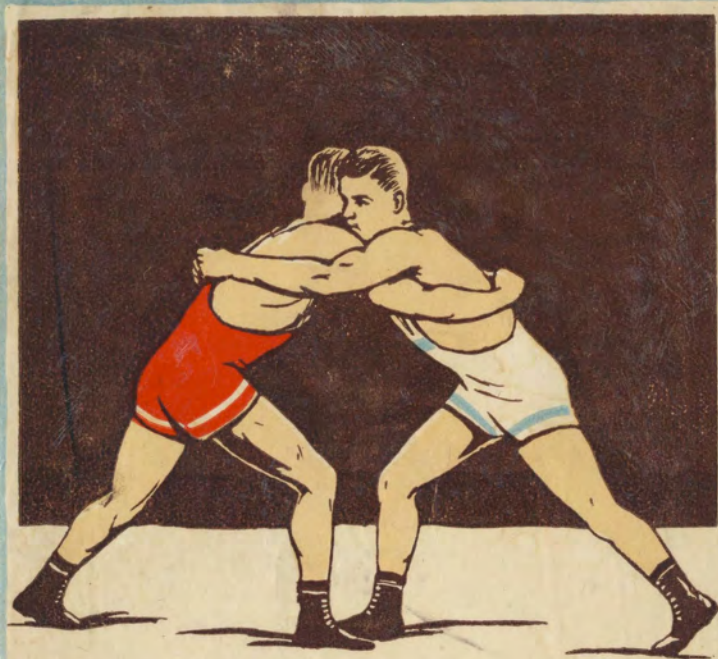


Цена 5 р. 25 к.



БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1953

ЗАИЦ С. П., СТРУЖЕНЦЕВ А. Н.,
ПАВЛОВ С. Г.

ВВЕДЕНИЕ

БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ

*(ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ
И ТРЕНИРОВКЕ)*

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

МОСКВА—1953

Майор Заиц С. П., майор Струженцев А. Н., полковник интендантской службы Павлов С. Г. — **Борьба классическая**. Книга предназначена в качестве учебного пособия для инструкторов спорта спортивных команд частей, соединений и округов, а также для тренеров секций классической борьбы Домов офицера.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба издавна является одним из самых популярных народных видов спорта. В Советском Союзе спортивная борьба пользуется заслуженной любовью трудящихся. Это и понятно: в борьбе особенно ярко проявляются и воспитываются типичные для советского народа высокие волевые и физические качества.

Среди различных видов спортивной борьбы (вольной, самбо, национальных видов борьбы) классическая борьба является в нашей стране наиболее распространенной. Этот вид борьбы представляет собой единоборство спортсменов, регламентированное определенными правилами. Содержание классической борьбы заключается в активном преодолении сопротивления противника с целью положить его лопатками на ковер.

Характерным для подготовленного борца является умение хорошо ориентироваться в сложной и быстро меняющейся обстановке, правильно оценивать соотношение сил и благодаря наличию приобретенных в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных навыков и физических качеств технически и тактически верно вести схватку, упорно добиваясь победы над противником.

Занятия борьбой разносторонне воздействуют на организм спортсмена и развивают ряд ценных для советского воина физических и морально-волевых качеств: силу, выносливость, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку, коллективизм, дисциплинированность и др. Благодаря этому борьба относится к числу наиболее важных для Советской Армии прикладных видов спорта, входящих составной частью в комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

С каждым годом классическая борьба становится в нашей стране все более массовым видом спорта; растет и спортивное мастерство советских борцов. После Великой

Отечественной войны советские борцы не раз одерживали победы на международных состязаниях и получали золотые медали победителей.

Выполняя историческое постановление Центрального Комитета Коммунистической партии от 27 декабря 1948 г. и решение XIX съезда партии, советские борцы добились в последние годы новых крупных успехов в ряде международных состязаний, особенно на Всемирных студенческих играх в Будапеште (1949 г.), на III Всемирном фестивале молодежи и студентов в Берлине (1951 г.), на XV олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.) и на первенстве мира в Неаполе (1953 г.). Немало спортивных успехов имеют и лучшие армейские борцы. Однако в войсках классическая борьба еще не получила достаточного развития. Еще далеко не во всех подразделениях и даже частях имеются спортивные команды борцов, в которых бы регулярно велась учебно-тренировочная работа. Редко проводятся в подразделениях и частях состязания по классической борьбе.

Данный труд, представляющий собой обобщение и систематизацию накопленного в течение ряда лет теоретического и практического материала, имеет целью помочь спортсменам-борцам Советской Армии, а также инструкторам спорта и тренерам Советской Армии в организации и проведении занятий по классической борьбе.

Авторы искренне благодарят заслуженного мастера спорта Соловова А. П., мастера спорта Галковского Н. М. и Яблочкова Н. С. за помощь в работе над этой книгой.

Авторы будут также благодарны читателям за все замечания, которые могут быть ими сделаны при пользовании настоящим пособием. Присланные замечания будут учтены авторами при дальнейшей работе над книгой.

ГЛАВА I

КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ

Возникновение борьбы относится к глубокой древности. Первобытный человек в жестокой борьбе с природой за свое существование широко использовал собственную силу, ловкость, сноровку для добывания пищи и для самозащиты.

В древние времена у народов всех стран занятия борьбой были одним из любимейших видов физических упражнений. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники культуры и искусства. Занятия борьбой, являясь основной частью военной подготовки, проводились главным образом для развития силы, выносливости, ловкости, смелости и других качеств, необходимых воину. Особенно широкое распространение получила борьба в древней Греции, а позже в Риме. На всех крупных праздниках, в том числе и на олимпиадах, проводились игры-состязания, в которых борьбе отводилось почетное место. С 776 г. до нашей эры олимпиады проводились в Греции каждые 4 года. Содержания упражнений, входивших в олимпиады, постепенно менялось. Вначале это был только бег, но начиная с 18-й олимпиады было введено пятиборье, состоявшее из бега, метания копья, диска, прыжков и борьбы. С этого же времени борьба была включена в олимпийские игры как самостоятельный вид состязаний. С 33-х олимпийских игр был введен так называемый панкратион — сочетание борьбы и кулачного боя.

Судя по различным памятникам искусства и литературы, в то время существовала борьба двух видов. Один вид напоминал вольную борьбу, где разрешались подножки, захваты за различные части тела и подбивы. Борец должен был три раза бросить противника на землю, оставаясь сам

на ногах. В другом случае борьба велась до полного изнеможения одного из противников. При этой борьбе, так же как и при современной классической борьбе, противника необходимо было положить на лопатки.

Борьба на олимпиадах велась по строго определенным правилам и под наблюдением специальных судей. Для участия в олимпийских играх атлеты проходили специальную тренировку в течение длительного времени.

Конечно, олимпийские игры ни в какой мере не являлись системой физического воспитания народа. В период расцвета рабовладельческого общества физическими упражнениями занимались в основном представители правящих классов, сосредоточивавшие в своих руках военную силу. Закон запрещал участие в олимпиадах рабам и иностранцам.

В древнем Риме, так же как и в древней Греции, занятиям борьбой с целью подготовки к военной службе уделялось большое внимание. Борьба обычно включалась в программы различных игр. Стремясь снискать расположение народа, римские императоры постоянно проводили пышные игры — состязания на специально устроенных аренах амфитеатров и цирков, развращая народ кровавыми зрелищами: боями гладиаторов, борьбой безоружных людей с дикими зверями и т. д. Для этой цели римская знать готовила рабов в специальных школах. Гладиаторские школы были созданы в конце I века до нашей эры. Известно, что в одной из таких школ началось крупнейшее восстание рабов под руководством знаменитого гладиатора Спартака, положившее начало борьбе за уничтожение рабства и способствовавшее разложению рабовладельческого общества.

В 394 г., после более чем тысячелетнего существования, олимпийские игры в связи с распространением христианства были запрещены. Начался упадок физической культуры, в том числе и борьбы. Лишь в период средневековья борьба вновь несколько возрождается, но ненадолго.

Новое возрождение искусства борьбы началось с XVIII века, когда в ряде стран Европы появились системы физического воспитания, включающие борьбу как одно из основных физических упражнений. В конце XIX века были возобновлены международные олимпийские игры. В программу этих игр была включена борьба по специально разработанному единым правилам. У нас эта борьба называется классической, а за границей — греко-римской.

Спортивная борьба в капиталистических странах превратилась в последнее время в одну из разновидностей

бизнеса. В погоне за деньгами, в угоду пресыщенной публике, с целью оглуления народа и воспитания в нем звериных инстинктов в капиталистических странах вместо спортивной борьбы устраивают всевозможные дикие зрелища: борьбу на слое грязи или нефти, борьбу на «ковре» из тухлой рыбы, женскую борьбу и т. д. Наиболее грубой разновидностью такой борьбы, получившей особое распространение в США, является «Кетч эз кетч кэн», что в переводе означает «Хватай как можешь». В этой «борьбе» разрешается кусаться, раздирать пальцами ноздри, рвать уши, волосы и применять другие подобные приемы. Капиталистический строй преподносит народу под видом спорта омерзительные кровавые зрелища, стараясь с их помощью воспитывать у молодежи человеконенавистничество, жажду крови и «острых» переживаний.

РАЗВИТИЕ БОРЬБЫ В РОССИИ

Многочисленные славянские племена, населявшие территорию древней Руси, занимались охотой, скотоводством, рыболовством и земледелием. Они были упорны и трудолюбивы, отличались силой, выносливостью, смелостью, настойчивостью. Охотники не боялись выходить на единоборство с медведем, имея при себе одну лишь рогатину. В народных сказаниях-былинах и в старинных летописях мы встречаем немало указаний на высокие духовные и физические качества русских людей, на беспредельную любовь их к Родине.

В борьбе с природой и многочисленными врагами славянские племена не только выстояли, но и победили. Они создали свою передовую национальную культуру и собственное военное искусство. Физическое воспитание русского народа было простым, суровым, но хорошо подготавливающим к труду и к защите страны от захватчиков. Одним из средств физического воспитания была борьба. Это прежде всего была борьба в обхват и на поясах.

В эпоху Киевского государства (IX—XII века) среди русского народа были широко распространены кулачные бои и борьба, о чем свидетельствуют многочисленные памятники старины.

В Лаврентьевской летописи, например, описывается поединок русского князя Мстислава Владимировича с косожским ханом Редедей. Перед битвой Редедя обратился к Мстиславу Удалому с речью: «Зачем губить нам дружины?

Сойдемся сами, но не оружием решим спор, а борьбою. Если одолеешь ты, то возьмешь именование мое, жен и детей моих. Если же одолею я, то я возьму все твое».

Редедя был человеком огромного роста и большой физической силы. Предлагая Мстиславу поединок без оружия, он, вероятно, надеялся легко победить Мстислава. Мстислав согласился и принял вызов Редеди. Борьба продолжалась долго. Мстислав начал уставать. Но вот он собрал все свои силы, поднял вверх Редеду, ударил его о землю и убил, решив этой схваткой исход борьбы в пользу своих войск.

В одной из русских народных былин весьма красочно описан товарищеский поединок между богатырями Ильей Муромцем и Добрыней Никитичем.

Привычка к борьбе, к единоборству делала русские рати особенно сильными в рукопашных схватках.

Уже во времена Московского государства физическая и военная подготовка русских воинов была значительно выше, чем в армиях феодальных государств Западной Европы, состоявших в большинстве своем из наемных войск. Свидетельством этому служит разгром войском Александра Невского немецких псов-рыцарей на льду Чудского озера.

Одним из любимых народных развлечений того времени была борьба в обхват, при которой каждый борющийся старался победить противника не столько грубой силой, сколько ловкостью и хитростью, стремясь к тому, чтобы противник потерял равновесие и был повален или брошен на землю. Искусные борцы иногда боролись по несколько часов подряд, причем никто из них не мог добиться победы.

Многие приемы русской народной борьбы тех времен напоминают современные приемы классической борьбы.

Состязания по борьбе чаще всего происходили в местах народных гуляний, празднеств и ярмарок, куда сходились померяться силой и молодецкой удалей лучшие борцы из народа. Борьба велась по неписанным, но строго соблюдаемым правилам, нарушить которые считалось нечестным, позорным поступком.

В 1885 г. в Петербурге впервые создается кружок любителей тяжелоатлетического спорта. Организатором кружка, или, как его называли, кабинета, был энтузиаст тяжелоатлетического спорта и любитель борьбы доктор В. Ф. Краевский. Через «кабинет» доктора Краевского прошли все известные в то время русские тяжелоатлеты и борцы. Су-

ществовавший на частные средства, «кабинет», конечно, не мог быть центром массовой спортивной работы. Однако он сыграл большую роль в популяризации спортивной борьбы в России.

Вскоре в Петербурге, а затем в Москве и некоторых других городах появилось несколько любительских спортивных организаций и клубов, культивировавших борьбу.

Значительно раньше на аренах цирков выступали русские борцы-профессионалы, выходцы из народа, среди которых было немало силачей-самородков.

В 90-х годах прошлого столетия среди борцов-профессионалов выявилась группа наиболее сильных борцов, таких, как Пытлясинский, в дальнейшем один из лучших преподавателей борьбы, Поддубный, Заикин, Шемякин, а позже Вахтуров, Буль и ряд других. Неимоверной силой и прекрасной техникой борьбы отличался Иван Максимович Поддубный.

И. М. Поддубный был сыном крестьянина с Полтавщины. В юношеском возрасте он вынужден был уйти на заработки в город. Сначала он работал грузчиком в Севастопольском порту. Увидя как-то борьбу в цирке, Поддубный увлекся ею, оставил профессию грузчика, ушел в цирк и стал профессиональным борцом. Вскоре имя Поддубного вошло в историю профессиональной борьбы.

Много раз Иван Поддубный завоевывал звание чемпиона мира и сотни раз занимал первые места в профессиональных чемпионатах, побеждая лучших зарубежных борцов того времени. В 1925—1927 гг. Поддубный совершает длительное путешествие по Европе и Америке, успешно



Заслуженный мастер спорта И. М. Поддубный, знаменитый русский профессиональный борец, многократный чемпион мира

представляя и защищая спортивную честь молодой Советской республики.

Интересно привести некоторые антропометрические данные Ивана Максимовича Поддубного в лучшие годы его спортивных побед: рост — 184 см, вес — 120 кг, объем груди — 134 см, шеи — 50 см, плеча — 45 см, бедра — 72 см.

Поддубный был близко знаком с М. Горьким, Ф. Шаляпиным, А. Куприным, которые восхищались его спортивным талантом.

Иван Максимович расстался с профессией борца-профессионала только в 1941 г., на 70-м году своей жизни.

Партия и Правительство высоко оценили заслуги Ивана Максимовича Поддубного, наградив его орденом Трудового Красного Знамени и присвоив ему звание заслуженного мастера спорта и заслуженного артиста РСФСР. И. М. Поддубный умер в 1949 г. в городе Ейске.

Среди борцов-любителей в дореволюционной России необходимо отметить Петрова и Орлова, занявших на Лондонской олимпиаде 1908 г. вторые места в своих весовых категориях, а также сильнейшего борца мира среднего веса Мартына Клейна, занявшего второе место на Стокгольмской олимпиаде 1912 г. Мартын Клейн известен в истории спортивной борьбы еще и тем, что в финале этих состязаний он добился победы над сильнейшим борцом мира, финном Ассикайненем в схватке, которая длилась свыше 10 часов.

Однако, несмотря на успехи ряда выдающихся борцов — любителей и профессионалов, борьба в дореволюционной России, как и другие виды спорта, не была да и не могла быть массовым видом спорта. Царское правительство несколько не заботилось о физическом воспитании народа. Трудящиеся, подвергавшиеся беспощадной эксплуатации, замученные непосильной работой, естественно, не имели возможности заниматься спортом. Лишь немногим из них удавалось стать профессионалами.

Буржуазные спортивные клубы, в которых можно было заниматься спортом, в том числе и борьбой, требовали уплаты крупных денежных взносов. В специальных пунктах уставов оговаривались условия, фактически воспрепятствующие трудящимся быть членами этих клубов. Физическая культура и спорт в царской России, так же как и в остальных капиталистических странах, служили интересам господствующих классов.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В СССР И СОВЕТСКОЙ АРМИИ

Коренной перелом в жизни нашего народа произошел после Великой Октябрьской социалистической революции. В первые же годы Советская власть создала все условия для привлечения к занятиям физической культурой и спортом широких масс трудящихся.

Система всеобщего обучения населения военному делу (Всеобуч), введенная по инициативе В. И. Ленина, включала как обязательную составную часть физическую подготовку и спорт. В период 1918—1920 гг. к занятиям физической подготовкой и спортом было привлечено около полутора миллионов допризывников; к концу 1920 г. среди допризывников было более 140 000 активных спортсменов, членов военно-спортивных клубов.

В дело развития классической борьбы в Советской России особенно большой вклад внесли Главная военная школа физического образования в Москве и Военная интернациональная школа в Петрограде.

Начиная с 1920 г. стали ежегодно проводиться различные состязания по классической борьбе на первенство городов, республик, а с 1924 г. — состязания на личное и командное первенство Советского Союза.

Одними из первых звания чемпионов Советского Союза завоевали полковник Горин Д. П. и подполковник Желнин А. И., окончившие Главную военную школу физического образования. Впоследствии, неоднократно участвуя в крупных международных состязаниях и встречах, они неизменно выходили победителями.

В 1925 г. спортивный клуб «Красная звезда», организованный при петроградской Военной интернациональной школе, впервые провел международные состязания советских борцов с борцами рабочего спортивного союза Финляндии. В этих первых международных состязаниях советские борцы заняли три первых места из шести.

Крупным спортивным событием явилась проведенная в 1928 г. в Москве Мировая рабочая спартакиада. На спартакиаде проводились состязания по классической борьбе. Наши команды были представлены от республик и городов, тогда как иностранные команды (Финляндии, Германии, Норвегии, Дании и других стран) были сборными. И на этот раз первое место по классической борьбе заняла советская команда (города Москвы).



Заслуженный мастер спорта
А. П. Соловов, чемпион СССР
1939, 1944, 1945 и 1949 годов

На протяжении 1925—1936 гг. наши борцы, участвуя в состязаниях внутри страны и совершенствуя свое спортивное мастерство, периодически имели встречи с иностранными командами и отдельными борцами как у нас, так и за границей; в большинстве этих встреч советские борцы выходили победителями.

Наибольших успехов в международных встречах добились: заслуженный мастер спорта Василий Люляков (Москва), заслуженный мастер спорта Виктор Соколов (Ростов-на-Дону) и заслуженный мастер спорта Алексей Катулин (Москва).

В 1939 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркомех СССР с целью повышения спортивного класса борцов тяжелого веса организовал в Москве розыгрыш звания абсолютного чемпиона СССР по классической борьбе. К этим состязаниям допускались борцы, имеющие вес не ниже 80 кг. Состязания проводились по круговой системе.

В результате шести дней состязаний звание абсолютного чемпиона СССР по классической борьбе завоевал в совершенстве владеющий техникой и тактикой борьбы борец полутяжелого веса Константин Коберидзе (Москва); второе и третье места заняли борец среднего веса Иван Михайловский (Харьков) и борец тяжелого веса Иван Куксенко.

Подобные состязания на звание абсолютного чемпиона СССР были также проведены в 1940 г. Победителем на этих состязаниях вышел дважды чемпион Европы Иоганнес Коткас (Таллин).

В июне 1941 г. на нашу Родину вероломно напала фашистская Германия. Стране угрожала смертельная опасность. Партия и Советское правительство мобилизовали все силы народа на отпор и разгром захватчиков. Советские спортсмены как пламенные патриоты социалистической Родины мужественно и беззаветно сражались на фронтах Великой Отечественной войны. В боях за Советскую Родину смертью храбрых пали замечательные советские борцы: подполковник Алексей Желнин, Григорий Пыльнов (Москва), Иван Михайловский (Харьков) и другие.

В 1944 г. в Москве после трехлетнего перерыва состоялось очередное состязание на первенство Советского Союза по классической борьбе, в котором приняли участие и представители Советской Армии, ныне заслуженные мастера спорта майор Александр Соловов и капитан Александр Мазур, завоевавшие звания чемпионов Советского Союза в полулегком и тяжелом весе.

В апреле 1947 г. по приглашению Международной федерации классической борьбы сборная команда Советского Союза приняла участие в состязаниях на первенство Европы, состоявшихся в столице Чехословакии Праге. Первенство Европы 1947 г. фактически являлось первенством мира, так как в нем приняли участие борцы тех стран, в которых классическая борьба имеет наибольшее развитие.

После крайне напряженных состязаний, проведенных Международной федерацией в совершенно непривычных для наших борцов условиях, советская команда в составе Аркадия Карапетяна, Иоганна Кауби, Александра Соловова, Арама Ялтыряна, Вячеслава Қожарского, Николая Белова,



Заслуженный мастер спорта
А. Г. Мазур, чемпион СССР 1944,
1945, 1947 и 1949 годов



Заслуженный мастер спорта
В. П. Кожарский, чемпион СССР
1945 и 1949 годов

Константина Коберидзе и Иоганнеса Коткаса заняла второе место, отстав от команды Швеции, занявшей первое место, всего лишь на 2 очка. Трое советских борцов наиболее тяжелых весовых категорий — Белов (средний вес), Коберидзе (полутяжелый вес) и Коткас (тяжелый вес) — завоевали звания чемпионов Европы; Ялтырян вышел на второе место и Кожарский на третье место. Приз за лучшую технику борьбы на этом состязании был присужден представителю советской команды, борцу среднего веса, ныне заслуженному мастеру спорта Николаю Белову.

Перед проведением этого состязания буржуазные спортивные обозреватели пророчили, что советская команда займет одно из последних мест, наперебой утверждая, что советские борцы, впервые принимающие участие в состязаниях на первенство Европы, приехали в Европу учиться. Однако, когда состязания подходили к концу, многие из них вынуждены были признать, что советские борцы имеют свою собственную школу борьбы и могут многому научить борцов других стран.

На протяжении всего периода развития классической борьбы в Советском Союзе правила борьбы несколько раз изменялись и совершенствовались, что, безусловно, имело большое влияние на рост технического и тактического мастерства наших борцов.

В 1949 г. советские спортсмены участвовали во Всемирном фестивале молодежи в Будапеште, где команда наших борцов заняла первое место, а слушатели Краснознаменного военного института физической культуры и спорта им. В. И. Ленина Александр Рыбаков и Август Энглас получили золотые медали чемпионов студенческих игр.

Крупнейшими спортивными событиями конца 1949 г. явились международные встречи по классической борьбе, проведенные Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР в Москве, Тбилиси и Киеве с двумя сборными командами Чехословакии и в Москве с 1-й и 2-й сборными командами борцов Финляндии, считающимися одними из лучших команд в мире. В результате проведенных встреч советские борцы добились больших успехов, победив борцов Чехословакии с общим счетом 30 : 2, а борцов Финляндии со счетом 14 : 2 (с первой командой 8 : 0 и со второй 6 : 2).

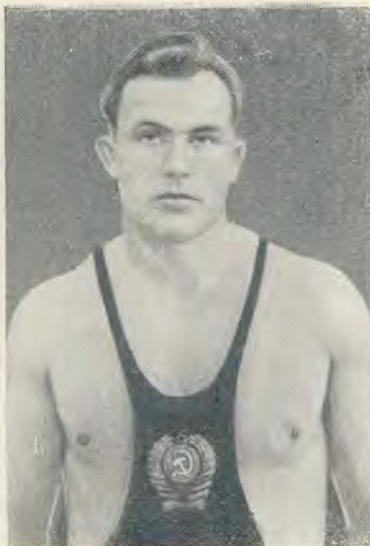
В октябре 1950 г. по приглашению финских спортивных организаций две сборные команды борцов Советского Союза выезжали в Финляндию для встреч с лучшими финскими борцами. Там советские борцы одержали еще одну большую победу, выиграв 45 схваток из 47, причем в двадцати одной схватке наши борцы добились чистой победы, положив своих противников на лопатки.

В марте 1951 г. команда советских борцов имела встречи за рубежом с лучшими борцами Чехословакии и Венгрии. В Чехословакии и Венгрии наши борцы победили с одинаковым общим счетом 23 : 1.

В августе 1951 г. команда СССР по классической борьбе в составе Мусы Бабаева (Баку), Артема Теряна (Кировабад), Якова Пункина (Запорожье), Васо Илуридзе (Тбилиси), Владимира Яковлева (Москва), Гиви Картозия (Тбилиси), Августа Энгласа (Советская Армия) и Валентина Николаева (Ростов-на-Дону) участвовала в 11-х Всемирных студенческих играх, где все восемь советских бор-



Мастер спорта А. С. Рыбаков,
чемпион СССР 1949 г., победитель
на Всемирном фестивале молодежи
и студентов в 1949 году



Заслуженный мастер спорта А. П. Энглас, чемпион СССР 1950, 1951 и 1953 годов, чемпион мира 1953 года

цов завоевали первые места в своих весовых категориях и были награждены золотыми медалями чемпионов 11-х Всемирных студенческих игр.

В том же году по приглашению румынских спортивных организаций советская команда борцов выезжала в Румынию, где в товарищеских состязаниях с лучшими румынскими борцами выиграла две встречи с общим счетом 16:0.

В ноябре 1951 г. во Львове были проведены междуведомственные состязания на первенство СССР по классической борьбе. В этих состязаниях приняли участие по 3 команды (общим числом 24 человека) от Военно-морских сил,

Профсоюзов, «Спартак», «Динамо», Трудовых резервов и Советской Армии. Всего в состязаниях участвовало 144 лучших борца Советского Союза.

Состязания носили упорный характер и показали значительный рост технического и тактического мастерства советских борцов. В результате шести дней состязаний первое место занял коллектив Профсоюзов, второе — Советской Армии, третье — «Динамо».

В марте 1952 г. две команды советских борцов приняли участие в крупных международных состязаниях по классической борьбе в столице Болгарии Софии. В состязаниях участвовали также команды Болгарии, Румынии, Чехословакии, Венгрии и Германской Демократической Республики. В результате состязаний первое и второе места заняли команды СССР.

После Октябрьской социалистической революции спортивная борьба получила развитие прежде всего в организациях Всевобуча и частях Красной Армии. В Советской Армии борьба является одним из наиболее популярных видов спорта. Из числа спортсменов Советской Армии вышел не

один десяток мастеров классической борьбы, чемпионов СССР и победителей международных состязаний. В июне 1949 г. в состязаниях на личное первенство СССР по классической и вольной борьбе четыре представителя Советской Армии завоевали почетные звания чемпионов Советского Союза: мастер спорта Александр Рыбаков — в легчайшем весе, заслуженный мастер спорта Александр Соловов — в легком весе, мастер спорта Август Энглас — в полутяжелом весе и заслуженный мастер спорта Александр Мазур — в тяжелом весе.

За последние годы в Советской Армии четыре раза проводились лично-командные состязания по классической борьбе (1947, 1948, 1950 и 1952 гг.). Наиболее крупными из них были состязания на первенство Советской Армии в 1950 г. в Киеве и в 1952 г. в Одессе.

В розыгрыше первенства 1950 г. участвовало около 400 борцов, представлявших 50 сборных команд. В течение пяти дней состязаний одновременно на четырех коврах было проведено 677 схваток. Участники состязаний проявили большую волю к победе, решительность, смелость, настойчивость, выдержку, показали разнообразную технику борьбы, хорошую тактическую и физическую подготовленность. В командном первенстве первое место заняла команда Ленинградского военного округа, второе место — Киевского и третье место — Белорусского военного округа.

В розыгрыше первенства Советской Армии 1952 г. приняло участие 238 лучших борцов от 30 участвовавших команд. Из 571 схватки, проведенной на состязаниях, 361 схватка закончилась чистой победой, что говорит о значительно возросшем мастерстве армейских борцов и о проявлении большинством участников решительности и воли к достижению чистых побед над своими противниками. В этих состязаниях только двум мастерам спорта — сержанту Александру Литвинову и старшему сержанту Алексею Куценко — удалось удержать звание чемпионов Советской Армии 1952 г. В остальных шести весовых категориях чемпионами стали молодые борцы, впервые завоевавшие почетное звание чемпионов Советской Армии¹.

1952 год был отмечен особо выдающимися событиями в истории классической борьбы. Впервые советские спортсме-

¹ Результаты личного первенства Советской Армии по классической борьбе за 1950—1952 гг. приведены в приложении 1.

мены приняли участие в очередных, XV олимпийских играх, проводившихся в августе 1952 г. в столице Финляндии Хельсинки.

Хорошо подготовившаяся к олимпийским состязаниям команда советских борцов по классической борьбе заняла первое командное место, набрав 44 очка и оставив позади команду Венгрии (28 очков) и многократную победительницу состязаний на первенство мира и Европы — команду Швеции, сумевшую набрать только 26 очков.

В число завоевавших звание «Олимпийского чемпиона» и награжденных золотыми медалями вышли советские борцы: Борис Гуревич — в наилегчайшем весе, Яков Пункин — в полулегком весе, Шазам Сафин — в легком весе и Иоганнес Коткас — в тяжелом весе.

Серебряной медалью был награжден Шалва Чихладзе (полутяжелый вес), бронзовыми медалями награждены Артем Терян (легчайший вес) и Николай Белов (средний вес).

С немалым успехом выступали советские спортсмены по вольной борьбе, где команда СССР также заняла первое место.

Триумфом советской школы борьбы явились состязания на первенство мира по классической борьбе 1953 г., в которых наши борцы впервые должны были принять участие.

Стремясь с честью выполнить историческое постановление Центрального Комитета Коммунистической партии от 27 декабря 1948 г. о повышении спортивного мастерства и завоевании мирового первенства по важнейшим видам спорта, а также решение XIX съезда партии о дальнейшем развитии физической культуры и спорта, наши борцы с исключительной энергией и трудолюбием взялись за подготовку к этим ответственным состязаниям.

Состязания на первенство мира состоялись в г. Неаполе 17—19 апреля. В них приняли участие команды 21 страны.

В итоге трехдневных упорных схваток команда Советского Союза заняла первое место с суммой 41 очко, завоевав звание чемпиона мира и оставив за собой команду Швеции, сумевшую набрать только 24 очка.

Золотые медали и звания чемпионов мира в своих весовых категориях получило пять советских борцов: Борис Гуревич (наилегчайший вес), Артем Терян (легчайший вес), Георгий Шатворян (полусредний вес), Гиви Картозия (средний вес) и представитель Советской Армии лейтенант Август Энглас (полутяжелый вес).

Серебряной медалью за второе место был награжден Иоганнес Коткас (тяжелый вес) и бронзовую медаль за третье место получил также представитель Советской Армии рядовой Шазам Сафин (легкий вес).

В полулегком весе от команды СССР боролся Яков Пункин, который завоевал пятое классное место.

Победы борцов Советского Союза на международных состязаниях и непрерывный рост спортивно-технического мастерства свидетельствуют о том, что наша советская школа борьбы — самая передовая в мире.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ

ПОМЕЩЕНИЕ И МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Для проведения занятий по классической борьбе в зимнее время необходимо иметь помещение, отвечающее определенным санитарно-гигиеническим требованиям.

При отсутствии в части специального зала для занятий борьбой можно использовать для этой цели комнату 14—16 м длины, 8—12 м ширины и 4—5 м высоты, имеющую пол из гладко остроганных досок или паркета и стены без выступов, окрашенные на высоту не меньше 1,75 м масляной краской. Температура в помещении не должна быть ниже +15° С.

Желательно, чтобы зал для борьбы был оборудован приточно-вытяжной вентиляцией или имел достаточное количество форточек для проветривания помещения. Освещение естественное (желательно двустороннее) с отношением площади окон к площади пола не менее 1 : 5. Электрическое освещение лучше всего иметь отраженным или прикрывать источники света матовыми абажурами. Нельзя освещать помещение одной или двумя лампами большой мощности, расположенными прямо над ковром, так как в этом случае свет будет ослеплять занимающихся.

В казарменных условиях (в воинских частях) для проведения занятий по классической борьбе можно использовать любое специально оборудованное помещение с минимальными размерами 8 × 10 м.

В лагерных условиях у каждой части имеются все возможности для организации и проведения занятий команд по классической борьбе на открытом воздухе. Для таких занятий следует подыскать недалеко от места расположения

части площадку размером 10 × 10 м, обсаженную по возможности кустарником или деревьями. По углам площадки нужно поставить столбы высотой 3,5—4 м и сделать навес, который предохранял бы занимающихся и спортивный инвентарь от дождя и солнца. Вокруг ковра, на расстоянии не менее 2 м от его краев, должны быть расположены скамейки для борцов и зрителей. Инвентарь для занятий может храниться тут же, в специальных запирающихся ларях.

СТАНДАРТНЫЙ КОВЕР ДЛЯ БОРЬБЫ

Для занятий борьбой необходим прежде всего ковер, который может быть стандартным или упрощенным. Стандартный ковер имеет размеры не менее 6 × 6 м и не более 8 × 8 м и толщину от 10 до 15 см (рис. 1).

Поверхность ковра должна быть гладкой, набивка — достаточно плотной, равномерной. Для удобства переноса ковер изготавливается в виде отдельных секций, размером 2 × 2 м каждая. Секции ковра кладутся на специально сшитую ремennую сетку с петлями на концах и плотно соединяются при помощи брезентовой покрывки, которая натягивается на ковер сверху. Петли ремennой сетки застегиваются на пуговицы, пришитые к брезентовой покрывке, и весь ковер оказывается как бы в футляре.

Для набивки секций ковра употребляются различные материалы. Лучшим материалом считается шерстяной очес; могут быть также использованы конский волос, отходы текстильного производства, верблюжья шерсть, морская трава и т. п.

Чтобы набивка не сбивалась, каждая секция ковра простегивается насквозь через 20—30 см.

Для большей эластичности ковер для борьбы можно укладывать не на пол, а на специально изготовленную в

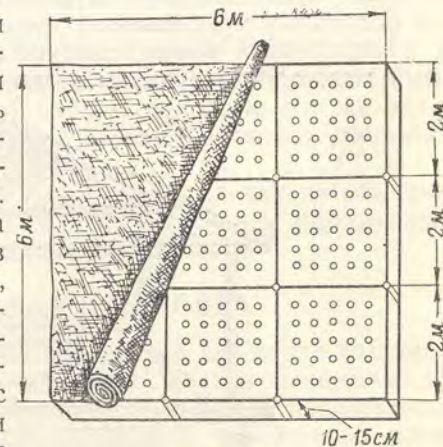


Рис. 1

виде решетки деревянную раму, которая, кроме того, предохраняет ковер от сырости и порчи.

Если большой ковер прилегает вплотную к стенам, то необходимо стены на высоту 1,5 м закрыть мягкими матами для предохранения занимающихся от ушибов.

Вокруг борцовского ковра укладывается ковровая дорожка шириной 1 м и толщиной 2—4 см или кладутся обычные гимнастические маты, предохраняющие занимающихся от ушибов при случайных падениях за ковер.

УПРОЩЕННЫЙ КОВЕР

Для проведения занятий по классической борьбе в лагерных условиях может быть изготовлен упрощенный ковер из подручных материалов.

Упрощенный ковер таких же размеров, как и стандартный, можно изготовить следующим образом.

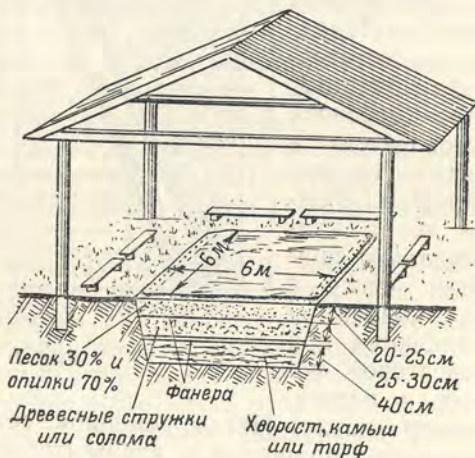


Рис. 2

Выбрав на открытом воздухе сухую площадку, по возможности защищенную со всех сторон растительностью, отрывают в земле яму размером 6 × 6 м и глубиной 90—100 см; края ямы косо срезают, чтобы земля не осыпалась. На дно ямы укладывают слой хвороста, камыша, хвойных веток или торфа и сверху покрывают фанерой или старым кровельным железом. Толщина этого слоя должна быть 40—45 см. Затем кладется слой древесных стружек

или соломы толщиной 25—30 см, который также покрывается фанерой. Верхний слой толщиной 20—25 см составляют опилки или смесь опилок с песком (песка около 30%, опилки около 70%). Такой упрощенный ковер накрывается плотным брезентом (рис. 2), на который затем натягивается верхнее покрывало из мягкого материала (фланель, байка). К краям брезента и верхнего покрывала на расстоянии 1—1,5 м пришиваются тесемки, которые прикрепляются к деревянным или металлическим кольцам, вбитым в землю. После 4—5 занятий верхний слой необходимо взрыхлять и разравнивать, так как он сбивается в комки. Периодически к нему необходимо добавлять свежие опилки. Для защиты от дождя и солнца упрощенный ковер должен быть закрыт навесом. Для стока дождевой воды кругом площадки отрываются канавки.

Подобный упрощенный ковер может быть сделан и в помещении. Чтобы не портить пола, необходимо сбить деревянный ящик, в который следует положить тот же материал, что и в яму, вырытую в грунте, несколько уменьшая толщину слоев.

Самый простой ковер может быть сделан из обычных гимнастических матов или спальных матрацев, положенных в 2—3 слоя и скрепленных между собой.

ПОКРЫВАЛА ДЛЯ КОВРА

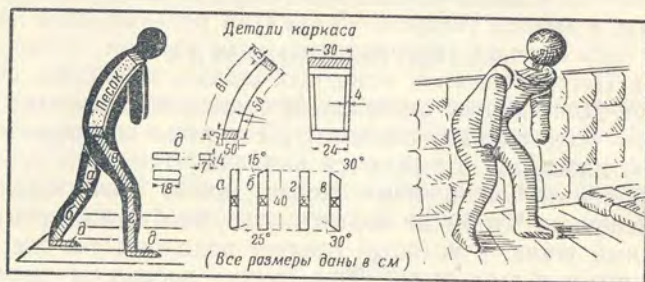
На собранный из секций борцовский ковер для создания более гладкой поверхности можно класть покрывало из ковровой ткани или войлока, поверх которого натягивается брезент, а сверху брезента — покрывало из мягкого плотного материала. Верхнее покрывало может изготавливаться из малескина, байки, фланели, мягкого холста и т. п. Грубый материал для верхнего покрывала употреблять нельзя, так как при занятиях борьбой на таком покрывале можно получить так называемые ожоги и ссадины. Верхнее покрывало, кроме того, не должно иметь грубых и толстых швов.

ПОДСОБНЫЕ СНАРЯДЫ И ИНВЕНТАРЬ

Для удобства разучивания сложных приемов борьбы с бросками из стойки и для совершенствования в выполнении этих приемов пользуются специальными чучелами. Рекомендуется изготовление чучел по способу заслуженного мастера спорта А. Соловова (рис. 3) и мешков согласно рис. 4. Такие подсобные снаряды делают разного размера и веса.

Материалом для изготовления чучел и мешков служит плотный брезент, который набивается чистым тряпьем (ветошью). Для регулирования веса снарядов внутрь чучел и мешков вкладываются мешочки с песком, равномерно распределяемые по всей длине. Поверх брезентовых чехлов чучела и мешки обтягиваются мягкой и прочной материей (фланель,

ЧУЧЕЛО №1



ЧУЧЕЛО №2

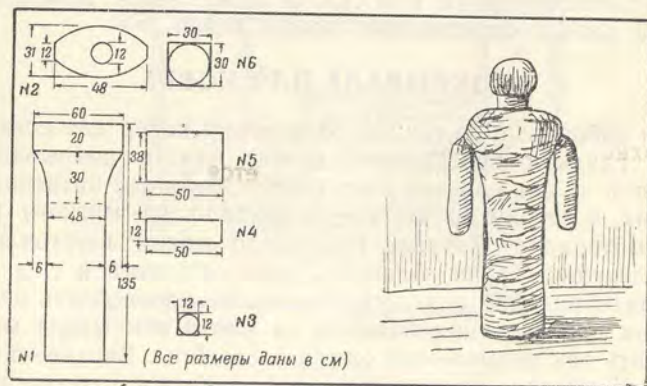


Рис. 3

байка). Голова чучела делается из брезента или из футбольной покрышки, набитой ветошью, и также обтягивается мягким материалом¹.

¹ Более подробно изготовление чучел для занятий борьбой изложено в программе-пособии «Борьба классическая», Воениздат, 1952 г.

Для разностороннего развития занимающихся, кроме описанных выше специальных снарядов, при проведении занятий по борьбе необходим следующий инвентарь: гимнастические кольца, подвесной шест или канат, брусья, перекидина, конь, гимнастические стенки и скамейки, разборная штанга, гири и гантели разных весов, гимнастические палки, скакалки, набивные мячи и т. п.

СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ БОРЦА

Для всех учебно-тренировочных занятий на ковре, а также для участия в состязаниях борец должен иметь ботинки из мягкой кожи без каблуков с эластичной подошвой или прорезиненные туфли, шерстяное или хлопчатобумажное трико, края боковых вырезов которого должны быть выше линии пояса не менее чем на 10 см, или трусы, закрывающие не менее половины бедра. Под трико или трусы борец обязательно надевает бандаж или плавки. Для сохранения тепла при ожидании схваток во время состязаний и для других занятий на воздухе борцы, кроме того, должны иметь специальные тренировочные (лыжные) костюмы.



Рис. 4

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ, К ОБОРУДОВАНИЮ И ИНВЕНТАРЮ

Для каждого ковра необходимо иметь не менее двух верхних покрывал, чтобы можно было 1—2 раза в месяц отдавать их в стирку и на дезинфекцию, не прекращая занятий.

После занятий покрывка должна сниматься и проветриваться. Дорожку вокруг ковра периодически нужно снимать и вытряхивать, так как борцы обтирают об нее ноги перед выходом на ковер.

Стены, выкрашенные масляной краской, и пол зала следует перед занятиями протирать чистой, слегка влажной тряпкой.

Категорически запрещается входить в зал в обычной одежде и повседневной обуви. Перед тем как встать на ковер, занимающиеся должны тщательно вытереть ноги о дорожку или специальный коврик.

Тело и костюм занимающихся должны быть чистыми, волосы и ногти борцов — коротко подстрижены. Борцы, имеющие кожные заболевания, к занятиям не допускаются. При помещении для занятий борьбой необходима душевая установка, где борцы сразу после занятий могли бы вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. При отсутствии теплого душа занимающиеся должны быть обеспечены теплой водой и помещением для мытья.

При месте для борьбы обязательно должна быть аптечка с набором медикаментов, необходимых для оказания первой помощи.

СБЕРЕЖЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ИНВЕНТАРЯ

Самым ценным инвентарем является борцовский ковер. В случае временного прекращения занятий ковер, разобранный по секциям, может складываться и храниться при спортивном зале. Сбережение, хранение и ремонт инвентаря обеспечиваются руководителем занятий и лицом, ответственным за инвентарь.

Ремонтировать ковер и покрывала следует немедленно после обнаружения повреждений. При длительном прекращении занятий начальник физической подготовки сдает борцовский ковер и весь остальной инвентарь и оборудование на склад, лично проверяя, отведено ли для хранения инвентаря сухое, хорошо проветриваемое помещение.

Секции ковра при длительном хранении не должны укладываться одна на другую. На пол и между секциями необходимо класть деревянные доски-прокладки, чтобы отдельные части ковра могли хорошо проветриваться.

ГЛАВА III

СОЗДАНИЕ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ПО БОРЬБЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Спортивно-массовую работу в части организует и проводит спортивный комитет по плану, утвержденному командиром.

Методическое руководство плановыми учебными занятиями и спортивно-массовой работой, а также подбор руководителей занятий спортивных команд осуществляет начальник физической подготовки. По представлению спортивного комитета и начальника физической подготовки командир принимает решение создать спортивную команду по классической борьбе (при наличии возможностей).

Классическая борьба технически является одним из наиболее сложных видов спорта. Выполнение многих приемов борьбы связано с падениями, при которых занимающиеся могут получить серьезные повреждения. Учитывая это, начальник физической подготовки должен назначить руководителем занятий команды борца, хорошо владеющего техникой борьбы, знакомого с методикой обучения, с основами тренировки и разбирающегося в вопросах самоконтроля, страховки и самостраховки. Руководитель занятий должен быть образцом организованности, порядка и дисциплины, отличником боевой и политической подготовки. Только при этих условиях руководитель сможет завоевать авторитет у занимающихся и выполнить свой долг по обучению и воспитанию воинов-спортсменов.

МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО БОРЬБЕ

Для организации команды по классической борьбе спортивный комитет должен провести ряд подготовительных мероприятий, которые помогли бы привлечь к занятиям борьбой военнослужащих, служащих Советской Армии и членов их семей.

Лучшей формой агитации являются показательные состязания или выступления борцов. Такие выступления должны быть тщательно подготовлены, проходить они должны живо и интересно.

Для участия в показательных выступлениях необходимо подготовить борцов своей части и пригласить борцов из других частей гарнизона или Дома офицера. Выступления борцов из своей части, знакомых большинству личного состава, всегда вызывают интерес и привлекают большое число зрителей. Если в части или гарнизоне квалифицированных борцов окажется мало, то следует связаться с местным комитетом по делам физической культуры и спорта и через него пригласить для показательных выступлений несколько пар лучших борцов. Плохо подготовленных борцов на такие выступления допускать не следует, так как их выступления не будут представлять интереса, а тем более не будут иметь агитационного значения. Для выступлений нужно тщательно подготовить все необходимое материальное обеспечение (помещение, ковер и пр.) и пригласить квалифицированных судей по борьбе. Желательно иметь судей из числа военнослужащих своей части или гарнизона, которые были бы известны личному составу. Заранее подготовленные судьи своими пояснениями хода борьбы и действий борцов могут значительно способствовать агитационному значению проводимого мероприятия.

О предстоящих выступлениях заблаговременно должны быть даны объявления с указанием порядка их проведения, состава участников, с указанием места, где будет проводиться выступление, состава судейской коллегии и т. д. С целью лучшего оповещения используется многотиражная печать и местная радиосеть. Большую помощь в организации и проведении показательных выступлений должны оказать партийные, комсомольские организации и спортивный актив части.

Непосредственно перед началом показательных выступлений специально подготовленный борец или начальник физической подготовки делает краткое (не более 10—15 минут) вступительное слово о классической борьбе как об одном из любимых народных видов спорта. Он должен сказать о качествах, вырабатываемых у занимающихся при систематических занятиях борьбой, о прикладном значении этого вида спорта, о знаменитых русских борцах Иване Поддубном, Иване Шемякине, Иване Заикине, Николае Вахтурове и других. Особо следует отметить советских бор-

цов победителей XV олимпийских игр и первенства мира 1953 г., а также лучших борцов Советской Армии — заслуженных мастеров спорта капитана Мазур, майора Соловова, лейтенанта Энглас, старшину Кожарского и рядового Сафина, мастера спорта лейтенанта Рыбакова и др.

После вступительного слова проводится парад участников, а затем показательные выступления. Сразу же по окончании их нужно произвести запись желающих заниматься борьбой. Состав уже занимающихся команд должен систематически пополняться желающими заниматься борьбой из числа военнослужащих, вновь прибывающих в часть и уже имеющих соответствующую подготовку и физические данные. Кроме того, ежегодно может производиться набор во вновь организуемые команды борцов из числа новичков.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНДЫ

По предварительному согласованию с командованием и медицинской частью назначаются дни и часы медицинского осмотра всех изъявивших желание заниматься классической борьбой.

На вступающих в команду заполняются специальные медицинские карточки, куда записываются данные о состоянии здоровья и антропометрические данные до начала занятия борьбой: вес, рост, окружность шеи, груди, плеч (бицепса), талии, бедра, голени, сила кистей рук, становая сила, жизненная емкость легких.

Эти исходные данные необходимы как для врача и руководителя, так и для самих занимающихся. Впоследствии они дадут возможность сравнить показатели физического состояния и развития занимающихся борьбой и определить изменения, происшедшие под влиянием занятий борьбой за определенный период. Как правило, за один год регулярных и правильно проводимых занятий начинающие борцы прибавляют в весе от 3 до 7 кг, что происходит из-за увеличения мышечной массы. Соответственно улучшаются и все другие показатели общего физического развития и состояния здоровья.

Комплектование команды производится руководителем после ознакомления с данными медицинского осмотра, так как некоторые желающие заниматься могут быть не допущены врачом. Число занимающихся в команде определяется наличием оборудованных мест для занятий борьбой (помещения, ковров или специально оборудованных пло-

щадок), отведенным на занятия временем (занятия могут проводиться в одну или несколько смен и в разные дни) и наличием квалифицированных руководителей занятий. Состав команды не должен превышать 16—20 человек на одного руководителя. Если после медицинского осмотра число желающих заниматься борьбой будет все же превышать указанную норму, то руководитель отбирает лучших на основании личной беседы и путем практической проверки качеств кандидатов.

Когда команда окончательно укомплектована, из ее состава избирается бюро из 3—5 человек в зависимости от числа занимающихся. Руководитель занятий заранее подбирает кандидатуры в состав бюро, выдвигая наиболее активных, дисциплинированных и авторитетных товарищей, желательно членов партии и комсомольцев. Бюро из своего состава выбирает старосту команды. Члены бюро совместно с руководителем занятий должны воспитывать дружный, спаянный, дисциплинированный коллектив с хорошими спортивными традициями.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ КОМАНДЫ БОРЦОВ

Основу правильной организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в команде по борьбе составляет планирование и учет. Планирование производится на основе общего годового плана спортивно-массовой работы части, составляемого спортивным комитетом и утверждаемого командиром, который в свою очередь исходит из планов спортивно-массовой работы соединения и округа.

Руководитель занятий команды борцов совместно с начальником физической подготовки и бюро секции составляет годовой план работы команды, в котором предусматривается следующее:

- 1) дни и часы занятий команды (по периодам);
- 2) сроки (даты) проведения состязаний так называемого открытого ковра (для всех желающих), классификационных состязаний на первенство подразделений и части, а также сроки участия в состязаниях на первенство соединения, округа, города и др.;
- 3) специальные сборы по подготовке к состязаниям;
- 4) сроки медицинского осмотра занимающихся;
- 5) изготовление, приобретение или ремонт инвентаря и снарядов для занятий, а также приобретение спортивной формы и т. п.;

6) показательные выступления борцов с целью пропаганды и агитации;

7) проведение бесед на специальные темы, просмотр учебных кинофильмов по борьбе и другие мероприятия.

План работы команды через спортивный комитет представляется на утверждение командира. После утверждения план работы доводится до сведения всех занимающихся и вывешивается на видном месте; план работы команды включается также в общий план работы спортивного комитета.

Основными документами планирования и учета учебно-тренировочных занятий команды борцов являются программа, расписание занятий, рабочие планы занятий на определенные периоды, конспекты занятий и журнал учета работы команды.

ПРОГРАММА

Программа служит документом, определяющим объем теоретического и практического материала, который должны усвоить занимающиеся в спортивной команде по борьбе за определенный промежуток времени.

При составлении программы учитывается:

- количество дней и часов, отводимых на занятия по борьбе (на год, по периодам обучения и в неделю);
- состав занимающихся (возраст, физическая и техническая подготовленность);
- обеспеченность занятий материальной базой (помещением, ковром с учетом его размеров, подсобными снарядами, душем и т. п.);
- состав квалифицированных руководителей занятий по классической борьбе.

Программа составляется на срок 6 месяцев и более в зависимости от целей и задач, поставленных перед занимающимися в спортивной команде. При организации специальных сборов по подготовке к состязаниям программа может составляться на более короткий срок.

Ниже приводится примерная программа занятий с командой начинающих борцов.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ №... НА ПЕРИОД С 1 ОКТЯБРЯ ПО 1 АПРЕЛЯ

Цель и задачи

Цель: подготовка новичков к участию в классификационных состязаниях по классической борьбе.

Задачи:

— разностороннее совершенствование физических и морально-волевых качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, смелости, решительности, настойчивости, воли к победе);

— обучение занимающихся технически правильному выполнению приемов, защит и контрприемов и применению их в условиях состязаний;

— приобретение тактических навыков правильного ведения схватки;

— изучение правил соревнований с целью приобретения навыков и практики судейства состязаний по классической борьбе.

Расчет времени

Занятия по борьбе проводятся не реже двух раз в неделю, по 2 часа каждое.

Всего не менее 45 занятий (90 часов). Из общего количества учебных часов отводится:

на организационное занятие (беседу) — 2 часа;

на учебно-тренировочные занятия — 64 часа;

на учебно-тренировочные схватки — 20 часов;

на специальный разбор правил соревнований и правил практического судейства (два занятия) — 4 часа.

Содержание программы

1. Организационное занятие

Ознакомление занимающихся с характеристикой классической борьбы, с ее историей и содержанием. Ознакомление с программой занятий. Указания о форме спортивной одежды, о личной гигиене и гигиене занятий. Индивидуальное знакомство руководителя с занимающимися. Заполнение журнала учета работы.

2. Учебно-тренировочные занятия

В учебно-тренировочные занятия входят:

1) **Общеразвивающие упражнения** для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и других качеств: гимнастические упражнения без снарядов

(индивидуальные и парные), упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, упражнения со штангой, гириями, гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, а также легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), подвижные игры и др.

2) Простейшие формы и виды борьбы:

— борьба за предмет (палку, мяч и т. п.);

— борьба с перетягиванием или выталкиванием партнера из круга (стоя, сидя, на четвереньках);

— борьба ногами в положении лежа на спине;

— борьба в обхват без бросков с задачей оторвать противника от ковра.

3) Специальные упражнения для мышц шеи и для укрепления «моста»:

— из положения лежа на спине вставание в положение «мост» с помощью рук;

— отжимание из положения «мост» на прямые руки;

— в положении стоя ноги врозь, согнувшись, с опорой руками и головой о ковер движения вперед, назад, влево, вправо и круговые движения;

— стоя в положении «мост» движения вперед и назад, то же с поворотами головы, без отягощения и с отягощением;

— из положения стоя ноги врозь опускание в положение «мост», перебирая руками по стене или с помощью партнера, удерживающего за руку;

— из положения лежа на спине вставание в положение «мост» и движения вперед и назад без помощи рук; то же с поворотами головы вправо, влево;

— из положения «мост», «захождение» и «забегание» вокруг головы с помощью партнера, удерживающего за руки, и самостоятельно;

— из положения стоя ноги врозь вставание в положение «мост» без поддержки партнера;

— из положения «мост» перевороты через голову с помощью партнера и самостоятельно.

4) Основные положения борьбы:

— стойка борца — высокая, низкая, правая, левая; характеристика стоек и особенности каждой из них;

— партер — высокий, низкий; его характеристика и особенности;

— захваты (за руки, шею, туловище) и освобождение от них.

5) Приемы борьбы в партере, защиты и контрприемы:

— перевороты с обхватом двух рук сбоку; с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею («рычаг»); с захватом туловища снизу и накладыванием другой руки на шею; с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку («косой захват»); с обхватом одноименной руки из-под ближнего (дальнего) плеча и с накладыванием руки на шею; с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и с накладыванием рук на шею; с захватом руки на «ключ» и с накладыванием другой руки на шею; с захватом руки на «ключ» и другой руки за предплечье из-под плеча; с захватом руки на «ключ» и другой рукой за подбородок;

— бросок с захватом руки на «ключ» и туловища сверху;

— броски назад (без касания головой ковра, с «полумостом» и «мостом»): с противоположным обхватом туловища; с обхватом разноименной руки из-под плеча и шеи («косой захват»).

6) Приемы борьбы в стойке, защиты и контрприемы:

— броски через спину: с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху (сбоку); с захватом руки под плечо; с захватом руки и головы; с обхватом головы и плеча;

— броски через грудь, не касаясь головой ковра; с обхватом туловища с прижатой к нему рукой спереди; с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку; с обхватом туловища сзади;

— броски через грудь с «полумостом»: с обхватом туловища с прижатой к нему рукой спереди; с обхватом (захватом) двух рук спереди сверху; с обхватом туловища.

3. Учебно-тренировочные схватки

Учебно-тренировочные схватки в стойке и партере проводятся с целью совершенствования в технике выполнения приемов, активных защит и контрприемов, развития физических и воспитания волевых качеств.

В зависимости от задач и периодов обучения учебно-тренировочные схватки проводятся следующих видов:

— схватки с применением заранее определенных приемов, активных защит и контрприемов;

— схватки с различными противниками (по темпераменту, росту, весу и силе);

— схватки на уходы из различных трудных положений, созданных в результате применяемых приемов;

— схватки соревновательного характера для развития быстроты, выносливости, силы и других качеств с применением всех известных приемов.

4. Разбор правил соревнований по классической борьбе и правила практического судейства

- а) Характер и система проведения состязаний.
- б) Участники состязаний.
- в) Судейская коллегия.
- г) Правила борьбы.
- д) Оборудование места для состязаний.
- е) Практическое судейство вольных схваток; обязанности судьи на ковре, боковых судей и секретаря.

Методические указания к программе

1. Изучение приемов начинается с борьбы в партере, и только по мере роста подготовленности занимающихся (примерно с 7—8-го занятия) начинается изучение приемов в стойке. Это обусловливается необходимостью общего укрепления организма занимающихся и привития им навыков страховки и само страховки при бросках из положения стойки.

2. Учебно-тренировочные схватки в партере с применением ранее изученных приемов начинаются с 6—7-го занятия, а в стойке — только с 12—14-го занятий.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от того, сколько дней и часов в неделю отведено на занятия команды борцов, производится планирование программного материала. Обычно в части составляется одно сводное расписание занятий всех спортивных команд. В расписании указываются дни занятий, часы (от и до), место занятий и фамилия руководителя.

В зависимости от периода обучения и от имеющихся возможностей расписание занятий может меняться. Обычно расписание предусматривается два или три занятия в неделю по 1½—2 часа каждое. Однако в период подготовки команды борцов к состязаниям занятия могут планироваться и через день. О всякой непредвиденной отмене занятий и об изменении расписания руководитель немедленно извещает занимающихся в команде через старосту команды.

ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ СРОКОМ НА 3 МЕСЯЦА

№ зан.	Содержание	№ занятия																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
2	Специальные подготовительные упражнения на ковре для мышц шеи и для укрепления "моста"	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	+	x	+	x	+	x	+	x	+	x	+	x	+
3	Простейшие формы и виды борьбы	x	x	x	x	x	x																		
4	Основные положения борьбы (стойка, партнер, захваты)	x																							
5	Приемы борьбы в партере, защиты и контр-приемы: 1) переворот с обхватом двух рук сбоку 2) переворот с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею (рычаг) 3) переворот с захватом туловища снизу и накладыванием другой руки на шею 4) переворот с обхватом одноименной руки из-под ближнего плеча и накладыванием другой руки предплечьем на шею 5) переворот с обхватом одноименной руки из-под дальнего плеча с накладыванием руки на шею 6) переворот с обхватом (захватом) рук из-под плеч и с накладыванием рук на шею																								
	Организационное занятие	x	x	o	x	o																			
	Разбор правил соревнований																								
	Разбор правил соревнований																								
	Советы по участию в состязаниях																								

№ зан.	Содержание	№ занятия																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
7	7) переворот с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку ("Косой захват")																								
8	8) способы захвата руки: из "ключ"																								
9	9) переворот захватом руки на "ключ" и с накладыванием другой руки на шею																								
10	10) переворот с захватом руки на "ключ" и другой руки за предплечье из-под плеча																								
6	Приемы борьбы в стойке, защиты и контр-приемы: 1) броски через спину: а) с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху (сбоку) б) с захватом руки под плечо в) с захватом руки и головы 2) броски через грудь, не касаясь головой ковра: а) с обхватом руки и туловища спереди б) с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку в) с обхватом туловища сзади																								
7	Учебно-тренировочные схватки в партере	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Учебно-тренировочные схватки в стойке																								
9	Тренировочные схватки, приближенные к условиям состязаний																								

Условные обозначения: "x" — изучение; "o" — повторение; "+" — самостоятельное выполнение.

Рабочий план составляется для распределения программного материала по занятиям с целью изучения его в определенной методической последовательности. Он составляется на срок до трех месяцев в зависимости от периода тренировок и от задач, которые ставятся перед занимающимися. Для удобства пользования план рекомендуется составлять графически (см. примерный рабочий план занятий на стр. 36 и 37). При составлении плана необходимо учитывать:

— последовательность изучения приемов, защит, контрприемов (переход от легких к трудным и от простых к сложным);

— уплотненность занятий (достаточное количество упражнений и приемов в продолжение занятия и завершения каждого занятия схватками);

— специальную тренировку к предстоящим состязаниям.

Пояснения к рабочему плану

Перед составлением конспекта занятия руководитель должен найти справа вверху соответствующий номер занятия и, ориентируясь графами плана по вертикали и горизонтали, установить содержание занятия.

Например, 5-е занятие:

1. Упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости).

2. Специальные подготовительные упражнения на ковре для мышц шеи и укрепления «моста».

3. Простейшие формы и виды борьбы.

4. Приемы борьбы в партере:

— переворот с обхватом двух рук сбоку;

— переворот с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею («рычаг»);

— переворот с захватом туловища снизу и накладыванием другой руки на шею.

По условным обозначениям можно видеть, что на 5-м занятии указанные приемы борьбы в партере должны быть повторены.

Все то, что входит в содержание 5-го занятия, должно быть внесено в конспект в развернутом виде.

Конспект составляется на основе рабочего плана и является основным документом, по которому проводится занятие.

Форма конспекта может быть произвольной, но в конспекте обязательно указывается: номер занятия; время, отводимое на занятие в целом и на отдельные его части; задачи, содержание материала, прорабатываемого на занятии, с указанием времени на его изучение.

При подборе материала для подготовительной части занятия руководитель должен включить в конспект те упражнения, выполнение которых будет способствовать развитию необходимых борцам качеств и навыков. При этом следует исходить из отводимого на занятие времени и учитывать материал основной части занятия, физическую подготовленность занимающихся и общую нагрузку на данном занятии.

При конспектировании материала для основной части занятия необходимо:

— выделить основные (ведущие) для данного занятия упражнения, приемы и контрприемы и отвести на них большее количество времени;

— отвести время на изучение остальных приемов, защит и контрприемов, учитывая трудность их усвоения и стоящие перед обучаемыми задачи;

— перед изучением новых приемов отвести время для повторения приемов, которые изучались на предыдущих занятиях;

— выделить в конце основной части занятия время на учебно-тренировочные схватки и на их разбор.

При подборе материала для заключительной части занятия учитывается нагрузка в подготовительной и основной частях и соответственно подбираются упражнения на ослабление отдельных групп мышц, а также дыхательные и успокаивающие упражнения. Некоторое время отводится на подведение итогов занятия; здесь отдельным борцам могут даваться индивидуальные задания. В последней графе записываются организационно-методические указания по материалу всего занятия.

Ниже приводится примерный конспект одного из занятий.

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 14

(по рабочему плану начального периода обучения)

Время — 2 часа

Задачи занятия:

1. Развитие и совершенствование физических качеств занимающихся.

2. Изучение приемов: в стойке — бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди; в партере — переворот с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку.

3. Учебно-тренировочная схватка в партере с применением ранее изученных приемов.

Части занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть	1. Построение, проверка состава группы, объяснение задач занятия	5 мин.	
	2. Упражнения общеразвивающего характера: а) ходьба и бег; б) ходьба с кружением прямых рук вперед и назад; в) ходьба выпадами с поворотами корпуса влево и вправо; г) ходьба с высоким подниманием прямых ног; д) поднимание и опускание рук через стороны с преодолением сопротивления партнера, удерживающего руки за предплечья; е) из положения руки в стороны — сведение рук вперед и разведение их в стороны, преодолевая сопротивление партнера.	15 мин.	Бег в течение 3 мин. средним темпом. Упражнение проделывать попарно со сменой по команде. То же

Части занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
II. Основная часть	3. Специальные упражнения на ковре: а) стоя в положении „мост“ с поворотом головы — покачивания вперед и назад; б) в положении стоя ноги в стороны, наклонившись вперед и упираясь руками и головой в ковер, покачивания вперед, назад, вправо, влево и круговые движения; в) стоя в положении „мост“ — „забегание“ вокруг головы; г) из положения стоя ноги в стороны — самостоятельное опускание в положение „мост“.	10 мин.	Одновременно проделывают 4 человека на углах ковра.
	1. Изучение приема в стойке: бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди: а) падение назад с поворотом на грудь, не касаясь головой ковра; б) то же, с броском тренировочного мешка или чучела; в) то же, с броском тренировочного мешка и выставлением сзади стоящей ноги на линию впереди стоящей ноги на ширину плеч; г) выполнение приема в паре с партнером.	25 мин.	К показу привлечь помощника. Одновременно проделывают 4 человека на углах ковра. Разрешать выполнение только тем, кто отлично выполняет прием с броском тренировочного мешка.

Части занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
	2. Изучение приема в партере — переворот с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку („кошой захват“).	20 мин.	После показа с помощником дать указание изучать прием вначале без сопротивления, затем с частичным сопротивлением нижнего борца.
	3. Совершенствование всех ранее изученных приемов в партере в учебно-тренировочной схватке продолжительностью 5 мин. сверху и 5 мин. снизу.	20 мин.	Одновременно может бороться не более двух пар.
III. Заключительная часть	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения; упражнения на расслабление.	5 мин.	После схватки дать возможность занимающимся привести организм в относительно спокойное состояние.
	2. Подведение итогов занятия.	5 мин.	Дать оценку занимающимся за выполнение приемов борьбы в стойке и в партере, а также за действия во время учебно-тренировочной схватки. Дать индивидуальные задания.

Дата

Руководитель занятия _____
(подпись)**ЖУРНАЛ УЧЕТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Систематически проводимый учет учебно-тренировочной работы помогает правильно организовать учебный процесс, быстро исправлять замеченные недостатки и создает ответственность при проведении занятий разными руководителями.

В каждой спортивной команде должен вестись журнал учета всей работы.

Журнал учета рекомендуется вести по следующей примерной форме:

Данные о занимающихся

№ по порядку	Фамилия, имя, отчество	Подразделение	Год рождения	Партийность	Начало занятий по борьбе	Вес	Наличие значка ГТО	Участие в состязаниях			Дата присвоения разряда	Данные медицинского контроля
								Дата	Дата	Дата		

Учет посещаемости занятий

№ по пор.	Звание	Фамилия и инициалы	Дата занятий							Примечание

Учет проводимых занятий

Дата	№ занятия по рабочему плану	Краткое содержание занятия	Усвоение материала, выводы и замечания руководителя	Роспись руководителя	Примечание

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ КОМАНДЫ БОРЦОВ

ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ

Успешное проведение занятий во многом зависит от хорошей подготовки мест занятий. Руководитель должен заблаговременно подготовить и проверить все, что ему будет необходимо для данного занятия, согласно составленному плану-конспекту.

Руководитель осматривает ковер (плотно ли сдвинуты отдельные секции ковра, нет ли между ними зазоров, не прощупываются ли через покрывки грубые швы, нет ли на покрывке дыр и т. д.); проверяет, проветрено ли помещение и произведена ли уборка. Все замеченные недочеты немедленно устраняются. Затем руководитель дает распоряжение о приготовлении к концу занятия душа или умывальников с теплой водой. Назначенному на данное занятие дежурному дается распоряжение подготовить материальную часть, которая потребуется в ходе занятия (мешки, чучела, мячи, гимнастические палки, гири, гантели, штанга и т. п.).

МЕРОПРИЯТИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА КОВРЕ

До начала практических занятий на ковре обычно проводится организационное занятие, на котором руководитель объясняет порядок практических занятий и составляет журнал учета, знакомясь с каждым занимающимся.

На первое практическое занятие занимающиеся явятся в спортивном костюме. Староста выстраивает группу и докладывает руководителю о количестве присутствующих и готовности команды борцов к занятиям (в дальнейшем это делает очередной дежурный). Руководитель занятий здоровается с присутствующими, делает переключку по списку, проверяет состояние спортивных костюмов и производит санитарно-гигиенический осмотр борцов.

Затем руководитель спрашивает занимающихся об их самочувствии и в случае жалоб кого-либо на состояние здоровья принимает решение: допустить ли его к занятиям или направить к врачу. Путем опроса руководитель выясняет также физическую нагрузку, которую имели занимающиеся до занятий; выявляет, сколько времени прошло

после принятия ими пищи (до начала занятий должно пройти 2—3 часа). После этого руководитель ознакомливает занимающихся с содержанием занятия, ставит задачи, и начинает занятие.

РАЗБИВКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОДГРУППЫ И ПАРЫ

Для удобства проведения занятий занимающиеся могут быть разбиты на отдельные подгруппы, например, разрядников и новичков. В укомплектованных подгруппах во время изучения техники борьбы занимающиеся разбиваются на пары, приблизительно одинаковые по весу (разница в весе допускается не более 5 кг), по росту и физическому развитию. Подбор пар по такому принципу способствует лучшему усвоению техники борьбы и дает большую гарантию от травматических повреждений. Несоблюдение этого принципа замедляет изучение приемов борьбы, прививает неправильные навыки, а также может повлечь за собой травматические повреждения.

В процессе тренировки принцип подбора пар может меняться. Соответствующий подбор пар имеет большое значение и используется руководителем для обучения занимающихся борьбе с борцами, имеющими различные физические данные и применяющими действия различного характера, а также для выработки необходимых качеств.

ПОДБОР ПОМОЩНИКОВ РУКОВОДИТЕЛЯ

С целью более успешного обучения приемам борьбы руководитель может привлекать наиболее успевающих занимающихся к работе в качестве своих помощников. Руководитель, прикрепляя помощников к отстающим, дает им специальное задание научить отстающих тому или иному приему. По выполнении задания, проверив качество обучения, руководитель дает помощнику новое задание.

Такая организация учебного процесса, развивая самостоятельность занимающихся, намного ускоряет его, облегчает руководителю проведение занятий и положительно сказывается на качестве обучения, подтягивая отстающих на один уровень с успевающими. В свою очередь помощники руководителя приобретают инструкторско-методические навыки, учатся подмечать и исправлять ошибки своих товарищей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ НА КОВРЕ

Для правильной организации занятий большое значение имеет расчет площади помещения, ковра и инвентаря. Для обеспечения нормальных условий занятий команды в помещении на каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. м площади.

При занятиях на ковре размером не менее 6×6 м количество одновременно занимающихся на нем зависит от характера упражнений. Специальные упражнения, например захождения и забегания в положении «мост», перевороты через голову, могут выполнять одновременно не более четырех человек. При разучивании приемов в партере на ковре может находиться одновременно не более четырех пар. При разучивании приемов с бросками чучела или партнера на ковре может одновременно находиться не более четырех человек или двух пар. Каждому занимающемуся или паре на ковре отводится один угол, в направлении на который от середины ковра и производятся броски. Занимающиеся выполняют броски по очереди по команде руководителя. Производить броски без команды руководителя и в других направлениях категорически запрещается, так как это может вызвать травматические повреждения. Когда ковер занят, остальные занимаются вне ковра, выполняя упражнения, имитирующие отдельные приемы и броски, или тренируясь в производстве различных захватов и защит от них без бросков.

При проведении учебно-тренировочных схваток в партере на ковре может находиться не более двух пар, а при проведении схваток в стойке — одна пара занимающихся. Остальные борцы в это время либо занимают самостоятельную, либо наблюдают за борющимися, подмечая их ошибки и прислушиваясь к замечаниям руководителя, которые он делает по ходу схватки.

ГЛАВА IV

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Изучение техники классической борьбы заключается в освоении большого количества разрешенных правилами соревнований разнообразных приемов, активных защит и контрприемов, применяемых борцами во время схваток с целью достижения победы над противником.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Борцовская стойка — основное исходное положение борца. Борец стоит, равномерно распределяя тяжесть тела на обе ноги, выдвинув одну ногу вперед и в сторону и слегка наклонив туловище вперед (рис. 5). Это положение дает борцу наибольшую устойчивость и возможность быстрого передвижения в любом направлении.

Стойка может быть правой или левой в зависимости от выставленной вперед ноги.

Стойка бывает высокой или низкой в зависимости от принятого борцом положения. При высокой стойке борец стоит почти на прямых ногах, слегка наклонив туловище вперед.

При низкой стойке туловище борца сильно наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и поставлены широко.

Высокая стойка характерна для советской школы борьбы. Она более приспособлена для активных действий — нападения и выполнения приемов и контрприемов.



Рис. 5

Низкая стойка является преимущественно оборонительной. Из положения низкой стойки можно выполнить ограниченное количество приемов.

Передвижение в стойке производится с таким расчетом, чтобы все время сохранять наиболее устойчивое положение. При движении вперед нужно сначала сделать шаг впереди стоящей ногой, сейчас же подставляя сзади стоящую ногу на расстояние, необходимое для сохранения устойчивого положения. Движение назад начинается с отставления сзади стоящей ноги назад, движение вправо — с правой ноги и влево — с левой ноги.

Партер — положение, при котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер. Как в стойке, так и в партере борец принимает наиболее устойчивое положение. Колени ставятся примерно на ширину плеч; носки ног упираются в ковер; борец подает туловище назад, как бы садясь на свои пятки; руки, расставленные чуть шире плеч, оказываются при этом выставленными немного вперед; голова приподнята.



Рис. 6



Рис. 7

Существует два положения партера: высокий партер (рис. 6) и низкий (рис. 7). Низкий партер отличается от высокого только положением рук. Борец упирается в ковер предплечьями, соединяя в случае необходимости пальцы рук в «крючок».

Для советской школы борьбы характерно высокое положение партера, являющееся наиболее удобным для активных действий и проведения различных контрприемов.

«Полумост» и «мост» — положения, принимаемые борцом с целью избежать касания лопатками ковра. При этом борец находится спиной к ковра, образуя своим телом как бы арку. В положении «мост» (рис. 8) борец упирается

в ковер лбом и ступнями ног, поставленных на ширину плеч. В положении «полумост» имеется дополнительная опора о ковер одним плечом.

Соединения рук при обхватах и захватах. Основными соединениями рук при обхватах и захватах во время борьбы являются соединения пальцев рук в «крючок» (рис. 9) и обхват кистью одной руки запястья (рис. 10) или предплечья другой руки — «замок».



Рис. 8

«Ключ» — захват руки противника между своим плечом и предплечьем (в изгибе локтевого сустава) с отведением ее назад, применяемый борцами в стойке и партере с целью подготовки к выполнению ряда приемов.

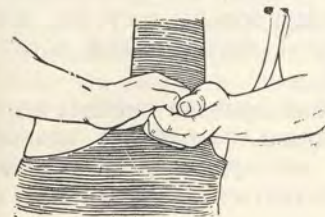


Рис. 9



Рис. 10

«Захождение» и «забегание» в партере — упражнение в движении борца приставными шагами в стороны (по кругу) с опорой головой в ковер и попеременным поворотом то грудью, то спиной к ковра. При борьбе в партере с помощью «захождения» или выполняемого в более быстром темпе «забегания» атакованный борец уходит из положения «мост».

Перевод — оцениваемое в баллах действие, посредством которого один борец сваливает или сбивает другого борца из стойки на ковер, заставляя его продолжать борьбу в партере.

Прием — разрешенное правилами борьбы действие, посредством которого один борец производит бросок или переворот другого борца, в результате чего борец, выпол-

няющий прием, добивается победы над противником или ставит его в критическое (трудное) положение.

Защита — разрешенное правилами борьбы оборонительное действие, которое не дает возможности нападающему борцу выполнить прием.

Контрприем — разрешенное правилами борьбы ответное действие борца на прием нападающего, при выполнении которого нападающий оказывается на лопатках или в невыгодном для себя положении.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Все приемы классической борьбы в стойке делятся на приемы с бросками через спину и приемы с бросками через грудь с различными захватами за руки, шею и туловище.

Приемы с бросками через грудь и падением назад могут выполняться без касания головой ковра, с «полумостом» и с «мостом». Обучение всем приемам борьбы в стойке и в партере производится в определенной методической последовательности (см. приложение 2).

Для сокращения текста в пособии принята система описания приемов в стойке из исходного положения правой стойки. Однако при обучении и тренировке всегда надо помнить, что приемы должны выполняться занимающимися в обе стороны.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

По технике выполнения броски через спину наиболее доступны для разучивания. Борец, выполняющий прием с броском через спину, падая вперед, хорошо ориентируется и не испытывает инстинктивного чувства боязни, как при выполнении бросков через грудь с падением назад.

Броски через спину могут выполняться нападающим из различных положений и с различными захватами головы, шеи, рук и туловища, но все они основаны на одном принципе: повороте спиной к противнику с одновременным подставлением сзади стоящей ноги и с последующим выполнением броска вперед или в сторону.

Броски через спину являются не только приемами, но часто применяются как контрприемы.

1) Бросок через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху¹

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника у локтя и правой рукой изнутри ту же руку за плечо выше локтя (рис. 11).

Выполнение. Быстро поворачиваясь влево на носке правой ноги спиной к противнику, нападающий одновременно ставит сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги и накладывает захваченную руку противника себе на плечо; при этом ноги остаются слегка согнутыми в коленях и ставятся так, чтобы расстояние между ними было минимальным. Затем, выпрямляя ноги, резко наклоняя туловище вперед и делая рывок за захваченную руку книзу (рис. 11а), нападающий отрывает противника от ковра и бросает его через себя с небольшим поворотом туловища влево, падая вместе с ним (рис. 11б).



Рис. 11

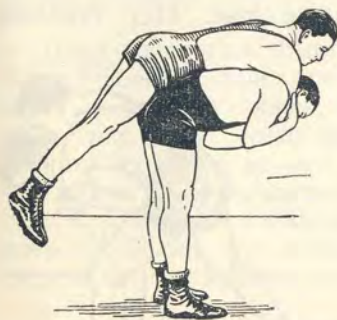


Рис. 11а



Рис. 11б

¹ Для удобства восприятия на всех рисунках фигура нападающего борца дана в черном трико.

Конечное положение. Крепко удерживая левой рукой правую руку противника, сделать быстрый поворот налево. Оказавшись грудью к коврику, перехватить правой рукой сверху за туловище (рис. 11в) или голову противника, удерживая его в положении «мост» и производя дожим.

Защиты. а) В момент поворота и наклона нападающего вперед атакованный, резко переставляя правую ногу влево вперед, упираясь левой рукой в спину и соскальзывая



Рис. 11в

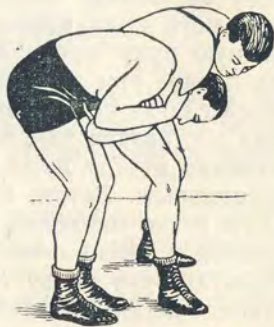


Рис. 11г

со спины нападающего в левую сторону (рис. 11г), сбивает нападающего в партер (рис. 11д).

б) В момент поворота и наклона нападающего вперед атакованный выставляет правую ногу вправо вперед по ходу броска и, соскользнув со спины нападающего, захватывает его левой рукой за туловище (рис. 11е), стараясь сбить в партер.



Рис. 11д

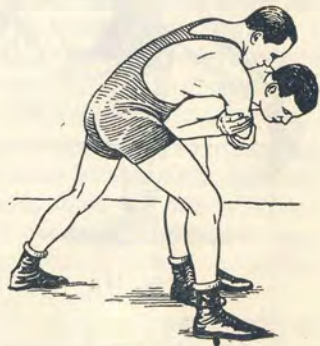


Рис. 11е

Контрприем. Применяв второй способ защиты и обхватив левой рукой противника за туловище по линии пояса с соединением рук в «крючок», атакованный производит бросок назад (см. бросок через грудь, не касаясь головой коврика, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку — рис. 27а).

2) Бросок через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сбоку

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника за предплечье, а правой рукой ту же руку за плечо изнутри выше локтевого сгиба (рис. 12).



Рис. 12



Рис. 12а

Выполнение. Быстро повернувшись влево на носке правой ноги и одновременно подставляя сзади стоящую ногу кпереди стоящей, вынести таз за туловище противника (рис. 12а). Резко наклоняясь вперед, оторвать противника от коврика за счет выпрямления ног и бросить его через спину, как бы падая на свое правое плечо.

Конечное положение, защита и контрприем. Те же, что и при броске через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху.

3) Бросок через спину с захватом руки под плечо

Исходное положение. Захватить левой рукой предплечье или запястье правой руки противника, а правой рукой его правое плечо сверху выше локтя (рис. 13).

Выполнение. Быстро повернувшись влево на носке правой ноги и одновременно подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей, вынести таз за туловище противника и зажать его правую руку своим правым плечом

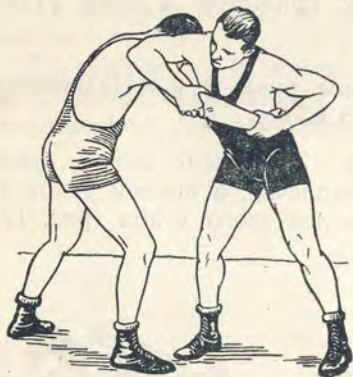


Рис. 13



Рис. 13а

(рис. 13а). Резко наклоняя туловище вперед и выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра и произвести бросок через спину с небольшим поворотом влево, падая на локоть своей правой руки.



Рис. 13б

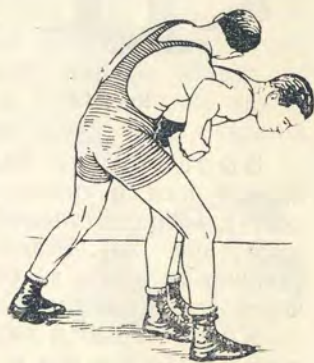


Рис. 13в

Конечное положение. Не меняя захвата, нападающий удерживает противника в положении «мост» (рис. 13б) и, упираясь ногами в ковер, а спиной нажимая на грудь противника, производит дожим.

Защита. В момент поворота и наклона нападающего вперед атакованный быстро выставляет правую ногу вправо вперед по ходу броска и, соскользнув со спины нападающего, обхватывает его туловище левой рукой (рис. 13в), стараясь сбить нападающего в партер.

Контрприем. Применив защиту и обхватив туловище противника по линии пояса с соединением рук в «крючок», атакованный выполняет бросок назад (см. бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку — рис. 27а).

4) Бросок через спину с захватом руки и головы

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника выше локтя и наложить правую руку на его шею, стараясь захватить кистью его правое плечо (рис. 14).

Выполнение. Поворачиваясь влево на носке правой ноги и одновременно подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей и слегка сгибая ноги в коленях, вывести таз из-под туловища противника так, чтобы противник оказался лежащим поперек спины. Быстро наклоняясь и падая вперед, за счет выпрямления ног и рывка за захваченную руку и голову оторвать противника от ковра и бросить через спину с небольшим поворотом влево, как бы падая на свое правое плечо. Перед поворотом туловища делается резкий рывок правой рукой вправо, что лишает противника устойчивости и способствует более быстрому повороту (рис. 14а).



Рис. 14

Конечное положение. Не меняя захвата и крепко удерживая противника за голову и руку в положении «мост», нападающий садится, широко раскинув ноги — правую вперед, а левую назад (рис. 14б), и производит дожим.

Защита и контрприем. Те же, что и при броске через спину с захватом руки под плечо.



Рис. 14а



Рис. 14б

5) Бросок через спину с обхватом головы и плеча

Исходное положение. Наложить правую руку на шею противника, левую руку пропустить снизу под его плечо, соединив свои руки в «крючок» под правым плечом противника (рис. 15).

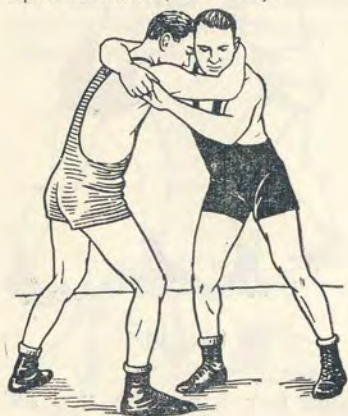


Рис. 15

Выполнение, защита и контрприем. Те же, что и при броске через спину с захватом руки под плечо.

6) Бросок через спину с захватом руки и туловища

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника выше локтя, а правую руку пропустить под его левое плечо, захватив туловище (рис. 16).

Выполнение. Такое же, как при броске через спину с захватом руки и головы, только во время поворота нападающий старается захватить правой рукой туловище атакованного как можно выше (рис. 16а).

Конечное положение. Нападающий, находясь в положении сидя боком (как при приеме 4), удерживает

противника в положении «мост» за руку и туловище.

Защита и контрприем те же, что и против приема «бросок через спину с захватом руки под плечо», только в момент соскальзывания со спины нападающего атакованный соединяет руки в «крючок», крепко прижимая правую руку нападающего к своему туловищу (рис. 16б), что при выполнении броска назад усложняет применение какой-либо защиты.

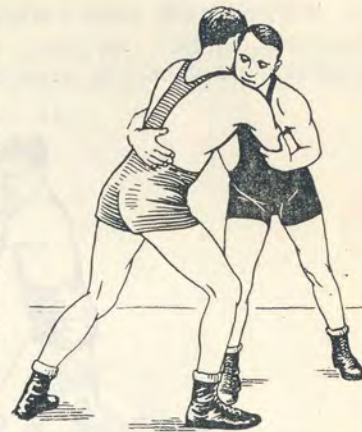


Рис. 16

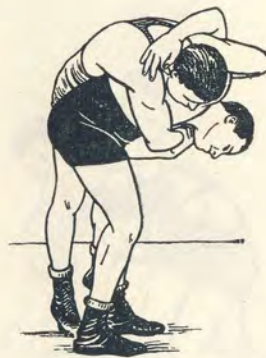


Рис. 16а



Рис. 16б

7) Бросок через спину с захватом двух рук

Исходное положение. Захватить обе руки противника выше локтевых сгибов, соединив свои руки сверху в «крючок» (рис. 17).

Выполнение. Поворачиваясь так же, как и при других бросках через спину, нападающий крепко прижимает руки противника к своему туловищу (рис. 17а). Затем уже известным способом бросает противника, как бы падая на свое правое плечо.

Конечное положение. Не меняя захвата, нападающий садится, широко расставив ноги, удерживая противника в положении «мост» и производя дожим.



Рис. 17

8) Бросок через спину с обхватом двух рук и головы

Исходное положение. Обхватить обе руки (выше локтевых суставов) и голову противника, соединив свои руки в «крючок» на его шее (рис. 18).



Рис. 18

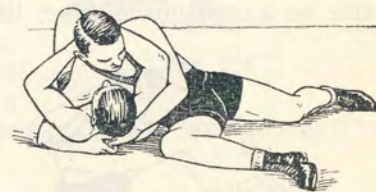


Рис. 18а



Рис. 17а



Рис. 17б

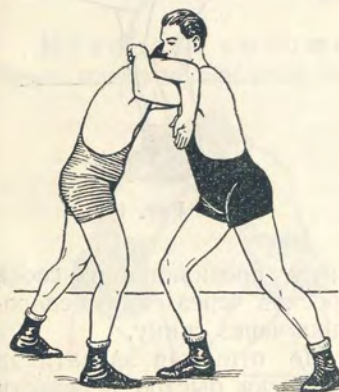


Рис. 18б

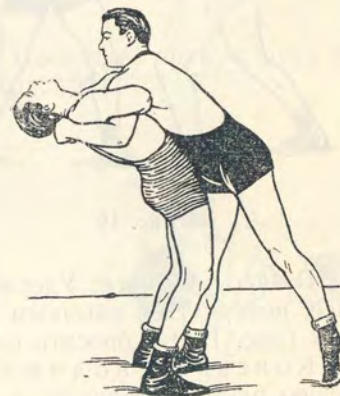


Рис. 18в

Защита. В момент поворота нападающего выставить правую ногу вправо вперед по ходу броска и, соскользнув со спины нападающего (рис. 17б), рывком на себя освободить руки от захвата.

Выполнение и конечное положение. Такие же, как при броске через спину с захватом двух рук. Применение в этом случае противником положения «мост» крайне затруднено (рис. 18а).

Защита. Как только нападающий сделал захват, атакованный, не ожидая его поворота, быстро выпрямляет

ноги и, разведя руки в стороны и вниз, захватывает обе руки противника, не давая ему выполнить прием (рис. 18б).

Контрприем. Выпрямив туловище и захватив обе руки нападающего сверху, атакованный бросает его (рис. 18в) через грудь без касания головой ковра с «полумостом» или с «мостом».

9) Бросок через спину с захватом туловища и одноименной руки на шею

Исходное положение. Захватить левой рукой лежащую на шее левую руку противника, а правой его туловище по линии пояса (рис. 19).

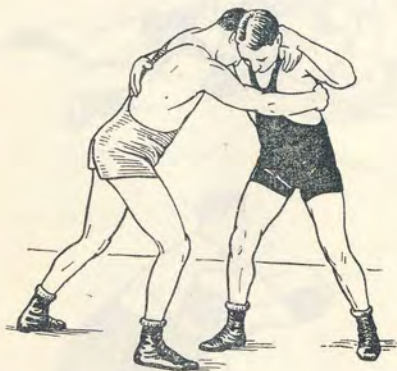


Рис. 19



Рис. 19а

Выполнение. Удерживая руку противника на своей шее, повернуться обычным для бросков через спину способом (рис. 19а) и бросить противника через спину.

Конечное положение. Не отпуская захвата за левую руку противника, в конце броска быстро перенести



Рис. 19б

правую руку, захватив ею туловище сверху (рис. 19б) или голову спереди. Удерживая противника в положении «мост», произвести дожим.

Защита. Выставляя правую ногу вперед по ходу броска, рывком на себя освободить левую руку от захвата.

Контрприем. Выставив правую ногу вправо вперед по ходу броска и захватив сзади правую руку нападающего за запястье, атакованный быстро наклоняется вперед (рис. 19в) и, падая на правое колено и на локоть правой руки, производит бросок нападающего через спину с поворотом налево.

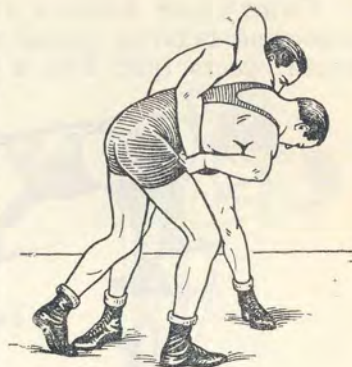


Рис. 19в

10) Бросок через спину с захватом разноименной руки под плечо

Исходное положение. Положить правую руку на левое плечо противника сверху (рис. 20).

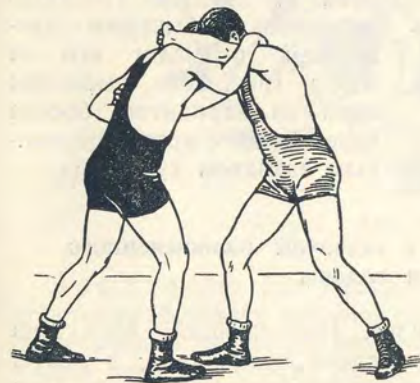


Рис. 20



Рис. 20а

Выполнение. Быстро повернувшись влево, обычным для бросков через спину способом (рис. 20а) произвести бросок, как бы падая на свое правое плечо.

Конечное положение. Не изменяя захвата, нападающий садится, стараясь удержать противника в положении «мост» (рис. 20б), и производит дожим.



Рис. 20б



Рис. 20в

Защита. Не дав нападающему сделать полный поворот, атакованный, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, резким движением на себя освобождает левую руку от захвата.

Контрприем. В момент поворота нападающего атакованный соединяет свои руки и, захватив туловище противника, быстрым движением отрывает его от ковра (рис. 20в), выполняя один из вариантов броска через грудь с противоположным захватом туловища.

11) Бросок через спину с захватом разноименного плеча и головы

Исходное положение. Нападающий, пропустив правую руку снизу под левое плечо противника, а левую руку наложив на его шею, соединяет руки в «крючок». При этом правой рукой старается прижать плечо левой руки противника к его голове (рис. 21).

Выполнение. Быстро поворачиваясь влево, обычным для всех бросков через спину способом (рис. 21а) произвести бросок противника через спину.



Рис. 21



Рис. 21а

Конечное положение. Не меняя захвата, нападающий садится (рис. 21б), стараясь удержать противника в положении «мост», и производит дожим.



Рис. 21б

Защита. Не дав нападающему выполнить поворот, атакованный ставит правую ногу вперед по ходу броска, прогибаясь в пояснице; опускает левую руку вниз и, прижимая ею правую руку нападающего, пытается разорвать захват (рис. 21в).

Контрприем. Не давая нападающему возможности полностью выполнить поворот, атакованный прижимает его правую руку левой рукой сверху и одновременно выставляет правую ногу по ходу броска вперед. Затем, обхватив правой рукой туловище нападающего, атакованный делает

винтообразный поворот налево с переставлением левой ноги за правую (рис. 21г) и, продолжая вращение на нос-



Рис. 21в



Рис. 21г



Рис. 21д

ках обеих ног (рис. 21д), бросает нападающего через грудь без касания головой ковра с «полумостом» или с «мостом».

12) Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища сбоку (сзади)

Исходное положение. Захватив левой рукой левую руку противника за запястье, правой рукой произвести захват туловища сзади по линии пояса (рис. 22).

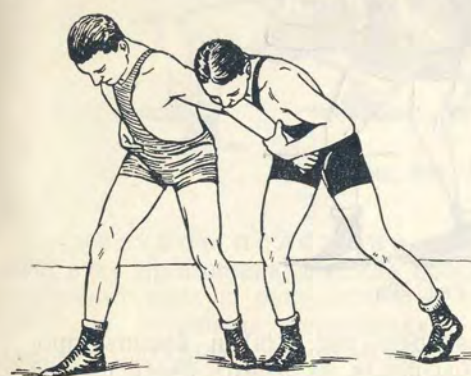


Рис. 22



Рис. 22а

Выполнение. Прижимая захваченную руку противника к своей груди, нападающий быстро поворачивается влево на носке правой ноги, рывком правой руки притягивая противника к себе. Одновременно повернувшись, обычным для бросков через спину способом (рис. 22а) нападающий производит бросок.

Конечное положение. Не отпуская захвата за левую руку противника, в конце броска быстро перенести правую руку, захватив ею туловище противника сверху (рис. 22б) или его голову спереди. Удерживая противника в положении «мост», произвести дожим.



Рис. 22б

Защита. Выставить правую ногу вправо вперед по ходу броска и рывком на себя освободить левую руку от захвата противником.

Контрприем. Захватить правой рукой запястье правой руки нападающего. Выставляя правую ногу вправо



Рис. 22в

вперед, быстро нагнуться вперед (рис. 22в) и бросить противника через спину, как бы падая на локоть своей правой руки с поворотом налево.

13) Бросок через спину с захватом руки на «ключ» и туловища сбоку (сзади)

Исходное положение. Захватить левой рукой левую руку противника на «ключ», а правой рукой его туловище сзади (рис. 23).

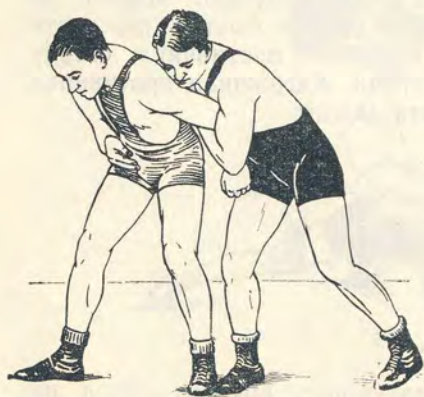


Рис. 23



Рис. 23а

Выполнение. Поворачиваясь обычным для бросков через спину способом, нападающий резким движением на себя, наклоняясь вперед, отрывает противника от ковра (рис. 23а) и выполняет бросок через спину.



Рис. 23б

Конечное положение. Не меняя захвата за левую руку противника, в конце броска нападающий быстро переносит правую руку, захватывая ею туловище противника сверху (рис. 23б) или его голову, и, удерживая противника в положении «мост», производит дожим.

Защита. Наклоняясь вперед, отставляя левую ногу назад и ставя ее между ног нападающего, не дать ему возможности переставить правую ногу вперед (рис. 23в).

Контрприем. Тот же, что и против приема «бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища сбоку (сзади)» (см. прием 12).

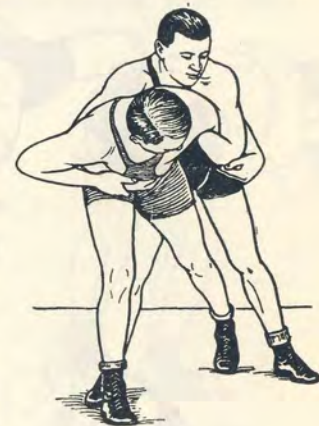


Рис. 23в

14) Бросок через спину с захватом руки и головы сверху

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника выше локтя, а правой рукой его голову сверху (рис. 24).

Выполнение. Поворачиваясь, обычным для бросков через спину способом (рис. 24а) нападающий выполняет бросок через спину.

Конечное положение. После броска нападающий, не меняя захвата, производит дожим (рис. 24б).

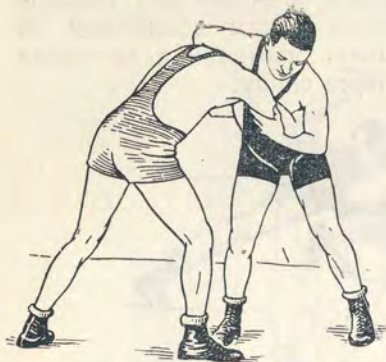


Рис. 24

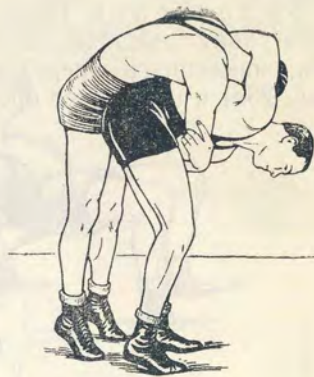


Рис. 24а



Рис. 24б

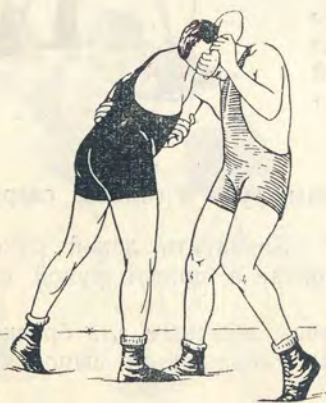


Рис. 24в



Рис. 24г

Защита. Не ожидая поворота нападающего, атакованный захватывает левой рукой запястье правой руки нападающего и резким движением влево в сторону от себя освобождает голову от захвата (рис. 24в).

Контрприем. Захватив левой рукой правую руку нападающего, находящуюся на своей шее, за запястье, атакованный быстро выпрямляется; прогибаясь в пояснице и одновременно захватив туловище противника правой рукой, отрывает его от ковра (рис. 24г), производя бросок через грудь без касания головой ковра с «полумостом» или «мостом», с поворотом в сторону захваченной руки нападающего.

15) Бросок через спину с захватом руки и туловища сверху

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника за плечо сверху, а правой рукой также сверху за туловище под левым плечом (рис. 25).



Рис. 25



Рис. 25а

Выполнение. Поворачиваясь обычным для броска через спину способом, рывком за правую руку и туловище нападающий отрывает противника от ковра (рис. 25а) и производит бросок через спину.

Конечное положение. Не меняя захвата за правую руку, нападающий после броска переносит свою правую руку, захватывая ею туловище противника сверху (рис. 25б), и, удерживая его в положении «мост», производит дожим.

Защита. Подойдя вплотную к нападающему, атакованный выпрямляется, не давая возможности нападающему выполнить прием, и освобождается от захвата.

Контрприем. Не ожидая поворота противника, атакованный, подойдя вплотную и захватив его туловище (рис. 25в), бросает противника через грудь без касания головой ковра с «полумостом» или «мостом».



Рис. 25б



Рис. 25в

БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ

А) БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ, НЕ КАСАЯСЬ ГОЛОВОЙ КОВРА

Выполнение бросков через грудь, не касаясь головой ковра, а также с «полумостом» и «мостом» представляет для занимающихся известные трудности. Занимающиеся должны преодолеть инстинктивное чувство боязни, возникающее при падении назад спиной к ковра, не видя места падения.

Выполнение бросков через грудь — сложное по координации действие. Нападающий из положения первоначального захвата должен поставить сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги и рывком притянуть противника к себе. Выпрямляя ноги и прогибаясь назад, оторвать противника от ковра и, подталкивая его животом и грудью кверху, произвести бросок назад, как бы падая в положение «мост».

Для всех бросков через грудь эти действия одинаковы и могут выполняться с разнообразными захватами за руки,

туловище и шею. Способы выполнения бросков через грудь зависят главным образом от подготовленности занимающихся. При первоначальном обучении вначале разучиваются более простые броски через грудь без касания головой ковра, затем броски с «полумостом» и последними — броски с «мостом», требующие крепких мышц шеи и длительной подготовки. Выполнение приемов с бросками через грудь, кроме хорошей координации движений, требует от занимающихся большой гибкости, быстроты, силы и умения быстро ориентироваться в создавшейся обстановке. При всех вариантах бросков через грудь без касания головой ковра нападающий в последний момент броска делает быстрый поворот грудью к ковра в сторону броска, производя удержание и дожим противника.

16) Бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди

Исходное положение. Обхватить левой рукой правую руку и туловище противника, соединив руки в «крючок» на его спине по линии пояса; правая рука — под левым плечом противника (рис. 26).

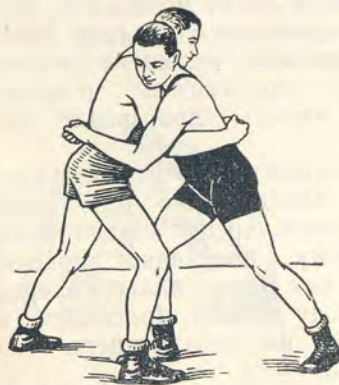


Рис. 26



Рис. 26а

Выполнение. Ставя сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги (на ширину плеч) с таким расчетом, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги противника (рис. 26а), нападающий крепко прижимает про-



Рис. 26б

тивника к себе. Затем, выпрямляя ноги, откидывая голову назад, сильно прогибаясь в пояснице и одновременно подталкивая противника животом вверх, отрывает его от ковра и падает назад,



Рис. 26в

как бы в положении «мост» (рис. 26б). У самого ковра нападающий быстро поворачивается грудью к коврику в сторону захваченной руки противника.

Конечное положение. Не меняя захвата, нападающий лежит на животе, широко раскинув ноги (рис. 26в), и, нажимая грудью на противника, принявшего положение «мост», производит дожим.

Защита. В момент падения нападающего назад атакованный, крепко прижимаясь к нему, выставляет правую ногу как можно дальше вперед по ходу броска (рис. 26г) и падает на нападающего, «накрывая» его.

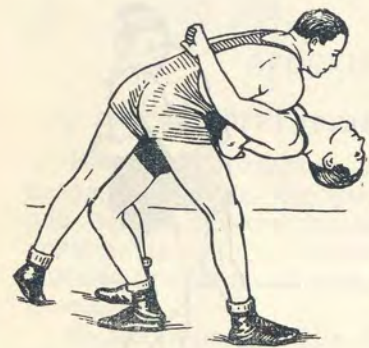


Рис. 26г

Контрприем. Сделать такой же захват, какой сделал нападающий (получится захват «крест-накрест»), и в тот момент, когда он будет пытаться прижать атакованного к себе, опередить нападающего в этом движении и, оторвав его от ковра, выполнить один из вариантов броска через грудь.

17—18) Броски через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища или туловища с прижатыми к нему руками спереди (сбоку)

Броски через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища (без рук) и с обхватом туловища с прижатыми к нему руками спереди выполняются так же, как бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди. Поворот грудью к коврику и падение на противника выполняются в сторону подставляемой ноги, т. е. при постановке сзади стоящей левой ноги вперед на линию своей впереди стоящей правой ноги нападающий производит бросок с поворотом налево. Выставляемая вперед нога должна при этом ставиться так, чтобы стоящая впереди нога противника оказалась между ног нападающего, во избежание применения атакованным защиты с выставлением ноги вперед по ходу броска.

Контрприемы. Против броска с обхватом туловища применяется бросок через грудь с обхватом туловища с прижатыми к нему руками, а против броска с обхватом туловища с прижатыми к нему руками — бросок через грудь с обхватом туловища (без рук).

19) Бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку

Исходное положение. Захватить левой рукой запястье правой руки противника, а правой рукой изнутри — плечо той же руки выше локтя (рис. 27).



Рис. 27



Рис. 27а

Выполнение. Сильным рывком за правую руку повернуть противника боком к себе. Одновременно, ставя сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги, обхватить его туловище с прижатой правой рукой и соединить руки в «крючок» по линии пояса (рис. 27а). А затем, выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра и, прогибаясь назад, произвести бросок через грудь.



Рис. 27б

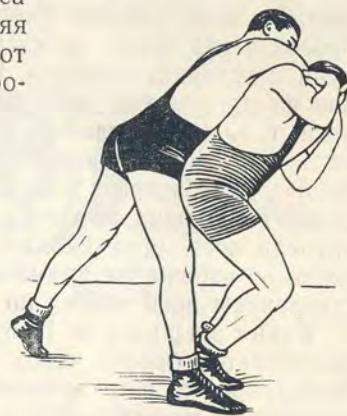


Рис. 27в

Конечное положение. Не меняя захвата, нападающий, лежа на животе, широко раскинув ноги (рис. 27б), нажимает грудью на противника, принявшего положение «мост», и производит дожим.

Защита. Выставив правую ногу вперед между ног нападающего, атакованный наклоняет туловище вперед, не давая возможности нападающему оторвать себя от ковра и выполнить прием.

Контрприем. Не ожидая захвата туловища противником, атакованный, опередив его в действиях, производит бросок через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху (рис. 27в).

20) Бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом одноименной руки на «ключ» и туловища сбоку

Исходное положение. То же, что и при броске назад с захватом руки и туловища сбоку.

Выполнение. Сильным рывком на себя правой рукой повернуть противника боком к себе и одновременно, пропуская правую руку под его одноименное плечо, захватить его руку противника на «ключ» у сгиба локтя.левой рукой захватить его туловище сзади по линии пояса

(рис. 28). Затем, выставляя сзади стоящую (левую) ногу на линию впереди стоящей ноги и выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра и произвести бросок через грудь, так же как с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку.

В момент поворота грудью к ковра нападающий переносит свою левую руку с туловища противника, захватывая ею голову противника спереди (рис. 28а).



Рис. 28



Рис. 28а

Защита. Та же, что и против броска через грудь с захватом руки и туловища сбоку.

Контрприемы. 1. Бросить противника через спину с поворотом налево, с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху.

2. Бросить противника за себя с поворотом направо с захватом левой руки за запястье (как бы под плечо).

21—22) Броски через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища или туловища с прижатой к нему рукой сзади

Исходное положение. То же, что и при броске через грудь с обхватом руки и туловища сбоку.

Выполнение. Такое же, как и при броске назад с обхватом руки и туловища сбоку, но нападающий должен повернуть противника спиной к себе. Для этого, захватив левой рукой правую руку противника за запястье, а правой рукой — его руку изнутри за плечо выше локтя, резким рывком на себя, отведя правую руку противника вправо,

нападающий делает левой ногой шаг в сторону, заходя за спину противника, и производит обхват его туловища, соединяя руки в «крючок» (рис. 29). Затем, плотно прижав противника к себе, нападающий, выпрямляя ноги, отрывает его от ковра и, сильно прогибаясь в пояснице, откидывая голову назад и подталкивая противника животом и грудью вверх, выполняет бросок через грудь (рис. 29а).



Рис. 29

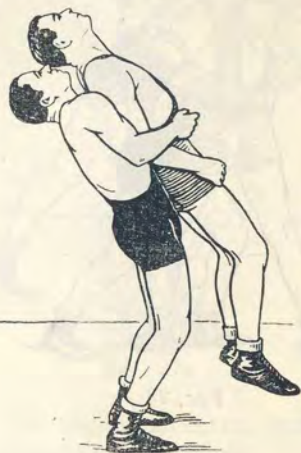


Рис. 29а

Не коснувшись головой ковра, нападающий поворачивается грудью к ковра. Если противник принял положение «мост», то нападающий производит дожим.

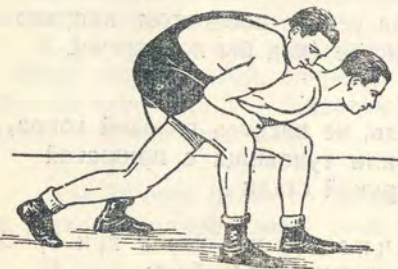


Рис. 29б

Защита. Отставить ногу назад между ног противника, одновременно наклониться вперед (рис. 29б), стараясь свободной рукой (или руками) освободиться от захвата.

Контрприемы.

1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

2. Бросок через спину в сторону руки, захваченной противником, с захватом его руки и накладыванием ее на свое плечо сверху или сбоку.

Для выполнения контрприемов необходимо опередить нападающего в действиях до момента отрыва от ковра.

23) Бросок через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом руки на «ключ» и туловища сзади

Исходное положение. То же, что и при броске через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища сбоку (см. прием 19).

Выполнение. Повернуть противника спиной к себе описанным ранее способом (см. приемы 21 и 22). Захватить его правую руку на «ключ», а левой рукой туловище по линии пояса (рис. 30). Прижав противника к себе, за

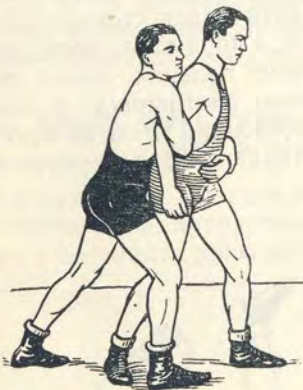


Рис. 30



Рис. 30а



Рис. 30б

счет выпрямления ног оторвать его от ковра. Прогибаясь в пояснице, откидывая голову назад и подталкивая противника животом и грудью вверх, произвести бросок назад, не касаясь головой ковра (рис. 30а). В последний момент

броска снять левую руку с туловища противника и, повернувшись грудью к коврику, захватить ею голову противника сверху (рис. 30б). Нажимая грудью, произвести дожим.

Защита и контрприемы. Такие же, как и против бросков через грудь, не касаясь головой коврика, с обхватом туловища или туловища с прижатой к нему рукой сзади.

24) Бросок через грудь, не касаясь головой коврика, с захватом туловища и шеи из-под плеча сзади

Исходное положение. Такое же, как и при броске назад с захватом руки и туловища сбоку (см. прием 19).

Выполнение. Повернуть противника спиной к себе и захватить его туловище по линии пояса (без рук), соединяя свои руки в «крючок». Поставить сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги и, выпрямляя ноги, оторвать противника от коврика. В момент падения назад пропустить свою правую руку под плечо противника и наложить на его шею (рис. 31). В последний момент броска снять левую руку с туловища противника и, повернувшись

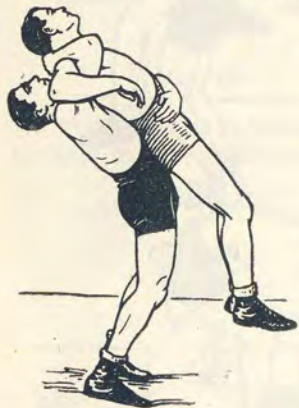


Рис. 31



Рис. 31а

грудью к коврику, бросить его на спину (рис. 31а). Не меняя захвата правой руки за шею, произвести дожим.

Защита. Такая же, как против броска через грудь, не касаясь головой коврика, с захватом туловища сзади (см. приемы 21 и 22).

Контрприем. Бросок через спину с захватом любой руки нападающего под плечо.

Б) БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ С «ПОЛУМОСТОМ»

Броски через грудь с «полумостом» требуют от борца смелости, решительности, гибкости, быстроты, силы и хорошей координации движений. При правильном их выполнении они эффективны и красивы.

По степени трудности выполнения броски через грудь с «полумостом» труднее бросков через грудь без касания головой коврика, так как поворот грудью к коврику выполняется после касания коврика головой и плечом. Броски с «полумостом» подводят борцов к выполнению наиболее трудных бросков через грудь с «мостом». Советскими борцами в совершенстве разработана техника выполнения бросков через грудь с «полумостом». Выполнение этих бросков отдельными борцами может значительно различаться в зависимости от их индивидуальных особенностей. Ниже дается описание техники выполнения бросков через грудь с «полумостом» наиболее часто применяемыми способами.

25) Бросок через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди

Исходное положение. Обхватить туловище и руку противника, пропустив свою правую руку под его левое плечо, и соединить руки на его спине в «крючок» (рис. 32).

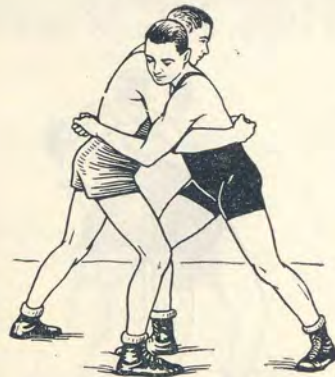


Рис. 32



Рис. 32а

Выполнение. Подставляя сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги так, чтобы она стала с наруж-

ной стороны впереди стоящей ноги противника, не давая ему возможности выставить ее вперед для защиты, одновременно прижать противника к себе, сгибая ноги в коленях и обхватывая его туловище по линии пояса (рис. 32а). После этого, откидывая голову назад, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, подтолкнуть противника животом и грудью вверх (рис. 32б). Падая (с небольшим разворотом влево) в положение «полумост» и коснувшись ковра своим

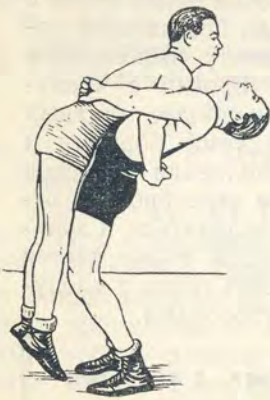


Рис. 32б



Рис. 32в

левым плечом и головой, мгновенно повернуться грудью к противнику в сторону захваченной руки.

Конечное положение. Лежа на животе, широко раскинув ноги и не меняя захвата, нападающий, удерживая противника в положении «мост» (рис. 32в), производит дожим.

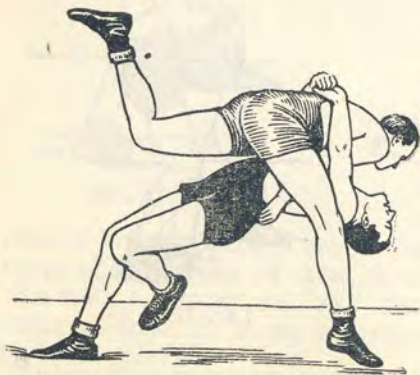


Рис. 32г



Рис. 32д

Защита. В момент броска выставить правую ногу вперед как можно дальше по ходу броска. Упираясь ногой в ковер и задержав падение, упасть на атакующего сверху, удерживая его в положении «полумост» или «мост» (рис. 32г) и производя дожим.

Такая активная защита «накрыванием» будет возможна лишь в том случае, если защищающийся опередит противника в темпе.

Контрприемы. 1. В положении захвата «крест-накрест» выждать, когда противник начнет сближение с целью выполнения приема, опередить его в темпе и бросить его этим же приемом.

2. Более трудным, но в то же время более действенным контрприемом является так называемый «нырок». Выполняется он следующим образом: когда нападающий идет на сближение, атакованный, переставив свою правую ногу вперед по ходу броска, как бы заступает за левую ногу противника (рис. 32д); затем, опережая нападающего в темпе, атакованный, отрывая его от ковра, винтообразным движением в левую сторону бросает противника через грудь с «полумостом».

26) Бросок через грудь с «полумостом», с обхватом шеи и плеча спереди (сбоку)

Исходное положение. Пропустив левую руку под правое плечо противника, а правую руку наложив сверху на его шею, соединить руки в «крючок» (рис. 33).

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).



Рис. 33



Рис. 33а

Конечное положение. Не меняя захвата и лежа на животе, широко раскинув ноги (рис. 33а), нападающий удерживает противника в положении «мост», производя дожим.

Защита и контрприемы. Те же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

27) Бросок через грудь с «полумостом», с захватом одной руки спереди

Исходное положение. Захватив левой рукой правую руку противника снаружи сверху выше локтя, захватить ту же руку правой рукой снизу изнутри за плечо (рис. 34).

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

Конечное положение. После выполнения броска, поворачиваясь грудью к ковру, обхватить правой рукой туловище противника сверху (рис. 34а), стараясь дожать его на лопатки.

Защита. Та же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди.



Рис. 34



Рис. 34а

Контрприем. Не ожидая сближения с противником, бросить его через спину в правую сторону с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху, для чего вывести предплечье своей правой руки из-под левого плеча нападающего.

28) Бросок через грудь с «полумостом», с захватом руки на «ключ» и туловища (или подбородка) сзади

Исходное положение. Захватить правой рукой правую руку противника на «ключ», а левой обхватить его сзади за туловище (рис. 35) или подбородок (рис. 35а).



Рис. 35



Рис. 35а

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

Конечное положение. В последний момент броска освободить свою левую руку, захватив ею голову противника спереди (рис. 35б). Лежа на животе, широко раскинув ноги, дожать противника на лопатки.



Рис. 35б

Защита. Та же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди.

Контрприем. Не ожидая сближения с противником, бросить его через спину в правую сторону с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху.

29) Бросок через грудь с «полумостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху

Исходное положение. Обхватить правой рукой голову противника сверху, а левой рукой его правое плечо снаружи, соединив свои руки захватом в «замок» (рис. 36).

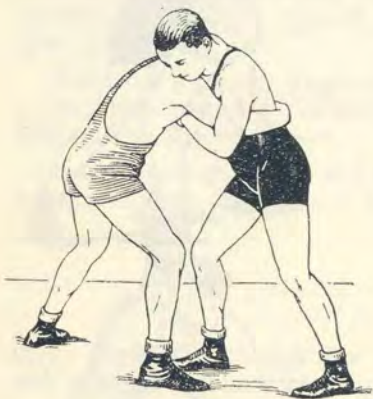


Рис. 36



Рис. 36а

Выполнение. Прижимая противника к себе и как бы «подсаживаясь» под него, выпрямляя ноги, оторвать его от ковра (рис. 36а) и произвести бросок через грудь с «полумостом».

Конечное положение. Не меняя захвата, дожать противника (рис. 36б). Если же он успел принять положение «мост», освободить свою правую руку, обхватив ею туловище (рис. 36в) или голову противника сверху.



Рис. 36б

Защита. Согнув ноги в коленях, приблизиться к нападающему и, выпрямляясь, заставить его отпустить захват.

Контрприемы. 1. Прижать плечом правой

руки левую руку нападающего, захватить левой рукой находящуюся на своей шее его правую руку; сгибая ноги в коленях, приблизиться к нападающему и, выпрямляясь, оторвать его от ковра (рис. 36г), бросив через грудь с поворотом в сторону захваченной (правой) руки.

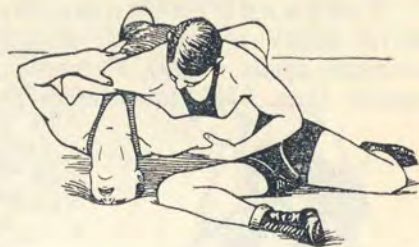


Рис. 36в

2. Если нападающему удалось оторвать атакованного от ковра, последний, захватив правую руку противника за предплечье, а плечом правой руки прижав его левую руку к своему туловищу, в темпе броска быстро прогибается в воздухе и, как только ноги коснутся ковра, мгновенно делая движение назад, нажимает спиной на противника, переворачивая его на лопатки или в положение «мост» (рис. 36д).



Рис. 36г



Рис. 36д

30) Бросок через грудь с «полумостом», с обхватом (захватом) двух рук спереди сверху

Исходное положение. Захватив обе руки противника выше локтевых суставов сверху, соединить свои руки в «крючок» (рис. 37).

Выполнение. Такое же, как и при броске через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

Конечное положение. Не изменяя захвата, сесть сбоку противника, широко раскинув ноги (правая впереди, левая сзади). Удерживая противника в положении «мост» (рис. 37а), произвести дожим.



Рис. 37

Защита. Обхватив туловище противника по линии пояса, выставив как можно дальше вперед правую ногу по ходу броска и



Рис. 37а

падая на него сверху (см. рис. 32г), задержать его в положении «мост» или «полумост».

Контрприем. Обхватив туловище нападающего в момент сближения, опередить его в темпе и бросить через грудь с «полумостом» или «мостом».

31) Бросок через грудь с «полумостом», с захватом двух рук из-под плеч и накладыванием рук на шею противника спереди сверху

Исходное положение. Обхватив обе руки противника снаружи, пропустить свои руки под плечи и наложить их на его шею сверху, соединив их в «крючок» (рис. 38).



Рис. 38

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху (см. прием 29).

Конечное положение. Не меняя захвата, дожать противника на лопатки (рис. 38а).

Защита. Та же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху.



Рис. 38а



Рис. 38б

Контрприем. Не ожидая соединения противником рук на шее, прижать его руки плечами к своему туловищу; выпрямляясь, оторвать его от ковра (рис. 38б) и бросить через грудь одним из вариантов броска.

Можно бросить нападающего и не отрывая его вначале от ковра. Для этого, захватив руки и как бы падая назад, надо увлечь противника за собой, затем, повернувшись в любую сторону грудью к ковра, поставить противника в положение «мост» и дожать его на лопатки.

В) БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ С «МОСТОМ»

Броски через грудь с «мостом» по технике выполнения являются наиболее трудными. От бросков через грудь с «полумостом» они отличаются тем, что борец, выполняющий прием, должен по возможности перебросить противника точно через себя, касаясь ковра только головой. Затем нападающий, не задерживаясь, переворотом через голову или «забеганием» из положения «мост» поворачивается грудью к ковра, чтобы оказаться сверху противника.

Как и броски через грудь «с полумостом», броски с применением «моста» требуют от борца смелости, решительности, большой гибкости, быстроты, хорошей координации движений и, кроме того, хорошо тренированных мышц шеи

и выработанного навыка в выполнении бросков из различных положений. Броски через грудь с «мостом» могут выполняться только хорошо подготовленными борцами.

Броски через грудь с «мостом» выполняются с различными захватами противника спереди, сбоку и сзади.

32) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом руки и туловища спереди

Исходное положение. Обоюдный захват «крест-накрест». Левая рука обхватывает руку и туловище противника снаружи, а правая туловище из-под левой руки. Руки соединены на спине по линии пояса в «крючок» (рис. 39).

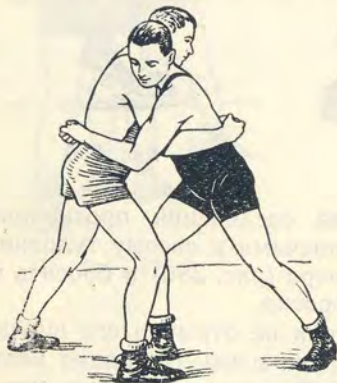


Рис. 39

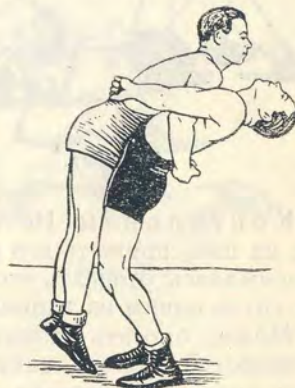


Рис. 39а

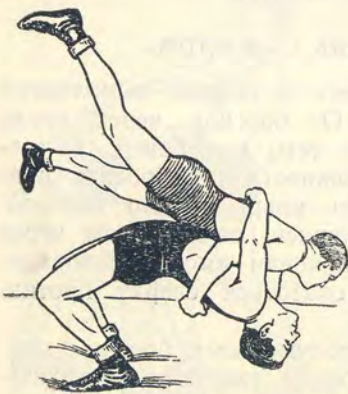


Рис. 39б

Выполнение. Прижав противника к себе и как бы «подсаживаясь» под него, поставить сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей так, чтобы она, став снаружи впереди стоящей ноги противника, помешала выставлению его ноги вперед для защиты. После этого, выпрямляя ноги, прогибаясь назад (рис. 39а) и подталкивая противника животом и грудью вверх, нападающий производит бросок через грудь с «мостом»

(рис. 39б). Как только голова нападающего коснется ковра, он в темпе, не меняя захвата, переворотом через голову (рис. 39в) принимает положение лежа или сидя сбоку атакованного.

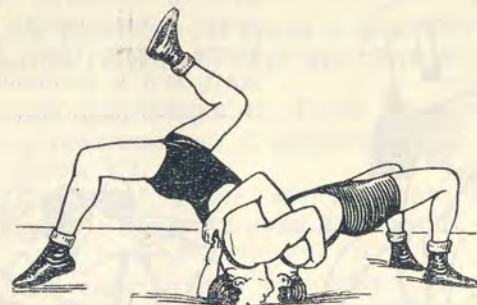


Рис. 39в

Конечное положение. В положении сидя на правом боку, широко раскинув ноги или лежа на животе (рис. 39г), удержать противника в положении «мост», стараясь дожать его на лопатки.



Рис. 39г

Защита и контрприемы. Те же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

33) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом туловища спереди (сбоку)

Исходное положение. Обхватив туловище противника по линии пояса, соединить свои руки на его спине в «крючок» (рис. 40).

Выполнение. То же, что и при броске через грудь с «мостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 32).



Рис. 40

Конечное положение. В последний момент броска, освободив свою левую руку и захватив ею правую руку противника за плечо выше локтя (рис. 40а), удерживать его в положении «мост» и дожать на лопатки.



Рис. 40а

Защита. Обхватив туловище и руки нападающего, выставить правую ногу вперед как можно дальше и, задержав падение, упасть на нападающего сверху так же, как при защите от броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

Контрприем. Захватив обе руки противника сверху выше локтевых суставов, бросить его через грудь с «мостом» или «полумостом».



Рис. 41

34) Бросок через грудь с «мостом», с захватом плеча и шеи спереди

Исходное положение. Наложить правую руку на шею противника, а левую руку пропустить снизу под его правое плечо, соединив свои руки в «крючок» (рис. 41).

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «мостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 32).

Защита и контрприемы. Те же, что и против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

35) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом (захватом) двух рук спереди сверху

Исходное положение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом двух рук спереди сверху (см. прием 30).

Выполнение. 1. Такое же, как при броске через грудь с «мостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 32).

2. Соединить свои руки в «крючок» под захваченными руками противника, поставить сзади стоящую (левую) ногу на уровень вперед стоящей (между ног противника) и сблизиться с ним, как бы втаскивая его на себя (рис. 42).

Продолжая тянуть противника на себя (не отрывая от ковра), вывести его из равновесия и заставить падать



Рис. 42

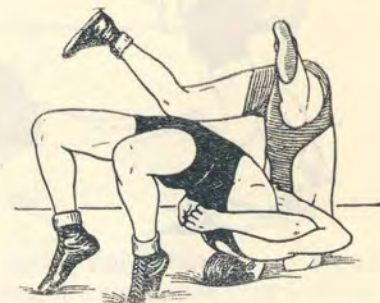


Рис. 42а

прямо на себя; как только откиннутая назад голова коснется ковра, подтолкнуть атакованного животом и грудью вверх (рис. 42а) и перебросить его через грудь.

Конечное положение. Такое же, как при броске через грудь с «полумостом», с обхватом двух рук спереди сверху.

Защиты. 1. Такая же, как против броска через грудь с «полумостом», с обхватом руки и туловища спереди (см. прием 25).

2. Атакующий, убирая руки под грудь нападающего и приседая как можно ниже, не дает ему возможности вывести себя из равновесия, одновременно освобождая руки от захвата.

Контрприем. Обхватить нападающего за туловище (без рук) и в момент сближения с ним, опередив в темпе, бросить его через грудь с «мостом».

36) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху

Исходное положение. Обхватив правой рукой голову противника сверху, а левую руку пропустив снаружи и сверху под его правое плечо, соединить свои руки в «замок».

Выполнение. Прижимая противника к себе и как бы подсаживаясь под него, выпрямляя ноги и прогибаясь назад (рис. 43), оторвать его от ковра и бросить через грудь с «мостом» (рис. 43а).



Рис. 43



Рис. 43а

Конечное положение. Не меняя захвата и лежа, широко раскинув ноги, произвести дожим. Если же противник успел принять положение «мост», нужно, освободив свою правую руку, перенести ее наверх, захватив его голову (рис. 43б) или туловище.

Защита. Согнув ноги в коленях, приблизиться как можно ближе к нападающему и, выпрямляясь, заставить его отпустить захват.

Контрприемы. 1. Прижать плечом правой руки левую руку нападающего, захватить левой рукой находящуюся на шее правую руку противника, согнуть ноги в ко-

ленях, приблизиться к нему как можно ближе и, выпрямляясь, оторвать его от ковра (рис. 43в). Прогибаясь назад, бросить его через грудь.

2. Если нападающему удалось



Рис. 43б



Рис. 43в

оторвать атакующего от ковра, последний, захватив левой рукой правую руку противника ниже локтя, а правой рукой обхватив его туловище, стремится в темпе броска ногами



Рис. 43г

коснуться ковра раньше, чем нападающий коснется ковра головой. Упираясь ногами в ковер, атакующий переворачивает противника на лопатки или заставляет его принять положение «мост» (рис. 43г).

37) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и накладыванием рук на шею противника спереди сверху

Исходное положение. Обхватив обе руки противника снаружи сверху и пропустив свои руки из-под плеч на его шею, нападающий соединяет их в «крючок» (рис. 44).

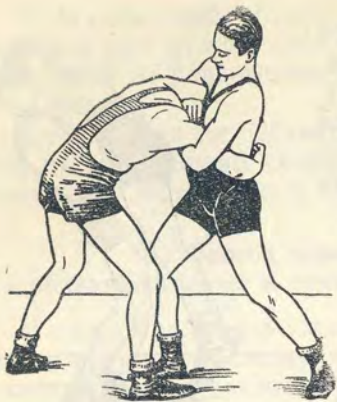


Рис. 44

Выполнение. Такое же, как при броске через грудь с «мостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху (см. прием 36).

Конечное положение. Не меняя захвата, лежа сбоку, широко раскинув ноги, нападающий производит дожим (рис. 44а).

Защита. Та же, что и против броска через грудь с «мостом», с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху.

Контрприем. Не ожидая соединения нападающим рук на шее, прижать его руки к туловищу; выпрямляясь, оторвать его от ковра и бросить его через грудь (рис. 44б).



Рис. 44а

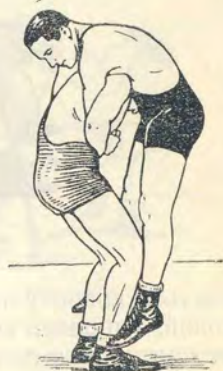


Рис. 44б

Этот контрприем можно выполнять и не отрывая вначале нападающего от ковра. При этом атакованный, захватив руки нападающего указанным выше способом и падая назад, увлекает его за собой. Резко повернувшись (в левую сторону) грудью к ковра, он заставляет нападающего принять положение «мост».

38) Бросок через грудь с «мостом», с обхватом плеча и головы сбоку

Исходное положение. Захватив правой рукой левую руку противника снаружи сверху и пропустив ее дальше так, чтобы она оказалась с дальней стороны шеи противника, наложить предплечье своей левой руки на шею противника ладонью кверху, соединив свои руки в «крючок» (рис. 45).

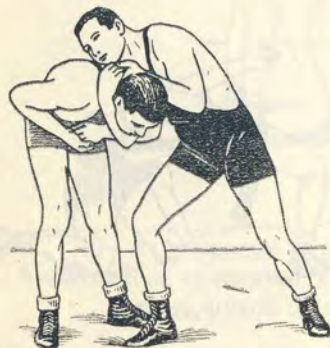


Рис. 45



Рис 45а,

Выполнение. Нажимая вниз на шею противника и вызывая противодействие с его стороны, воспользоваться этим и, поставив сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей, резко прогнуться (рис. 45а). Падая назад и поворачиваясь на носках обеих ног, бросить противника через грудь с «мостом».

Конечное положение. Как только голова противника коснется ковра, мгновенно повернуться налево грудью к ковра и, не меняя захвата, лежа, широко раскинув ноги, произвести дожим (рис. 45б).



Рис. 45б

Защита. Отставив левую ногу влево назад, прижать плечом левой руки правую руку нападающего к туловищу и, перенеся вес тела больше на правую ногу, выпрямиться. Отводя и поворачивая туловище направо (рис. 45в), заставить противника отпустить захват.



Рис. 45в

Контрприем. В момент падения быстро отставить левую ногу влево назад, освободить левую руку из-под руки противника и, быстро повернув-

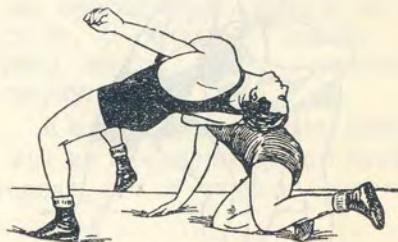


Рис. 45г

шись грудью к нападающему (рис. 45г), захватить его левой рукой за туловище сверху, удерживая его в положении «мост» (рис. 45д).



Рис. 45д

39) Бросок через грудь с «мостом», с захватом руки из-под плеча сбоку и накладыванием другой руки на шею сверху («рычаг»)

Исходное положение. Пропустив правую руку под левое плечо противника и наложив левую руку на его шею сверху, захватить кистью правой руки предплечье своей левой руки (рис. 46).

Выполнение, защита и контрприем. Такие же, как и при броске через грудь с «мостом», с обхватом плеча и головы сбоку (см. прием 38).



Рис. 46

40—41) Броски через грудь с «мостом», с обхватом туловища или туловища с прижатой к нему рукой (двумя руками) сзади

Исходное положение. Захватить левой рукой правую руку противника за запястье, а правой рукой — эту же руку изнутри за плечо выше локтя (рис. 47).

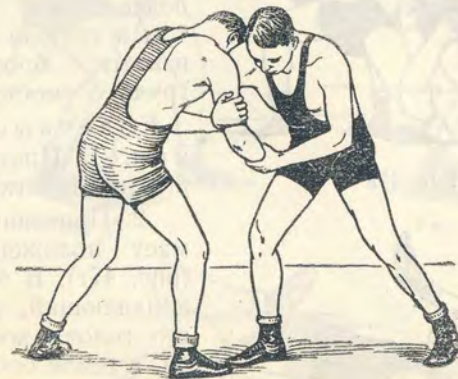


Рис. 47

Выполнение. Резким рывком (за захваченную руку) на себя, одновременно делая левой ногой шаг вперед

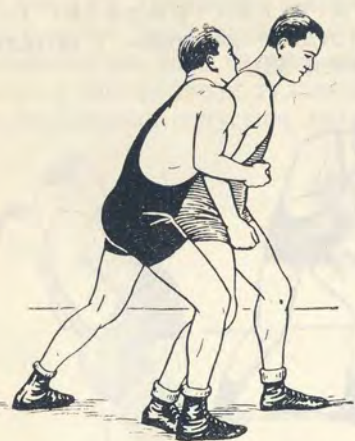


Рис. 47а



Рис. 47б

за спину противника, обхватить его туловище или туловище с прижатой к нему рукой (двумя руками) сзади, соединяя свои руки в «крючок» или в «замок» (рис. 47а).

Подставляя левую ногу на уровень стоящей впереди правой ноги, плотно прижимая противника к себе и выпрямляя ноги, оторвать его от ковра (рис. 47б). Откинув голову назад и подталкивая его животом и грудью вверх, произвести бросок через грудь с «мостом».

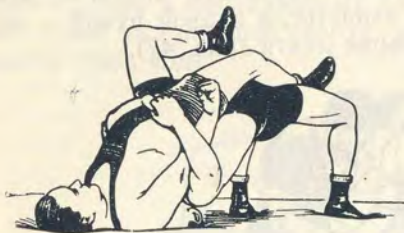


Рис. 47в

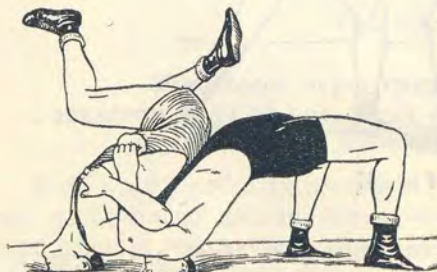


Рис. 47г

Конечные положения. 1. Противник брошен на лопатки (рис. 47в).

2. Противник принимает положение «мост» (рис. 47г). В этом случае нападающий, как только его голова коснется ковра, в темпе броска выполняет переворот через голову, удерживая противника внизу.

Защита. Отставляя правую ногу назад между

ног противника и наклоняясь вперед, освободиться от захвата.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо (в сторону своей свободной руки) или накладываемая рука на плечо сбоку (в сторону захваченной руки).

42) Бросок через грудь с «мостом», с захватом руки на «ключ» и туловища сзади

Исходное положение. Захватить левой рукой запястье правой руки противника, а правой рукой — эту же руку изнутри за плечо выше локтя (см. рис. 47).

Выполнение. Сильным рывком за захваченную руку противника на себя, одновременно делая левой ногой шаг вперед за его спину, повернуть противника спиной к себе и обхватить его туловище левой рукой сзади. Пропустив правую руку под правое плечо противника, захватить его правую руку на «ключ» (рис. 48). Выпрямляя ноги и прогибаясь назад, оторвать его от ковра (рис. 48а). Падая назад

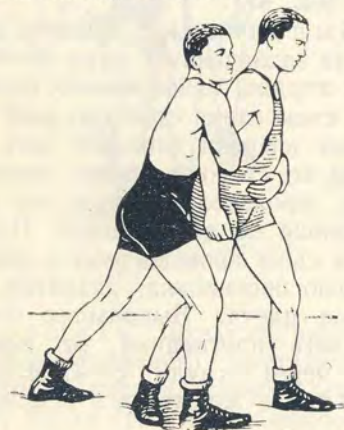


Рис. 48

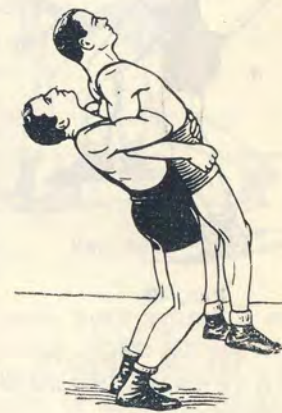


Рис. 48а



Рис. 48б

и подталкивая противника животом и грудью вверх, нападающий выполняет бросок через грудь с «мостом».

Конечное положение. 1. Противник брошен на лопатки (рис. 48б).

2. Противник принимает положение «мост». В этом случае нападающий делает то же, что и при броске через грудь с «мостом», с обхватом туловища или туловища с прижатой к нему рукой сзади (см. приемы 40—41).

Контрприем. Бросок через спину (в правую сторону) с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху.

43) Бросок через грудь с «мостом», с захватом туловища сзади и накладыванием другой руки на шею из-под плеча



Рис. 49

Исходное положение. Такое же, как и при броске через грудь с «мостом», с захватом руки на «ключ» и туловища сзади (см. рис. 47).

Выполнение. Сделать рывок за захваченную руку противника вправо, одновременно поставить свою сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей ноги и, зайдя со стороны спины противника, произвести захват за его туловище по линии пояса. Перенести свою правую руку с пояса на шею противника, захватив ее из-под плеча. Выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра

(рис. 49) и бросить его через грудь с «мостом».

Конечные положения. Те же, что и в предыдущем приеме.

ПЕРЕВОДЫ ИЗ СТОЙКИ В ПАРТЕР

В том случае, когда борец чувствует себя более подготовленным для борьбы в партере или когда судьбу схватки может решить каждое выигрышное очко, борцами применяются действия, носящие название переводов. При помощи этих действий, выполняемых разными способами, борец переводит своего противника из стойки, заставляя его продолжать борьбу в партере.

1) Перевод толчком вперед с захватом руки и туловища сбоку

Исходное положение. Такое же, как во всех приемах с поворотом противника спиной для захвата туловища сзади (см. рис. 47).

Выполнение. Сильным рывком за захваченную руку повернуть противника спиной к себе. Одновременно сделать левой ногой шаг вперед, заходя сбоку противника, и обхватить его туловище левой рукой по линии пояса. Правой рукой захватить запястье его правой руки. Быстрым движением руки вправо вниз (как бы за себя), толчком вперед, упираясь ногами в ковер (рис. 50), сбить противника в партер.

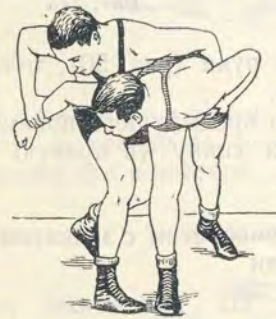


Рис. 50

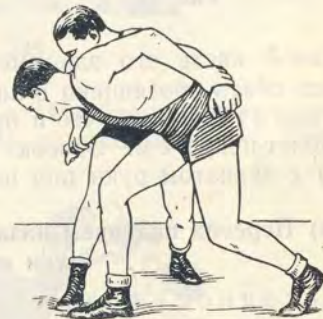


Рис. 50а

Защита. Захватить кистью левой руки запястье левой руки нападающего, выставить правую ногу вправо и, согнувшись вперед, отвести левую руку нападающего в сторону назад (рис. 50а). Освободившись от захвата, резко повернуться направо лицом к нападающему.

2) Перевод толчком вперед с захватом руки и туловища сбоку после «нырка» под руку

Исходное положение. Наложить правую руку на туловище противника по линии пояса, а левой рукой захватить снизу правый локоть находящейся на шее руки противника (рис. 51).

Выполнение. Сделав левой рукой толчок под локоть правой руки противника вверх и «нырнув» под его руку, переставляя свою левую ногу, зайти за спину противника (рис. 51а), захватив левой рукой туловище противника,

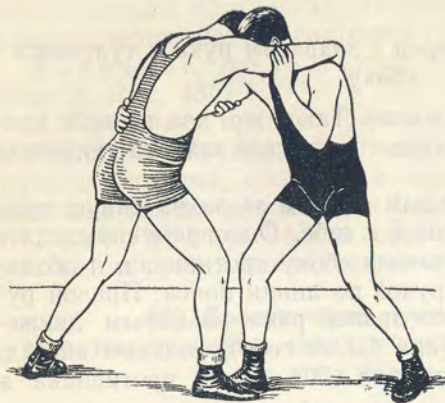


Рис. 51



Рис. 51а

а правой кисть его одноименной руки (рис. 50), толчком вперед сбить противника в партер.

Защита. Та же, что и против предыдущего приема.

Контрприем. Бросок через спину (в правую сторону) с захватом руки под плечо.

3) Перевод падением назад с поворотом с захватом руки спереди

Исходное положение. Из положения левой стойки захватить правое плечо противника двумя руками выше локтя: левой рукой снаружи, а правой изнутри (рис. 52).

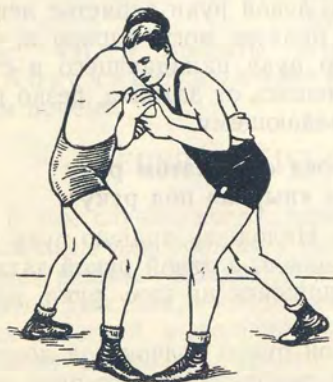


Рис. 52



Рис. 52а

Выполнение. Перенеся вес тела на левую ногу, прогнуться в поясничной части позвоночника и, падая назад, помочь движению взмахом правой ноги вперед, увлекая за собой противника (рис. 52а). Коснувшись или не касаясь головой ковра, сделать резкий поворот налево грудью к коврику (рис. 52б).



Рис. 52б

Конечное положение. Освободив левую руку, положить ее сверху на туловище противника (рис. 52в), задерживая его в партере.



Рис. 52в

Защиты. 1. В момент падения нападающего назад правой ногой перешагнуть через него, поставив ногу и левую руку на упор (рис. 52г).



Рис. 52г

2. Освободиться от захвата атакующего рывком правой руки вверх на себя,

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ С БРОСКАМИ ИЗ СТОЙКИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. К ПРИЕМАМ С БРОСКАМИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Несмотря на большое разнообразие захватов при бросках через спину, выполнение всех бросков основано на одном принципе: повороте нападающего спиной к противнику с одновременным наклоном вперед. Это обстоятельство значительно облегчает обучение приемам с бросками через спину. От руководителя требуется большая точность при показе и требовательность при обучении, чтобы не допустить образования у обучаемых неправильных навыков в технике выполнения этих приемов.

При выполнении бросков через спину могут применяться два способа поворота нападающего спиной к атакованному: поворот на носке и поворот на пятке впереди стоящей ноги.

Для обучения приемам с бросками через спину нами взят за основу поворот на носке как более выгодный и совершенный по следующим соображениям:

— перенеся вес тела на ногу, стоящую на носке, борец может быстро и точно реагировать на ответные действия атакованного, так как имеет более подвижную по сравнению с пяткой опору о ковер;

— в случае невозможности поставить впереди стоящую ногу ближе к противнику нападающий при повороте на носке приближается к нему на величину целой ступни по сравнению с поворотом на пятке;

— при повороте на носке выполнение приема нападающим чаще бывает более удачным, чем при повороте на пятке, так как при близком расположении ног нападающий неизбежно зацепит приподнятым носком своей ноги ногу противника.

При выполнении приемов с бросками через спину нападающий, сделав захват, ставит впереди стоящую ногу около носка впереди стоящей ноги противника на расстояние примерно ширины ступни, занимая исходное положение для выполнения броска.

Действия нападающего при выполнении приемов с бросками через спину должны быть предельно быстрыми и точными. Передавая вес тела на впереди стоящую ногу, нападающий одновременно подает туловище вперед (до выпрямления). После этого, мгновенно поворачиваясь спиной к противнику на носке впереди стоящей ноги, чуть согнутой

в колене, ставя сзади стоящую ногу за пятку своей впереди стоящей ноги на расстояние не более ширины ступни, нападающий, наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, отрывает противника от ковра и, подталкивая его спиной вверх, а руками производя рывок книзу, бросает его через спину.

Поворот нападающего спиной к атакованному для выполнения броска должен быть совершен таким образом, чтобы туловище атакованного по возможности оказалось поперек спины нападающего.

Перед броском через спину нужно наклониться вперед так, чтобы плечи оказались немного ниже таза. Голова нападающего при всех бросках через спину вначале должна быть несколько приподнята. При выполнении броска из положения правой стойки голова нападающего резко поворачивается влево, что способствует ускорению темпа броска.

При разучивании бросков через спину во избежание повреждений необходимо строго соблюдать правило — падать на ковер только вместе с противником.

Контрприемами против бросков через спину являются броски через грудь без касания головой ковра с «полумостом» или «мостом». Поэтому применение контрприемов против бросков через спину станет возможным не раньше, чем будут хорошо разучены броски через грудь без касания головой ковра с «полумостом» и «мостом».

При выполнении контрприемов против бросков через спину необходимо обратить особое внимание на быстроту их выполнения. Борец, выполняющий какой-либо контрприем, должен опередить атакующего в темпе. Это обязательное условие успешного выполнения контрприемов. Именно поэтому контрприемы являются более сложными действиями, требующими особо тщательной отработки при обучении и тренировке.

При обучении приемам с бросками через спину для лучшего усвоения необходимо предварительно подготовить занимающихся к их выполнению. Подготовка заключается в выполнении ряда специальных подготовительных упражнений, которые даются ниже в методической последовательности.

Упражнение 1-е (одиночное, вне ковра)

Из высокой стойки правая нога впереди, левая сзади сделать поворот кругом на носке впереди стоящей ноги, одновременно приставляя сзади стоящую ногу так, чтобы к концу поворота ноги были полусогнуты в коленях, а ступни ног расположены параллельно.

Упражнение 2-е (одиночное, вне ковра)

Сделать то же самое, что и в 1-м упражнении, но к моменту окончания поворота резко наклонить туловище вперед, опустив правое (при повороте налево) плечо.

Упражнение 3-е (парное, вне ковра, выполняется по разделениям без бросков)

Первые номера по счету «раз» производят указанный руководителем захват; по счету «два» поворачиваются спиной к противнику так, чтобы таз полностью вышел за его туловище и противник оказался лежащим поперек спины; по счету «три», выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, отрывают противника от ковра, подталкивая его спиной вверх; по счету «четыре» возвращаются в исходное положение.

После этого упражнение выполняют вторые номера.

Упражнение 4-е (с чучелом)

Сделать те же движения, что и в 3-м упражнении, после чего по счету «три» перебросить чучело через спину, падая вперед (из правой стойки) плечом к носку приставленной при повороте (левой) ноги.

После выполнения этих четырех упражнений можно приступить к разучиванию и совершенствованию в выполнении приемов с бросками через спину попарно, вначале без сопротивления партнера, потом с частичным сопротивлением и, наконец, с полным сопротивлением, без движения и с движением по ковру.

Для лучшего усвоения приемов с бросками через спину и совершенствования в выполнении этих приемов их следует повторять во все периоды обучения и тренировки. При обучении и тренировке необходимо все приемы с бросками через спину выполнять в обе стороны, — это расширяет технические навыки борца и делает его более опасным в схватке.

2. К ПРИЕМАМ С БРОСКАМИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ, НЕ КАСАЯСЬ ГОЛОВОЙ КОВРА

Броски через грудь без касания головой ковра представляют собой большой самостоятельный раздел техники классической борьбы. В то же время эти броски являются как бы первым этапом разучивания более сложных по технике приемов с бросками через грудь с «полумостом» и «мостом». Поэтому чем правильнее будут обучены занимающиеся при-

емам с бросками через грудь, не касаясь головой ковра, тем быстрее и лучше они освоят в дальнейшем броски через грудь с «полумостом» и «мостом».

Броски через грудь, не касаясь головой ковра, состоят из следующих элементов: захват противника, отрывание его от ковра и падение с ним назад с последующим поворотом грудью к ковру.

С целью правильного и быстрого усвоения приемов с бросками через грудь, не касаясь головой ковра, рекомендуются описанные ниже специальные подготовительные упражнения.

Упражнение 1-е (одиночное, на ковре, с постепенным ускорением темпа)

Из стойки ноги врозь на ширине плеч, полусогнуты в коленях, ступни параллельно на одной линии — падение назад, прогибаясь в пояснице и откидывая голову назад с последующим поворотом грудью к ковру, без касания головой ковра.

Упражнение 2-е (одиночное, с тренировочным мешком или чучелом)

Исходное положение то же, что и в 1-м упражнении, но падение назад производится с броском мешка или чучела, обхваченного за верхнюю часть.

Упражнение 3-е (одиночное, с тренировочным мешком или чучелом)

Из стойки ноги врозь, одна нога впереди, другая сзади, обхватив тренировочный мешок за верхнюю часть и соединив руки в «крючок» или в «замок» (мешок должен находиться у внутренней стороны впереди стоящей ноги), притягивая мешок к себе, поставить сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей (по другую сторону мешка) ноги, одновременно сгибая ноги в коленях. Выпрямляя ноги, отрывать мешок от ковра; одновременно, откидывая голову назад, сильно прогибаясь в пояснице и подталкивая мешок животом и грудью вверх, падать назад. Не коснувшись головой ковра, резко повернуться лицом к ковру и упасть грудью на мешок.

После хорошего выполнения этих трех упражнений можно приступить к разучиванию приемов с бросками через грудь попарно, вначале без сопротивления, потом с частич-

ным сопротивлением партнера, в дальнейшем совершенствуясь в их выполнении в учебно-тренировочных схватках.

Упражнения и приемы с бросками через грудь, не касаясь головой ковра, так же, как и все остальные приемы классической борьбы, необходимо разучивать и выполнять в обе стороны.

3. К ПРИЕМАМ С БРОСКАМИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ С «ПОЛУМОСТОМ» И «МОСТОМ»

Советские мастера классической борьбы внесли много нового в выполнение приемов и контрприемов с бросками через грудь с «полумостом» и «мостом».

Большую помощь при обучении и тренировке в выполнении этих приемов оказывают применяемые повсеместно специальные снаряды — тренировочные чучела и мешки, описание которых дано в главе II настоящего пособия.

Приступать к тренировке в выполнении бросков через грудь с «полумостом» и «мостом» с партнером можно только после того, как занимающиеся хорошо освоят приемы с бросками через грудь, не касаясь головой ковра, укрепят свой «мост» и в совершенстве овладеют положением «моста» как средством активной защиты.

Для более быстрого и успешного освоения приемов с бросками через грудь с «полумостом» и «мостом» рекомендуется разучить и проделать с занимающимися ряд специальных подготовительных упражнений, изложенных ниже в методической последовательности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ С «ПОЛУМОСТОМ»

Упражнение 1-е (одиночное, на ковре)

Принять положение «полумост» с опорой в ковер левым плечом и левой частью головы, отведенной назад; руки соединить в «крючок», плечо левой руки прижать к туловищу. Оттолкнувшись от ковра правой ногой и поворачиваясь на носке левой ноги, сделать поворот грудью к ковра. Меняя исходное положение, упражнение выполнять поочередно в обе стороны.

Упражнение 2-е (одиночное, на ковре)

Из стойки ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки соединены в «крючок» перед собой — падение назад в положение «полумост» с последующим поворотом грудью к ковра, как в 1-м упражнении.

Упражнение 3-е (одиночное, с тренировочным мешком или чучелом, на ковре)

Из стойки ноги врозь (одна нога впереди) обхватить тренировочный мешок или чучело, соединив руки в «крючок». Притягивая мешок к себе, поставить сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей, сгибая ноги в коленях.

Выпрямляя ноги, оторвать мешок от ковра и, подтолкнув его животом и грудью вверх, произвести бросок через грудь с «полумостом». Как только голова и плечо коснутся ковра, моментально сделать поворот грудью к ковра и сесть сбоку от мешка ноги в стороны, не меняя захвата.

Упражнения 2-е и 3-е выполнять с постепенным ускорением темпа.

После хорошего освоения этих трех упражнений можно приступать к парному разучиванию приемов с бросками через грудь с «полумостом» вначале без сопротивления партнера, потом с частичным сопротивлением. В дальнейшем совершенствование в выполнении приемов производится в учебно-тренировочных схватках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ С «МОСТОМ»

Упражнение 1-е (одиночное, на ковре)

Из стойки ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки соединены перед собой в «крючок» — падение назад в положение «мост» с последующим быстрым «забеганием» вокруг головы до положения партнера.

Упражнение 2-е (одиночное, на ковре)

Исходное положение и выполнение такие же, как и в 1-м упражнении, но как только голова коснется ковра, сделать переворот через голову в положение грудью к ковра. Упражнение выполнять в боевом темпе.

Упражнение 3-е (одиночное, с тренировочным мешком на ковре)

Из положения ноги врозь, обхватив верхнюю часть тренировочного мешка руками, соединенными в «крючок», — бросок мешка через грудь с падением в положение «мост». Как только голова коснется ковра, руки отпускают мешок.

При выполнении упражнения особое внимание обращать на подталкивание мешка животом и грудью вверх.

Упражнение 4-е (одиночное, с тренировочным мешком на ковре)

Исходное положение и выполнение такие же, как и в 3-м упражнении, но после принятия положения «мост», не меняя захвата, выполнять переворот через голову грудью к коврику, садясь попеременно справа и слева от мешка.

Упражнение 5-е (одиночное, с чучелом, на ковре)

Сделав соответствующий разучиваемому приему захват чучела, выполнить бросок через грудь с «мостом», с последующим «забеганием» или переворотом через голову, как в упражнении 4-м.

После детального и хорошего освоения этих упражнений можно перейти к совершенствованию в выполнении приемов с партнером вначале без сопротивления, затем с частичным сопротивлением и, наконец, с полным сопротивлением в процессе учебно-тренировочных схваток.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Приемы классической борьбы в партере делятся на приемы с переворотами и приемы с бросками.

Перевороты выполняются без отрыва противника от ковра: вперед, назад и в стороны. Броски производятся через спину и назад: без касания головой ковра, с «полумостом» и «мостом». Броски через спину выполняются с отрывом противника от ковра. Обучение приемам борьбы в партере, так же как и в стойке, производится в определенной методической последовательности. В процессе занятий приемы борьбы в партере изучаются в сочетании с приемами в стойке. Изученные ранее приемы систематически повторяются, в их выполнении борцы совершенствуются в учебно-тренировочных схватках. Порядок обучения приемам борьбы в партере и стойке приведен в приложении 2.

Описание выполнения всех приемов дается в пособии из положения нападающего борца с левой стороны от атакованного.

Ряд приемов в партере выполняется после предварительной подготовки и с помощью различных захватов. Одним из распространенных захватов является захват руки на «ключ».

При этом рука противника захватывается выше локтя и зажимается между своим плечом и предплечьем в изгибе

локтевого сустава (рис. 53). Рука противника, захваченная на «ключ», отводится назад и прижимается нападающим грудью к туловищу противника, препятствуя этим освобождению захваченной руки (рис. 53а).



Рис. 53



Рис. 53а

СПОСОБЫ ЗАХВАТА РУКИ НА «КЛЮЧ», ОСНОВНЫЕ ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ

Существуют различные способы и варианты захватов руки на «ключ». Ниже даются пять наиболее распространенных и часто применяемых способов захвата.

1) Захват руки на «ключ» одной рукой

Исходное положение. Поставить колено правой ноги сзади между ног противника, а левую ногу несколько вперед и в сторону на ступню. Захватить правой рукой туловище противника сверху по линии пояса, а левой рукой, согнутой в локте, захватить спереди левую руку противника выше локтя (рис. 53б).



Рис. 53б

Выполнение. Оттягивая захваченную руку противника на себя (рис. 53), пропустить свою левую руку дальше и, положив ее ладонью на спину противника, плотно прижать его руку к туловищу своим телом (рис. 53а).

2) Захват руки на «ключ» двумя руками

Исходное положение. Поставить ноги так же, как при захвате руки на «ключ» одной рукой. Двумя руками (левой снаружи, а правой снизу изнутри), соединив свои руки в «крючок», обхватить левую руку противника выше локтя.

Выполнение. Рывком за захваченную руку на себя, отпуская хват и пропуская левую руку дальше под плечо противника, нападающий захватывает его одноименную руку на «ключ» (рис. 53а), а правой рукой захватывает его туловище сверху.

3) Захват руки на «ключ» одной рукой с упором головой в плечо

Исходное положение. Поставить колено своей правой ноги сзади между ног противника, а левую ногу вытянуть назад, упираясь носком в ковер. Захватить правой рукой туловище, а левой рукой запястье левой руки противника и упереться головой в его плечо выше локтевого сгиба (рис. 53в).



Рис. 53в

Выполнение. Отталкиваясь левой ногой, нажимая головой вперед на левое плечо противника и оттягивая его левую руку назад, нападающий заставляет противника принять положение «пласт» (лежа на животе), а затем, отпуская запястье, быстро пропускает свою левую руку под левое плечо противника, захватывая его руку на «ключ» (рис. 53г).



Рис. 53г

4) Захват руки на «ключ» одной рукой с толчком вперед

Исходное положение. Такое же, как при захвате руки на «ключ» одной рукой.

Выполнение. Удерживая противника за кисть левой руки, нападающий, используя упор ногами и хват правой рукой за туловище, резко толкает противника вперед влево, сбивая его этим в положение «пласт», одновременно быстро захватывая его левую руку на «ключ» (рис. 53г).

5) Захват руки на «ключ» двумя руками из положения стоя

Исходное положение. Находясь в положении стоя, нападающий ставит правую ногу между ног противника, а левую вперед у его левой руки. Наклоняясь вперед, нападающий захватывает левую руку противника двумя руками, как указано во втором способе.

Выполнение. Сильным рывком на себя вверх нападающий отрывает левую руку противника от ковра (рис. 53д) и, быстро пропустив свою левую руку под его плечо, захватывает руку противника на «ключ»; одновременно нападающий захватывает правой рукой туловище противника сверху.



Рис. 53д



Рис. 53е

ОСНОВНЫЕ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ РУКИ НА «КЛЮЧ»

1) Соединив свои руки в «крючок», вытянуть правую ногу вправо назад и, опуская левое плечо вниз, нажимать туловищем на руку нападающего, лишая его возможности сделать захват (рис. 53е).

2) Если рука уже захвачена, нужно, соединив свои руки в «крючок» и пропустив свою левую ногу под правую, лечь

на левый бок, передав вес тела на нападающего, и с помощью правой руки вытянуть свою левую руку вперед (рис. 53ж). Резко взмахнув правой ногой вперед вправо, нападающий возвращается в положение партера, окончательно освобождая свою руку от захвата.

3) Захватить правой рукой правую руку нападающего за запястье. Вынося левую ногу вперед, сесть боком и, оттягивая правую руку нападающего вправо назад, освободиться этим от захвата туловища (рис. 53з). Затем перенести вес тела на левую руку, захваченную на «ключ», и



Рис. 53ж

Рис. 53з



Рис. 53и

резким взмахом правой ногой вперед с поворотом направо вернуться в положение партера (рис. 53и), освободившись от захвата.

ОСНОВНЫЕ КОНТРИЕМЫ ПРИ ЗАХВАТЕ РУКИ НА «КЛЮЧ»

1) Зажать левую руку нападающего выше локтя между плечом и предплечьем своей левой руки, приподнятой



Рис. 53к

кверху. Выставить колено левой ноги вперед и, поворачиваясь на нем вправо, вывести таз из-под туловища нападающего, бросив его через спину (рис. 53к). Этот контрприем можно выполнять, не ставя ноги вперед и не выводя таза, если нападающий перенесет туловище вправо.

2) Захватить правой рукой запястье правой руки нападающего. Поставить колено правой ноги влево вперед, вынося таз из-под туловища нападающего, и, опираясь на свой правый локоть (рис. 53л), бросить противника вправо через спину.



Рис. 53л

ПРИЕМЫ С ПЕРЕВОРОТАМИ

1) Переворот с обхватом двух рук сбоку

Исходное положение. Встать сбоку от противника на правое колено, поставив левую ногу назад на ступню. Пропустить правую руку под грудь противника, а левую спереди под его подбородком. Захватить его правую руку двумя руками выше локтя — левой снизу, а правой сверху (рис. 54).

Выполнение. Рывком за правую руку вверх на себя оторвать руки противника от ковра. Упираясь левой ногой в ковер, сделать движение руками влево и, нажимая грудью, перевернуть противника на спину.



Рис. 54



Рис. 54а

Конечное положение. Если перевернутый противник принял положение «мост», то нападающий, удерживая его за руку и нажимая на него телом, производит дожим (рис. 54а).

Защита. Выставить правую ногу в сторону вперед по ходу переворота и, противодействуя нажиму нападающего, резко повернуться к нему лицом и встать в стойку (рис. 54б), освободившись от захвата.

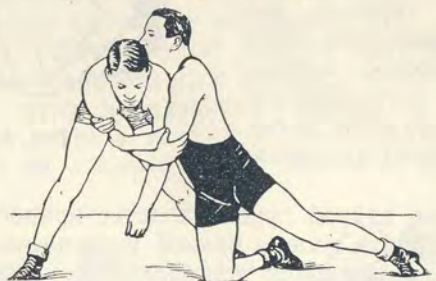


Рис. 54б

Контрприем. Выставить правую ногу в сторону, одновременно плечом левой руки прижать правую руку нападающего к туловищу, а правой рукой захватить его левое



Рис. 54в

плечо. Быстро приподнимаясь и отталкиваясь правой ногой (рис. 54в), резким рывком влево за себя бросить противника на лопатки.

2) Переворот с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею («рычаг»)

Исходное положение. Встать сбоку от противника на оба колена, наложить предплечье левой руки на его шею (ближе к затылку) и, быстро пропустив свою пра-

вую руку под левое плечо противника, наложить ее кистью на предплечье своей левой руки (рис. 55).

Выполнение. Притягивая противника к себе и нажимая руками на его голову сверху, используя нажим телом и отталкиваясь левой ногой от ковра, перевернуть противника вперед через голову на спину (рис. 55а).



Рис. 55



Рис. 55а

Конечное положение. Если противник принял положение «мост», то, не меняя захвата, лечь грудью на его захваченную руку (рис. 55б), производя дожим.

Можно также, освободив свою правую руку, обхватить ею голову противника, соединяя свои руки у него на шее.



Рис. 55б

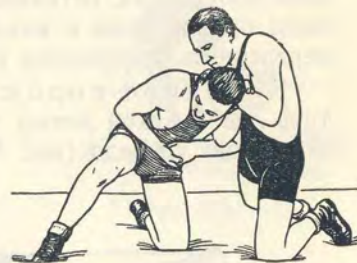


Рис. 55в

Защита. Выставить правую ногу вперед в сторону и одновременно прижать левым плечом правую руку нападающего к туловищу. Отталкиваясь ногой и нажимая телом на противника (рис. 55в), встать в стойку и освободиться от захвата.

Контрприем. Такой же, как против переворота с обхватом двух рук сбоку (см. прием 1).

3) Переворот с захватом туловища снизу и накладыванием другой руки на шею

Исходное положение. Встать слева от противника на левое колено, глубоко пропустив его под левое плечо, правую ногу поставить в сторону на всю ступню. Наложить предплечье левой руки сверху на шею противника (ближе к затылку), а правой рукой захватить его туловище снизу по линии пояса (рис. 56), пропуская руку под живот противника ладонью кверху.



Рис. 56



Рис. 56а

Выполнение. Нажимая предплечьем левой руки на шею противника, отталкиваясь правой ногой и помогая усилием правой руки и наклоном туловища влево (рис. 56а), перевернуть противника вперед через голову.

Конечное положение. В конце переворота захватить левой рукой левую руку противника, а правой рукой его голову спереди (рис. 56б) и произвести дожим.



Рис. 56б

Защита. Выпрямив и широко раскинув ноги назад, прогнуться в поясничной части позвоночника, приняв положение упора руками в ковер с запрокинутой вверх головой (рис. 56в).



Рис. 56в

4) Переворот с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку («косой захват»)

Исходное положение. Встать слева от противника на правое колено, поставив левую ногу на всю ступню. Наложить левую руку на его шею ладонью кверху (ближе к затылку), правую руку пропустить под грудь до выхода кисти с наружной стороны его шеи и соединить свои руки в «крючок» (рис. 57).

Выполнение. Нажимая двумя руками на шею противника вниз и одновременно подталкивая его плечом вверх от себя (рис. 57а), перевернуть противника вперед через голову.



Рис. 57



Рис. 57а

Конечное положение. Не меняя захвата и лежа спереди противника широко раскинув ноги, дожать его на лопатки (рис. 57б).



Рис. 57б

З а щ и т ы. 1. Подать туловище вперед и, повернувшись, лечь на левый бок спиной к нападающему. Нажимая туловищем на его правую руку и отводя голову назад (рис. 57в), разорвать захват.



Рис. 57в

2. Подвести и поставить левую руку снизу под левое предплечье нападающего (рис. 57г), не давая ему возможности производить нажим.



Рис. 57г

К о н т р п р и е м. В момент переворота через голову, используя темп движения, по ходу переворота пойти вперед на свой правый локоть или плечо (рис. 57д), вывести голову из-под туловища нападающего влево и прижать плечом своей левой руки его правую руку (рис. 57е). Затем



Рис. 57д

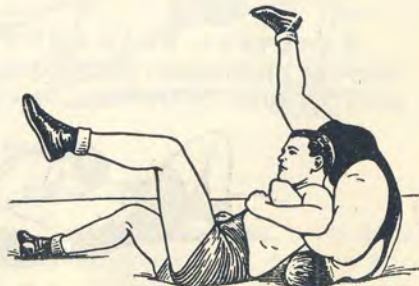


Рис. 57е

быстро сесть и, упираясь ногами в ковер, спиной произвести нажим на нападающего, поставив его в трудное положение (рис. 57ж).



Рис. 57ж

5) Переворот с обхватом одноименной руки из-под ближнего плеча и накладыванием другой руки предплечьем на шею

И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Встать на колено правой ноги сзади противника, поставив колено поглубже между его ног, левую ногу поставить на всю ступню с левой стороны. Наложить предплечье правой руки на шею противника сверху, а левую руку пропустить под его левое плечо, соединив свои руки в «крючок» (рис. 58).

В ы п о л н е н и е. Упираясь левой ногой в ковер и нажимая правой рукой на шею противника, толчком вперед сбить его в положение «пласт» так, чтобы он упал на свое правое



Рис. 58



Рис. 58а

плечо. Одновременно пропустить свою левую руку дальше на шею противника, сесть на правое бедро (правая нога впереди, левая сзади) и, упираясь ногами в ковер, нажимая грудью на противника и отжимая его левую руку вперед к голове (рис. 58а), перевернуть его на спину.

К о н е ч н о е п о л о ж е н и е. Не меняя захвата, лечь широко раскинув ноги и нажимая грудью на левую руку

противника (рис. 58б), дожать его на лопатки. Если противник принял положение «мост», то нужно правой рукой захватить его туловище или голову сверху.



Рис. 58б

Защита. Захватить левой рукой одноименную руку нападающего за запястье, прижать левым плечом предплечье его левой руки к своему туловищу и выставить правую ногу в сторону. Поднимая голову вверх и опуская свое левое плечо вниз, разорвать захват (рис. 58в).



Рис. 58в

6) Переворот с обхватом одноименной руки из-под дальнего плеча с накладыванием руки на шею

Исходное положение. Поставить правую ногу коленом под левое плечо противника, а левую ногу на колено снаружи, захватить правой рукой правое плечо противника снаружи; наложив руку на его шею, соединить свои руки в «крючок» (рис. 59).

Выполнение. Нажимая предплечьем правой руки на шею противника, наклонить его голову вниз. Пропуская правую руку глубже и усиливая нажим на шею противника, перевернуть его вперед на себя.

Конечное положение. Лежа телом на левой руке противника (рис. 59а), правой рукой отогнуть его голову, не



Рис. 59

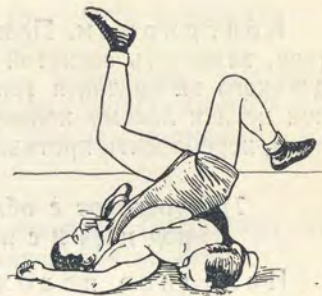


Рис. 59а



Рис. 59б



Рис. 59в



Рис. 59г

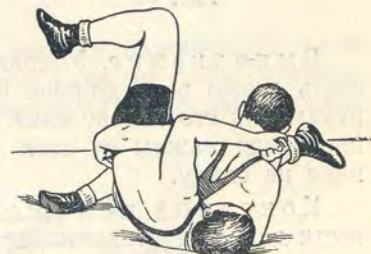


Рис. 59д

давая возможности принять положение «мост», и произвести дожим.

Защита. Поставить правую ногу вправо и, упираясь ею в ковер, произвести нажим телом влево на нападающего, освобождая свою левую руку (рис. 59б). Затем движением налево вывести свою голову из-под туловища противника и, перенеся левую руку на его туловище сверху (рис. 59в), задержать нападающего в партере.

Контрприем. Подняться в положение высокого партера, захватить согнутой правой рукой правую руку нападающего выше локтя (рис. 59г) и, подставляя колено правой ноги к левому колену и падая на локоть своей правой руки, перебросить противника вправо через спину (рис. 59д).

7) Переворот с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и с накладыванием рук на шею

Исходное положение. Поставить колено правой ноги под левое плечо противника, а левую ногу в сторону на всю ступню. Пропустить правую руку снаружи под правое плечо противника, наложив предплечье на его шею. Наклоняя голову противника вниз, пропустить левую руку под его левое плечо и соединить свои руки на шее противника в «крючок» (рис. 60).



Рис. 60



Рис. 60а

Выполнение. Упираясь левой ногой в ковер, пропустить левую руку дальше на шею противника и, нажимая руками на его голову вниз, а левым предплечьем и грудью производя нажим от себя (рис. 60а), перевернуть противника на спину.

Конечное положение. Не меняя захвата, произвести дожим противника, если он принял положение «мост».

Защита. Подняться в положение высокого партера, соединить свои руки в «крючок», прижать плечами обеих рук руки нападающего и падением вперед в положение



Рис. 60б



Рис. 60в

«пласт», откидывая голову назад (рис. 60б), разорвать захват нападающего.

Контрприем. Поднявшись в положение высокого партера, зажав плечами обеих рук руки нападающего и падая на локоть своей правой руки, бросить противника через спину (рис. 60в).

8) Переворот с противоположным захватом (обхватом) рук из-под плеч и с накладыванием рук на шею

Исходное положение. Находясь спереди противника и нажимая на него грудью сверху, пропустить правую руку под его левое плечо, наложив ее ладонью на шею (рис. 61). Нажимая на голову противника правой рукой и грудью, пропустить левую руку под его правое плечо, соединив свои руки в «крючок» у него на шее.



Рис. 61

Выполнение. Не меняя захвата, нажимая на голову противника вниз и отжимая его руки на себя, упираясь ступней правой ноги в ковер, перевернуть противника влево от себя (рис. 61а) на спину.



Рис. 61а

Конечное положение. Не меняя захвата, дожать противника на лопатки.

Защита. Упираясь носком правой ноги в ковер (если противник делает захват из-под левой руки), подать туловище на противника и, опустив плечи вниз, разорвать его захват (рис. 61б).

Контрприем. Упираясь ступней правой ноги в ковер и прижав плечами руки противника к своему туловищу



Рис. 61б



Рис. 61в



Рис. 61г

(рис. 61в), резким движением в левую сторону перевернуть противника на спину. Не меняя захвата и нажимая спиной, произвести дожим (рис. 61г).

9) Переворот с захватом руки на «ключ» и с накладыванием другой руки на шею

Исходное положение. Захватить левую руку противника на «ключ» со сбиванием его в положение «пласт» и наложить правую руку предплечьем на его шею (рис. 62). Затем сесть так, чтобы, нажимая грудью, можно было отвести захваченную на «ключ» левую руку противника от его туловища.

Выполнение. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью и левой рукой на захваченную руку противника, а правой рукой на его шею, отвести его левую руку вперед, к голове и, быстро забежав вокруг головы противника, перевернуть его на спину (рис. 62а).



Рис. 62



Рис. 62а

Конечное положение. Не изменяя захвата левой рукой, в последний момент переворота противника на спину снять свою правую руку с его шеи, захватить ею плечо левой руки противника сверху и произвести дожим (рис. 62б).



Рис. 62б

Защита. Упереться правой ногой в ковер и перенести вес тела на захваченную на «ключ» левую руку. Одновременно выставить правую руку в сторону и приподнять голову кверху (рис. 62в), не давая этим возможности нападающему сделать переворот.



Рис. 62в

Контрприем. Выполнить бросок через спину в левую сторону (см. первый контрприем против захвата руки на «ключ»).

Контрприем может быть выполнен только в том случае, если атакованный сможет подняться из положения «пласт» в положение партера.

10) Переворот с захватом руки на «ключ» и другой рукой за подбородок

Исходное положение. Захватить левую руку противника на «ключ» четвертым способом (см. рис. 53г).

Выполнение. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью, повернуть противника на правый бок. Продолжая



Рис. 63

удерживать его левую руку на «ключе» и не давая ему повернуться на левый бок, быстро перейти за его спину и, захватив правой рукой подбородок противника (рис. 63), перевернуть его на спину. Если противник успел принять положение «мост», нужно, обхватив его голову и удерживая его в положении «мост» (рис. 63а), произвести дожим.



Рис. 63а

Защита. Лечь на левый бок и, упираясь правой ногой и правой рукой в ковер, перенести вес тела на левую руку нападающего (рис. 63б), не давая ему возможности выполнить прием.

Контрприем. Зажать левую руку нападающего выше локтя между плечом и предплечьем своей левой руки.

Упираясь правой рукой в ковер, приподнять плечи и голову от ковра и рывком за левую руку влево с поворотом направо (помогая при этом упором правой ноги) перебросить нападающего через спину (рис. 63б, 63в).



Рис. 63б



Рис. 63в

11) Переворот с захватом руки на «ключ» и другой руки за предплечье из-под плеча

Исходное положение. Захватить левой рукой левую руку противника на «ключ» четвертым способом (см. рис. 53г), а своей правой рукой его правую руку из-под плеча за предплечье (рис. 64).

Выполнение. Нажимая боком на противника (упираясь левой ногой в ковер), грудью и рукой отжать его захваченную на «ключ» руку ближе к его голове. Быстро зайти по направлению головы противника (рис. 64а) и перевернуть его на спину.



Рис. 64



Рис. 64а

Конечное положение. Не меняя захвата, упираясь ногами в ковер и нажимая грудью (рис. 64б), произвести дожим.

Защита. Лечь на левый бок и, упираясь правой ногой в ковер, перенести вес тела на захваченную на «ключ» ле-



Рис. 64б



Рис. 64в

ую руку (рис. 64в), не давая возможности нападающему выполнить прием.

Контрприем. Бросок через спину с поворотом направо с захватом левой руки (см. прием 10). Этот контрприем может быть выполнен, если атакованный сможет подняться в положение партера.

12) Переворот с захватом руки на «ключ» и с накладыванием другой руки на шею из-под плеча

Исходное положение. Захватить левую руку противника на «ключ» четвертым способом, а правую руку наложить на его шею из-под правого плеча (рис. 65).



Рис. 65



Рис. 65а

Выполнение. Не меняя захвата, зайти с правой стороны противника. Упираясь ногами в ковер, нажимая грудью и одновременно правой рукой наклоняя его голову книзу (рис. 65а), перевернуть противника на спину.

Конечное положение. Если противник принял



Рис. 65б



Рис. 65в

положение «мост», то, не меняя захвата, удерживать его в этом положении (рис. 65б), производя дожим.

Защита. Упираясь левой ногой в ковер и нажимая правым плечом на правую руку нападающего, приподняв при этом голову вверх (рис. 65в), не дать ему возможности выполнить прием.

Контрприем. Бросок через спину налево с захватом левой руки. Этот контрприем может быть выполнен, если атакованный сможет подняться в положение партера.

13) Переворот с захватом двух рук на «ключ»

Исходное положение. Захватить левой рукой левую руку противника на «ключ» четвертым способом. Затем правой рукой захватить его правую руку на «ключ» и принять положение сидя боком справа (рис. 66).



Рис. 66



Рис. 66а

Выполнение. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью на правую руку противника вперед к голове, зайти по направлению к голове противника (рис. 66а), переворачивая его на спину.

Конечное положение. Если противник примет положение «мост», то нужно, не меняя захвата (рис. 66б), произвести дожим.



Рис. 66б



Рис. 66в

Защиты. 1. Выставить ногу в сторону, противоположную от нападающего, и, передав на нее вес тела (рис. 66в), не дать противнику возможности выполнить прием.

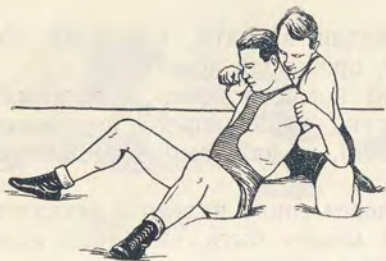


Рис. 66г

2. Повернувшись, сесть, широко раскинув ноги, и, нажимая спиной на нападающего (рис. 66г), не дать ему возможности выполнить прием.

Контрприем. Бросок через спину в любую сторону с захватом руки под плечо. Контрприем может быть выполнен, если ата-

кованный сможет подняться в положение партера.

14) Переворот с противоположным захватом разноименной руки на «ключ»

Исходное положение. Находясь спереди противника, поставить левое колено около его правого плеча, а правую ногу выпрямить и отвести назад. Захватить согнутой правой рукой левую руку противника выше локтя, пропустив свою руку под его плечо до локтевого сгиба, а левой рукой захватить его правое плечо сверху (рис. 67).



Рис. 67

Выполнение. Упираясь правой ногой в ковер и нажимая правой рукой и туловищем на левую руку противника от себя, а левой рукой на его плечо к себе, перевернуть противника на спину (рис. 67а).



Рис. 67а

Конечное положение. Если противник принял положение «мост», то нужно, не меняя захвата, сесть на правое бедро (рис. 67б) и дожать его на лопатки.



Рис. 67б

Защита. Упираясь правой ногой и правой рукой в ковер, подать тело влево вперед на нападающего, не давая ему возможности сделать переворот (рис. 67в).



Рис. 67в

Контрприем. Прижать плечом левой руки руку противника, сделавшую захват на «ключ», и упереться правой ногой в ковер. Поднимаясь и поворачиваясь на колене левой ноги лицом к противнику (рис. 67г), бросить его влево за себя.



Рис. 67г

15) Переворот с противоположным захватом двух рук на «ключ»

Исходное положение. Находясь спереди противника, поставить левое колено около его правого плеча, а правую ногу выпрямить и отвести назад. Захватить согнутой правой рукой левую руку противника выше локтя на «ключ». Таким же образом захватить левой рукой его правую руку, соединив руки на его спине в «крючок» (рис. 68).



Рис. 68

Выполнение. Такое же, как в предыдущем приеме. Конечное положение. Такое же, как в предыдущем приеме, только при переносе правой руки наверх необходимо успеть левой рукой перехватить левую руку атакующего сверху.

Защита. Выставив правую ногу в сторону и подав тело на противника, не дать нападающему возможности выполнить переворот. Если противник будет пытаться выполнить переворот в другую сторону, быстро выставить в сторону левую ногу.



Рис. 68а

Контрприем. Захватив руки нападающего выше локтей, выполнить переворот нападающего спиной к коврику в ту сторону, в которую противник не выставил ноги, заставив его принять положение «мост» (рис. 68а), и, нажимая спиной, произвести дожим.

16) Переворот с захватом предплечья двумя руками из-под плеча

Исходное положение. Находясь сзади и сверху противника, пропустить левую руку под его левое плечо и захватить его левую руку изнутри за предплечье. Пропустить правую руку под правое плечо противника и захватить ею предплечье своей левой руки (рис. 69).



Рис. 69



Рис. 69а

Выполнение. Упираясь двумя ногами в ковер, подтянуть левую руку противника под его грудь и, толкая вперед, сбить его в положение «пласт». Нажимая грудью и перемещаясь влево от противника, перехватить правой рукой его левое предплечье ближе к локтю (рис. 69а). Затем, поставив колено левой ноги за голову противника, а правую ногу на всю ступню, резким рывком за захваченную левую руку, используя нажим телом на противника, перевернуть его на спину (рис. 69б).



Рис. 69б

Конечное положение. Удерживая левой рукой захваченную левую руку противника, в последний момент переворота его на спину перенести свою правую руку наверх и, захватив ею туловище противника сверху (рис. 69в), произвести дожим.

Защита. Выставив правую ногу в сторону и упираясь правой рукой в ковер, приподняться в положение высокого



Рис. 69в



Рис. 69г

партера. Нажимая спиной на противника (рис. 69г), не дать ему возможности выполнить переворот.



Рис. 69д

Контрприем. Наклонить туловище влево и в момент захвата нападающим предплечья левой руки быстро захватить его голову правой рукой (рис. 69д). Затем бросить нападающего через спину.

ПРИЕМЫ С БРОСКАМИ

17) Бросок вперед с захватом руки на «ключ» и туловища сверху

Исходное положение. Захватить левую руку противника на «ключ», а правой рукой его туловище сверху по линии пояса. Встать слева от противника, поставив ко-

лено правой ноги под его туловище, а левую ногу отставив назад (рис. 70).

Выполнение. Прижимая противника правой рукой к себе, ставя колено левой ноги вперед к своему правому



Рис. 70



Рис. 70а

колену и одновременно падая на левое плечо, резким рывком за туловище вверх вперед бросить противника вперед (рис. 70а). Повернувшись направо грудью к ковра, вывести себя из-под туловища противника.

Конечное положение. В последний момент броска снять правую руку с туловища противника и перенести ее, захватив его туловище (рис. 70б) или голову



Рис. 70б

сверху. Задерживая противника в положении «мост», произвести дожим.

Защита. В начальный момент броска резким движением туловища и правой ноги вправо вперед соскользнуть с левого бока противника (рис. 70в), не дав ему этим возможности выполнить бросок.

Контрприемы. 1. Как только нападающий, захватив руку на «ключ», перейдет на левую сторону и захватит туловище, захватить свободной правой рукой его правую руку за запястье и бросить вправо через спину.

2. В начале броска, когда нападающий, переставив колено левой ноги, падает на левое плечо, атакованный резким движением должен пойти на нападающего, выбрасывая левую ногу за его туловище. Перевернув нападающего на спину (рис. 70г), произвести дожим.

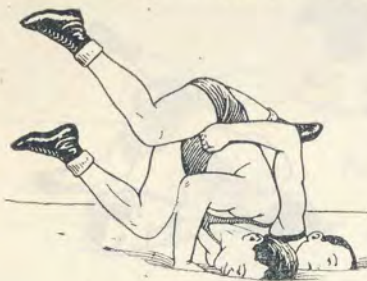


Рис. 70в



Рис. 70г

18) Бросок назад с «мостом» с захватом руки на «ключ» и другой рукой за подбородок

Исходное положение. Захватить на «ключ» левую руку противника, а правой рукой захватить его правое плечо снаружи (противник в положении высокого партера). Поставить правую ногу на колено у колена левой ноги противника, а левую ногу на ступню несколько снаружи впереди (рис. 71).



Рис. 71

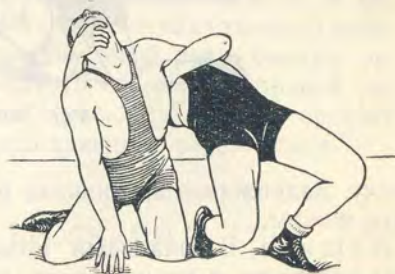


Рис. 71а

Выполнение. Нажимая на противника вправо вперед, вызвать его противодействие; воспользовавшись темпом этого противодействия, захватить его правой рукой за под-

бородок; приподнимаясь, прогибаясь назад и помогая себе руками (рис. 71а), бросить противника назад.

Конечное положение. В момент прикосновения головой к ковру толчком правой ноги резко повернуться на лево и, перенеся правую руку, захватить ею туловище противника сверху (рис. 71б).

Защита. Выпрямить правую ногу назад и, производя нажим влево в сторону руки, захваченной на «ключ», не дать возможности нападающему выполнить бросок.

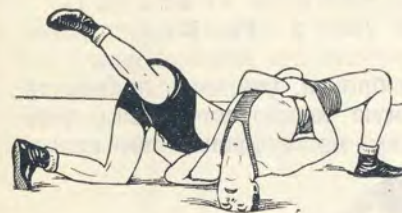


Рис. 71б



Рис. 71в

Контрприем. В начале броска, когда нападающий только что сделал захват за подбородок, но не успел еще сделать рывка вверх назад, захватить свободной правой рукой запястье его руки, находящейся на подбородке, быстро посылая левую ногу вперед, сесть на левое бедро и, помогая движением руки, захваченной на «ключ», бросить противника за себя (рис. 71в).

19) Бросок назад с «мостом» с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею («рычаг»)

Исходное положение. Захватить правой рукой левую руку противника из-под плеча и наложить левую руку на его шею, положив ладонь правой руки на свое предплечье. Поставить правую ногу на колено, а левую ногу на ступню снаружи, несколько впереди колена левой ноги противника (рис. 72).

Выполнение. Не меняя захвата, сделать те же движения, что и при броске назад с «мостом», с захватом одной руки на «ключ», а другой за подбородок.

Конечное положение и защита. Те же, что и в предыдущем приеме.

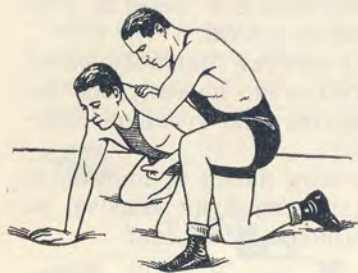


Рис. 72



Рис. 72а

Контрприем. В начале броска, упираясь правой рукой в ковер и отставляя прямую левую ногу назад, перенести захваченную левую руку на туловище противника



Рис. 72б

(рис. 72а). Затем, быстро повернувшись на правом колене налево, упасть на нападающего, задерживая его в положении «мост» (рис. 72б) и производя дожим.

20) Бросок назад с «мостом» с обхватом разноименной руки из-под плеча и шеи («косой захват»)



Рис. 73

Исходное положение. Захватить правой рукой левое плечо противника сбоку. Пропуская руку дальше под грудь противника и наложив свою левую руку сверху на его шею, соединить руки в «крючок». Поставить правую ногу на колено, а левую на

ступню снаружи несколько впереди колена левой ноги противника (рис. 73).

Выполнение, конечное положение, защита и контрприем. Те же, что и в предыдущем приеме.

21) Бросок назад с «мостом» с противоположным обхватом туловища («обратный пояс»)

Исходное положение. Встать слева от противника, повернувшись к нему левым боком. Поставить левую ногу коленом под его туловище, а правую ногу на ступню вправо. Обхватить туловище противника левой рукой сверху, а правой снизу по линии пояса, соединив руки в «крючок» у наружного бока противника (рис. 74).



Рис. 74



Рис. 74а

Выполнение. Вставая вместе с противником и отрывая его от ковра, принять положение, при котором туловище отклонено назад, а ноги слегка согнуты в коленях (рис. 74а). Прогибаясь назад и принимая положение «мост», бросить противника через грудь с поворотом налево (рис. 74б).

Конечное положение. Если противник после броска падает не на лопатки, а успевает принять положение «мост», атакующий выполняет переворот грудью к ковра, стараясь удержат противника в положении «мост» и производя дожим.

Защита. Поворачиваясь направо, сесть, опираясь на предплечье правой руки и правое бедро. Одновременно

правую ногу выпрямить и отвести назад, а левую вынести вперед, поставив ее между ног противника. Упереться вытянутой левой рукой в ковер (рис. 74в), не давая противнику возможности выполнить прием.



Рис. 74б



Рис. 74в

Контрприем. Захватить правой рукой запястье левой (верхней) руки нападающего (рис. 74г) и резким движением вправо, помогая головой и верхней частью спины, бросить нападающего через спину.



Рис. 74г

Советскими мастерами борьбы выполнение этого приема и защит против него производится несколькими способами. Мы ограничились описанием одного способа, наиболее пространного и часто применяемого.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ В ПАРТЕРЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приемы борьбы в партере разучиваются в такой последовательности, в которой они описаны в пособии.

После ознакомления занимающихся с приемом в целом с помощью показа и объяснения руководитель разрешает выполнение приема попарно, вначале без сопротивления партнера борцу, выполняющему прием, потом с частичным сопротивлением, затем с полным сопротивлением. После этого борцы совершенствуются в выполнении разученного приема в процессе учебно-тренировочных схваток.

При такой последовательности занимающиеся вначале овладевают двигательными навыками, а потом уже учатся правильно распределять необходимые для выполнения разучиваемого приема мышечные усилия.

Темп выполнения при разучивании приемов в партере должен быть вначале медленный, с постепенным ускорением до боевого. Такая методика обучения способствует быстрейшему и лучшему усвоению разучиваемых приемов, что значительно отличает обучение в партере от обучения в стойке, где во многих случаях и положениях такой порядок разучивания невозможен.

После твердого овладения занимающимися техникой выполнения приема можно переходить к разучиванию защит и контрприемов против изученного приема.

«МОСТ» И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

В технике борьбы положение «мост» (см. рис. 8) часто используется борцами как средство нападения при выполнении бросков, но чаще положение «мост» является средством активной защиты, к которому борец прибегает с целью избежать касания лопатками ковра.

Чем круче «мост», тем он крепче и тем труднее его преодоление для нападающего борца. Гибкость, ловкость, крепость мышц и связок борца, использующего положение «мост» при выполнении различных приемов и уходов из опасных положений, имеет большое значение. С целью укрепления «моста», мышц шеи и выработки необходимых навыков для выполнения приемов с использованием положения «мост» все борцы должны применять в тренировке ряд специальных упражнений, описание которых дано ниже.

СПОСОБЫ УДЕРЖАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «МОСТ» И СПОСОБЫ УХОДА

Чтобы добиться победы над противником, необходимо не только умение выполнить тот или иной прием, но и умение довести этот прием до успешного завершения. В течение одной схватки борец может много раз попадаться противнику на приемы, быть несколько раз в положении «мост» и все же оказаться победителем. Вот почему нападающий борец должен прилагать все силы и умение с целью удержать противника в положении «мост» и дожать его на лопатки, а атакованный борец, не проявляя растерянности, должен с полной энергией и волей продолжать схватку, стремясь использовать любую ошибку противника для перехода к нападению, даже если до конца схватки остаются считанные секунды.

Существует много способов удержания противника в положении «мост» и дожима его на лопатки. Соответственно этим способам имеется ряд способов ухода из положения «мост».

Ниже дается описание основных, наиболее часто встречающихся способов удержания противника в положении «мост» и способов ухода из этого положения.

Положение первое

Нападающий лежит справа от атакованного, захватив левой рукой его правую руку за плечо выше локтя и прижимая плечом его предплечье к своему туловищу. Правая



Рис. 75



Рис. 75а

рука нападающего захватывает туловище атакованного сверху по линии пояса (рис. 75). При этом захвате нападающий может находиться также в положении сидя (рис. 75а).

Удержание и дожим. В положении лежа нападающий, используя вес тела, производит нажим грудью на захваченную правую руку противника; одновременно правой рукой захватывая туловище противника сверху, он предупреждает его попытки выполнить «забегание» в левую сторону. При попытке произвести «забегание» нападающий, притягивая противника к себе, движется за ним, сохраняя наиболее устойчивое и выгодное для удержания положение. Из положения лежа на животе нападающий может принять положение сидя. С этой целью, приподнимая таз, он пропускает правую ногу вперед, оставляя левую ногу сзади.

В положении сидя нападающий, удерживая ранее описанным способом противника за руку и туловище, предупреждает его попытки уйти из положения «мост» вставанием вперед (рис. 75б). В дальнейшем, используя вес своего тела и нажимая на грудь противника, нападающий производит дожим.

Дожим в положении сидя является более действенным, так как нападающий имеет возможность более активно всей массой своего тела давить на противника. В то же время для атакованного, обладающего хорошим «мостом», это положение нападающего более выгодно для выполнения «забегания» и других уходов.

Уход. 1) Если нападающий удерживает атакованного, находясь в положении лежа, последний, захватив левой рукой кисть или запястье правой руки нападающего, удерживающей туловище, старается как можно выше подтянуть ее



Рис. 75б

к себе на грудь. Удерживая руку противника, атакованный быстро выполняет «забегание» в левую сторону; в последний момент махом правой ноги вверх и влево атакованный совершает поворот грудью к ковру, оказываясь в положении партера.

2) При удержании нападающим атакованного в положении сидя сбоку, атакованный может применить два способа ухода:

а) если нападающий производит нажим в направлении головы, то атакованный, соединив свои руки в «крючок» перед грудью, производит «забегание» и поворот грудью к ковру указанным выше способом (рис. 75 в);

б) если нападающий производит нажим в направлении ног, то атакованный, соединив свои руки в «крючок» перед грудью якобы для ухода «забеганием» и используя усиление в связи с этим нажима нападающего в сторону ног, резким рывком рук и головы вверх в направлении ног уходит из положения «мост», принимая положение сидя (рис. 75 б), стараясь перевести в положение «мост» нападающего.



Рис. 75в

Положение второе

Нападающий удерживает противника, сидя сбоку, раскинув ноги, захватив обе руки атакованного и соединив свои руки в «крючок» на его груди (рис. 76).



Рис. 76

Удержание и дожим. Не меняя захвата, нападающий производит нажим на туловище противника в сторону ног.

Уходы. 1) Упираясь ладонью левой руки в подбородок нападающего, атакованный уменьшает давление нападающего. Затем, прижимаясь к нему, производит

быстрое «забегание» в левую сторону (рис. 76а) с последующим поворотом грудью к ковру, как указано выше.

2) Соединив руки за спиной нападающего в «крючок» и притянув его к себе, атакованный резким рывком рук и туловища влево перетягивает противника через себя (рис. 76б),

заставляя его принять положение «мост». В случае неудачи атакованный может в последний момент отпустить противника и быстрым «забеганием» в левую сторону уйти из положения «мост».



Рис. 76а



Рис. 76б

Положение третье

Нападающий удерживает противника, сидя сбоку, широко раскинув ноги и захватив его правую руку и голову.

Удержание и дожим. Крепко удерживая противника левой рукой за правую руку, нападающий правой рукой нажимает на голову атакованного вперед (рис. 77), лишая его возможности защищаться «мостом», и дожимает его на лопатки.

Уходы. Те же, что и во втором положении.



Рис. 77

Положение четвертое

Нападающий удерживает противника спереди, лежа на нем сверху, пропустив правую руку под его плечо и соединив свои руки на шее атакованного.

Удержание и дожим. Нажимая грудью на руку противника и не давая ему возможности соединить свои



Рис. 78

руки, нападающий, нажимая руками на голову атакованного вперед, а грудью (используя опору ног) нажимая по направлению к ногам (рис. 78), производит дожим.



Рис. 78а

Уход. Пропустив свои руки под туловище нападающего, соединив их в «крючок» и отталкивая противника от себя, сделать «забегание» влево от противника (в сторону незахваченной руки) и уйти из положения «мост» (рис. 78а).

Положение пятое

Нападающий, сидя спереди противника боком к нему, удерживает его в положении «мост» с захватом одной руки двумя руками.

Удержание и дожим. Захватив левую руку атакованного двумя руками сверху за плечо и прижимая предплечье захваченной руки левым плечом к своему туловищу,

нападающий, используя вес своего тела и упираясь ногами, нажимает на противника спиной (рис. 79), дожимая его на лопатки.



Рис. 79

Уход. Отодвигаясь от нападающего и тем уменьшив его давление, атакованный восстанавливает положение «мост»,



Рис. 79а

затем быстрым «забеганием» в сторону свободной от захвата руки уходит из положения «мост» (рис. 79а).

Положение шестое

Нападающий удерживает противника спереди в положении «мост», лежа на нем сверху и захватив обе его руки снаружи.

Удержание и дожим. Соединив руки в «крючок» под своей грудью и плотно прижимая руки противника к себе, нападающий, используя опору ног, нажимает грудью на противника, стремясь дожать его на лопатки (рис. 80).



Рис. 80

Уход. Пропустив свои руки под грудь нападающего и соединив их в «крючок», атакованный, отталкивая нападающего от себя и уменьшив этим его давление, быстрым «забеганием» в любую сторону уходит из положения «мост» (рис. 80а).



Рис. 80а

Положение седьмое

Нападающий сидит спереди спиной к атакованному, захватив обе его руки снаружи (рис. 81).



Рис. 81

Удержание и дожим. Соединив свои руки в «замок» и прижимая руки противника к своему туловищу, нападающий, упиравшись ногами в ковер, нажимает спиной на атакованного, производя дожим.

Уход. Пропустив свои руки под спину нападающего и отталкивая его от себя (уменьшив этим его давление), быстрым «забеганием» в любую сторону уйти из положения «мост» (рис. 81а).



Рис. 81а

Положение восьмое

Нападающий сидит спереди и сбоку спиной к противнику, захватив правой рукой его правую руку за запястье, а левой рукой его туловище сверху (рис. 82).

Удержание и дожим. Отгибая захваченную руку противника к бедру своей правой ноги и удерживая левой рукой захват туловища сверху, нападающий, упиравшись в ковер правой ногой, производит спиной нажим на атакованного, стремясь дожать его на лопатки.



Рис. 82

Уход. Захватив свободной левой рукой нападающего за запястье его левой руки и оттягивая ее к своей груди, атакованный, выполнив «забегание» в левую сторону (рис. 82а), уходит из положения «мост».

Находясь спиной к атакованному, безусловно, труднее удерживать его в положении «мост» и дожимать на лопатки, чем находясь к нему лицом, поэтому существует способ поворота лицом к противнику при удержании его в положении «мост», сидя сбоку. Если нападающий удерживает



Рис. 82а

противника, как указано на рис. 82, то для того, чтобы вернуться лицом к атакованному, он должен убрать левую ногу назад ступней под колено правой ноги, перенести левую руку с туловища на захваченную правую руку противника и захватить его плечо сверху (рис. 83). После этого, отпуская запястье правой руки атакованного, оттолкнуться



Рис. 83

правой ногой от ковра и, быстро повернувшись лицом к противнику, захватить правой рукой его туловище сверху (рис. 83а).



Рис. 83а

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ И УКРЕПЛЕНИЯ «МОСТА»

При методически правильном построении занятий по классической борьбе руководитель с первых же дней должен уделять большое внимание специальным упражнениям для укрепления «моста», являющегося одним из основных элементов техники классической борьбы.

Упражнения для укрепления мышц шеи, выработки гибкости и укрепления «моста» должны систематически включаться как в подготовительную, так и в основную часть каждого занятия по классической борьбе.

Разрешать применение положения «мост» в учебно-тренировочных схватках в стойке можно лишь тогда, когда руководитель будет убежден, что занимающиеся достаточно укрепили мышцы шеи и способны принимать положение «мост» после броска тренировочного мешка или чучела из положения стойки.

Занимающиеся вначале обучаются применению «моста» в партере при выполнении приемов, не связанных с бросками, затем постепенно переходят к разучиванию положе-

ния «мост» из более сложных и трудных положений. После этого производится обучение применению «моста» при бросках нападающего через спину. Последними следует изучать броски через грудь с «полумостом» и «мостом» с чучелами и с партнером, вначале без сопротивления, затем с незначительным и, наконец, с полным сопротивлением партнера, постепенно увеличивая быстроту выполнения и совершенствуясь в технике выполнения бросков.

Для мышц шеи и укрепления «моста» существует ряд специальных упражнений, описание которых в методической последовательности приводится ниже.

Упражнение 1-е

Исходное положение. Борец лежит на спине, упираясь в ковер ладонями рук на уровне головы и ступнями согнутых в коленях ног; ступни на ширине плеч параллельно (рис. 84).



Рис. 84

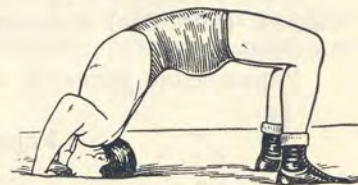


Рис. 84а

Выполнение. Упираясь руками в ковер, поднимая таз, выпрямляя ноги в коленях и сильно прогибаясь в пояснице, борец перекатом на голове принимает положение «мост» (рис. 84а). Обратным движением борец возвращается в исходное положение.

Упражнение 2-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост» с дополнительной опорой руками в ковер за головой (рис. 84а).

Выполнение. Отжимаясь на прямые руки (рис. 85), принять положение «мост» без опоры головой. Обратным движением принять исходное положение.

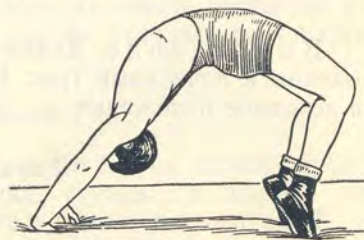


Рис. 85

Упражнение 3-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь шире плеч, наклонившись вперед и упираясь руками и лбом в ковер (рис. 86).



Рис. 86



Рис. 86а

Выполнение. Движения вперед до касания ковра затылком (рис. 86а) и назад с возвращением в исходное положение.

Упражнение делается в медленном темпе, ноги прямые.

Упражнение 4-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост» с дополнительной опорой руками в ковер за головой (рис. 87).

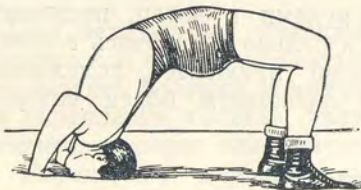


Рис. 87



Рис. 87а

Выполнение. Движения назад до касания ковра затылком и лопатками (рис. 87а) и обратно с возвращением в исходное положение.

Упражнение 5-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост» с дополнительной опорой руками на ковер за головой (рис. 88).



Рис. 88



Рис. 88а

Выполнение. Движения вперед и назад с переменным поворотом головы вправо и влево (рис. 88а).

Упражнение 6-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь шире плеч, наклонившись вперед и упираясь руками и лбом в ковер (рис. 89).



Рис. 89



Рис. 89а

Выполнение. Через стойку на голове переворот вперед (рис. 89а) до положения «мост», стараясь не коснуться лопатками ковра.

Упражнение 7-е

Исходное положение. Лежа на спине, руки на груди, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч параллельно (рис. 90).

Выполнение. Вставание в положение «мост» без помощи рук (рис. 90а).



Рис. 90

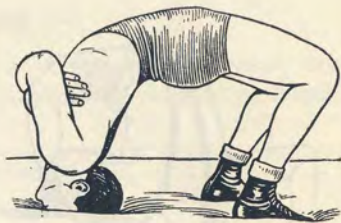


Рис. 90а

Упражнение 8-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь шире плеч, наклонившись вперед и упираясь руками и лбом в ковер (см. рис. 89).



Рис. 91

Выполнение. Движения туловища попеременно влево и вправо до касания ухом ковра (рис. 91).

Упражнение 9-е

Исходное положение. То же, что в 8-м упражнении (см. рис. 89).

Выполнение. Через стойку на голове переворот вперед (см. рис. 89а) до положения «мост» с последующим «забегающим» вправо или влево (рис. 92) и возвращением в исходное положение.

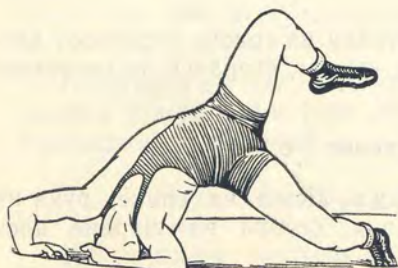


Рис. 92

Упражнение 10-е (с партнером)

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, взявшись правой рукой за одноименную руку партнера, стоящего сбоку (рис. 93).



Рис. 93



Рис. 93а

Выполнение. Опираясь на руку партнера и сильно прогибаясь в шейной и поясничной частях позвоночника, опуститься в положение «мост» (рис. 93а), затем обратным движением с помощью партнера возвратиться в исходное положение.

Упражнение 11-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки вверх за головой.

Выполнение. Прогниваясь назад, опуститься в положение «мост» до касания головой ковра с помощью рук, смягчающих удар головой в ковер (рис. 94). Обратным движением встать в исходное положение.

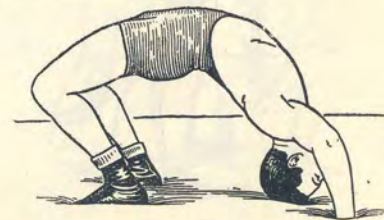


Рис. 94

Упражнение 12-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост» с дополнительной опорой в ковер предплечьями рук, соединенных в «крючок» (рис. 95).

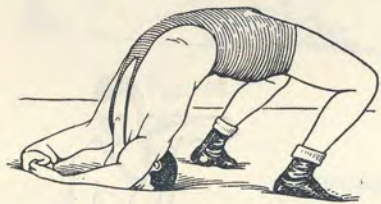


Рис. 95



Рис. 95а

Выполнение. Двигаясь приставными шагами по кругу вокруг головы, делать «захождение» в правую и левую стороны (рис. 95а), попеременно поворачиваясь то грудью, то спиной к коврику.

Упражнение 13-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки соединены в «крючок» перед собой (рис. 96).

Выполнение. Опускание в положение «мост» без помощи рук (рис. 96а).



Рис. 96

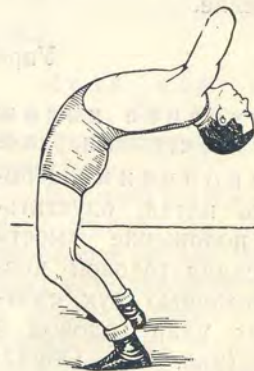


Рис. 96а

Упражнение 14-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь шире плеч, наклонившись вперед и упираясь головой в ковер; руки захватывают край коврика, гири и т. п. (рис. 97).

Выполнение. Через стойку на голове переворот впе-



Рис. 97

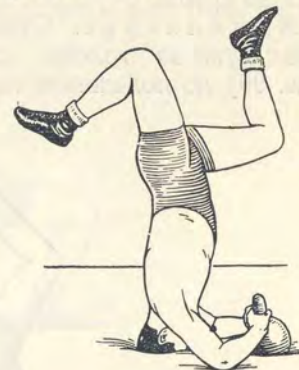


Рис. 97а

ред (рис. 97а) до положения «мост» и обратное возвращение в исходное положение за счет толчка ногами и рывка грудью в направлении головы.

Упражнение 15-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост», удерживая на груди тренировочный мешок (рис. 98) или сидящего сверху партнера (рис. 98а).

Выполнение. Перекатом на голове движения назад до касания лопатками коврика и обратно с возвращением в исходное положение.



Рис. 98



Рис. 98а

Упражнение 16-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост», руки на груди.

Выполнение. Оттолкнувшись ногами и резко посылая руки за голову, сделать переворот через голову (рис. 99) до положения партера.



Рис. 99

Упражнение 17-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки спереди соединены в «крючок».

Выполнение. Падение в положение «мост» и в темпе переворот через голову до положения партера, как в 16-м упражнении.

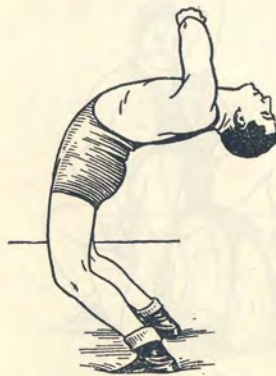


Рис. 100

Упражнение 18-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, руки спереди соединены в «крючок».

Выполнение. Опускание в положение «мост» и обратное возвращение в исходное положение (рис. 100).

Упражнение 19-е

Исходное положение. Стоя в положении «мост», удерживая гири или штангу на согнутых руках:

Выполнение. Выжимание штанги или гирь на прямые руки (рис. 101).

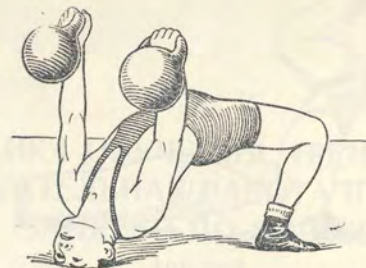


Рис. 101

Упражнение 20-е

Исходное положение. Стоя ноги врозь на ширине плеч, ступни параллельно, согнув ноги в коленях и обхватив руками, соединенными в «крючок», тренировочный мешок за верхнюю часть (рис. 102).



Рис. 102

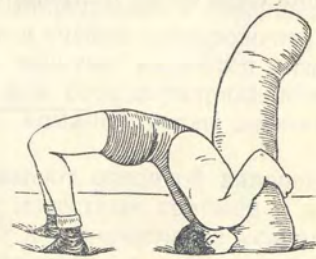


Рис. 102а

Выполнение. Падение в положение «мост» с броском мешка назад (рис. 102а) и с последующим «забегом» право или влево до положения лежа на животе.

Упражнение 21-е

Исходное положение. То же, что в 20-м упражнении.



Рис. 103



Рис. 103а

Выполнение. Падение в положение «мост» с последующим переворотом через стойку на голове (рис. 103) до положения сидя сбоку от тренировочного мешка (рис. 103а).

ГЛАВА V

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ТРЕНИРОВКИ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ

ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

ХАРАКТЕР, ОРГАНИЗАЦИЯ, ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Обучение, воспитание и тренировка — это три стороны единого педагогического процесса. В зависимости от периодов обучения и стоящих перед обучаемыми задач занятия могут носить по преимуществу учебно-тренировочный или тренировочный характер. Вопросам воспитания коммунистической морали у спортсменов на всех занятиях должно уделяться повседневное внимание.

Учебно-тренировочные занятия имеют основной задачей разучивание новых, а также закрепление и совершенствование ранее изученных приемов в учебно-тренировочных схватках. Учебно-тренировочные занятия являются основными для начинающих борцов и для борцов-разрядников, вновь приступивших к занятиям в команде после долгого перерыва.

Тренировочные занятия имеют основной задачей тренировку в выполнении хорошо известных приемов и в применении этих приемов, защит и контрприемов в условиях специально усложняющейся обстановки с целью подготовки к состязаниям. Одновременно продолжается работа по дальнейшему совершенствованию необходимых борцу физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств и повышению тактического мастерства.

Основная форма организации обучения и тренировки — проведение учебно-тренировочных занятий (уроков) руково-

дителем с командой (группой) занимающихся. Дополнительной формой являются самостоятельные занятия занимающихся по заданию и под наблюдением руководителя.

Занятия с начинающими борцами по содержанию значительно отличаются от занятий с борцами-разрядниками. Однако схема построения занятий будет общей для любых групп занимающихся. В Советской Армии принята приводимая ниже схема построения занятия из трех частей.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>Задачи</p> <p>Организация группы. Подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке (общее укрепление мышц, костно-связочного аппарата, улучшение работы центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания). Развитие силы, быстроты, гибкости, координации движений.</p> <p>Средства</p> <p>Построения, перестроения, повороты, ходьба и бег; общеразвивающие гимнастические упражнения; специальные подготовительные упражнения для мышц шеи и укрепления „моста“; упражнения со скакалкой, чучелом, тренировочным мешком, набивными мячами, гантелями, гири, штангой; упражнения в метании, толкании, прыжках; упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения.</p>	<p>Задачи</p> <p>Развитие физических и морально-волевых качеств на широкой основе. Выработка и закрепление специальных навыков (приемов, защит и контрприемов) в постепенно усложняющейся обстановке. Специально направленная физическая тренировка. Совершенствование тактического мастерства.</p> <p>Средства</p> <p>Различные варианты борьбы двух противников. Простейшие виды борьбы; приемы, защиты, контрприемы в стойке и партере; приемы и контрприемы с использованием положения „мост“; преодоление защиты противника, использующего с этой целью положение „мост“; схватки по заданию руководителя; схватки, приближенные к условиям состязаний (с различными партнерами).</p>	<p>Задачи</p> <p>Приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Обеспечение перехода к отдыху и дальнейшей деятельности. Подведение итогов занятия и оценка деятельности занимающихся.</p> <p>Средства</p> <p>Медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление; массаж и самомассаж; теплый душ. Беседа руководителя. Дача заданий для самостоятельных занятий.</p>

Указания к схеме построения занятий

Подготовительная часть занятия (25—30 минут)

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия проводится в составе группы, за исключением тренировочных занятий, когда она может выполняться борцами самостоятельно под наблюдением руководителя занятий.

Подготовительную часть занятия летом рекомендуется проводить на открытом воздухе, что имеет большое гигиеническое значение.

Задачи подготовительной части заключаются в подготовке организма к предстоящей нагрузке, к изучению и совершенствованию приемов, защит и контрприемов, предусмотренных в основной части данного занятия. Прежде чем перейти к борьбе, нужно хорошо подготовить мышцы и связки, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей нагрузке. Поэтому в подготовительную часть занятия, кроме общеразвивающих упражнений, необходимо включать специальные упражнения борца, например:

- стоя в положении «мост» — качания вперед и назад;
- то же с поворотами головы направо и налево, вначале с опорой руками на ковер, а потом без опоры;
- в положении стоя ноги врозь, упиравшись головой в ковер, — качания вперед, назад и в стороны с опорой руками о ковер, а затем без опоры;
- стоя в положении «мост» с опорой руками о ковер — «забегание» вокруг головы;
- из стойки ноги врозь — опускание назад в положение «мост» вначале с опорой руками на ковер, а затем без опоры;
- стоя в положении «мост» — перевороты через голову, взявшись руками за ноги партнера, штангу, гири и т. п. и самостоятельно.

Все эти и подобные им упражнения для мышц шеи и укрепления «моста» сильно действуют на различные группы мышц. В то же время эти упражнения способствуют быстрому и правильному освоению техники борьбы.

Упражнениями для развития силы, быстроты, гибкости, координации движений необходимо заниматься, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся (описание таких упражнений дано в разделе о тренировке).

Физическая нагрузка в подготовительной части каждого последующего занятия должна нарастать постепенно, что способствует наибольшему повышению работоспособности

занимающихся. Упражнения подготовительной части нужно дозировать таким образом, чтобы не довести занимающихся до общего утомления перед началом основной части занятия.

Основная часть занятия (60—75 минут)

Задачами основной части занятия являются:

- приобретение занимающимися правильных навыков в выполнении приемов, защит и контрприемов;
- закрепление техники выполнения изученных приемов в постепенно усложняющейся и быстро меняющейся обстановке (в учебно-тренировочных схватках);
- развитие физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование тактического мастерства занимающихся.

Указанные задачи должны решаться в методически правильной последовательности.

Заключительная часть занятия (5—10 минут)

Заключительная часть занятия имеет задачей привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В занятиях, которые оканчиваются тренировочными схватками, рекомендуется заключительную часть проводить каждому борцу самостоятельно сразу же после схватки. Во всех других случаях заключительная часть проводится руководителем с составом всей группы занимающихся.

Заканчивая занятие, руководитель должен подвести итоги: указать, в какой степени каждым занимающимся освоены изучаемые действия и приемы, какие имеются ошибки и каким образом каждый занимающийся должен добиваться правильного освоения техники выполнения этих приемов. С целью исправления отдельных недостатков в технике выполнения приемов и для выработки недостающих качеств руководитель дает занимающимся индивидуальные задания и проверяет их выполнение через определенный срок.

После окончания занятия занимающиеся принимают теплый душ; это одно из важных средств предупреждения кожных заболеваний и ликвидации утомления. Время для принятия душа не включается в общее время, отводимое на проведение занятия.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Последовательность обучения технике классической борьбы строится по принципам: от простого к более сложному; от менее трудного (требующего незначительной подготовки организма) к более трудному, требующему специальной (физической и морально-волевой) подготовки; от известного к неизвестному.

Обучение технике борьбы следует начинать с изучения приемов в партере. Это необходимо, во-первых, потому, что, изучая приемы в партере, занимающиеся постепенно втягиваются в физическую нагрузку, во-вторых, потому, что борьба в партере безопасна. Приемы борьбы в партере являются сильно действующими физическими упражнениями, укрепляющими мышцы и связки, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Одновременно борьба в партере подготавливает к изучению более сложной техники борьбы в стойке, связанной с бросками и падениями.

Не следует понимать это так, что вначале изучаются все приемы в партере, а потом уже приемы в стойке. К изучению приемов в стойке нужно переходить примерно с 7—8-го занятия, продолжая параллельно дальнейшее обучение приемам борьбы в партере.

В партере рекомендуется сначала обучать приемам с переворотами противника в такой последовательности: с обхватом двух рук сбоку; с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею; с захватом талии снизу и накладыванием другой руки на шею; с обхватом рук (руки) из-под плеч и накладыванием руки (рук) на шею и т. д.; потом переходить к обучению приемам с бросками через спину и назад, через грудь, не касаясь головой ковра, с «полумостом» и «мостом» с различными захватами.

Обучив приему, следует переходить к обучению активной защите от него. Для этого надо дать возможность противнику захватить себя, оказывая видимое сопротивление и одновременно подготавливая условия для выполнения контрприема. Учитывать занимающихся (в начальном периоде обучения) только умению не поддаваться захвату неправильно. У занимающихся не будет стремления активно завязывать борьбу, создавать острые положения, которые могут решить исход схватки в пользу более смелого, инициативного, волевого борца, не боящегося риска и пользующегося всем арсеналом приемов борьбы.

Изучение активных защит, переходящих в контрприемы, способствует применению разнообразных приемов и более разностороннему физическому развитию занимающихся, а также приучает борцов к активности, свойственной советской школе борьбы.

Начинать обучение приемам борьбы в стойке начинающих борцов рекомендуется не раньше чем с 7—8-го занятия. Приемы борьбы в стойке, как известно, связаны с бросками и падениями. При недостаточной физической подготовленности занимающихся или недостаточном укреплении мышц шеи ранний переход к изучению приемов в стойке, связанных с бросками, может вызвать различные повреждения.

Изучение приемов в стойке рекомендуется начинать с бросков через спину с захватами: руки и накладыванием ее на плечо сверху и сбоку, руки под плечо, руки и головы, головы и плеча и т. д. Изучив броски через спину с первыми тремя-четырьмя захватами, можно переходить к изучению бросков через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой, одного туловища и туловища с двумя прижатыми к нему руками спереди, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сбоку и, наконец, к броскам с обхватом туловища, туловища с прижатой к нему рукой сзади, туловища и шеи из-под плеча, туловища и руки на «ключ» сзади.

Овладев бросками через грудь, не касаясь головой ковра, нужно вернуться к изучению более трудных бросков через спину (с захватом двух рук, с обхватом двух рук и головы, с захватом туловища и руки на шее и т. д.).

После этого изучаются броски через грудь с «полумостом».

Последними изучаются броски через грудь с «мостом», для выполнения которых требуется специальная физическая подготовка и тренировка борца. Броски через грудь с «мостом» можно изучать лишь с хорошо подготовленными борцами. Преждевременное увлечение этими бросками может привести к серьезным травматическим повреждениям.

К обучению контрприемам в стойке против бросков через спину следует переходить после изучения приемов с бросками через грудь, не касаясь головой ковра с захватом туловища спереди, сбоку и сзади, потому что они служат ответом на проведение всех приемов с бросками через спину. Разучивание более сложных контрприемов, связанных с бросками через грудь с «полумостом» и «мостом», произво-

дится с более подготовленными борцами, умеющими без затруднения пользоваться «мостом».

Примерная последовательность обучения всей технике классической борьбы в стойке и партере (в объеме настоящего пособия) приведена в приложении 2.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Процесс обучения приемам борьбы складывается из ознакомления занимающихся с приемом, из разучивания приема и из тренировки в его выполнении, что показано на схеме (рис. 104).

Начиная обучение, необходимо ознакомить занимающихся с приемом в целом. Руководитель называет прием и показывает его в обычном (боевом) темпе, затем он пока-

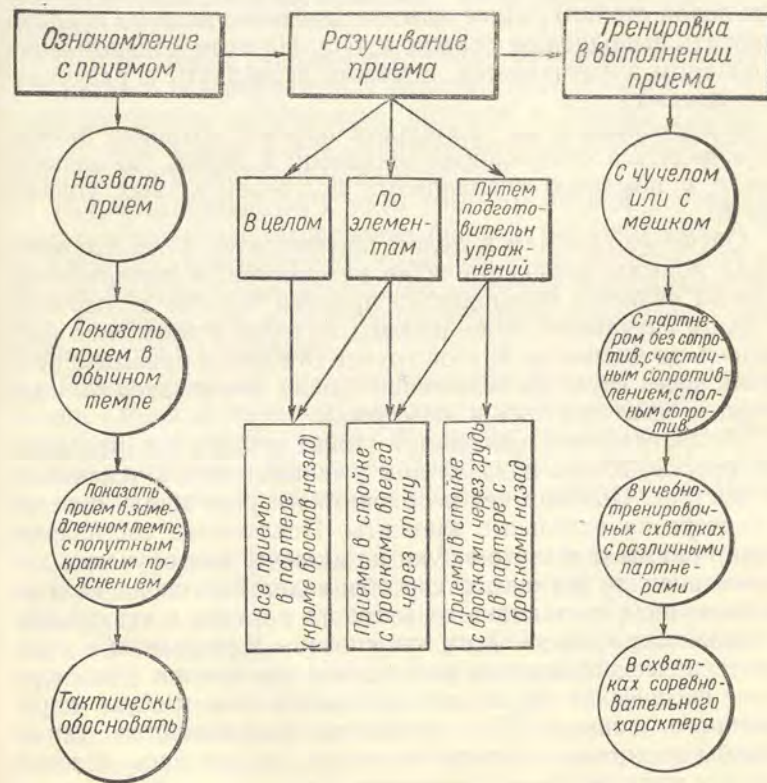


Рис. 104

зывает прием в замедленном темпе (если это возможно). Показывать прием необходимо не один, а несколько раз. При демонстрации приема нужно становиться так, чтобы занимающиеся ясно могли видеть отдельные детали выполнения приема, на которые руководитель обращает их внимание. При показе приема в замедленном темпе необходимо попутно кратко пояснить все детали приема, начиная с исходного положения и кончая конечным положением. Прием нужно показывать образцово, чтобы он создал у занимающихся яркое зрительное впечатление. Показ необходимо проводить с одним из лучших занимающихся. При объяснении приема особое внимание обращать вначале на главные детали (например, захват, мышечные усилия, темп).

После показа и рассказа следует тактически обосновать прием: из какого положения выполняется прием (из положения высокого или низкого партера, из положения правой или левой стойки), какое ложное движение должно предшествовать выполнению приема и т. д. На этом ознакомление с приемом заканчивается, и можно переходить к разучиванию приема.

В зависимости от сложности приема обучение может производиться следующими методами: в целом, по элементам и с помощью специальных подготовительных упражнений.

Обучение приемам в целом производится в тех случаях, когда приемы несложные и не нуждаются в расчленении. Такими является большинство приемов борьбы в партере. В целом изучаются также приемы, которые невозможно расчленить на элементы. К этой группе относятся приемы с бросками через грудь из положения стойки (не касаясь головой ковра, с «полумостом» и «мостом»).

По сравнению с приемами в стойке приемы в партере более просты, и, как показал опыт, занимающиеся усваивают их быстрее. Поэтому нет необходимости расчленять приемы в партере на отдельные элементы. Исключение составляют лишь приемы с захватом руки на «ключ», при обучении которым вначале изучаются способы захвата руки на «ключ» со сбиванием противника из высокого партера в низкий или в положение «пласт». Хотя эти способы и несложны в смысле технического выполнения, однако правильное распределение физических усилий при их выполнении требуют определенного навыка. По элементам разучиваются также приемы в партере с бросками назад, не касаясь головой ковра, с «полумостом» и «мостом».

Обучение приемам в партере производится в парах, при этом нужно придерживаться следующего порядка.

Занимающийся, с которым выполняется прием, не должен в начале изучения сопротивляться своему партнеру, чтобы выполняющий смог правильно освоить технику выполнения приема.

После освоения техники выполнения приема без сопротивления борец оказывает партнеру, выполняющему прием, незначительное сопротивление; нападающий, в свою очередь, старается более правильно распределить и приложить свои усилия с целью преодолеть сопротивление противника.

Изучив прием с частичным сопротивлением, борец, не уклоняясь от захвата партнера, оказывает полное сопротивление, стараясь избежать поражения; нападающий, в свою очередь, прилагает все умение, чтобы довести прием до конца.

При обучении приемам в стойке с бросками через грудь (не касаясь головой ковра, с «полумостом» и «мостом») следует применять разучивание приемов в целом, предварительно подготовив к ним занимающихся с помощью специальных подготовительных упражнений.

Подготовительными к этим приемам являются упражнения, имитирующие выполнение бросков без партнера, а затем броски выполняются с тренировочным мешком или чучелом. Только после детального усвоения выполнения приема на мешке или чучеле занимающимся разрешается разучивание его с партнером.

Метод обучения по элементам применяется при разучивании сложных приемов, которые можно расчленить на отдельные составные части. К таким приемам относятся приемы в стойке с бросками через спину, приемы в партере со взятием руки на «ключ» и приемы в партере с бросками назад.

При обучении броскам через спину вначале следует обучать технике поворота спиной к противнику с одновременным приставлением сзади стоящей ноги к впереди стоящей; затем перейти к обучению тому же повороту, но с наклоном туловища вперед до выхода таза за туловище противника; после этого можно изучать броски.

Вначале броски выполняются в замедленном темпе, и лишь по мере усвоения техники быстрота выполнения броска постепенно нарастает до обычного (боевого) темпа.

ТРЕНИРОВКА В ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМОВ

Тренировка занимающихся в выполнении приемов начинается с момента разучивания ими приема. Обучаясь выполнению приема и повторяя действия, мы формируем навык. На первой стадии обучения приобретенный навык очень неустойчив, но чем больше повторяется упражнение, тем больше закрепляется навык и постепенно становится прочным, устойчивым. Очень важно во время первоначального обучения правильно усвоить выполнение приема, иначе неправильное выполнение его может настолько твердо закрепиться (перейдет в навык), что потом отучить от него занимающегося будет очень трудно. Всем тренерам хорошо известна истина, что переучивать всегда труднее, чем обучать впервые.

Хорошим средством обучения и тренировки в выполнении приемов являются броски, выполняемые на тренировочном чучеле или мешке. Тренировка на подсобных тренировочных снарядах позволяет не только закреплять навыки в выполнении различных приемов, но и развивать физические качества — быстроту, силу, выносливость и пр. Поэтому тренировке с чучелами и мешками борцы любой спортивной квалификации должны уделять серьезное внимание.

Умение технически правильно выполнять приемы на снарядах или с партнером без сопротивления еще не означает, что обучающийся сможет успешно применять эти приемы в схватке. Применение изученных приемов в схватке против сопротивляющегося противника — дело очень сложное, требующее от борцов, кроме хорошего знания техники, умения тактически правильно выбрать момент для выполнения приема, а поэтому закрепление полученных навыков должно проходить в постепенно усложняющейся обстановке. С этой целью можно рекомендовать описанную ниже последовательность усложнения.

Последовательность тренировки в выполнении приемов в стойке

а) Сделав определенный захват и передвигаясь с партнером по полу, выбрать или создать момент для выполнения быстрого и правильного поворота на 270° с наклоном туловища вперед до положения стоя боком к партнеру (без броска). После усвоения движений на полу можно переходить к тренировке в выполнении этих движений на ковре (это подго-

товительное упражнение используется только при разучивании бросков через спину).

б) Передвигаясь с партнером по коврику, поочередно производить броски через спину в зависимости от примененного захвата, без сопротивления партнера.

в) Учебно-тренировочные схватки с применением только одного заданного руководителем приема. Партнер, оказывая сопротивление, в свою очередь, стремится применить заданный ему прием.

г) Последней стадией тренировки является выполнение всех разученных приемов в учебно-тренировочных схватках с преодолением сопротивления противника и с применением различных тактических действий.

Последовательность тренировки в выполнении приемов в партере

а) Учебно-тренировочные схватки с целью совершенствования в технике выполнения разученных приемов, защит и контрприемов. В таких схватках борцы выполняют по отношению друг к другу приемы и контрприемы, а сами оказывают частичное сопротивление. Если один из занимающихся принял положение «мост», то верхний не должен стараться обязательно положить партнера на лопатки, а должен только удерживать его. В свою очередь, нижний должен найти правильный способ ухода из опасного положения или же выполнить задуманный контрприем.

б) Учебно-тренировочные схватки с применением приемов или контрприемов, указанных руководителем.

в) Последней стадией тренировки является выработка умения выполнять изученные приемы и комбинации приемов в соревновательной схватке, преодолевая сопротивление противника и применяя различные тактические приемы и действия.

ОШИБКИ И ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ

Ошибки, которые возникают у занимающихся при обучении их технике классической борьбы, надо своевременно устранять, не давая им закрепиться. Ошибки бывают общие, присущие всем или большинству занимающихся, и характерные для отдельных занимающихся.

Для исправления общих ошибок занятие временно приостанавливается и руководитель обращает внимание всех

занимающихся на допущенную ошибку; тут же он указывает способ ее исправления. Ошибки отдельных борцов исправляются в ходе занятия путем индивидуальных указаний. В первую очередь следует исправлять наиболее грубые ошибки, а затем уже более мелкие, второстепенные.

Руководитель, заметив ошибку занимающегося, должен, не ограничиваясь словесными указаниями, лично еще раз показать, как нужно правильно выполнять данный прием.

В зависимости от уровня физической подготовленности борцов одним из них изучение приемов будет даваться быстро и легко, а другим медленно и трудно. Руководитель занятий должен выяснить причину отставания отдельных занимающихся. Для быстреего усвоения приемов отстающими рекомендуется прикрепление к ним наиболее успевающих.

ОЦЕНКА ДЕЙСТВИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

По ходу занятия руководитель должен постоянно давать оценку выполнения упражнений и приемов как отдельными занимающимися, так и всей группой. Это будет повышать активность занимающихся.

Оценка руководителя должна быть строгой, но справедливой. Руководитель занятия может давать оценку в баллах, может выразить ее взглядом, жестом, короткой репликой, поощрением.

Если занимающиеся выполняют приемы с ошибками, не нужно оставлять эти ошибки без внимания, так как это может снизить качество выполнения приема. Однако даже маленький успех отстающих следует отмечать, стараясь этим повысить у них уверенность в себе.

Руководитель не должен употреблять по отношению к занимающимся грубых реплик и обидных сравнений, так как это не помогает, а, наоборот, вредит делу, подрывая авторитет руководителя. Руководителю нужно вести решительную борьбу со всякими проявлениями грубости также и среди занимающихся.

После каждого занятия руководитель дает общую оценку всей группе и, кроме того, индивидуальную оценку каждому занимающемуся. С целью исправления замеченных недостатков руководитель дает отдельным занимающимся индивидуальные задания.

НАГРУЗКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Кроме большой физической нагрузки, борьба характерна также своей эмоциональностью. Благодаря этому новички при занятиях борьбой незаметно для себя получают большую нагрузку на организм. Руководитель занятий должен умело регулировать нагрузку занимающихся, не допуская перетренировки. Нагрузку при занятиях борьбой следует увеличивать постепенно, чтобы почти неизбежные болевые ощущения после первых занятий быстро проходили. Опытный руководитель, учитывая силы занимающихся, определяет нагрузку для каждого занимающегося. Учебные схватки в начале обучения должны проводиться только в партере и длиться не более 4 минут (2 минуты сверху и 2 минуты снизу). По мере повышения тренированности занимающихся время схваток можно увеличивать с каждым занятием примерно на 30—60 секунд, пока занимающиеся не будут в состоянии вести 10—15-минутную схватку.

Учебные схватки в стойке по заданию руководителя рекомендуется проводить только после того, как будут усвоены основные приемы с бросками через спину с различными захватами. Эти схватки должны быть кратковременными, начиная от 3 минут, с прибавлением в каждом последующем занятии примерно по 1 минуте. Время схватки постепенно доводится до 10—12 минут.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Руководитель занятий должен всегда помнить, что воспитание морально-волевых качеств у занимающихся — очень важное звено учебно-тренировочного процесса. Руководитель занятий ни в коем случае не должен ограничиваться привитием занимающимся только практических навыков. В процессе обучения, тренировок и состязаний он обязан постоянно воспитывать занимающихся в духе любви к нашей социалистической Родине, в духе преданности Коммунистической партии и Советскому правительству; прививать им гордость за нашу Советскую Армию и за советский спорт; воспитывать у них дисциплинированность, честность, правдивость, коллективизм, волю и твердость характера; прививать чувство уважения к спортивным противникам и взаимную вежливость.

В процессе всех занятий руководитель должен напоминать занимающимся о том, чтобы они тщательно соблюдали

правила борьбы и бережно относились к здоровью своих партнеров. Надо внушать занимающимся, что советский спортсмен не имеет права применять грубых и недозволенных технических и тактических приемов, используемых буржуазными спортсменами, стремящимися к победе любой ценой.

Советский спортсмен не должен уклоняться от ведения схватки, переходя к пассивной защите, убегая с ковра или выталкивая противника за ковер и препятствуя тем самым завязыванию борьбы. Виновный в этих действиях борец может быть исключен за это из числа участников состязаний или дисквалифицирован. Советский спортсмен должен стремиться к победе только с помощью разрешенных правилами приемов, проявляя смелость, настойчивость, решительность и волю в достижении поставленной цели.

Руководитель занятий, требуя от своих учеников строгого выполнения правил, сам должен служить примером для них во всех отношениях. Личный пример авторитетного руководителя играет огромную воспитательную роль.

Для воспитания у занимающихся необходимых волевых качеств руководитель в процессе занятий требует, чтобы все выполняемые борцом приемы в схватке доводились до конца. Если борец во время схватки попадет в трудное положение, надо, чтобы он, не теряя уверенности, приложил все усилия к выходу из него, помня, что в борьбе нет таких положений, из которых нельзя было бы выйти.

Если во время схватки у борца появляется чувство непреодолимой усталости, неуверенности в своих силах, ощущение, что он не сможет победить, нужно, чтобы он усилием воли переборол в себе это чувство (помня, что и противнику ведение схватки дается нелегко) и все мысли и действия направил к достижению победы. Руководитель должен постоянно воспитывать у занимающихся хладнокровие и выдержку, умение выждать и выбрать удобный момент для выполнения приема. Однако выжидательная тактика не должна являться единственным средством. Руководитель в первую очередь обязан воспитывать у занимающихся активность и разумную инициативу. Каждый борец должен стремиться к активизации своих действий, стараясь создавать условия, наиболее благоприятные для ведения схватки, выполнения приемов и достижения победы над противником. Надо приучить занимающихся анализировать результаты каждой схватки и делать из них выводы на будущее. Необходимо также заранее изучать своих против-

ных противников, подмечая их слабые и сильные стороны. Это поможет тактически верно строить предстоящие с ними схватки.

Руководитель занятий в своей повседневной воспитательной работе обязан вести решительную борьбу со всеми проявлениями зазнайства, грубости, неуважения к товарищам и судьям, бороться против индивидуализма и рвачества, воспитывая лучшие моральные качества советского гражданина и спортсмена. Необходимо добиваться, чтобы любой аморальный поступок был осужден всем коллективом. Большое воспитательное значение имеет соблюдение борцами установленного тренировочного режима и ведение ими дневника тренировки и самоконтроля; по этим вопросам руководитель занятий ведет воспитательную работу совместно с врачом.

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Разнообразие и сложность приемов классической борьбы обязывают руководителя занятий обращать особое внимание на предупреждение возможных травматических повреждений в процессе обучения, тренировки и участия в состязаниях.

Основными причинами травматических повреждений в большинстве случаев являются:

- неправильность методики обучения и неумелая самостраховка во время занятий;
- недисциплинированность занимающихся и нарушение ими правил борьбы;
- неисправность инвентаря, костюма занимающихся и неудовлетворительное состояние места занятий.

ТРАВМЫ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И НАРУШЕНИИ ПРАВИЛ САМОСТРАХОВКИ

Перед разучиванием приемов или учебно-тренировочной схваткой руководитель должен проделать с занимающимися подготовительные и специальные упражнения для подготовки всего организма борца и в особенности связочно-суставного аппарата и мышечной системы к предстоящей нагрузке, с учетом специфики изучаемого приема или схватки. Начинаящим борцам прежде всего необходимо укреплять мышцы шеи.

Обучая технике борьбы, руководитель должен строго придерживаться определенной методической последователь-

ности в расположении материала как в системе всех занятий, так и на каждом занятии в отдельности. Обучение надо начинать с разучивания простых приемов борьбы в партере, связанных с переворотами, а не с бросками.

При разучивании приемов в стойке, связанных с бросками, руководитель указывает занимающимся (а в дальнейшем постоянно напоминает), как они должны себя страховать. Самостраховка заключается в знании и умелом применении действий, направленных на устранение возможных травматических повреждений и смягчение падения при бросках.

Занимающийся, которого бросают, должен задержать дыхание на вдохе и напрячь мышцы всего тела; только после выполнения броска он может сделать выдох и расслабить мышцы. Рекомендуется во время бросков обхватывать противника руками, не отпуская захвата до окончания броска.

При бросках через спину в момент приземления нужно выставлять ногу, согнутую в колене, касаясь ею ковра раньше других частей тела. Это смягчает падение и до некоторой степени защищает от поражения, подготавливая к принятию положения «мост».

Нужно постоянно напоминать занимающимся, чтобы в ходе разучивания и тренировки в выполнении приемов, связанных с падением на ковер, они не выставляли инстинктивно рук вперед, так как это часто является причиной травм. При разучивании приемов, связанных с бросками через грудь, вначале нужно обучать броскам с захватом руки и туловища и производить бросок с поворотом в сторону прижатой руки противника, так как при этом захвате больше гарантии безопасности, чем с захватом одного туловища без рук.

При бросках с захватом одного туловища нужно учить занимающихся страховать себя, обхватывая противника за шею или туловище, и падать, не отпуская захвата до окончания броска.

Руководитель занятий строго следит за чередованием нагрузки и отдыха, увязывая плановые занятия с соревнованиями, дозируя нагрузку в зависимости от степени подготовленности борцов и не допуская перетренированности.

Выше говорилось о принципе подбора пар для занятий. В процессе занятий, особенно с целью тренировки, руководитель может составлять новые пары; однако нельзя допускать тренировку пар с большой разницей в весе (до-

пустима разница не более 5 кг и то лишь при достаточной степени физического развития занимающихся).

В процессе всех занятий, тренировок и схваток руководитель должен внимательно наблюдать за действиями занимающихся с тем, чтобы немедленно исправлять ошибки, могущие повлечь повреждения.

ТРАВМЫ ИЗ-ЗА НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НАРУШЕНИЯ ИМИ ПРАВИЛ БОРЬБЫ

Руководитель занятий обязан постоянно требовать от занимающихся точного и беспрекословного выполнения всех его указаний, не оставляя без внимания малейшей недисциплинированности или нарушения правил борьбы.

Необходимо выработать у занимающихся моментальную реакцию на сигнал, обязывающий прекратить дальнейшее выполнение приема.

Руководителю необходимо требовать выполнения только тех приемов, защит и контрприемов, которые были показаны на занятии, и только в том направлении, какое было указано (особенно при разучивании приемов в стойке и партере одновременно четырьмя парами). Кроме того, руководитель должен строго следить за правильным выполнением занимающимися приемов, защит и контрприемов. Всякую попытку применения запрещенного приема и действия или проявления грубости следует немедленно пресекать, а виновных наказывать.

Руководитель должен повседневно воспитывать у занимающихся чувство ответственности за свои действия и приучать их к соблюдению гигиенических требований (стрижка ногтей и волос, уход за кожей, чистка зубов и др.).

Необходимо решительно бороться против выхода на занятия или участия в схватках в болезненном состоянии, что может быть причиной серьезных травм и нарушения здоровья.

ТРАВМЫ ИЗ-ЗА НЕИСПРАВНОСТЕЙ ИНВЕНТАРЯ, КОСТЮМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИЛИ НЕСООТВЕТСТВИЯ ОБОРУДОВАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ ПРИНЯТЫМ НОРМАМ

В целях предупреждения травм руководитель занятия должен:

— тщательно осмотреть ковер, на котором будут проводиться занятия, чтобы между секциями ковра не было углублений, щелей и выступов, а ковер не был чересчур мягким или твердым;

— проверить, чтобы покрывка была чистой, хорошо натянутой на ковер и под ней не было посторонних твердых предметов; покрывка не должна иметь дыр и грубых швов;

— лично осмотреть костюмы занимающихся, чтобы на трико не было металлических пряжек, а на плечевых застегивках трико — булавок или крупных, острых пуговиц; ботинки должны быть без каблуков и гвоздей в подошве; под трико у борца должны быть надеты плавки или бандаж;

— проверить, чтобы вокруг ковра на расстоянии не менее 1,5 м не было никаких посторонних предметов (скамеек, столов и т. п.); при расположении ковра ближе 1,5 м к стенам последние на высоту 1,5 м от пола обиваются матами;

— рассчитать и строго соблюдать норму загрузки ковра в зависимости от его площади; рекомендуется иметь не менее 18 кв. м ковра на пару при борьбе в партере и 36 кв. м на пару при борьбе в стойке.

Кроме того, руководитель занятий обязан проверить состояние помещения в отношении его чистоты, достаточного освещения, надлежащей температуры (от +16 до +18°) и свежести воздуха, а также проверить наличие теплого душа или теплой воды.

Руководителю занятий следует всегда помнить, что забота о здоровье занимающихся является его первым долгом и обязанностью. Поэтому к организации и проведению занятий он должен подходить обдуманно, проанализировать все детали с тем, чтобы занятия проводились на высоком методическом уровне и чтобы была обеспечена полная безопасность от возможности травматических повреждений.

ТРЕНИРОВКА

Процесс обучения и тренировки представляет собой единое целое. Как нельзя обучать не тренируя, так нельзя тренировать не обучая. Однако на разных этапах обучения борца удельный вес этих составных частей может значительно изменяться. Если в начальном периоде обучения большая часть времени отводится на общее физическое развитие борца и обучение его технике выполнения отдельных приемов, то период подготовки к выступлениям на соревнованиях имеет другую направленность. Не прекращая работы по изучению новых приемов, борцы в этот период большую часть времени уделяют специальной физической подго-

товке с целью совершенствования недостаточно развитых физических и морально-волевых качеств. Большое внимание уделяется совершенствованию тактического мастерства борца, умению вести борьбу в различных условиях и с различными по стилю и характеру борьбы противниками. Соответственно задачам этого периода изменяются средства.

Тренировка может быть охарактеризована как направленный и систематически проводимый педагогический процесс развития организма борца с целью достижения наивысших спортивных результатов на базе высокой общей и специальной физической и морально-волевой подготовленности.

Классическая борьба является одним из трудных и сложных по технике видов спорта. Однако совершенно не обязательно для начинающего борца обладать какими-то особыми физическими качествами. Занятия борьбой дают большую и разностороннюю физическую нагрузку на все мышцы тела и внутренние органы. В процессе систематических учебно-тренировочных занятий у борца в конечном итоге вырабатываются качества, необходимые советскому гражданину и спортсмену как для трудовой и спортивной, так и для боевой деятельности.

ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ

Систематическая направленная тренировка по борьбе должна способствовать решению следующих основных задач:

1) воспитание и выработка у занимающихся высоких морально-волевых качеств, характерных для советской школы борьбы, — активности, смелости, решительности, настойчивости, выдержки, скромности, вежливости, дисциплинированности, коллективизма и воли к победе;

2) дальнейшее изучение новых приемов, контрприемов и совершенствование в выполнении ранее изученных приемов и действий с целью выработки прочного навыка;

3) высокая степень развития у занимающихся основных физических качеств — силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости и др.;

4) совершенствование всех изученных приемов и действий, а также качеств и навыков в разнообразной и быстроменяющейся обстановке схватки;

5) совершенствование тактического мастерства, что связано с умением обдуманно использовать свои возможности и все многообразие средств борьбы с целью достижения

победы над заранее известным или неизвестным противником.

Занятия в спортивной команде по борьбе во всех случаях должны способствовать решению основной задачи — воспитанию советских воинов-патриотов, отличников боевой и политической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

При составлении плана тренировки надо руководствоваться планом-календарем и положением о предстоящих состязаниях, строя тренировку так, чтобы она обеспечила подготовку к этим состязаниям как отдельных борцов, так и всей команды.

Успех подготовки занимающихся будет зависеть от того, насколько правильно соблюдаются основные принципы тренировки: систематичность занятий, постепенность повышения нагрузки, разносторонность работы над развитием физических и морально-волевых качеств, дозировка предельных нагрузок и правильное чередование тренировки и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия по классической борьбе можно проводить круглогодично, по определенному плану. Круглогодичную тренировку принято делить на три периода:

— подготовительный, продолжительностью 2—3 месяца;

— основной, продолжительность 6—7 месяцев;

— переходный, продолжительностью 1½—2 месяца.

Для круглогодичной последовательной тренировки рекомендуется следующий примерный план.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА-РАЗЯДНИКА

Периоды	Задачи
Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общее разностороннее физическое развитие организма. 2. Постепенное втягивание в усиленную физическую нагрузку с индивидуальной выработкой недостаточно развитых у борца физических и морально-волевых качеств. 3. Изучение и совершенствование техники выполнения приемов борьбы.

Периоды	Задачи
Основной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальное совершенствование недостаточно развитых качеств. 2. Совершенствование технической и тактической подготовки в условиях учебно-тренировочных схваток, схваток по заданию и схваток, приближенных к условиям состязаний. 3. Индивидуальное совершенствование в технике и тактике борьбы. 4. Специальная тренировка. Выработка выносливости и силы длительными и предельными напряжениями, воспитание и развитие морально-волевых качеств. 5. Участие в спортивных состязаниях. 6. Сохранение и повышение достигнутой степени тренированности в период между состязаниями.
Переходный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Постепенное снижение нагрузки занятий по борьбе. 2. Переключение на занятия другими видами спорта. 3. Активный отдых.

Примечание. Подготовка и сдача норм ГТО проводится во все периоды тренировки согласно общему плану спортивно-массовой работы части.

Тренировка в подготовительном периоде

Общее разностороннее физическое развитие организма

Разностороннее физическое развитие военнослужащих начинается с утренних физических упражнений, продолжается на учебных занятиях по физической подготовке в подразделении и в большой степени должно дополняться участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых по плану спортивной работы части и подразделения. Важнейшими разделами этой работы являются подготовка и сдача норм ГТО и участие в различных спортивных состязаниях. Кроме того, разносторонность физического развития достигается тренировкой на строевых, тактических и других занятиях.

Постепенное втягивание в усиленную физическую нагрузку с индивидуальной выработкой недостаточно развитых у борца физических и морально-волевых качеств

Систематические занятия борьбой вырабатывают у занимающихся силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и другие ценные качества. Однако, занимаясь борьбой, нельзя полагаться на то, что эти качества в равной мере появятся сами. Выработка физических качеств — процесс длительный. Кроме того, при занятиях борьбой необходимо учитывать индивидуальные особенности физического развития занимающихся, чтобы с помощью различных специальных, целенаправленных упражнений добиться развития у занимающихся недостающих им качеств.

Средством для развития силы служат различные общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и со снарядами, например:

а) упражнения без снарядов — отжимание в упоре лежа, разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление партнера, удерживающего руки сзади за предплечья; поднятие партнера из положения партера до полного выпрямления туловища и ног; приседание с партнером, сидящим на плечах; различные силовые акробатические упражнения, простейшие виды борьбы и т. д.;

б) упражнения с гантелями — поднятие рук через стороны вверх, разведение рук в стороны, круговые вращения рук вперед и назад, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, наклоны туловища, приседания и другие упражнения с одновременной работой рук;

в) упражнения с набивными мячами — бросание и ловля индивидуально и попарно на разном расстоянии: толчки одной и двумя руками от груди, броски одной рукой, броски двумя руками из-за головы, броски назад, броски между ног, броски лежа на спине, поднятие туловища с удержанием мяча над головой, поднятие ног с зажатым мячом и т. д.;

г) упражнения на гимнастических снарядах — подтягивание на перекладине и на кольцах, то же с выходом в упор, лазание по канату, шесту или наклонной гимнастической лестнице на одних руках, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и т. д.;

д) упражнения с гириями — выжимание одной и двумя руками, вырывание одной и двумя руками, круговые вращения над головой гири, захваченной двумя руками, выжимание одной и двумя руками (лежа на спине, стоя в положении «мост»), выталкивание одной и двумя руками и т. д.;

е) упражнения со штангой — поднятие на грудь, выжимание, выталкивание и вырывание двумя руками, приседания со штангой, удерживаемой на плечах, повороты туловища в стороны, наклоны туловища вперед, не сгибая ног, и т. д.

Кроме описанных выше упражнений, для выработки силы тренер может подобрать по своему усмотрению ряд разнообразных упражнений в зависимости от местных условий, места занятий и имеющегося инвентаря.

Средствами для развития быстроты служат:

а) упражнения в беге на короткие дистанции с низкого старта, бег в медленном темпе с рывками по сигналу руководителя;

б) прыжки в длину и высоту с места и с разбега, прыжки через гимнастического коня;

в) вырывание штанги и гири одной и двумя руками;

г) переходы из виса в упор силой и из размахивания на перекладине и кольцах;

д) упражнения со скакалкой;

е) упражнения в бросании и ловле набивных мячей;

ж) тренировка в борьбе с более легким и быстрым противником и т. д.

Средствами развития гибкости являются специальные упражнения для укрепления «моста», описанные в главе IV.

Средствами развития подвижности в суставах являются:

а) перенесение гимнастической палки, захваченной двумя руками за концы, через голову назад за спину и обратно;

б) переходы через палку вперед и назад, удерживая ее двумя руками;

в) упражнения с гантелями — рывки руками в стороны, назад, вверх и кружение рук с полной амплитудой движения;

г) махом назад выкрут вперед на кольцах;

д) положив одну ногу на гимнастического коня или козла, наклоны туловища вперед, попеременно меняя положение ног;

е) в положении выпада (ноги широко расставлены — одна вперед, другая назад) пружинящие покачивания вверх и вниз со сменой положения ног и т. д.

Средствами развития общей выносливости служат:

- а) бег по пересеченной местности (кросс) до 5 км;
- б) ходьба на лыжах до 20 км;
- в) подвижные игры (баскетбол, ручной мяч по упрощенным правилам, волейбол и др.);
- г) борьба в стойке без бросков;
- д) борьба в партере.

Изучение и совершенствование в технике выполнения приемов борьбы

У каждого борца по различным причинам может быть длительный перерыв в занятиях. В таких случаях следует начинать занятия с повторения ранее изученных приемов, навык в проведении которых вследствие перерыва в занятиях мог быть частично утрачен.

В процессе дальнейших занятий, помимо развития необходимых качеств, следует систематически отводить время на повторение техники борьбы, уделяя особое внимание отработке тех приемов и контрприемов, в выполнении которых борец недостаточно уверен. Кроме того, руководитель вводит в учебно-тренировочные занятия индивидуальное обучение более сложным приемам и контрприемам, которые не были известны борцу раньше.

Тренировка в основном периоде

Основной период является наиболее ответственным. В этом периоде учебно-тренировочные занятия необходимо строить с учетом выполнения следующих задач.

Индивидуальное совершенствование недостаточно развитых качеств

Хорошо изучив борцов в подготовительном периоде тренировки, руководитель обязан к началу основного периода иметь ясное представление о слабо или недостаточно развитых у каждого борца качествах и навыках. В процессе учебно-тренировочных занятий руководитель при подборе средств и дозировке учитывает особенности каждого занимающегося. С целью исправления замеченных недостатков и для обеспечения разностороннего развития борцов руководитель согласно общим задачам тренировки должен давать занимающимся индивидуальные задания и строго следить за их выполнением.

Совершенствование технической и тактической подготовки в условиях учебно-тренировочных схваток, схваток по заданию и схваток, приближенных к условиям состязаний

Результат каждой схватки с противником зависит от ряда причин и прежде всего от общей физической подготовленности борца. Важное значение имеет знание и умелое использование в процессе схватки разнообразных технических средств ведения борьбы. Не менее важно и тактическое мастерство, приобретаемое борцами в процессе схваток с разнообразными противниками в различных условиях. Большую роль в состязании играет морально-волевая подготовка и устойчивость спортсмена. Только неразрывная связь всех этих сторон обучения и тренировки может обеспечить спортсмену успех в состязании.

Каждый занимающийся, работая над совершенствованием техники выполнения отдельных приемов, защит, контрприемов и комбинаций, должен учитывать, что во время схватки противник в любое мгновение может прервать его замыслы и действия, на что придется так же мгновенно ответить новыми творческими действиями. Высокая степень мастерства борца складывается, таким образом, из умения быстро применять различные комбинации действий и приемов в зависимости от обстановки. Это требует специальной целенаправленной подготовки.

Испытанным средством отработки комбинаций, состоящих из приемов, защит, контрприемов и действий, являются учебно-тренировочные схватки, в процессе которых занимающиеся выполняют комбинации по заданию руководителя.

Практически такие схватки проводятся следующим образом.

Назначив в начале занятия пары для тренировки, руководитель после проведения подготовительной части занятия дает одной подгруппе борцов индивидуальные задания для самостоятельной тренировки, а сам с другой подгруппой приступает к проведению учебно-тренировочных схваток на ковре. Перед выходом пары борцов на ковер руководитель дает им примерно такие указания: одному борцу отрабатывать в стойке бросок через спину с захватом головы и руки, другому — перевод партнера из стойки в партер «нырком» под руку. Через некоторое время борцам даются новые задания на применение других приемов. Вначале ру-

ководитель дает борцам указания таким образом, чтобы каждый из партнеров не знал, какой прием будет применять другой. В дальнейшем, с целью усложнения условий проведения схватки, руководитель дает задания борцам вслух с тем, чтобы каждый из них знал задание другого и, следовательно, мог заранее реагировать на действия партнера.

Таким же образом отрабатываются способы активной защиты с применением контрприемов и использованием заранее подготовленных комбинаций. Руководитель дает отдельным борцам задание — поддаваться захвату или приему противника с тем, чтобы самому выполнить задуманный контрприем.

В основном периоде одновременно с работой по изучению и совершенствованию техники выполнения приемов необходимо совершенствовать свое тактическое мастерство. Умение тактически верно вести схватку заключается в заблаговременном изучении своего противника, в умении навязать ему свой темп и свою манеру ведения схватки, одновременно разрушая замыслы противника. Такое умение тактически правильно вести схватку вырабатывается не сразу и зависит от опыта, накапливаемого в процессе учебно-тренировочных схваток и состязаний. Тактика каждой схватки, если противник известен, может избираться заранее с учетом сильных и слабых сторон противника и своих возможностей. В ходе схватки в зависимости от создавшейся обстановки тактика может изменяться. Это особенно важно при встрече с неизвестным противником.

Основу тактики составляет умелое использование всех своих возможностей для выполнения наиболее эффективных приемов борьбы с целью достижения решительной победы. Такая тактика основывается на активных наступательных действиях борца и характерна для советской школы борьбы.

Некоторые борцы придерживаются выжидательной тактики. Не ставя задачи выполнить прием, они создают для противника кажущееся удобным положение для проведения приема. Противник оказывается при этом обманутым; как только он начнет использовать это «удобное» положение, так сейчас же будет брошен заранее подготовленным контрприемом. Такая борьба с использованием контрприемов делает борца более опасным, если только ее не придерживаться постоянно.

Известна и так называемая пассивная тактика, заключающаяся в отталкивании противника, в освобождении от захватов, уклонении от решительной борьбы с целью выиграть время и др. Такая «тактика» указывает обычно на слабую морально-волевую и физическую подготовку спортсмена и нехарактерна для советской школы борьбы.

При борьбе как в стойке, так и в партере применяется много разнообразных тактических приемов. В стойке всеми борцами применяется маневрирование с целью создания удобного положения для выполнения броска. В партере сильной стороной тактики борца является умелое удержание противника внизу, а также умение обмануть противника подготовкой к выполнению одного приема и последующим внезапным выполнением другого приема.

Необходимо постоянно совершенствоваться, особенно в основном периоде тренировок, в выполнении различных тактических действий и научиться:

- а) в процессе ведения схватки сберегать свои силы и энергию с тем, чтобы в наиболее благоприятный момент иметь возможность, приложив максимум усилий и умения, добиться победы; при этом большое значение имеет умение во время схватки держать отдельные группы мышц (когда для этого имеется возможность) в состоянии расслабления;
- б) вызывать противника на выполнение определенного приема с тем, чтобы самому ответить на него заблаговременно подготовленным контрприемом;
- в) менять темп схватки в зависимости от обстановки;
- г) использовать быстроту в схватке с физически сильным, но медлительным противником;
- д) выбирать более выгодное для себя положение (стойку или партер) для продолжения схватки после выигрыша первой ее половины;
- е) правильно использовать площадь ковра и т. д.

С первых же занятий необходимо внушить занимающимся, что, прибегая в схватке к пассивной защите, борец полностью отдает инициативу в руки противника и что рассчитывать на успех в состязаниях при такой тактике не приходится.

Индивидуальное совершенствование в технике и тактике борьбы

В схватках по заданию руководителя и особенно в тренировочных схватках ярко проявляются индивидуальные качества занимающихся. В зависимости от особенностей физи-

ческого развития и тактико-технической подготовленности у каждого борца вырабатывается своеобразная техника выполнения того или иного приема. Это явление вполне закономерное. В основном периоде тренировки руководитель должен избегать переучивания борцов, за исключением случаев исправления грубых ошибок.

Выработка выносливости и силы
длительными и предельными
напряжениями, воспитание и развитие
морально-волевых качеств

В основном периоде обучения и тренировки руководитель должен проводить учебно-тренировочные занятия, приближенные к условиям состязаний, разрешая важнейшие задачи развития волевых качеств.

Для выработки выносливости, кроме бега по пересеченной местности, лыжных прогулок и спортивных игр, необходимо использовать разнообразные формы борьбы на ковре. С этой целью проводятся учебно-тренировочные схватки: в партере на определенный срок; то же в стойке; то же попеременно в стойке и партере; на результат; на уходы из опасных положений и т. д. Основным средством выработки выносливости является интервальная тренировка, заключающаяся в том, что на отдельные отрезки времени руководитель дает борющимся задание вести схватку по возможности в максимальном темпе, приближенном к темпу схватки на состязании. Например, на четвертой минуте руководитель предлагает борцам вести схватку в максимально быстром темпе в течение 2 минут, после этого в течение 1½—2 минут борьба продолжается в более медленном темпе, затем снова в течение 2 минут в максимально быстром темпе и т. д. Общая продолжительность схватки будет зависеть от тренированности борцов. Такие же схватки проводятся со сменой партнеров.

При 15-минутной схватке рекомендуется в начале интервальной тренировки давать три-четыре 2-минутных ускорения темпа. Постепенно, с каждой тренировкой сокращая время борьбы в замедленном темпе, борцы приучаются к проведению всей схватки в максимально быстром темпе.

С целью выработки большой выносливости отдельные схватки в максимальном темпе должны проводиться и дольше того времени, которое установлено правилами соревнований для данного разряда борцов.

На сборах, проводимых перед состязаниями, рекомендуется проводить даже две тренировочные схватки продолжительностью до 15—20 минут каждая в один день, с отдыхом между ними в течение 6—7 часов (например, одну схватку днем, другую вечером). Такая тренировка проводится с целью подготовить борца к двум-трем схваткам в день (что часто бывает на состязаниях), а также подготовить организм борца к перенесению предельных нагрузок в любое время (дневное или вечернее) состязаний.

Участие в спортивных состязаниях

Тренировка на ковре должна заканчиваться примерно за 3—5 дней до начала состязаний с целью дать организму борца отдых. Такой отдых создает у борца необходимый ему запас сил и энергии, боевое настроение и стремление к активной борьбе.

Каждый борец до состязания должен по возможности узнать состав участников в своей весовой категории и объективно оценить их, не преуменьшая сил противника и не преувеличивая своих возможностей. Вместе с руководителем или с помощью более опытных товарищей борец должен перед каждой схваткой продумать тактику предстоящей встречи с учетом всего, что ему известно о противнике.

Перед выходом на ковер для схватки с очередным противником борцу необходимо за 15—20 минут до схватки произвести разминку, чтобы подготовить свой организм к предстоящей нагрузке и снизить нервное напряжение.

Упражнения для разминки должны подбираться каждым борцом заранее (с помощью руководителя) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей. Однако в разминку обязательно должны входить упражнения, включающие наиболее часто употребляемые приемы борьбы, которые борец предполагает применить в схватке против конкретного противника, учитывая его технические, тактические и физические данные. Разминка должна состоять из разнообразных упражнений и проводиться в нарастающем темпе, захватывая все большие мышечные группы. Не переутомляя себя, борец при помощи разминки должен довести себя до легкого потоотделения. Закончить разминку надо за 5—10 минут до схватки. Такая разминка не только физически подготавливает организм борца к предстоящей схватке, но и дает своеобразную «настройку» на ведение схватки в определенном темпе с целью достижения решительной победы.

Непосредственно после окончания схватки борец при помощи ходьбы, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление должен привести организм в относительно спокойное состояние и только после этого, если схватка была в этот день последней, принять душ.

Участнику состязаний не рекомендуется присутствовать в зале, просматривая все схватки, так как это сильно утомляет нервную систему. Однако полезно посмотреть схватки борцов своей весовой категории с целью заранее познакомиться со своими будущими противниками.

После окончания состязаний необходимо тщательно проанализировать с руководителем или более опытными товарищами каждую свою схватку и сделать соответствующие выводы. Каждый борец и руководитель должен включить все новое и лучшее, что было ими подмечено на состязаниях, в план предстоящих учебно-тренировочных занятий.

Сохранение и повышение степени тренированности

После каждого крупного состязания (с большим числом схваток) необходим отдых от тренировочных занятий на ковре в течение 5—7 дней. После отдыха следует вновь приступить к регулярным тренировкам и проводить их таким образом, чтобы не только сохранить высокую степень тренированности в течение всего периода состязаний, но и повысить ее, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство.

Тренировка в переходном периоде

После того как календарные состязания окончатся, нельзя сразу прекращать регулярную тренировку. Резкое снижение тренировочной нагрузки может отрицательно отразиться на организме борца. При выведении организма из состояния высокой тренированности (спортивной формы) нужно физическую нагрузку снижать постепенно, доводя ее до определенного минимума, но не прекращая тренировочных занятий совсем.

В переходном периоде рекомендуется тренироваться и сдавать нормы комплекса ГТО (если они еще не сданы), заниматься другими видами спорта с целью разностороннего физического развития, поддержания высокой работоспособности и укрепления здоровья. Для борцов можно рекомендовать занятия баскетболом, греблей, легкой атлетикой, акробатикой, лыжным спортом и др.

ПОДГОТОВКА СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЧАСТИ К СОСТЯЗАНИЯМ

Круглогодичная тренировка по борьбе проводится, к сожалению, далеко еще не везде. Поэтому довольно часто команды борцов приходится готовить к состязаниям за 1—2 месяца, т. е. в ускоренные сроки. Такую ускоренную подготовку, безусловно, нельзя сравнить по качеству с круглогодичной. Однако если продуманно и планомерно построить занятия, то и в 1½—2 месяца при наличии квалифицированных борцов можно добиться значительных результатов в подготовке команды к состязаниям.

Подготовка команды в короткий срок налагает на руководителя большую ответственность. Руководитель занятий должен быть особо внимательным и требовательным к занимающимся и к себе. Он должен тщательно подбирать упражнения и уметь дозировать нагрузку для всей группы и для каждого борца в отдельности.

Знакомясь с каждым борцом, руководитель должен за несколько занятий выявить положительные и отрицательные стороны подготовленности каждого борца. Получив ясное представление о всех членах команды, руководитель должен составить для каждого борца индивидуальный план тренировки на весь период подготовки. Все тренирующиеся должны точно выполнять намеченные этим планом задания. В ходе дальнейших занятий руководитель может уточнять дозировку нагрузки и изменять план тренировки, не допуская переутомления занимающихся.

В выявлении признаков переутомления у отдельных борцов большую помощь руководителю должен оказывать врач, прикрепленный к команде. Сам руководитель должен вести систематическое наблюдение за весом, пульсом, самочувствием, настроением и поведением борцов во время занятий и учебно-тренировочных схваток, проверяя влияние тренировки на их организм.

До начала учебно-тренировочных занятий с командой борцов необходимо провести большую организационную работу, которая складывается из следующих основных мероприятий:

- подготовки оборудования, инвентаря и мест занятий;
- проведения углубленного медицинского осмотра каждого члена команды;
- проведения собрания команды, на котором надо объяснить цели, задачи, формы и методы подготовки к состязаниям.

занятым, разобрать положение о состязаниях, определить весовую категорию каждого члена команды, в которой он будет выступать на состязаниях.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
ЧАСТИ (УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ) К СОСТЯЗАНИЯМ
НА ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО ГАРНИЗОНА
ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ**

Условия:

а) срок подготовки 1½—2 месяца — 20 тренировочных занятий;

б) состав команды — 12 человек (8 основных и 4 запасных);

в) члены команды в основном борцы II и III спортивных разрядов;

г) занятия проводятся три раза в неделю, по 2—2½ часа, без отрыва от служебной деятельности (члены команды освобождены приказом по части от несения службы в дни и часы тренировок).

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
1	Углубленный медицинский осмотр каждого члена команды	Руководитель присутствует при медицинском осмотре и записывает все замечания и советы врача
2	Собрание членов команды: а) разбор положения о состязаниях; б) объяснение целей, задач занятий, форм и методов подготовки; в) разбивка борцов по весовым категориям; г) назначение старшего команды.	После собрания выдается и подгоняется спортивный костюм
3	1. Подготовительная часть — 30—40 мин. а) Общеразвивающие и специальные упражнения со снарядами (гантели, набивные мячи, гимнастические палки, штанга, гири) и на снарядах	Под специальными упражнениями надо понимать такие упражнения, которые вырабатывают необходимые для борца качества, например гиб-

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
	(канат, шест, гимнастическая лестница, стенка и скамейка, перекладина, кольца, брусья). Бег. б) Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления „моста“. 2. Основная часть — 70—80 мин. а) Выполнение отдельных приемов (по заданию руководителя) в стойке и партере с партнером без сопротивления. б) Учебно-тренировочные попеременные схватки в партере по 8—10 мин. на пару.	кость, для выполнения „моста“ или для уходов из положения „мост“, упражнения на растягивание связок и пр.
	3. Заключительная часть — 10 мин. а) Медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. б) Подведение итогов занятия. Указание ошибок и положительных сторон, имеющихся у отдельных борцов.	Проводится руководителем с целью ознакомления с составом команды, со знанием техники борьбы занимающихся и физической подготовленностью их. Одновременно производится исправление замеченных ошибок и неточностей. Теплый душ или обмывание теплой водой обязательны после каждого занятия.
4	1. Подготовительная часть — 30—40 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения. 2. Основная часть — 70—80 мин. а) Выполнение отдельных приемов (по заданию руководителя) в стойке и партере без сопротивления. б) Учебно-тренировочные схватки в стойке и партере по 8—10 мин. на пару.	В подготовительной части этого и последующих занятий необходимо применять разнообразные упражнения, которые отвечали бы задачам общего и специального физического развития тренирующихся с учетом их индивидуальных особенностей. Проводится с той же целью, что и в 3-м занятии. По 4—5 мин. в стойке и по 4—5 мин. в партере.

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
	<p>3. Заключительная часть — 10 мин.</p> <p>а) Медленная ходьба, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.</p> <p>б) Подведение итогов занятия.</p>	
5	<p>1. Подготовительная часть — 30—40 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 70—80 мин. Учебно - тренировочные схватки по 8—12 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Заключительная часть этого и последующих занятий проводится тренирующимися самостоятельно после окончания тренировки на ковре.</p>
6	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 70—80 мин. Учебно - тренировочные схватки по 10—12 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	
7	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения с целью совершенствования недостаточно развитых качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений и пр.</p>	<p>Подготовительная часть этого и последующих занятий проводится тренирующимися самостоятельно по заданию и под наблюдением руководителя.</p>

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
	<p>2. Основная часть — 80—90 мин. Учебно - тренировочные схватки в стойке и партере по заданию руководителя по 10—14 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Учебно - тренировочные схватки проводятся с целью совершенствования в выполнении определенных приемов и тактического мастерства.</p>
8	<p>1. Подготовительная часть — 15—20 мин. Разминка.</p> <p>2. Основная часть — 80—90 мин. Схватки, приближенные к условиям состязаний, по 12—15 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 10 мин. Разбор схваток. Подведение итогов занятия.</p>	<p>По индивидуальному плану. Проводится самостоятельно.</p>
9	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 90—100 мин. Учебно - тренировочные схватки по заданию руководителя по 12—15 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
10	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 90—100 мин. Учебно - тренировочные схватки по 14—17 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>После этого занятия в свободный от тренировки день необходимо провести повторный медицинский осмотр для определения влияния тренировки на организм занимающихся.</p>
11	<p>Доведение результатов повторного медицинского осмотра до занимающихся. Определение дальнейшей направленности учебно-тренировочной работы в связи с выявленными результатами.</p> <p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 90—100 мин. Учебно - тренировочные схватки по заданию руководителя по 15—18 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	
12	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p>	

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
	<p>2. Основная часть — 100—110 мин. Учебно - тренировочные схватки по 16—18 мин.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	
13	<p>1. Подготовительная часть — 30—35 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 100—110 мин. Учебно - тренировочные схватки по заданию руководителя по 16—18 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>В подготовительной части этого и последующих занятий особое внимание уделять уходом из положения „мост“ в различные моменты схватки.</p>
14	<p>1. Подготовительная часть — 25—30 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 100—110 мин. Учебно - тренировочные схватки по 17—20 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Начиная с этого занятия, нужно уделять больше внимания наращиванию темпа схваток, постепенно доводя его до максимального.</p>

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
15	<p>1. Подготовительная часть — 20—25 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 100—110 мин. Учебно - тренировочные схватки по 17—20 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	
16	<p>1. Подготовительная часть — 15—20 мин. Разминка.</p> <p>2. Основная часть — 120 мин. Схватки, приближенные к условиям состязаний, по 15 мин. (прикидка).</p> <p>3. Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов занятия. Предварительное объявление основного состава команды и запаса.</p>	<p>Для выявления (предварительно) основного состава команды.</p>
17	<p>1. Подготовительная часть — 20—25 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 120—130 мин. Учебно - тренировочные схватки по заданию руководителя по 17—20 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	

№ занятия	Краткое содержание занятий (мероприятий)	Примечание
18	<p>1. Подготовительная часть — 15—20 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 120—130 мин. Учебно - тренировочные схватки (2 схватки по 12—18 мин.).</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>В этом занятии для проверки выносливости необходимо дать каждому борцу две схватки по 12—18 мин. с перерывом между ними в 20—30 мин.</p>
19	<p>1. Подготовительная часть — 15—20 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 120—130 мин. Учебно - тренировочные схватки по 17—20 мин. на пару.</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	
20	<p>1. Подготовительная часть — 25—30 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>2. Основная часть — 120—130 мин. Учебно - тренировочные схватки (две схватки по 15—20 мин.).</p> <p>3. Заключительная часть — 5 мин. Подведение итогов занятия.</p>	<p>В этом занятии дать две схватки так же, как в 18-м занятии. После этого занятия: 1) утверждается окончательный состав команды; 2) проводится медицинский осмотр участников; 3) раздаются спортивные костюмы для выступлений в состязаниях.</p>

Пояснение к плану

В период тренировки к состязаниям необходимо повысить интенсивность утренних физических упражнений, включив в них различные специальные упражнения борца.

В подготовительную часть каждого занятия включать общеразвивающие упражнения, используя указанные в этой главе примерные упражнения и дополняя их другими упражнениями, необходимыми для отдельных тренирующихся.

В процессе тренировки по указанному плану в дни, свободные от занятий на ковре, необходимо периодически проводить бег и ускоренную ходьбу по пересеченной местности.

УКАЗАНИЯ ПО РЕЖИМУ, ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ И САМОКОНТРОЛЮ

РЕЖИМ

Каждый борец, который готовится к выступлению в состязаниях, должен помнить о том, что для достижения высоких показателей необходимо соблюдать определенный спортивный режим, к которому относятся:

- регулярные плановые тренировки;
- строгое соблюдение распорядка дня (питание, отдых, сон и др.);
- строгое соблюдение правил самоконтроля, общественной и личной гигиены;
- систематический врачебный контроль за состоянием организма.

Армейские условия жизни, определенные уставами, создают наилучшие условия для полноценной тренировки спортивной команды.

Регулярная тренировка

Регулярность тренировки с соблюдением основных методических требований на занятиях (правильное чередование тренировочной нагрузки, индивидуальный подход и др.) является одним из главных факторов достижения высоких спортивных результатов. Всякое нарушение системы и последовательности тренировки в той или иной мере ведет к утрате приобретенной организмом тренированности, а значит, и к ухудшению спортивных результатов. Система тренировки борца высокой спортивной квалификации должна

планироваться на несколько лет. Обычно же планируют тренировку на календарный год и по отдельным периодам в зависимости от сроков предстоящих состязаний.

Пищевой режим

Питание борца как в тренировочные дни, так и в дни состязаний не должно изменяться. Никаких специальных рационов питания для занимающихся борьбой не требуется (за исключением периода тренировочных сборов).

Пищу следует принимать три раза в день, в одни и те же часы. По объему завтрак должен составлять около 25% суточной нормы, обед — около 50—60% и ужин 15—20%. Принято расход затраченной энергии определять большими калориями, количество которых различно для людей разных профессий и веса. Общее количество энергии, расходуемой в сутки тренирующимся борцом, составляет 3500—5000 калорий, в зависимости от веса борца. Эти энергетические затраты и должна возместить соответствующая по калорийности разнообразная пища.

За 2—3 недели до состязаний, в связи с увеличением нагрузки тренировочных занятий, рекомендуется некоторое увеличение нормы употребления сахара, быстро усвояемого организмом и способствующего наиболее быстрому восстановлению израсходованной энергии. Рекомендуется также употребление в пищу большего количества свежих овощей и фруктов, которые содержат витамины, необходимые организму борца для лучшего обмена веществ и повышения стойкости против различных болезней.

Категорически запрещается употребление алкогольных напитков. Не меньший вред принесит привычка к курению. Руководитель занятий должен провести в этом отношении большую воспитательную работу.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Занятия классической борьбой требуют от организма борца большого физического напряжения. Поэтому систематический медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся борьбой совершенно необходим.

Каждый борец должен не реже одного раза в 3 месяца проходить врачебный осмотр, даже если он чувствует себя совершенно здоровым. Кроме того, спортсмен должен сам наблюдать за своим здоровьем и физическим состоянием.

Результаты наблюдений спортсмен записывает в особый дневник самоконтроля и при очередном занятии, осмотре или по мере надобности сообщает о них руководителю занятий (тренеру) и врачу.

Особенно важен самоконтроль в период тренировки перед состязаниями. По результатам систематических наблюдений спортсмен и руководитель определяют степень тренированности и в зависимости от этого устанавливают необходимость увеличения или уменьшения тренировочной нагрузки с целью сохранения или быстрее достижения спортивной формы. Самоконтроль важен еще и потому, что спортсмен знакомится с состоянием своего организма, узнает, как организм реагирует на физическую нагрузку, изучает ряд гигиенических правил.

Однако следует отметить, что как бы ни был полон самоконтроль, он не может заменить врачебного контроля, а только дополняет его. Поэтому при малейших проявлениях перетренированности или появлении симптомов болезни спортсмен должен немедленно обращаться к врачу.

Иногда приходится наблюдать, как некоторые спортсмены продолжают тренироваться во время «легких», по их мнению, заболеваний. Такое безответственное отношение к своему здоровью должно быть решительно осуждено. Нельзя забывать и того, что спортсмен, продолжающий тренировку в болезненном состоянии, подвергает опасности здоровье своих товарищей (опасности заражения).

В дневнике самоконтроля записываются примерно следующие данные: 1) общее состояние (самочувствие); 2) сон; 3) аппетит; 4) сердечная деятельность (пульс); 5) пищеварение; 6) дыхание; 7) вес; 8) краткое содержание и результаты тренировки (ее влияние на организм).

Записи в дневнике должны быть краткими, отмечающими лишь самое существенное. Например, в разделе о самочувствии надо отметить реакцию организма на нагрузку — быструю утомляемость, слабость, безразличное отношение к занятиям или, наоборот, хорошее самочувствие и бодрое настроение. В разделе о сне записывается, сколько времени продолжается сон; спокоен ли сон или спортсмен страдает поздним засыпанием и бессонницей; испытывает ли спортсмен после сна чувство бодрости или, наоборот, разбитости. Таким же образом записываются данные об аппетите и пищеварении. В разделе о дыхании отмечают результаты спирометрии и частота дыхания. Особое внимание при самоконтроле надо обратить на работу сердца: не уча-

щено ли сердцебиение, нет ли болей в области сердца и других неприятных ощущений. Частота пульса в положении стоя в покое у взрослого мужчины в норме колеблется в пределах 60—75 ударов в минуту. У тренированного спортсмена частота пульса 50—60 ударов в минуту. Непосредственно после борьбы учащение пульса достигает 120—160 ударов. У отдельных спортсменов наблюдается учащение пульса до 180—200 ударов в минуту. При этом пульс должен быть ровным, хорошего наполнения и быстро возвращаться к норме.

При контроле за весом необходимо записывать, наблюдается ли падение веса и насколько. Следует помнить, что в начале систематических занятий вес занимающегося обычно падает за счет выделения излишков воды и жира, затем держится на одном уровне в течение всего периода тренировки или незначительно возрастает за счет роста мышечной массы. Если вес непрерывно падает и, кроме того, появляется бессонница, потеря аппетита, раздражительность, то это может свидетельствовать о перетренировке.

В раздел дневника о содержании тренировки следует записывать, какие упражнения и с какой дозировкой выполнялись на занятиях, как прошла тренировочная схватка, что необходимо добавить в тренировку и что исправить.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Каждому спортсмену хорошо известно чувство усталости, появляющееся после тренировки или выступлений на состязаниях. Усталость бесследно проходит после нормального отдыха.

Испытанным средством быстрого устранения усталости, а иногда и болевых ощущений является массаж. При массаже удаляется верхний омертвевший слой кожи, улучшается кожное дыхание и усиливаются выделительные процессы потовых и сальных желез. Под влиянием массажа расширяются кожные сосуды, что способствует улучшению кровообращения. Однако массаж требует привычки к нему, иначе он вместо пользы может даже повредить борцу. Каждый борец может сделать себе массаж сам, применяя растирание, разминание, поколачивание и встряхивание мышц, доступных воздействию. Хорошо применять самомассаж одновременно с теплым душем.

В процессе занятий с командой борцов руководитель должен обучить занимающихся самомассажу.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ ПО БОРЬБЕ

ЗНАЧЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ

Физическая подготовка и спорт в Вооруженных Силах направлены на разностороннее физическое развитие военнослужащих, на воспитание у них высоких морально-волевых качеств, необходимых для овладения современной военной техникой и перенесения трудностей походно-боевой жизни.

Занятия по физической подготовке должны дополняться занятиями и состязаниями по различным видам спорта. Спортивные состязания, сопряженные с предельными напряжениями организма, воспитывают волю к победе, смелость, решительность, настойчивость, быстроту ориентировки, дисциплинированность, силу, выносливость и другие ценные качества и навыки.

ЦЕЛЬ СОСТЯЗАНИЙ

Спортивные состязания могут проводиться с различной целью, но, как правило, они подводят итог какому-то периоду учебно-тренировочной работы. Чаще всего состязания проводятся для выявления сильнейших команд и отдельных спортсменов. Спортивные состязания представляют лучший способ проверки овладения комплексом приемов, необходимых для борьбы. По результатам состязаний дается оценка проводимой спортивно-массовой работы. Состязания способствуют повышению спортивного мастерства всех участников, прививают умение тактически верно строить и вести схватки с различными противниками, дают борцам необходимый опыт для последующих выступлений.

Выше говорилось о большом значении состязаний как средства агитации и пропаганды спорта, средства привлечения военнослужащих к занятиям спортом. В процессе

организации и проведения состязаний растут кадры спортивного актива, растут и пополняют свои знания спортивные судьи, растет и крепнет весь спортивный коллектив.

Состязания по борьбе дают участникам хороший стимул к дальнейшему совершенствованию своей спортивно-технической подготовленности.

ХАРАКТЕР И СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

Характер и системы проведения состязаний в каждом отдельном случае определяются положением о состязании.

Состязания по борьбе разделяются на личные, лично-командные, командные и состязания коллективов. Кроме того, с целью пропаганды борьбы могут проводиться показательные состязания, а с целью выявления сил борцов внутри коллектива или команд проводятся товарищеские состязания, результаты которых обычно не объявляются.

В личных состязаниях учитываются только личные успехи каждого борца и определяется место, занятое им в своей весовой категории.

В лично-командных состязаниях, кроме учета личных успехов каждого борца, по местам, занятым отдельными борцами, определяется место команды в целом (по результатам всех борцов данной команды в своих весовых категориях).

В командных состязаниях личные места отдельных борцов не учитываются, а определяются только места, занятые командами в целом. Разновидностью командных состязаний являются состязания коллективов, когда каждый коллектив может выставлять несколько команд. В этих состязаниях учитываются количество выставленных команд и места, занятые отдельными командами и коллективом (ведомством) в целом.

Лично-командные, командные состязания и состязания коллективов являются наиболее массовыми и имеют большое значение для воспитания коллектива в духе товарищества и ответственности за общее дело.

Состязания по борьбе могут проводиться по круговой системе, при которой каждый участник или команда встречается с каждым другим участником или командой, и по системе с выбыванием после получения 5 или 7 проигрышных очков. Круговая система применяется при числе участников не более восьми в каждой весовой категории.

Положительной стороной круговой системы является то, что она выявляет действительно сильнейших участников, сводя к минимуму элементы случайности, имеющие место при проведении состязаний по системе с выбыванием после получения 5 или 7 проигрышных очков (после двух-трех поражений). Однако система с выбыванием участников наиболее часто применяется во всех состязаниях, так как она дает возможность за тот же срок охватить состязаниями большее количество борцов.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОСТЯЗАНИЯХ И ПРИКАЗ

Для своевременной подготовки и успешного проведения состязаний необходимо заблаговременно, не менее чем за 1½—2 месяца составить положение, дать его на утверждение начальнику, который отдал приказ о проведении состязаний, и разослать на места.

Если проводятся крупные состязания (на первенство гарнизона, округа и др.), то положение должно быть разослано еще раньше, за 2—3 месяца, чтобы участники и команды могли хорошо подготовиться.

Положение о состязаниях должно состоять из следующих пунктов:

— наименование и характер состязаний (например, лично-командное первенство части, соединения, гарнизона и т. д.);

— цель и задача состязания (выявление сильнейших борцов или команд, квалификационные, разрядные состязания и т. д.);

— время и место проведения состязаний;

— руководство состязаниями (на кого непосредственно возлагается подготовка и руководство, кто обеспечивает проведение самих состязаний);

— участники и представители (какие команды допускаются к состязаниям, каков состав участников — новички, разрядники, должен ли быть при команде представитель и какие документы должны быть представлены участниками по прибытии на состязания);

— система проведения состязаний;

— оценка и порядок зачета результатов (выявление победителей);

— премирование (награждение);

— время подачи предварительных и окончательных заявок (сроки, место представления и форма заявки);

— время прибытия, порядок приема, размещения и обеспечения участников.

Примерно за 7—10 дней до начала состязаний, а в случае необходимости и ранее соответствующий командир отдает приказ, в котором, вкратце повторяя положение, уточняет порядок обеспечения и проведения состязаний. В приказе указываются:

— наименование состязаний, срок и место их проведения;

— основной судейский аппарат — главный судья, его заместители, секретарь (персонально);

— кто отвечает за медицинское обслуживание и расквартирование участников;

— кто обеспечивает подготовку мест состязаний и инвентарь;

— кто отвечает за хозяйственное обслуживание состязаний;

— кто обеспечивает политическую и культурно-массовую работу с участниками состязаний (включая организацию итогового вечера);

— порядок игры оркестра на состязаниях.

ОПОВЕЩЕНИЕ, ПОДГОТОВКА МЕСТ СОСТЯЗАНИЙ И ИНВЕНТАРЯ

Приблизительно за 1—2 недели до начала состязаний необходимо вывесить художественно оформленные объявления о состязаниях в местах расквартирования, у входа в столовую или клуб; заготовить большие выставочные щиты и установить их перед входом в помещение, где будут проводиться состязания. Одновременно о предстоящих состязаниях производится оповещение через местную радиотрансляционную сеть и объявляется на общих собраниях. Кроме того, перед строем зачитывается приказ о состязаниях.

Состязания по борьбе могут проводиться в помещении или на открытом воздухе. Для состязаний в помещении нужно подготовить зал, где можно было бы разместить ковер для борьбы (размером не менее 6 × 6 м) с дорожкой вокруг. Определить и отвести места для участников, судейской коллегии, врача и для зрителей. Необходимо подготовить место для проведения парада участников и для подъема флага состязаний, а также ряд подсобных помещений:

— комнату под гардероб для участников;

- комнату для врача и для взвешивания участников;
- комнату для судейской коллегии;
- помещение под гардероб для зрителей;
- туалеты и места курения;
- душевую или комнату для мытья борцов (с горячей водой);
- место для оркестра;
- место для буфета.

Лучше всего состязания организовывать в помещении клуба, а ковер устанавливать на приподнятой сцене.

Для проведения состязаний по классической борьбе необходим стандартный борцовский ковер размером не менее 6 × 6 м и толщиной 10—15 см или упрощенный ковер, отвечающий всем требованиям проведения состязаний. Верхнее покрывало ковра должно быть перед состязаниями выстирано и продезинфицировано. Желательно иметь запасное покрывало на случай порчи основного покрывала. Вокруг ковра должна быть положена мягкая дорожка шириной 1 м. Если ковер лежит на земле, а дорожки не имеется, необходимо на такое же расстояние вскопать и разрыхлить грунт вокруг ковра и прикрыть его брезентом.

Кроме основного инвентаря, нужно иметь:

- три комплекта сигнальных дисков для судей (красного, синего и белого цвета);
 - металлический диск для жеребьевки (красно-синего цвета);
 - повязки для членов судейской коллегии и борцов;
 - медицинские выверенные весы для взвешивания участников;
 - не менее двух секундомеров;
 - достаточное количество столов и стульев для судейской коллегии;
 - доски для вывешивания результатов состязаний и объявлений;
 - канцелярские принадлежности (бумага писчая, копировальная, карандаши, чернила, ручки, резинки, кнопки и скрепки);
 - бланки протоколов, судейских записок и других документов, предусмотренных правилами состязаний;
 - бачки для кипяченой воды;
 - урны или плевательницы.
- Помещение, где должно проводиться состязание, надо празднично украсить, вывесив портреты вождей, флаги, спор-

тивные плакаты и лозунги. При входе должен быть вывешен лозунг с приветствием участникам. Кроме того, можно подготовить специальную спортивную выставку. Для обеспечения порядка в зале должны быть заблаговременно назначены дежурные и технический персонал (монтер, рабочие и т. д.).

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

Состязания проводятся по программе, составленной главным судьей и утвержденной соответствующим командиром.

Программа состязаний должна отражать:

- начало и конец взвешивания участников по дням;
- время проведения жеребьевки;
- время торжественного открытия состязаний и порядок его проведения (построение, вступительное слово, подъем флага, парад участников, начало схваток, перерывы в проведении состязания и т. д.);
- последовательность проведения состязаний по весовым категориям;

- распределение судей по судейским должностям;
- время и место совещаний судейской коллегии;
- время, место и порядок проведения итогового вечера.

Для успешного проведения состязаний большое значение имеет заблаговременный подбор всего судейского аппарата и соответствующая работа с ним. Рекомендуется перед состязаниями организовать и провести специальный семинар судей по проработке правил соревнований с целью единого их толкования. Непосредственно перед состязаниями главный судья может назначить «репетицию», на которой все судьи должны практически выполнять свои обязанности без участников. Если в части нет своих подготовленных судей по борьбе, то следует заранее пригласить судей из местного комитета по делам физической культуры и спорта.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОСТЯЗАНИЙ

После окончания спортивной части состязаний главный судья принимает от секретаря все документы и составляет отчет о состязаниях, в котором указывает:

- наименование состязаний;
- место и время проведения состязаний;
- общее количество участников;

— количество участников по весовым категориям;
— общее количество проведенных схваток и их характеристику по результатам;

— сколько схваток окончилось чистыми победами, победами по баллам, из-за неявки противника, из-за отказа продолжать схватки, из-за травматических повреждений;

— победителей состязаний по всем весовым категориям (первые три места);

— победителей командного первенства;

— выводы о проведенных состязаниях (технические и организационные);

— состав судейской коллегии и оценку работы судей.

Отчетные данные утверждаются соответствующим командиром и учитываются при составлении итогового приказа, который обычно зачитывается на итоговом торжественном вечере.

В итоговом приказе отмечаются:

— наименование, цель и характер состязаний;

— время и место проведения состязаний;

— количество и характеристика участников состязаний;

— победители командного первенства;

— победители личного первенства;

— оценка подготовленности отдельных участников и команд и их технические результаты;

— краткая оценка организационного и технического уровня проведения состязаний;

— оценка работы руководящего и судейского состава;

— премирование (награждение);

— указания на будущее.

После подведения итогов состязаний необходимо быстро оформить материалы для присвоения спортивных разрядов борцам, выполнившим нормативы Единой всесоюзной спортивной классификации. Фамилии победителей состязаний следует опубликовать в многотиражной печати. О лучших спортсменах нужно поместить отдельные статьи с подробным описанием опыта их тренировки и успехов в физической, боевой и политической подготовке. Желательно иметь в части специальную фотовитрину для помещения на ней портретов победителей состязаний. Это необходимо для привлечения к занятиям борьбой более широкого круга военнослужащих. Для самих спортсменов эти мероприятия являются одним из лучших видов поощрения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТЕЙШИХ СОСТЯЗАНИЙ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ

Классическая борьба еще не получила достаточно массового развития в войсках. Однако в каждом подразделении найдутся военнослужащие, умеющие бороться «по-своему» и желающие заняться классической борьбой. С целью выявления и привлечения таких военнослужащих к регулярным занятиям по классической борьбе в спортивной команде рекомендуется организовать и проводить массовые состязания по простейшим видам борьбы, например: борьбу ногами лежа на спине, борьбу за какой-либо предмет (с задачей вырвать его у противника), борьбу с перетягиванием за предмет — палку, канат (индивидуально и коллективно), борьбу с выталкиванием из круга, борьбу в обхват, на поясах и др. Такие же простейшие состязания можно проводить и по некоторым видам национальной борьбы.

Для проведения подобных состязаний накоротке не требуется никакого специального оборудования, нужно только взрыхлить землю на месте состязания. Эти увлекательные состязания можно проводить на траве или на мягком, песчаном грунте.

Правила простейших видов борьбы в каждом отдельном случае могут изменяться. Примерно они заключаются в следующем.

При борьбе ногами лежа на спине участники лежат боком друг к другу ногами в разные стороны. Руками они обоюдно захватывают друг друга выше локтей. По сигналу руководителя каждый участник поднимает вверх ближнюю к противнику ногу, стараясь зацепить ею ногу противника, чтобы, нажимая вниз, перевернуть его через голову.

При борьбе за маленький мяч или другой подобный предмет один из участников, зажав мяч в руке, не дает возможности разжать свою руку другому участнику, стремящемуся отобрать мяч.

При борьбе за большой мяч или палку размером от 50 до 150 см (в зависимости от твердости дерева) участники захватывают мяч или палку произвольно двумя руками. Борьба начинается по сигналу руководителя. Участникам разрешается менять захваты, захватывать друг друга за руки и туловище. Борьба продолжается и в том случае, если один из борцов упадет на землю. Запрещаются лишь захваты за голову, ноги, подножки и выворачивание рук против суставов.

Борьба с перетягиванием может производиться сидя, стоя и на четвереньках. При перетягивании сидя участники упираются ступнями ног (ноги полусогнуты в коленях), а руками произвольным способом захватывают палку. По сигналу руководителя медленно (не рывком) каждый тянет палку к себе, стараясь перетянуть противника на свою сторону, оторвав его от земли. Не разрешается отпускать палку. Отпустивший палку считается проигравшим.

При перетягивании на четвереньках участники становятся лицом друг к другу. На шею им надеваются связанные кольцами полотенца или широкий ремень. Приподняв голову, каждый участник пятится назад, стараясь перетянуть противника за начерченную в 2 м сзади черту. Не разрешается опускать голову вниз, чтобы полотенце или ремень не соскользнули с шеи. Опустивший голову считается проигравшим.

При перетягивании стоя участники захватывают друг друга за кисти рук или берутся за палку, отрезок каната или другой предмет и становятся одной ногой на проведенную черту боком друг к другу. По сигналу руководителя каждый старается перетянуть противника в свою сторону за вторую линию, находящуюся в 2 м сзади каждого участника. Не разрешается падать на землю. Упавший на землю считается проигравшим.

При борьбе с выталкиванием из круга участники становятся на одну ногу боком друг к другу, руки за спину. Прыгая на одной ноге, каждый толчками плечом в плечо старается вытолкнуть противника из круга. Не разрешается становиться на другую ногу. Вставший на другую ногу или на две ноги считается проигравшим.

Борьба с выталкиванием из круга может проводиться с шестом. Шест должен быть достаточно толстым, чтобы он не сломался, и иметь длину от 2 до 3 м. Участники захватывают шест руками (конец шеста находится под плечом и прижат к туловищу) и стараются вытолкнуть противника вперед из круга. Запрещается выпускать шест из рук. Отпустивший шест считается проигравшим.

При борьбе в обхват участники, захватив друг друга «крест-накрест», по сигналу руководителя стараются оторвать противника от земли, в чем и заключается цель борьбы.

Все эти простейшие виды борьбы одновременно служат прекрасными упражнениями для начинающих борцов и могут использоваться руководителем при занятиях в спортивных командах по классической борьбе.

Приложение 1
ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВЕНСТВ СОВЕТСКОЙ АРМИИ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

Весовая категория	Занятое место	1950 г.			1951 г.			1952 г.		
		звание	фамилия	спортивный разряд	звание	фамилия	спортивный разряд	звание	фамилия	спортивный разряд
Наилегчайшая	1	Рядовой	Янюк В.	I	Рядовой	Скундин Ю.	I	Рядовой	Фишан Л.	I
	2	Капитан	Сташков Б.	I	Рядовой	Широков В.	I	Рядовой	Саркисян С.	I
	3	Рядовой	Ильиных А.	I	Рядовой	Мамалжанов А.	I	Рядовой	Ильиных А.	Мастер спорта
Легчайшая	1	Рядовой	Самылкин В.	I	Сержант	Литвинов А.	Мастер спорта	Сержант	Литвинов А.	Мастер спорта
	2	Младший сержант	Мелешко А.	I	Рядовой	Привороцкий Е.	I	Рядовой	Привороцкий Е.	I
	3	Рядовой	Казаров С.	I	Рядовой	Андреев А.	I	Младший сержант	Посуконько Д.	I
Полулегкая	1	Рядовой	Евдокимов П.	Мастер спорта	Лейтенант	Рыбаков А.	Мастер спорта	Рядовой	Майоров Ю.	I
	2	Старшина	Рыбаков А.	Мастер спорта	Младший сержант	Телков И.	Мастер спорта	Рядовой	Щедринский С.	I
	3	Лейтенант	Полов Я.	I	Рядовой	Галкин Р.	I	Рядовой	Галкин Р.	Мастер спорта
Легкая	1	Лейтенант	Задорожный Г.	Мастер спорта	Старшина	Холодьяк Г.	I	Рядовой	Росин В.	I
	2	Старший сержант	Шорин Г.	I	Старший лейтенант	Малиевский Е.	I	Рядовой	Исаев Ю.	I
	3	Рядовой	Малюгин А.	I	Рядовой	Коршунов И.	I	Рядовой	Коршунов И.	I

Весовая категория	Занятие Место	1950 г.			1951 г.			1952 г.		
		звание	фамилия	спортивный разряд	звание	фамилия	спортивный разряд	звание	фамилия	спортивный разряд
Полусредняя	1	Старший лейтенант	Нечаев К.	I	Старшина	Кожерский В.	Заслуженный мастер спорта	Рядовой	Анфиногенов Л.	Мастер спорта
	2	Ефрейтор	Фирсов А.	I	Старший сержант	Потапов И.	I	Рядовой	Иванов Г.	I
	3	Капитан	Струженцев А.	I	Старшина	Дураков Н.	I	Рядовой	Дадашев М.	I
Средняя	1	Старший сержант	Куденко А.	I	Старший сержант	Куденко А.	Мастер спорта	Старший сержант	Куденко А.	Мастер спорта
	2	Старшина	Бровченко В.	Мастер спорта	Младший сержант	Сухарян М.	I	Рядовой	Абдулхаков М.	I
	3	Рядовой	Глазырин К.	I	Старшина	Бровченко В.	Мастер спорта	Старшина	Дураков Н.	I
Полутяжелая	1	Сержант	Энглас А.	Мастер спорта	Сержант	Энглас А.	Мастер спорта	Старший сержант	Ванин А.	I
	2	Капитан	Звиадзе З.	I	Старший сержант	Ванин А.	I	Ефрейтор	Сурченко В.	I
	3	Старший сержант	Толмачев И.	Мастер спорта	Лейтенант	Скрынник И.	I	Рядовой	Прутковский Б.	Мастер спорта
Тяжелая	1	Капитан	Мазур А.	Заслуженный мастер спорта	Капитан	Мазур А.	Заслуженный мастер спорта	Старший лейтенант	Братухин В.	I
	2	Сержант	Зацепило М.	I	Старший лейтенант	Братухин В.	I	Старший сержант	Толмачев И.	Мастер спорта
	3	Рядовой	Бондур Ф.	I	Рядовой	Богдан И.	I	Младший сержант	Богдан И.	Мастер спорта

ПРИМЕРНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ (В ОБЪЕМЕ НАСТОЯЩЕГО ПОСОБИЯ)¹

1. Изучение переворота с обхватом двух рук сбоку в партере, защиты и контрприема против него.
2. Изучение переворота с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею в партере («рычаг»), защиты и контрприема против него.
3. Изучение броска через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху в стойке.
4. Изучение переворота с захватом туловища снизу и накладыванием другой руки на шею в партере и защиты против него.
5. Изучение броска через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сбоку в стойке.
6. Изучение переворота с обхватом руки из-под плеча и шеи сбоку в партере («косой захват»), защит и контрприема против него.
7. Изучение броска через спину с захватом руки под плечо в стойке.
8. Изучение переворота с обхватом одноименной руки из-под дальнего плеча и накладыванием руки на шею, защиты и контрприема против него.
9. Изучение броска через спину с захватом руки и головы в стойке.
10. Изучение переворота с обхватом одноименной руки из-под ближнего плеча и накладыванием другой руки предплечьем на шею в партере и защиты против него.
11. Изучение броска через спину с захватом головы и плеча в стойке.
12. Изучение переворота с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и с накладыванием рук на шею в партере, защиты и контрприема против него.
13. Изучение броска через спину с захватом руки и туловища в стойке.
14. Изучение переворота с противоположным захватом (обхватом) двух рук из-под плеч с накладыванием рук на шею в партере, защиты и контрприема против него.

¹ Составлено заслуженным мастером спорта СССР Соловьевым А. П.

15. Изучение основных переводов из стойки в партер, защит и контрприемов против них.

16. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди в стойке.

17. Изучение способов захвата руки на «ключ» в партере, основных защит и контрприемов против них.

18. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища спереди (сбоку) в стойке.

19. Изучение переворота с захватом руки на «ключ» и накладыванием другой руки на шею в партере, защиты и контрприема против него.

20. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатыми к нему руками спереди (сбоку) в стойке.

21. Изучение переворота с захватом руки на «ключ» и другой рукой за подбородок в партере, защиты и контрприема против него.

22. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища и прижатой к нему руки сбоку в стойке.

23. Изучение переворота с захватом руки на «ключ» и другой руки за предплечье из-под плеча в партере, защиты и контрприема против него.

24. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом одноименной руки на «ключ» и туловища сбоку в стойке.

25. Изучение переворота с захватом руки на «ключ» и с накладыванием другой руки на шею из-под плеча в партере, защиты и контрприема против него.

26. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища сзади в стойке.

27. Изучение переворота с захватом двух рук на «ключ» в партере, защит и контрприема против него.

28. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сзади в стойке.

29. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом туловища и шеи из-под плеча сзади в стойке.

30. Изучение броска через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом руки на «ключ» и туловища сзади в стойке.

31. Повторение бросков через спину с захватом руки и накладыванием ее на плечо сверху или сбоку в стойке; изучение защит и контрприемов против них.

32. Повторение бросков через спину с захватом руки под плечо и захватом руки и головы в стойке, изучение защиты и контрприема против них.

33. Повторение бросков через спину с обхватом головы и плеча и захватом руки и туловища в стойке, изучение защиты и контрприема против них.

34. Повторение бросков через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом руки и туловища спереди и с обхватом туловища спереди (сбоку) в стойке, изучение защит и контрприемов против них.

35. Повторение бросков через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатыми к нему руками спереди (сбоку) и туловища с прижатой к нему рукой сбоку в стойке, изучение защит и контрприемов против них.

36. Повторение бросков через грудь, не касаясь головой ковра, с захватом одноименной руки на «ключ» и туловища сбоку и с обхватом туловища сзади в стойке, изучение защиты и контрприемов против них.

37. Повторение бросков через грудь, не касаясь головой ковра, с обхватом туловища с прижатой к нему рукой сзади, с захватом туловища и шеи из-под плеча сзади и с захватом руки на «ключ» и туловища сзади в стойке, изучение защит и контрприемов против них.

38. Изучение переворота с противоположным захватом разноименной руки на «ключ» в партере, защиты и контрприема против него.

39. Изучение броска через спину с захватом двух рук в стойке и защиты от него.

40. Изучение переворота с противоположным захватом двух рук на «ключ» в партере, защиты и контрприема против него.

41. Изучение броска через спину с обхватом двух рук и головы в стойке, защиты и контрприема против него.

42. Изучение переворота с захватом предплечья двумя руками из-под плеч в партере, защиты и контрприема против него.

43. Изучение броска через спину с захватом туловища и одноименной руки на шее в стойке, защиты и контрприема против него.

44. Изучение броска вперед с захватом руки на «ключ» и туловища сверху в партере, защиты и контрприемов против него.

45. Изучение броска через спину с захватом разноименной руки под плечо в стойке, защиты и контрприема против него.

46. Изучение броска назад с «мостом» с захватом руки на «ключ» и другой рукой за подбородок в партере, защиты и контрприема против него.

47. Изучение броска через спину с захватом разноименного плеча и головы в стойке, защиты и контрприема против него.

48. Изучение броска назад с «мостом» с захватом разноименной руки из-под плеча и накладыванием другой руки на шею в партере («рычаг»), защиты и контрприема против него.

49. Изучение броска через спину с захватом одноименной руки и туловища сбоку (сзади) в стойке, защиты и контрприема против него.

50. Изучение броска назад с «мостом» с обхватом руки из-под плеча и шеи в партере («косой захват»), защиты и контрприема против него.

51. Изучение броска через спину с захватом руки на «ключ» и туловища сбоку (сзади) в стойке, защиты и контрприема против него.

52. Изучение броска назад с «мостом» с противоположным обхватом туловища в партере («обратный пояс»), защиты и контрприема против него.

53. Изучение броска через спину с захватом руки и головы сверху в стойке, защиты и контрприема против него.

54. Изучение броска через спину с захватом руки и туловища сверху в стойке, защиты и контрприема против него.

55. Изучение броска через грудь с «полумостом» с обхватом руки и туловища спереди в стойке, защиты и контрприемов против него.

56. Изучение броска через грудь с «полумостом» с обхватом (захватом) двух рук спереди в стойке, защиты и контрприема против него.

57. Изучение броска через грудь с «полумостом» с обхватом шеи и плеча спереди (сбоку) в стойке, защиты и контрприемов против него.

58. Изучение броска через грудь с «полумостом» с захватом одной руки спереди в стойке, защиты и контрприема против него.

59. Изучение броска через грудь с «полумостом» с захватом руки на «ключ» и туловища (или подбородка) сзади, защиты и контрприема против него.

60. Изучение броска через грудь с «полумостом» с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху в стойке, защиты и контрприемов против него.

61. Изучение броска через грудь с «полумостом» с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и накладыванием рук на шею противника спереди сверху в стойке, защиты и контрприема против него.

62. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом руки и туловища спереди в стойке, защиты и контрприемов против него.

63. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом туловища спереди (сбоку) в стойке, защиты и контрприема против него.

64. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом (захватом) двух рук спереди сверху в стойке, защиты и контрприема против него.

65. Изучение броска через грудь с «мостом» с захватом плеча и шеи спереди в стойке, защиты и контрприемов против него.

66. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом головы и руки из-под плеча спереди сверху в стойке, защиты и контрприемов против него.

67. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом (захватом) двух рук из-под плеч и накладыванием рук на шею противника спереди сверху в стойке, защиты и контрприема против него.

68. Изучение броска через грудь с «мостом» с захватом руки из-под плеча сбоку и накладыванием другой руки на шею в стойке («рычаг»), защиты и контрприема против него.

69. Изучение броска через грудь с «мостом» с обхватом плеча и головы сбоку в стойке, защиты и контрприема против него.

70. Изучение бросков через грудь с «мостом» с обхватом туловища или туловища с прижатой к нему рукой (двумя руками) сзади в стойке, защиты и контрприема против них.

71. Изучение броска через грудь с «мостом» с захватом руки на «ключ» и туловища сзади в стойке и контрприема против него.

72. Изучение броска через грудь с «мостом» с захватом туловища сзади и накладыванием другой руки на шею из-под плеча в стойке.

Примечания: 1. При обучении технике классической борьбы рекомендуется:

- на первом занятии — разучить прием;
- на втором занятии — повторить прием и разучить активные защиты и контрприемы против него (для части бросков через спину и через грудь в стойке защиты и контрприемы разучиваются позже, так как приемы с бросками через спину являются контрприемами против бросков через грудь и наоборот);
- на следующем по порядку занятии повторить изучаемый прием, активные защиты и контрприемы против него с закреплением их в учебно-тренировочных схватках.

2. Рекомендуемая примерная последовательность обучения технике классической борьбы (в объеме настоящего пособия) составлена с учетом трудности изучаемых приемов. При занятиях круглый год (по 3 занятия в неделю) весь материал с группой начинающих может быть освоен примерно за полтора года. В зависимости от задач обучения, отводимого времени, подготовленности занимающихся и их успехов срок обучения может быть сокращен. В связи с уменьшением времени занятий, участием в состязаниях и другими причинами срок обучения, наоборот, может быть большим.

3. При сокращенных сроках обучения по сокращенной программе методическая последовательность обучения избранным приемам борьбы, предусмотренная в настоящем приложении, не должна нарушаться.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава I. Краткие исторические сведения	5
Возникновение и развитие борьбы	—
Развитие борьбы в России	7
Развитие спортивной борьбы в СССР и Советской Армии	11
Глава II. Материальное обеспечение занятий по борьбе	20
Помещение и место для занятий	—
Стандартный ковер для борьбы	21
Упрощенный ковер	22
Покрывала для ковра	23
Подсобные снаряды и инвентарь	—
Спортивный костюм борца	25
Санитарно-гигиенические требования к занимающимся, к оборудованию и инвентарю	—
Сбережение и хранение инвентаря	26
Глава III. Создание спортивной команды по борьбе и организация занятий	27
Общие указания	—
Методы привлечения к занятиям по борьбе	—
Организация команды	29
Планирование и учет работы команды борцов	30
Негосударственная организация практических занятий команды борцов	44
Глава IV. Техника классической борьбы	47
Основные положения классической борьбы	—
Приемы борьбы в стойке	50
Броски через спину	—
Броски через грудь	70
А) Броски через грудь, не касаясь головой ковра	—
Б) Броски через грудь с „полумостом“	79
В) Броски через грудь с „мостом“	87
Переводы из стойки в партер	100
Указания по технике выполнения приемов с бросками из стойки и специальные подготовительные упражнения	104
Приемы борьбы в партере	110
Способы захвата руки на „ключ“, основные защиты и контрприемы	111

	Стр.
Приемы с переворотами	115
Приемы с бросками	136
Указания по технике выполнения приемов в партере и специальные подготовительные упражнения	143
„Мост“ и его использование в технике борьбы	—
Способы удержания в положении „мост“ и способы ухода	144
Указания по выполнению специальных упражнений для мышц шеи и укрепления „моста“	152
Глава V. Методика обучения, тренировки и воспитатель- ная работа в процессе занятий по борьбе	163
Обучение и воспитание	—
Характер, организация, формы проведения и содер- жание занятий	—
Методика обучения приемам борьбы	167
Ошибки и их исправление	173
Оценка действий занимающихся	174
Нагрузка при занятиях борьбой	175
Воспитание морально-волевых качеств	—
Меры предупреждения травм при проведении занятий	177
Тренировка	180
Задачи тренировки	181
Содержание тренировки	182
Подготовка сборной команды части к состязаниям	193
Указания по режиму, врачебному контролю и само- контролю	202
Глава VI. Организация и проведение состязаний по борьбе	206
Значение состязаний	—
Цель состязаний	—
Характер и системы проведения состязаний	207
Положение о состязаниях и приказ	208
Оповещение, подготовка мест состязаний и инвентаря	209
Порядок проведения состязаний	211
Подведение итогов состязаний	—
Организация простейших состязаний в подразделении	213
Приложения:	
1. Победители первенств Советской Армии по класси- ческой борьбе	215
2. Примерная последовательность обучения технике клас- сической борьбы (в объеме настоящего пособия)	217

Редактор полковник Ризин П. П.

Технический редактор Стрельникова М. А.

Корректор Иванова А. М.

Г93228.

Подписано к печати 10.10.53.

Изд. № 2/3166.

Формат бумаги 84×108¹/₃₂ — 3,5 бум. л. = 11,48 печ. л. 10,7 уч.-изд. л. Зак. 265.

Номинал — по прейскуранту 1952 г.

1-я типография имени С. К. Тимошенко

Управления Военного Издательства Министерства Обороны Союза ССР