечо (рис. 67, а), толчком поворачивает его к себе спиной, одновременно заходя сзади, обхватывает правой рукой туловище партнера и ставит правую ногу вперед и влево, крепко прижимая партнера к себе. Выпрямляя ноги, нападающий борец

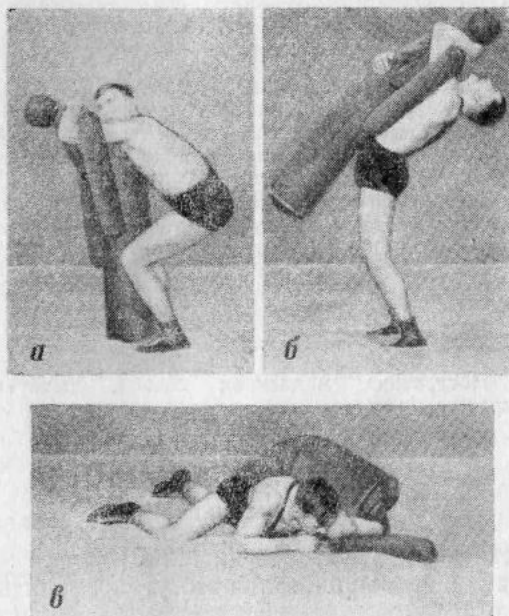


Рис. 68. Выполнение приема на чучеле

отрывает партнера от ковра, одновременно захватывая левой рукой его шею из-под плеча (рис. 67, б).

Выполнение. Падая назад, нападающий борец производит бросок через грудь без касания головой ковра. При выполнении этого приема нападающий борец при повороте в последний момент броска должен снять правую руку с туловища партнера и перехватить ее за предплечье захваченной руки партнера.

Конечное положение. Находясь с левой стороны от партнера, не изменяя захвата, упираясь ногами в ковер и нажимая спиной, нападающий борец производит дожим (рис. 67, в).

Тренировка в выполнении разученного приема с несопротивляющимся партнером (без бросков).

Тренировка в выполнении приема с бросками на чучеле (рис. 68, а, б, в).

Учебно-тренировочные схватки в стойке с применением ранее изученных приемов и с обязательным применением разученного приема.

На каждую пару отводится 5—6 мин.

Игра «комическая эстафета».

Заключительная часть — 10 мин.

Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Подведение итогов занятия.

Методические указания

Броски через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади могут проводиться с захватами:

- туловища без захвата рук;
- туловища с захватом одной руки;

- туловища с захватом двух рук;
- туловища с захватом руки на «ключ»;
- туловища с захватом шеи из-под плеча.

При разучивании этих бросков необходимо обращать внимание занимающихся на отработку поворачивания партнера спиной к нападающему борцу с одновременным изменением захвата в зависимости от применяемого приема.

При разучивании приема захват туловища сзади с захватом шеи из-под плеча руководитель должен следить, чтобы нападающий борец при повороте в последний момент броска во-время снимал руку с туловища партнера и захватывал ею ту руку партнера, из-под которой захвачена шея. Захватывать голову или шею партнера из-под плеча следует в момент отрыва его от ковра, но отнюдь не раньше. В противном случае партнер легко может провести контрприем.

Кроме конечного положения при выполнении приема: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча, указанного в данном занятии (рис. 67, в), могут быть применены дополнительные захваты за шею и туловище партнера.

С 10-го занятия при проведении в подготовительной части упражнений для мышц шеи и укрепления «моста» рекомендуется:

- проводить упражнения, которые ранее выполнялись с помощью партнера, без этой помощи (например, перевороты через голову в положение «моста» и обратно);
- проводить упражнения с отягощением, увеличивая вес используемых с этой целью предметов и подбирая партнера большего веса;
- изученное ранее упражнение — «захождение»

с 10-го занятия производить «забеганием» с постепенным увеличением быстроты движения.

Во время учебно-тренировочных схваток в стойке руководитель должен следить, чтобы занимающиеся применяли все разученные ранее броски в обе стороны при хорошем техническом их выполнении.

Полноценным, технически законченным считается бросок, в результате которого «противник» брошен на обе лопатки (туширован) или поставлен в тяжелое положение.

Для выполнения броска при сопротивлении партнера необходимо постоянно учитывать изменение положения тела «противника» и собственное положение, чтобы правильно подобрать наиболее подходящий прием и молниеносно его выполнить. Это требует от борца умения тактически мыслить и быстро маневрировать.

Наиболее удобны для применения приемов моменты потери «противником» равновесия.

Степень устойчивости тела зависит от величины площади опоры и положения центра тяжести. Чем больше площадь опоры, чем ниже центр тяжести тела и чем он ближе к середине площади опоры, тем равновесие устойчивее.

Однако стоять на одном месте во время борьбы невозможно. Приходится все время передвигаться, что связано с потерей и восстановлением равновесия. Вот эту временную потерю равновесия «противником» и должен стремиться использовать борец для выполнения того или иного приема. Потерю равновесия можно и нужно готовить своими действиями. Однако вывести «противника» из равновесия невозможно без частичной потери собственного равновесия. Искусство

борьбы в значительной мере заключается в умении быстро переходить от одного положения к другому с меньшей потерей равновесия по сравнению с «противником». Для выведения противника из равновесия борцы применяют рывки, толчки и внезапные, быстрые движения — вперед, назад или в сторону.

Для обеспечения достаточной силы рывка или толчка в нем должны участвовать не только руки, но также ноги и туловище. Для подготовки приема борцы применяют маневр.

Маневр заключается в передвижениях борца по ковру, различных действиях и захватах, которые позволяют поставить «противника» в положение, наиболее удобное для применения того или иного приема.

Одним из видов маневра являются ложные действия и переходы с последующим применением действительного приема.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить правила состязаний. Быть готовым исполнять обязанности любого из членов судейской коллегии.

З А Н Я Т И Е 11 — 2 часа

Задачи. Разучивание контрприемов против ранее изученных приемов в стойке.

Тренировка в выполнении разученных приемов и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

Подготовительная часть — 25 мин.

1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

Инструкторская практика.

Подготовительную часть занятия проводят по подгруппам занимающиеся, назначенные руководителем.

2 Ходьба с поворотами, ходьба на носках, на пятках. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.

3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).

4 Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 6—7 раз.

Основная часть — 65 мин.**Инструкторская практика**

5 Повторение приемов-бросков через спину с захватом руки через плечо и под плечо в стойке. (Проводят по подгруппам слушатели, назначенные руководителем).

6 Повторение всех приемов, изученных на занятиях 6—10, и разучивание контрприемов против них. Повторение каждого приема в форме разучивания производит занимающийся, назначенный руководителем, а разучивание контрприемов производит руководитель.

Прием: бросок через спину с захватом руки через плечо (см. занятие 6).

Контрприем. В момент поворота нападающего борца спиной к партнеру последний, слегка приседа, выставляет ногу вперед и в сторону захваченной руки. Соскользнув со спины и придя в положение стоя сбоку или сзади нападающего борца, парт-

нер, соединяя свои руки, производит захват туловища и руки сбоку или сзади и выполняет бросок через грудь без касания головой ковра.

Прием: бросок через спину с захватом руки под плечо (см. занятие 7).

Контрприем. В момент поворота нападающего борца спиной к партнеру при попытке оторвать его от ковра партнер, выставляя ногу вперед и в сторону, по ходу броска соскальзывает со спины нападающего борца и, произведя захват туловища сбоку или сзади, выполняет бросок через грудь без касания головой ковра.

Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища и одной руки спереди (см. занятие 8).

Контрприем. В тот момент, когда нападающий борец оторвал партнера от ковра, последний плотно прижимается к нему, захватывая его туловище, и одновременно в момент броска выставляет ногу вперед со стороны захваченной руки. Не ослабляя своего захвата, партнер падает на нападающего борца, как бы накрывая его своим телом.

Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и с захватом руки на «ключ» (см. занятие 9).

Контрприемы. А) В момент, когда нападающий борец, заходя сбоку, пытается захватить туловище партнера для отрыва его от ковра, последний, слегка присев, поворачивается спиной к нападающему борцу, соединяя ноги вместе. Выпрямляя ноги в коленях и подталкивая нападающего борца тазом вверх, не меняя захвата, партнер производит бросок через спину и с захватом руки через плечо.

Б) Вторым распространенным контрприемом против этого приема является бросок нападающего борца в сторону с захватом одной его руки за запястье и другой руки в зависимости от захвата партнера. Выполняется контрприем следующим образом: в момент, когда нападающий борец, обхватив

туловище партнера и захватив его руку на «ключ», пытается оторвать его от ковра, последний, поворачиваясь боком к нападающему и соединяя ноги (рис. 69, а), падает с поворотом налево на бедро и локоть руки, удерживающей его руку за запястье, стремясь положить нападающего борца на лопатки. Если партнер принял положение «моста», то верхний борец производит дожим (рис. 69, б).

Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и с захватом шеи из-под плеча (см. занятие 10).

Контрприем. В момент, когда нападающий борец, захватив туловище партнера и шею из-под плеча, пытается оторвать его от ковра, последний, поворачиваясь боком, в сторону руки нападающего борца,

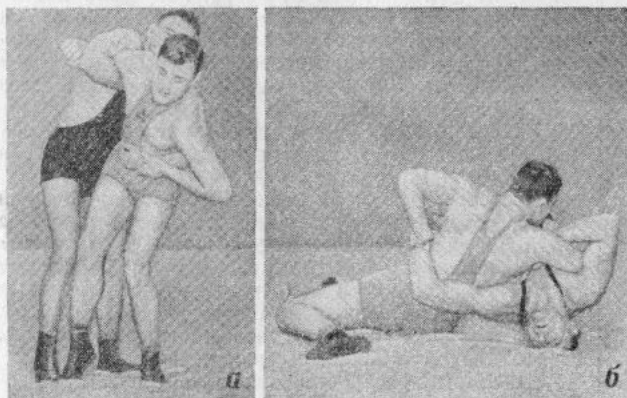


Рис. 69. Контрприем против приема — бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и с захватом руки на „ключ“

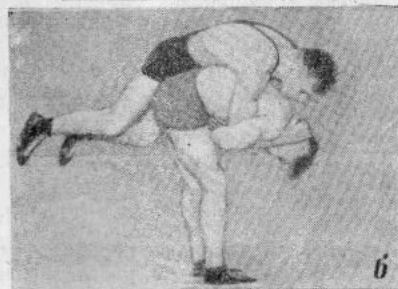
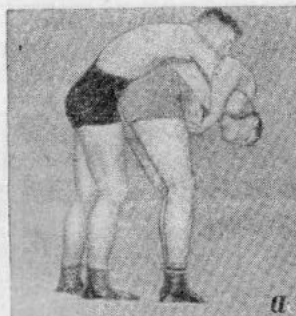


Рис. 70. Контрприем против приема — бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и с захватом шеи из-под плеча

- захватившей его шею (рис. 70, а), наклоняясь вперед, производит бросок через спину с захватом его руки под плечо и другой руки за запястье (рис. 70, б). После броска выполняющий контрприем борец оказывается в положении сидя боком к партнеру и, не меняя захвата, производит дожим (рис. 70, в).
- 7 Тренировка в выполнении приемов и контрприемов с несопротивляющимся партнером (без бросков).
- 8 Тренировка в выполнении приемов и контрприемов с бросками на чучеле.
- 9 Учебно-тренировочные схватки в стойке с применением всех ранее разученных приемов и контрприемов.
- 10 Игра «мяч с воздуха».
- Заключительная часть — 10 мин.**
- 11 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.
- 12 Подведение итогов занятия.

Методические указания

Повторение приемов по заданию руководителя проводят занимающиеся по своим заранее составленным и проверенным конспектам.

Контрприемы вначале разучиваются двусторонним методом: занимающиеся становятся в две разомкнутые шеренги, парами, лицом друг к другу. Одна шеренга занимающихся по сигналу руководителя выполняет прием, а другая проводит контрприем. После нескольких повторений обе шеренги меняются ролями.

При разучивании приемов и контрприемов взаимное сопротивление партнеров исключается до тех пор, пока каждый занимающийся не научится выполнять прием в целом без ошибок.

Занимающиеся, выполняющие прием, должны стремиться к скорости и точности захвата с целью отрыва партнера от ковра для проведения броска (не бросая).

Броски вначале выполняются с чучелом.

В процессе совершенствования разученных приемов и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в условиях непосредственной борьбы двух партнеров полезно применять следующий метод. Руководитель, назначая пары, дает борцам задания: одному применять только приемы, а другому — контрприемы. Через определенный промежуток времени борцы меняются ролями. Задания даются так, чтобы один борец не знал задания другого. Задания постепенно усложняются.

При разучивании контрприемов против изученных приемов, кроме описанных в занятии, могут применяться следующие контрприемы:

против приема: бросок через спину с захватом руки через плечо — контрприем бросок через грудь без касания головой ковра с захватом руки на «ключ»;

против приема: бросок через спину с захватом руки под плечо — контрприем бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища и шеи из-под плеча.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить разученные приемы в стойке и контрприемы против них. Быть готовым провести их разучивание с группой занимающихся.

ЗАНЯТИЕ 12—2 часа

Задачи. Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой рукой за руку в партере и контрприема против этого приема.

Тренировка в выполнении контрприемов против ранее изученных приемов в стойке, а также разученного на данном занятии приема и контрприема во время учебно-тренировочных схваток в стойке и партере.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.	Содержание занятия
	Подготовительная часть — 25 мин.
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2	Ходьба. Подскоки на правой и левой ноге, на обеих ногах в чередовании с бегом на месте в максимальном темпе (по сигналу). Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища рук и шеи (с партнером).
4	Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.

№ по пор.	Содержание занятия
	Основная часть — 65 мин.
	Инструкторская практика.
5	<p>Повторение ранее разученных приемов в стойке и контрприемов против них (по подгруппам проводят слушатели по назначению руководителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> — бросок через спину с захватом руки через плечо и под плечо; — бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на «ключ»; — бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча.
6	<p>Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой рукой руки партнера в партере.</p> <p>Исходное положение. Верхний борец становится на колено правой ноги и на ступню левой ноги слева от нижнего; левая рука пропускается под левое плечо нижнего так, чтобы запястье было на его шее ближе к затылку; правая рука, пропущенная под грудь, захватывает правую руку нижнего выше локтя (рис. 71, а).</p> <p>Выполнение. Наклоняя голову нижнего, верхний борец резким движением подтягивает его правую руку к себе и, одновременно отталкиваясь от ковра ногами и нажимая грудью, переворачивает нижнего (рис. 71, б).</p> <p>Конечное положение. Удерживая нижнего за захваченную шею и руку, верхний борец, упиравшись ногами и нажимая грудью, производит дожим (рис. 71, в).</p> <p>Контрприем. Захватывая правой рукой правую руку верхнего, пропущенную под грудь, нижний борец левой рукой захватывает его шею и выставляет вперед правую ногу (рис. 72, а); затем резким винтообразным движением, назад и в сторону, от-</p>

талкиваясь правой ногой, нижний падает назад; не касаясь ковра, нижний борец делает резкий поворот лицом к партнеру, продолжая удерживать его шею левой рукой, и производит дожим (рис. 72, б).

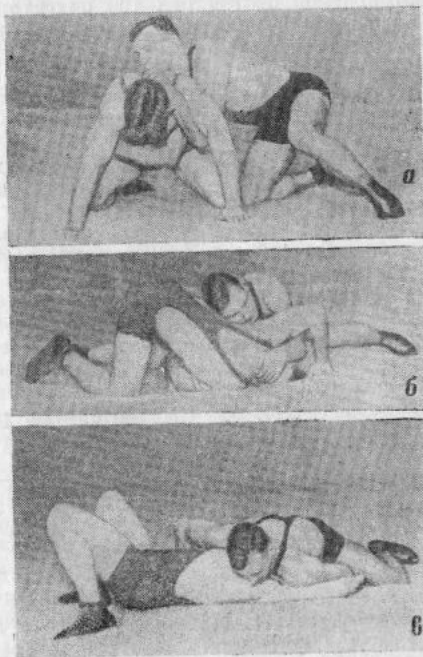


Рис. 71. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой за руку в партере

- 7 Разучивание контрприема.
 8 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема в партере с несопротивляющимся партнером.
 9 Учебно-тренировочные схватки в партере с применением всех ранее разученных приемов и контр-

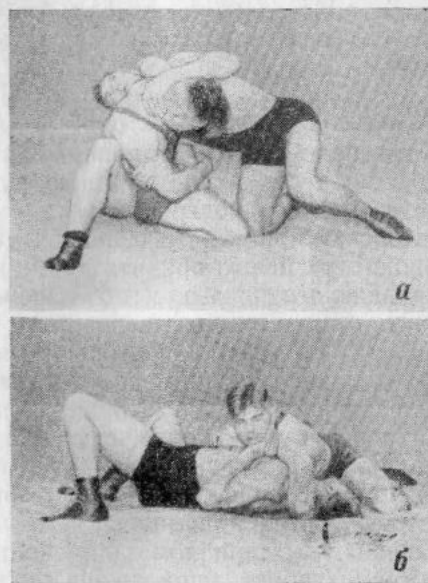


Рис. 72. Контрприем против приема — переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой за руку в партере

№ по пор.	Содержание занятия
10	<p>приемов, с обязательным применением изучаемых приема и контрприема. На каждую пару отводится 5—6 мин.</p> <p>Игра «чехарда по кругу».</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть — 10 мин.</p>
11	<p>Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.</p>
12	<p>Подведение итогов занятия.</p>

Методические указания

Повторение приемов и контрприемов в форме их разучивания проводят по заданию руководителя занимающиеся (в подгруппах).

Инструкторская практика в основной части занятия проводится с целью привить занимающимся навыки правильного показа и объяснения приемов, научить их подмечать и исправлять ошибки занимающихся. Во время повторения каждого приема руководитель на примере двух-трех занимающихся разбирает типичные ошибки, показывает и объясняет упражнения, способствующие их исправлению. Инструкторская практика не должна мешать совершенствованию в выполнении ранее разученных приемов.

В дальнейшем материалом для инструкторской практики служат упражнения и приемы, слабо усвоенные занимающимся.

Упражнения для выработки гибкости позвоночника с опусканием из стойки в положение «моста» должны проводиться и дальше с посте-

пенным увеличением трудности. Для этого занимающимся дают в руки набивной мяч или другое отягощение, затем это упражнение выполняется с чучелом, и, наконец, разучивается быстрое падение в положение «моста» как без отягощения, так и с отягощением.

Во время судейства занимающимся учебно-тренировочных схваток руководитель следит, чтобы занимающиеся, исполняющие обязанности судей, не допускали ни малейшего нарушения правил состязаний, чувствовали ответственность за принятое решение и были образцом оперативности, дисциплинированности, вежливости и точности.

После выполнения заданий по инструкторской и судейской практике руководитель дает оценку действий занимающихся. Перед тем как дать оценку, руководитель дает возможность занимающимся высказать свои замечания о действиях товарищей.

При проведении инструкторской практики руководитель должен обращать внимание на четкость и правильность подачи команд занимающимся, на умение произвести построение и перестроение группы, на умение объяснить и образцово показать отдельные упражнения, объяснить и методически правильно провести разучивание приемов борьбы.

Помимо инструкторской и судейской практики, руководитель оценивает практическое усвоение занимающимися техники выполнения упражнений и приемов и их успехи в учебных схватках.

Задание на самостоятельную подготовку

Быть готовым провести занятие в целом и исполнять обязанности любого члена судейской коллегии. Повторить разученные на данном занятии прием и контрприем.

ЗАНЯТИЕ 13 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки и головы за шею в стойке и контрприема против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 25 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2	Ходьба. Бег в разном темпе. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
4	Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.
Основная часть — 65 мин.	
5	Повторение приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой за руку в партере и контрприема против этого приема.
6	Повторение в форме разучивания по подгруппам проводят слушатели по назначению руководителя. Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки и головы за шею в стойке.

Исходное положение. Нападающий борец левой рукой захватывает правую руку партнера за предплечье, а правой рукой захватывает его голову за шею (рис. 73, а).

Выполнение. При выполнении этого броска действия нападающего борца такие же, как и при броске через спину с захватом руки через плечо и под плечо (рис. 73, б).

Конечное положение. Крепко удерживая захваченную голову и руку партнера, нападающий борец садится боком к нему, раскинув ноги (рис. 73, в), и производит дожим.

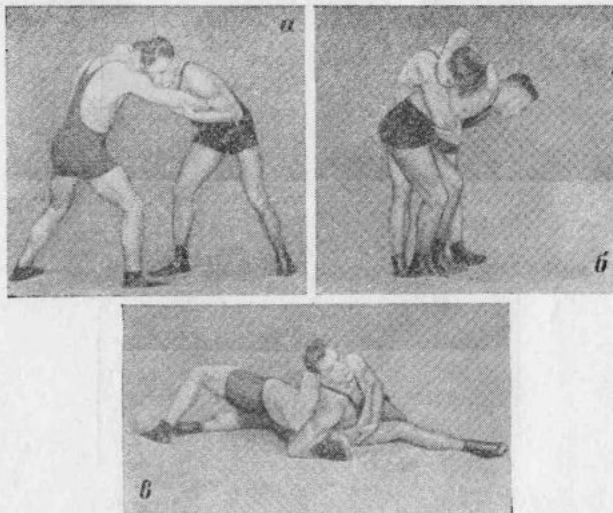


Рис. 73. Прием: бросок через спину с захватом руки и головы за шею

Контрприем. Бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади или сбоку без захвата рук.

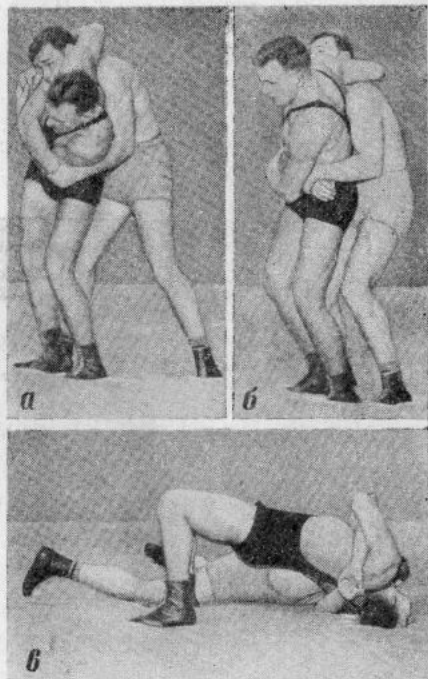


Рис. 74. Контрприем против приема — бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади без захвата рук

В момент, когда нападающий борец, повернувшись спиной, пытается оторвать партнера от ковра (рис. 74, а), последний, выставляя ногу вперед по ходу броска, соскальзывает со спины нападающего борца и, откидывая голову назад и перехватывая руки на туловище (рис. 74, б), производит бросок

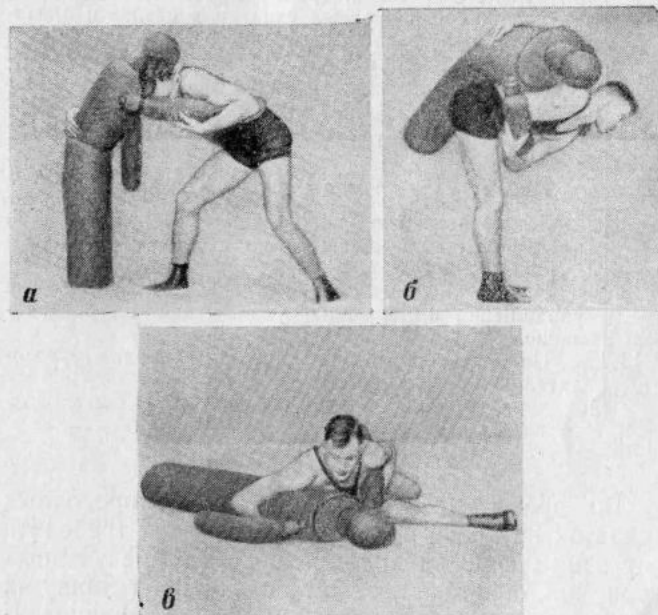


Рис. 75. Выполнение приема на чучеле

- через грудь без касания головой ковра с захватом туловища. После броска производит дожим (рис. 74, в).
- 7 Разучивание контрприема.
- 8 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема с несопротивляющимся партнером (без бросков).
- 9 Тренировка в выполнении приема и контрприема на чучеле с бросками (рис. 75, а, б, в).
- 10 Учебно-тренировочные схватки в стойке с обязательным применением разученного приема и контрприема. На каждую пару отводится 5—6 мин.
- 11 Игра «встречная эстафета с прыжками».
- Заключительная часть — 10 мин.**
- Инструкторская практика.**
- Заключительную часть занятия проводят по подгруппам занимающиеся по назначению руководителя.
- 12 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения в движении, упражнения на расслабление.
- 13 Подведение итогов занятия (проводит руководитель).

Методические указания

Во время проведения учебно-тренировочных схваток на ковре руководитель должен требовать от занимающихся применения всех разученных приемов, обращая особое внимание на технику их выполнения. При проведении учебно-тренировочных схваток особое внимание должно быть обращено на обучение тактике ведения борьбы.

Тактика борьбы заключается в умелом применении разнообразных средств и технических приемов, а также в умелом расходовании своих сил в зависимости от физических качеств «противника» и от создавшихся условий.

Одним из основных элементов тактики является выбор момента для нападения, когда «противник» меньше всего готов к защите. Элементом тактики является ведение схватки на контрприемах. Обычно борец, проводящий прием, мало думает о защите от возможного контрприема со стороны «противника». Однако необходимо предупредить от чрезмерного увлечения этой стороной тактики. Установка на ведение борьбы с расчетом на ошибки «противника» или на «ловлю» его на контрприем является по существу пассивной тактикой, что мало отвечает установкам нашей советской школы борьбы. С целью создания удобного положения для выполнения задуманного приема всеми борцами применяется маневрирование. С этой же целью производятся различные ложные действия. Борец занимает положение, которое для задуманного приема явно непригодно, а затем, ослабив бдительность «противника», переходит в удобное положение и неожиданно выполняет задуманный прием.

В процессе учебно-тренировочных схваток руководитель должен приучать занимающихся находиться в таком положении, которое при выполнении броска гарантировало бы от бросков за ковер. Все броски должны производиться по направлению к середине ковра. Борец, выполняющий прием по направлению к краю ковра, рискует бросить своего партнера за ковер, что может повести к серьезным повреждениям.

Броски за ковер не засчитываются, а борец, допустивший такой бросок, может быть наказан предупреждением.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить все ранее изученные приемы и контрприемы. Составить список всех изученных приемов и контрприемов.

В дальнейшем занимающиеся должны сами заносить в список новые приемы и контрприемы, показанные руководителем.

ЗАНЯТИЕ 14 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере и контрприема против этого приема.

Тренировка в выполнении ранее разученных приемов и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.

Содержание занятия

Подготовительная часть — 25 мин.

1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2 Ходьба пригнувшись и в полуприседе. Ходьба спортивная с постепенным увеличением темпа, переходящая в бег. Перестроение в движении для вы-

№ по пор.

Содержание занятия

полнения специальных подготовительных упражнений борца.

3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).

4 Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.

Основная часть — 65 мин.

Инструкторская практика.

5 Повторение приема: бросок через спину с захватом головы за шею и руки в стойке и контрприема против этого приема. (Проводят по подгруппам слушатели, назначенные руководителем.)

6 Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны, с накладыванием другой руки на шею сверху в партере.

Исходное положение. Верхний борец становится слева от нижнего на правое колено, стараясь подвести его поглубже под левое плечо нижнего. Левая нога его стоит на всей ступне. Правую руку верхний пропускает под правое плечо нижнего, а левую руку накладывает на шею нижнего ближе к затылку, соединяя руки в «крючок» (рис. 76, а).

Выполнение. Наклоняя голову нижнего и приподнимая при этом его правое плечо, верхний борец переворачивает нижнего вперед через голову, заставляя его коснуться лопатками ковра или принять положение «моста» (рис. 76, б).

Конечное положение. Лежа на животе, грудью и левой рукой верхний борец прижимает левую руку нижнего к коврику; правая рука верхнего удерживает захват за правое плечо нижнего (рис. 76, в). При другом варианте верхний перехватывает правой рукой за туловище нижнего сверху и производит дожим.

7 Разучивание контрприема против приема в партере: бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрприем. Плечом правой руки, крепко зажав плечо одноименной руки верхнего борца, нижний, наклоняясь вперед и падая вправо через правое бедро и правый локоть (рис. 77, а), производит бросок через спину с захватом правой руки под плечо и, не изменяя захвата, производит дожим (рис. 77, б).

8 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема в партере с несопротивляющимся партнером.

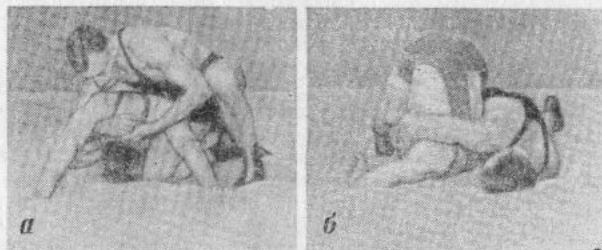


Рис. 76. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны и накладыванием другой сверху в партере

9 Учебно-тренировочные схватки в партере с обязательным применением разученного приема и контрприема.

На каждую пару отводится 5—6 мин.

10 Игра: Чехарда «слон».

Заключительная часть — 10 мин.

Инструкторская практика.

Заключительную часть занятия проводят слушатели по назначению руководителя.

11 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

12 Подведение итогов занятия.

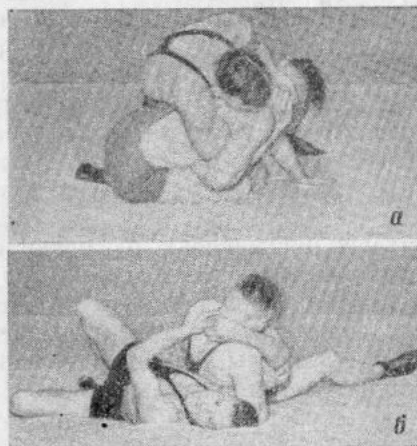


Рис. 77. Контрприем против приема — бросок через спину с захватом руки под плечо в партере

Методические указания

С целью совершенствования в выполнении приемов в партере и успешного их применения для достижения победы необходимо развивать у занимающихся умение делать своевременный, быстрый и правильный захват, видоизменяя его в зависимости от действий «противника», проводить переворот или бросок, действуя решительно и быстро, производить дожим непосредственно после проведенного переворота или броска.

При борьбе в партере, кроме физической силы, так же как и в стойке, важно умение использовать неустойчивое положение тела «противника» и его инерцию, что, хотя и в меньшей мере, чем при борьбе в стойке, имеет значение и здесь.

Для приобретения навыка в удержании «противника» после броска в тяжелом для него положении руководитель должен требовать, чтобы занимающиеся во время учебно-тренировочных схваток как в партере, так и в стойке при переводе партнера в положение «моста» не ослабляли захвата, удерживая его до момента касания «противником» лопатками ковра и активно производя дожим.

Успех удержания зависит от правильного захвата, расположения своего тела в зависимости от положения партнера и от умелого перемещения своего тела в зависимости от действий партнера. Силовые захваты борцов, преодолевающие сопротивление «противника», играют при борьбе в партере большую роль, чем при борьбе в стойке.

Задание на самостоятельную подготовку

Составить конспект занятия в целом и быть готовым к его проведению с группой.

ЗАНЯТИЕ 15 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке и контрприемов против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в стойке.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.	Содержание занятия
Подготовительная часть — 20 мин.	
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2	Ходьба на носках и на пятках. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
3	Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
4	Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.
Основная часть — 65 мин.	
5	Повторение приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере и контрприема против него.

6

Разучивание приема: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке.

Исходное положение. Нападающий борец левой рукой захватывает правую руку партнера выше локтя, а правой рукой захватывает его за туловище (рис. 78, а).

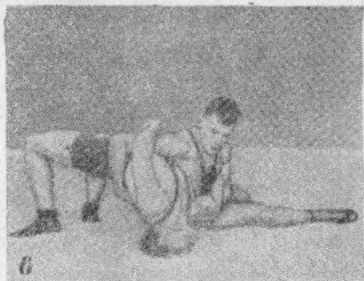
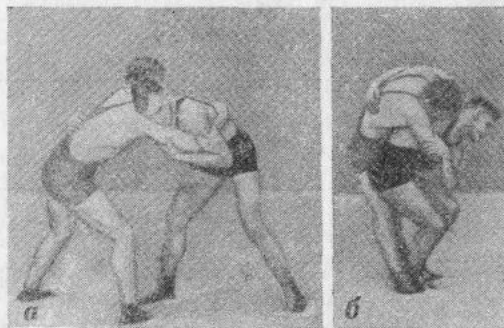


Рис. 78. Прием: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке

Выполнение. Такое же, как и ранее изученных бросков через спину, за исключением положения правой руки, которая обхватывает туловище партнера со стороны спины (рис. 78, б).

Конечное положение. Нападающий борец, не меняя захвата за руку и туловище, производит дожим (рис. 78, в).

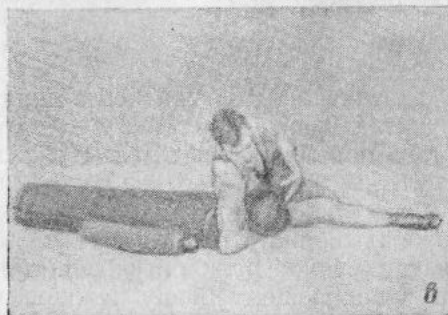
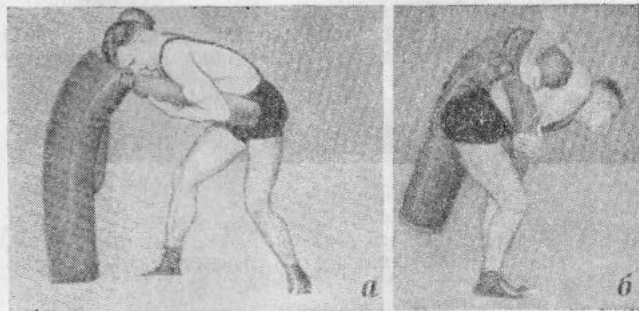


Рис. 79. Выполнение приема на чучеле

№ по пор.	Содержание занятия
	Контрприем против этого приема является ранее изученный бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку или сзади с захватом одной руки.
7	Разучивание контрприема.
8	Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема с несопротивляющимся партнером (без бросков).
9	Тренировка в выполнении приема и контрприема на чучеле с бросками (рис. 79, а, б, в).
10	Учебно-тренировочные схватки в стойке с применением всех ранее изученных приемов и контрприемов, с обязательным применением разученного приема и контрприема. На каждую пару отводится 6—8 мин.
11	Игра «вызов номеров».
	Заключительная часть — 10 мин.
12	Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения. Упражнения в движении на расслабление.
13	Подведение итогов занятия.

Методические указания

После разучивания броска через спину с захватом руки и туловища в стойке и контрприемов против этого приема руководитель должен показать слушателям, что из этого же исходного положения, почти не меняя захвата, нападающий борец может выполнить бросок через грудь с захватом разноименной руки и туловища спереди. Для этого нападающему борцу нужно левой рукой захватить правое плечо партнера выше локтя и зажать его между своим плечом и предплечьем.

Затем, приставив сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей ноги и плотно прижав «противника» к себе, резко откинуть голову назад, сильно прогнуться в пояснице и, подтолкнув «противника» животом вверх, выполнить бросок через грудь без касания головой ковра.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить изученные на занятии прием и контрприем.

Тренироваться в технически правильном выполнении ранее изученных приемов и контрприемов.

ЗАНЯТИЕ 16 — 2 часа

Задачи. Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внутренней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере. Контрприем против этого приема.

Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в проведении занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.	Содержание занятия
	Подготовительная часть — 25 мин.
1	Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2 Ходьба. Бег, чередуемый с ходьбой. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.

3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).

4 Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.

Основная часть — 65 мин.

5 Повторение приема: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке.

6 Разучивание приема: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внутренней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере.

Исходное положение. Правая нога верхнего стоит на колене между ног нижнего. Левая нога, согнутая в колене, стоит на всей ступне сбоку от него или обе ноги ставятся сбоку. Верхний борец пропускает левую руку под левое плечо нижнего, накладывает предплечье правой руки на его шею около затылка и соединяет свои руки в «крючок» у плеча нижнего (рис. 80, а).

Выполнение. Упираясь левой ногой в ковер, нажимая туловищем и действуя руками как рычагом, верхний борец сталкивает нижнего, стараясь перевернуть его на лопатки через правое плечо или заставляя принять положение «моста» (рис. 80, б).

Конечное положение. Не изменяя захвата, верхний производит дожим (рис. 80, в).

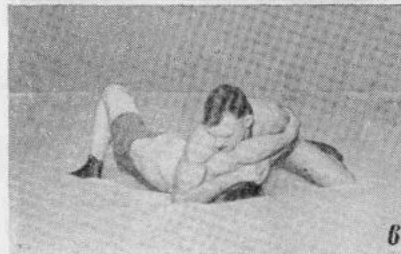
Контрприем. Плечом левой руки нижний крепко захватывает одноименную руку верхнего (рис. 81, а). Переставляя левую ногу вперед и влево, нижний, подставляя спину, как бы втаскивает верхнего на себя (рис. 81, б) и, отталкиваясь ногами, производит бросок через спину с захватом руки под плечо.



а

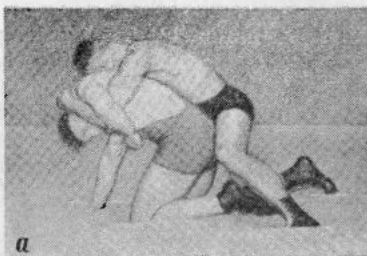


б

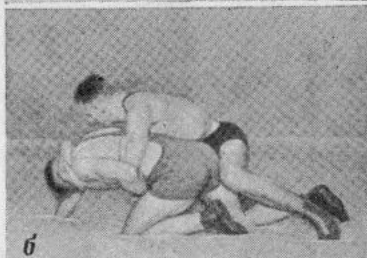


в

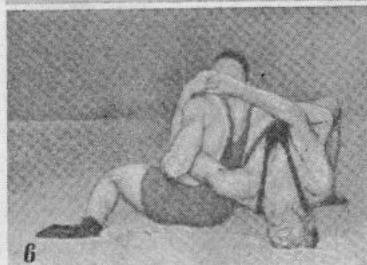
Рис. 80. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой и накладыванием другой руки на шею сверху в партере



а



б



в

Рис. 81. Контрприем против приема — бросок через спину с захватом руки под плечо

№ по пор.

Содержание занятия

После броска, сидя или лежа сбоку, нижний, удерживая захват левой руки верхнего и обхватив правой рукой его туловище сверху, производит дожим (рис. 81, в).

- 7 Разучивание контрприема.
 - 8 Тренировка в выполнении разученного приема и контрприема с несопротивляющимся партнером.
 - 9 Учебно-тренировочные схватки в партере с применением всех ранее изученных приемов с обязательным применением разученного на занятии приема и контрприема.
 - 10 На каждую пару отводится 6—8 мин.
Игра «эстафета с обручами».
- Заключительная часть — 10 мин.**
- 11 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в движении на расслабление.
 - 12 Подведение итогов занятия.

Методические указания

При разучивании и тренировке в выполнении приемов в партере руководитель должен следить, чтобы ноги борца, выполняющего прием, не мешали свободному движению ног партнера и не оказывали действия на его руки. Правила классической борьбы запрещают захваты партнера ногами, однако работа ног имеет большое значение при проведении бросков или приемов, связанных с различными переворотами, и при дожиме.

Во время учебно-тренировочных схваток в партере руководителю необходимо обращать внимание на выработку у занимающихся умения тактически правильно вести схватку.

Тактическими приемами борьбы в партере будут: умелое удержание «противника» внизу, находясь сверху, умение утомить его, используя тяжесть своего тела, работу ног и рук, умение обмануть «противника», делая ложное движение в одну сторону и выполняя прием в другую сторону.

В процессе учебно-тренировочных схваток руководитель должен развивать у занимающихся умение подмечать тактические недостатки ведения схватки борющимися на ковре.

Задание на самостоятельную подготовку

Повторить разученные на занятии прием и контрприем. Тренироваться в выполнении ранее изученных приемов и контрприемов.

ЗАНЯТИЕ 17 — 2 часа

Задачи. Ознакомление с бросками через «полумост» и «мост» в партере.

Тренировка в применении в процессе учебно-тренировочных схваток соревновательного характера всех ранее изученных приемов и контрприемов.

Инструкторская практика в проведении всего занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей любого члена судейской коллегии (по назначению руководителя).

Подготовительная часть — 25 мин.

- 1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
- 2 Ходьба с поворотами в движении. Ходьба спортивная с постепенным увеличением темпа. Бег. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
- 3 Подготовительные упражнения для выполнения приемов в стойке: бросков через спину и через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
- 4 Упражнения для мышц шеи и укрепления «моста». Каждое упражнение проделать 7—8 раз.

Основная часть — 70 мин.

- 5 Ознакомление с бросками в партере через грудь с «полумостом» и «мостом». Исходное положение. Верхний борец становится слева от нижнего на правое колено и ступню левой ноги. Пропуская правую руку под левое плечо и грудь нижнего и накладывая левую руку на его шею сверху, верхний соединяет руки в «крючок» (рис. 82, а).
Выполнение. Подставляя правую ногу к своей левой, верхний борец, сильно прогибаясь назад в шейной и поясничной частях позвоночника, производит бросок нижнего через грудь, принимая положение «моста» или «полумоста» (рис. 82, б).
Конечное положение. Коснувшись ковра головой или плечом, выполняющий прием борец, не меняя захвата, «захождением», «забеганием» или переворотом в сторону уходит из положения «полумоста» или «моста». Используя один из изученных захватов, борец, выполняющий прием, затем производит дожим (рис. 82, в).

№ по пор.	Содержание занятия
-----------	--------------------

- 6 Тренировка в выполнении всех ранее изученных приемов в процессе схваток соревновательного характера.

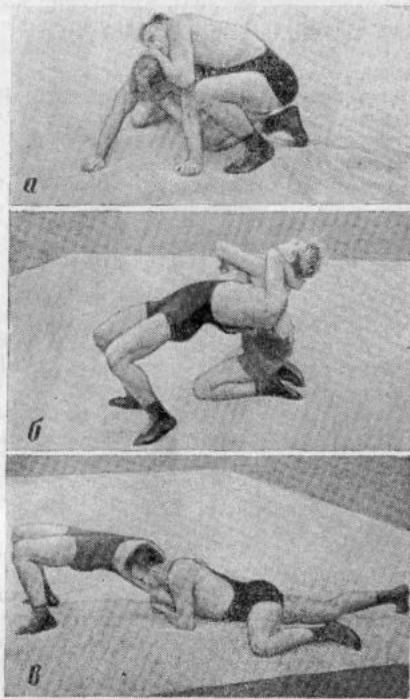


Рис. 82. Прием: бросок через грудь с „мостом“ в партере

№ по пор.	Содержание занятия
-----------	--------------------

- 7 На каждую пару отводится 6—8 мин.
Игра «мяч с воздуха».

Заключительная часть — 5 мин.

- 8 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения в движении, упражнения на расслабление.
9 Подведение итогов занятия.

Методические указания

В 17-м занятии дано описание выполнения бросков через грудь с «полумостом» и «мостом» в партере с захватом плеча и головы за шею сбоку. Кроме этого, при бросках через грудь могут применяться и другие захваты, например «рычаг», захват за одну руку двумя руками и др.

Броски в основном используются при борьбе в стойке, однако большое значение имеют броски и при борьбе в партере.

Ранее во всех занятиях уделялось большое внимание выполнению специальных подготовительных упражнений борца для выполнения различных бросков в стойке. Рекомендуется выполнять ряд подобных упражнений для подготовки к производству бросков в партере. Такими упражнениями являются имитирующие бросок действия из положения приседа, из положения стоя на коленях или из положения стоя на одном колене и ступне с различными захватами воображаемого

«противника». Эти же броски могут производиться со слабо сопротивляющимся партнером и на укороченном чучеле.

ЗАНЯТИЕ 18 — 2 часа

Задачи. Ознакомление с бросками через «полумост» и «мост» в стойке.

Тренировка в выполнении разученных приемов и контрприемов во время учебно-тренировочных схваток в партере.

Инструкторская практика в проведении всего занятия в целом.

Судейская практика в исполнении обязанностей всех членов судейской коллегии (поочередно).

№ по пор.	Содержание занятия
-----------	--------------------

Подготовительная часть — 25 мин.

- 1 Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
 - 2 Ходьба с поворотами. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег в разном темпе. Перестроение для выполнения специальных подготовительных упражнений борца.
 - 3 Подготовительные упражнения для выполнения в стойке бросков через спину и бросков через грудь с различными захватами туловища, рук и шеи (с партнером).
 - 4 Упражнения для мышц шеи и для укрепления «моста».
- Каждое упражнение проделать 7—8 раз.

№ по пор.

Содержание занятия

Основная часть — 70 мин.

5 Повторение бросков через «полумост» и «мост» в партере.

6 Ознакомление с бросками через «полумост» и «мост» в стойке.

Исходное положение. При бросках через «полумост» и «мост» исходное положение одинаковое. Из борцовской стойки, подставляя сзади стоящую ногу вперед, нападающий борец, используя различные захваты, за туловище и руки, отрывает партнера от ковра и прижимает его к себе, сохраняя ноги слегка согнутыми в коленях (рис. 83, а и 84, а).

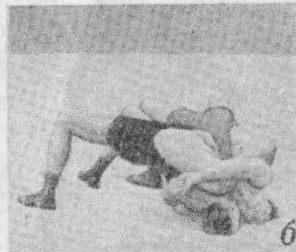
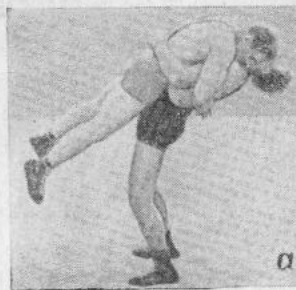


Рис. 83. Прием: бросок через грудь с «полумостом» из стойки



Выполнение. Откидывая голову назад, сильно прогибаясь в пояснице и выпрямляя ноги в коленях, проводящий бросок боец как бы подталкивает партнера животом вперед и вверх. Падая назад при броске через «полумост», боец касается ковра головой и плечом (рис. 83, б), а через «мост» — только головой (рис. 84, б), одновременно производя бросок партнера через грудь.

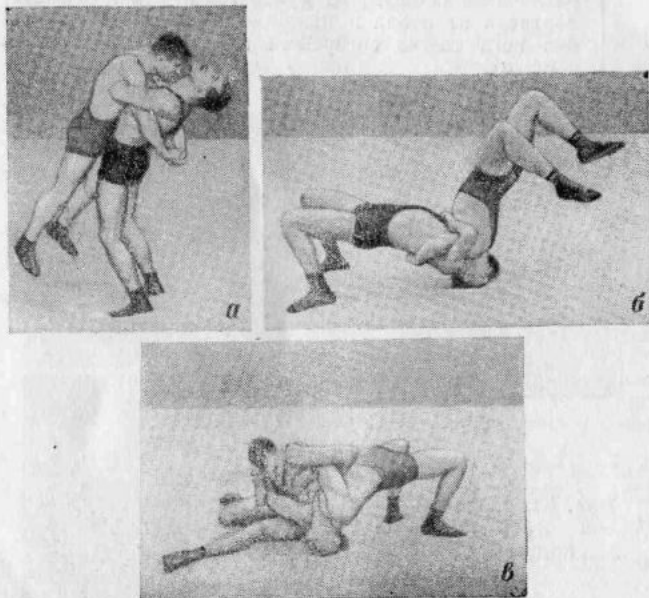


Рис. 84. Прием: бросок через грудь с «мостом» из стойки

Конечное положение. Используя инерцию броска, нападающий боец после броска через «полумост» производит поворот грудью к коврику в сторону броска, а при броске через «мост» уходит из положения «моста» при помощи «забегания» или, что труднее, производя переворот через голову. После этого, используя один из ранее изученных захватов, верхний производит дожим (рис. 83, в и 84, в).

- 7 Опробование бросков через «полумост» и «мост» на чучелах.
- 8 Учебно-тренировочные схватки с применением всех ранее изученных приемов и контрприемов. На каждую пару отводится 6—8 мин.
- 9 Игра «бег в мешках».

Заключительная часть — 5 мин.

- 10 Построение, медленная ходьба, дыхательные упражнения в движении, упражнения на расслабление.
- 11 Подведение итогов занятия.

Методические указания

Броски через грудь с «полумостом» и «мостом» из стойки выполняются с захватом туловища спереди, сбоку и сзади и с дополнительными захватами рук. Принцип выполнения этих наиболее сложных бросков заключается в использовании борцом, проводящим бросок, хорошей гибкости позвоночника в сочетании с силой и ловкостью.

Обучение броскам через «полумост» и «мост» производится только после того, как борцы прошли специальную подготовку и достаточно окре-

пили свой «мост» и мышцы шеи. Начальной ступенью обучения этим броскам является выработка умения становиться в положение «моста» самостоятельно. Затем изучается падение назад из стойки через «полумост» и «мост» с воображаемым «противником». Следующей ступенью подготовки борца является изучение бросков через грудь с «полумостом» и «мостом» чучела и слабо сопротивляющегося партнера. После этого можно перейти к обучению броскам в полную силу сопротивляющегося партнера в различной тактической обстановке.

Одновременно с обучением броскам через «полумост» и «мост» необходимо большое внимание уделять обучению борца, подвергнувшегося нападению, уходам из опасного положения, создаваемого этими бросками с одновременной контратакой борца, производившего бросок.

ЗАЧЕТНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

З А Н Я Т И Е 1 — 3 часа

ЗАЧЕТНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ТЕОРИИ, МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКЕ БОРЦА

При опросе слушателей использовать контрольные вопросы, приведенные в конце каждого теоретического занятия.

З А Н Я Т И Е 2 — 3 часа

ЗАЧЕТНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ ПРАКТИКЕ

При зачетных испытаниях по этому разделу от занимающихся требуется:

— умение правильно рассказать и показать специальные подготовительные упражнения борца, отдельные приемы и контрприемы в паре с партнером;

— умение методически правильно обучать этим упражнениям, приемам и контрприемам группу занимающихся;

— умение подмечать и исправлять характерные ошибки занимающихся;

— умение проводить с группой часть занятия или все занятие в целом по заранее составленному конспекту.

ЗАНЯТИЕ 3 — 2 часа

ЗАЧЕТНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ПРОВЕРКЕ ЗНАНИЯ ПРАВИЛ СОСТЯЗАНИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

При проведении зачетных испытаний по этому разделу программы семинара необходимо обеспечить присутствие представителя коллегии судей части, соединения и др., с тем чтобы занимающаяся могла быть присвоена судейская категория.

ЗАНЯТИЕ 4 — 4 часа

ЗАЧЕТНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ МЕЖДУ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ НА СЕМИНАРЕ

Все схватки проводятся по правилам состязаний, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Продолжительность схватки — 10—15 минут. Пары составляются заранее в зависимости от веса. Обязанности судей исполняют слушатели семинара, свободные от схваток на ковре. Судейская коллегия состязаний составляется с таким расчетом, чтобы занимающимся можно было присваивать судейские категории. На состязаниях проверяется умение занимающихся вести схватку и умение судить состязания по классической борьбе в качестве любого члена судейской коллегии по назначению главного судьи.

Зачетные состязания желательно провести в выходной день в присутствии зрителей.

Приложение 1

ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЕМИНАРА ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

1. Эстафета с передачей мяча. Занимающиеся разбиваются на две равные команды. Каждая команда строится в шеренгу, играющие — на расстоянии вытянутой руки один от другого. Шеренги становятся параллельно, лицом друг к другу, на расстоянии 5 шагов.

Играющим, стоящим с края (правофланговым), дается мяч. По сигналу мяч передается двумя руками соседу, от него — следующему и т. д. до последнего в шеренге. Когда последний получит мяч, вся шеренга поворачивается кругом и мяч передается по шеренге в обратном направлении.

Выигрывает команда, быстрее передавшая мяч в оба конца.

Такая же эстафета может быть проведена с построением занимающихся в колонну по одному: мяч передается двумя руками через голову назад или катится между ног играющих назад (ноги расставлены в стороны). В этих двух вариантах играющий, стоящий последним в колонне, получив мяч, перебегает вперед, становясь первым, снова передает (катит) мяч назад и т. д. Выигрывает команда, в которой играю-

щий, первым начавший передачу мяча, после полной смены всех играющих раньше встал впереди колонны.

2. Стенка на стенку. Играющие, разбившись на две команды, становятся в две шеренги лицом или спиной друг к другу, взявшись под руки. Упираясь плечами (спинами), играющие стараются оттеснить противоположную команду за намеченную заранее черту. Проигравшей считается команда, участники которой оказались оттесненными за черту или упали. Если произошел разрыв цепи, то оба играющих, допустивших разрыв, выбывают из игры.

3. Перетягивание каната. Играющие делятся на две равные команды, которые произвольным способом берутся за разные концы каната. Против середины каната чертится прямая линия; сзади каждой команды на равном расстоянии от середины чертятся еще две линии. По сигналу руководителя каждая команда старается перетянуть другую за среднюю черту так, чтобы середина каната зашла за линию, начерченную сзади. Команда, сделавшая это первой, считается выигравшей.

4. Перетягивание шеренгами. На площадке чертятся три параллельные линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. Играющие делятся на две команды. Обе команды становятся в колонну по три у средней линии лицом друг к другу.

Играющие берутся под руки шеренгами и, кроме того, протягивают руки противоположной шеренге (можно взять в руки крепкую палку). Остальные играющие той же команды становятся в затылок, обхватив за талию играющего, стоящего перед собой. По сигналу руководителя каж-

дая шеренга старается перетянуть противоположную шеренгу за линию, расположенную сзади, не разрывая цепи. Команда, перетащившая другую команду за свою заднюю линию, выигрывает одно очко. Игра повторяется несколько раз, причем в первую шеренгу у средней линии становятся другие направляющие и т. д.

Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

5. Бег в мешках. Играющие разделяются на две команды, которые становятся в колонну по одному за заранее начерченной линией лицом в одну сторону. Впереди колонн в 15—20 м от линии ставятся стойки, к которым привязываются ленточки. В каждой команде играющий, стоящий впереди, влезает в мешок и, придерживая его у пояса, по сигналу руководителя прыгает в мешке к стойке, отвязывает ленточку, возвращается обратно и передает мешок и ленточку следующему участнику своей команды. Тот влезает в мешок с ленточкой в руках и в свою очередь прыгает к стойке, привязывает ленточку, возвращается обратно, передает мешок следующему и т. д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

6. Бег на «трех» ногах. Играющие делятся на две команды и становятся парами на одной линии на расстоянии не менее 3 м пара от пары. Впереди, на расстоянии 15—25 м, ставятся флажки или булавы.

Играющим попарно связывают ноги (правая нога одного играющего связана с левой ногой другого).

По сигналу руководителя первые пары, обнявшись за плечи, бегут или прыгают до флажка (булавы), огибают его и возвращаются обратно.

Победительницей считается пара, раньше закончившая бег. В итоге выигрывает команда, имевшая большее число побед в парах.

Этот же бег может проводиться в виде эстафеты с непрерывным движением пар. В этом случае выигравшей считается команда, последняя пара которой раньше закончила бег.

7. Комическая эстафета. Первое задание — пробежать расстояние 15—20 м с картошкой в ложке. Второе — пролезть через лежащий на земле брезентовый мешок без дна. Третье — взять пять футбольных мячей и пробежать с ними 15—20 м (если мячи будут падать, то надо их поднимать). Четвертое — пробежать некоторое расстояние в мешке.

Состязаются одновременно два играющих. Побеждает закончивший бег раньше и выполнивший все задания без ошибок.

Одним из вариантов комической эстафеты может быть парная эстафета, когда две пары участников одновременно выполняют все задания, преодолевают вместе те или иные препятствия, совершают бег «на трех ногах», достают из бочки маленький мяч, переносят товарища на себе и т. д.

8. Мяч с воздуха. Две команды свободно располагаются на площадке с ясно обозначенными границами. Руководитель, стоя на середине площадки, подбрасывает мяч вверх. Вслед за этим играющие каждой команды стараются завладеть мячом и удержать его как можно дольше в своей команде, перебрасывая его между собой и перехватывая мяч у «противника». Играющие могут свободно бегать по площадке, не выходя за ее пределы. Поймавший мяч с воздуха получает для своей команды одно очко. Побеждает

команда, набравшая большее количество очков за отведенное на игру время (3—5 минут).

Не разрешается: держать мяч в руках более 3 секунд (трех счетов), делать с мячом более двух шагов, ударять мяч ногой, толкать и хватать играющих, вырывать мяч из рук (разрешается выбивать мяч ударом ладони), выбегать за границы площадки.

Если совершена одна из перечисленных ошибок, то игра останавливается, мяч отбирается у команды, нарушившей правила, и передается другой команде.

9. Чехарда по кругу. Играющие разделяются на две команды. Первая команда становится по кругу на дистанцию 2—3 шага играющий от играющего. По сигналу руководителя играющий, стоящий последним, начинает прыгать по очереди через всех стоящих по кругу, опираясь руками об их спину. За первым прыгает следующий, стоявший перед ним, и т. д. Все стоящие по кругу принимают устойчивое положение, наклонившись вперед и упираясь руками в колени. Каждый из играющих должен перепрыгнуть через всех стоящих в кругу и вернуться на свое место. Руководитель ведет устный счет или засекает время. Кроме времени, учитываются ошибки играющих (не перепрыгнул, упал, обошел).

После этого точно так же производит прыжки другая команда.

Выигравшей считается команда, участники которой быстрее вернутся на свое место в кругу и сделают меньшее количество ошибок.

10. Встречная эстафета с прыжками. Играющие разделяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится попо-

лам и располагается в колонну по одному на противоположных сторонах площадки. На площадке между расположением команд устанавливаются различные препятствия, которые играющие должны преодолевать.

Эстафета может проводиться прыжками на одной и на двух ногах.

Кроме того, для игры могут применяться следующие препятствия:

а) начерченный на земле «окоп» шириной 1,5—2,5 м (перепрыгнуть, не наступив на черту);

б) гимнастическая скамейка (перепрыгнуть поперек, пробежать вдоль, прыгать на двух ногах, пройти вдоль по рейке перевернутой скамейки и др.);

в) веревочка, натянутая на высоте 80—100 см над землей (перепрыгнуть, не задев веревочки);

г) подвешенные на веревочках легкие предметы (подпрыгнув на бегу, коснуться предмета головой или рукой);

д) специальные легкие обручи или веревочки для прыжков в «окно», которое держат товарищи (преодолеть прыжком, не задевая обруча или веревочки).

Играющий, не выполнивший с первого раза условия преодоления препятствия (задел, заступил, сделал промах), обязан вернуться и произвести повторную попытку. После повторной попытки (с любым результатом) играющему разрешается бежать дальше.

Вызов следующего играющего производится ударом по руке.

Выигрывает команда, все участники которой преодолеют препятствия с меньшим числом ошибок, за меньшее время и поменяются при этом местами.

Примечание. Надо устранить всякую возможность ушибов и падений. Например, скамейка не должна качаться, веревочки для прыжков не должны привязываться. Прыжки через «окоп» не должны проводиться на скользком полу, для прыжков в «окно» не должны использоваться железные обручи, палки и т. д.

Вначале игру следует проводить только с учетом качества выполнения, отмечая допущенные ошибки. Игра с учетом времени проводится позже, когда участники достаточно освоятся с техникой преодоления препятствий.

11. Чехарда «слон». Играющие разделяются на две команды. По жребию одна команда изображает «слона». Направляющий этой команды становится лицом к остальным, второй обхватывает его руками за талию и, прижимаясь к направляющему плечом, наклоняется вперед, ставя спину горизонтально, третий обхватывает таким же образом второго и т. д. Участники второй команды по очереди с разбега прыгают на «слона», стараясь удержаться на нем. Когда прыгнет последний играющий, «слон» по сигналу руководителя поворачивается на 360°. Если хотя бы один из прыгающих не вспрыгнет на «слона» или упадет во время поворота, команды меняются местами. Если этого не произошло, то водит та же команда.

12. Вызов номеров. Играющие разделяются на две команды и, выстроившись в две колонны, рассчитываются по порядку номеров.

Руководитель, находясь впереди, громко вызывает один из имеющихся номеров. По вызову играющие обеих команд, имеющие одинаковые номера, выбегают вперед и, обогнув свою колонну с внешней стороны, становятся на свое место. Команде, к которой принадлежит играющий,

прибежавший на место раньше, засчитывается одно очко.

Руководитель вызывает пару за парой, называя номера вразбивку; в течение игры должны пробежать все пары. При небольшом количестве играющих некоторые пары могут пробежать несколько раз.

Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

Вместо обегания колонны играющим могут даваться другие задания, например, кто быстрее добежит и залезет на гимнастическую стенку и др.

13. Эстафета с обручами. Играющие разделяются на две команды и строятся в колонну по одному на одной линии. На пути играющих находятся два обруча. Один из них стоит на середине пути, а другой лежит на земле. По сигналу руководителя играющие обеих команд начинают бег. Стараясь не уронить, они пролезают сквозь первый обруч, а добежав до второго обруча, надевают его через голову на себя, снимают и, оставив обруч на земле, бегут обратно, минуя стоящий обруч.

Играющий, окончивший бег, ударом по ладони вызывает следующего. Пробежавшие становятся последними в своих колоннах.

Побеждает команда, в которой играющий, начинавший бег первым, окажется опять впереди.

14. Извилистая дорожка. Играющие разбиваются на две команды и становятся в колонну по одному на одной линии. Перед стоящими впереди кладутся футбольные мячи. По сигналу руководителя каждый из стоящих впереди играющих ведет мяч ногой вдоль ряда за-

ранее поставленных флажков, поочередно огибая один из них справа, а другой — слева.

По той же извилистой дорожке играющий ведет мяч обратно и передает его следующему в своей колонне. Один за другим этот же путь повторяют остальные участники игры. Выигрывает команда, участники которой быстрее пройдут извилистую дорожку и будут иметь меньше ошибок при обводке флажков. Мяч можно вести так же, ударяя его рукой о землю впереди себя.

15. Точный бросок. Играющие разделяются на две команды и выстраиваются в колонны по одному на одной линии. Направляющий каждой колонны получает мяч. По сигналу руководителя направляющие колонн бегут вперед; добежав до линии, начерченной впереди на расстоянии 15—20 м, они поворачиваются кругом и бросают мяч следующему играющему своей команды. Если мяч пойман очередным в воздухе, не сходя с места, то играющий бежит вперед и бросает мяч очередному и т. д. Если же мяч брошен плохо и не пойман очередным играющим или при ловле очередной сошел с места, то мяч возвращается обратно бросавшему его до тех пор, пока мяч не будет пойман очередным играющим правильно.

Выигрывает команда, участники которой быстрее перебегут целиком на другую сторону, точно бросая мяч очередному.

ПОРЯДОК ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ И РАЗЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

Спортивные звания и спортивные разряды военнослужащим, рабочим и служащим Советской Армии и Военно-Морского Флота присваиваются на основании Положения и действующих норм и требований Единой Всесоюзной спортивной классификации.

Кроме того, в Советской Армии и Военно-Морском Флоте действует Положение о присвоении спортивных разрядов и званий, объявленное приказом Министра Обороны Союза ССР № 55 от 7 апреля 1955 года в связи с введением в действие Руководства по спортивной работе в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

Борьба классическая. Разрядные требования Мастер спорта:

Занять первое-второе места в соревнованиях на первенство СССР, или:

Дважды занять третье место в соревнованиях на первенство СССР на протяжении трех лет, или:

Одержать три победы в течение года над разными мастерами спорта, вошедшими в число 10 сильнейших спортсменов года, или:

Одержать в течение года пять побед над разными спортсменами, вошедшими в число 10 силь-

нейших спортсменов года (вне зависимости от их разрядности), или:

Одержать в течение года 15 побед над 15 разными спортсменами первого разряда.

Первый разряд:

Одержать в течение года шесть побед над разными спортсменами второго разряда, или:

Одержать в течение года три победы над разными спортсменами первого разряда.

Второй разряд:

Одержать в течение года шесть побед над разными спортсменами третьего разряда, или:

Одержать в течение года три победы над разными спортсменами второго разряда.

Третий разряд:

Одержать шесть побед над разными новичками в течение года, или:

Одержать три победы в течение года над разными спортсменами третьего разряда.

Для сохранения разряда:

Иметь в течение года две победы в своем разряде.

Примечания: 1. Одна победа над спортсменом старшего разряда оценивается как две победы над представителем своего разряда.

2. Для присвоения разрядов по классической борьбе учитываются победы, одержанные на официальных состязаниях только над спортсменами, имеющими разряды по классической борьбе.

3. Победа над спортсменом старшего разряда засчитывается только в том случае, если проигравший в течение данного года не выбыл из своего разряда.

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
Введение	3
Общие указания по организации и проведению семинара	5
Цель и задачи семинара	—
Организационно-методические указания	—
Учебный план	12
Примерное расписание занятий	15
Теоретические занятия	25
Занятие 1. Спорт в Советской Армии (Материалы к вводной лекции семинара)	—
Занятие 2. Анатомо-физиологические основы физической подготовки и спорта	45
Занятие 3. Основы гигиены, самоконтроля и меры предупреждения повреждений при занятиях борьбой	46
Занятие 4. Оборудование мест занятий и инвентарь для занятий борьбой	58
Занятие 5. Организация и методика проведения занятий по классической борьбе	79

	<i>Стр.</i>
З а н я т и е 6. Основы тренировки борца . . .	105
З а н я т и е 7. Организация и проведение состязаний по борьбе	136
З а н я т и е 8. Правила состязаний по классической борьбе. Характер и система проведения состязаний. Участники состязаний. Судейская коллегия	149
З а н я т и е 9. Правила состязаний по классической борьбе (продолжение). Правила борьбы	150
З а н я т и е 10. Правила состязаний по классической борьбе (продолжение). Оборудование места для состязаний. Документация проведения состязаний	152
Практические занятия	154
З а н я т и е 1. Захваты за руки в стойке и освобождение от них. Положения партера. Прием: переворот с захватом двух рук сбоку в партере и контрприем против него	—
З а н я т и е 2. Захваты за шею в стойке и освобождение от них. Прием: „рычаг“ в партере и контрприем против него . . .	166
З а н я т и е 3. Различные способы захвата руки на „ключ“ в партере и контрприемы против этих захватов	174
З а н я т и е 4. Прием: переворот с захватом руки на „ключ“ и накладыванием предплечья другой руки на шею в партере. Контрприем против этого приема	188
З а н я т и е 5. Прием: переворот с захватом руки на „ключ“ и захватом шеи другой рукой из-под плеча в партере. Контрприемы против этого приема	197

	<i>Стр.</i>
З а н я т и е 6. Прием: бросок через спину с захватом руки через плечо в стойке . . .	206
З а н я т и е 7. Прием: бросок через спину с захватом руки под плечо в стойке . . .	215
З а н я т и е 8. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди с дополнительными захватами в стойке	221
З а н я т и е 9. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сбоку и захватом руки на „ключ“ в стойке	229
З а н я т и е 10. Прием: бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища сзади и захватом шеи из-под плеча в стойке	237
З а н я т и е 11. Контрприемы против ранее изученных приемов в стойке: бросок через спину с захватом руки через плечо и под плечо, бросок через грудь без касания головой ковра с захватом туловища спереди, с захватом туловища сбоку и с захватом руки на „ключ“, с захватом туловища сзади и с захватом шеи из-под плеча	243
З а н я т и е 12. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с захватом другой рукой за руку в партере. Контрприем против этого приема	250
З а н я т и е 13. Прием: бросок через спину с захватом руки и головы за шею в стойке. Контрприем против этого приема	256

Занятие 14. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внешней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере. Контрприем против этого приема	267
Занятие 15. Прием: бросок через спину с захватом руки и туловища в стойке. Контрприем против этого приема	267
Занятие 16. Прием: переворот с захватом шеи из-под плеча одной рукой с внутрен- ней стороны с накладыванием другой руки на шею сверху в партере; контрпри- ем против этого приема	271
Занятие 17. Ознакомление с бросками через „полумост“ и „мост“ в партере . . .	276
Занятие 18. Ознакомление с бросками через „полумост“ и „мост“ в стойке . . .	280
Зачетные испытания	285
Занятие 1. Зачетные испытания по тео- рии, методике обучения и тренировке борца	—
Занятие 2. Зачетные испытания по инст- рукторской практике	—
Занятие 3. Зачетные испытания по про- верке знания правил состязаний по клас- сической борьбе	285
Занятие 4. Зачетные состязания по клас- сической борьбе между занимающимися на семинаре	—

иложения:

1. Описание подвижных игр для занятий семи- нара по классической борьбе	287
2. Порядок присвоения спортивных разрядов и разрядные требования по классической борьбе	296

Борьба классическая

Редактор полковник *Кузнецов В. Б.*

Технический редактор *Зудина М. П.* Корректор *Виноградова Н. И.*

Сдано в набор 1.2.56 г. Подписано к печати 18.9.56 г.
Формат бумаги 70×92^{1/2}₂₂—97^{1/2} печ. л.—1',115 усл. п. л. 11,151 уч.-изд. л.
Г-20547.

Военное Издательство Министерства Обороны Союза ССР
Москва, Тверской бульвар, 18.

Изд. № 2/8820.

Цена 3 руб.

Зак. 783.

1-я типография имени С. К. Тимошенко
Управления Военного Издательства Министерства Обороны СССР