

К
КЛАССИЧЕСКАЯ

ФОРМА

Левин, замечательный
III место.

Григорьев

23. IV. 65.

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

Под редакцией А. З. КАТУЛИНА

*Допущено Центральным советом
Союза спортивных обществ и организаций СССР
в качестве учебного пособия для техникумов
физической культуры и школ тренеров*

Издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1962

АННОТАЦИЯ

Книга, написанная ведущими тренерами страны, представляет собой учебное пособие для средних физкультурных учебных заведений и школ тренеров. В ней освещаются вопросы: организации, планирования и учета учебно-спортивной работы секции борьбы коллектива физической культуры; основы техники борьбы, методика обучения и тренировки борца; особенности учебно-спортивной работы с юношами по спортивной борьбе; тактика борца. Весь материал изложен в соответствии с программой по спортивной борьбе для средних физкультурных учебных заведений.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие по классической борьбе для техникумов физкультуры и школ тренеров выпускается впервые. Оно составлено в соответствии с учебными программами. При подготовке пособия был использован практический опыт ведущих специалистов по классической борьбе, ранее выпущенная учебно-методическая литература, а также результаты научных исследований и материалы диссертаций.

В учебном пособии рассматривается техника и тактика классической борьбы, методика обучения и тренировки, особенности занятий с юношами, организация, планирование и учет учебно-спортивной работы.

В пособии не освещаются организация и судейство соревнований, оборудование мест занятий и некоторые другие вопросы классической борьбы в связи с тем, что они достаточно полно изложены в ранее изданной литературе.

Разделы, посвященные технике классической борьбы, написаны В. П. Кожарским, А. Н. Ленцем, А. А. Новиковым, В. Я. Шумилиным. Тактика классической борьбы и методика тренировки, планирование и содержание тренировки борца, организация занятий и методика их проведения — А. Н. Ленцем. Методика обучения — А. А. Новиковым. Глава об особенностях занятий с юношами подготовлена Н. Г. Чионовым и В. Я. Шумилиным. Организация, планирование и учет учебно-спортивной работы освещены А. З. Катулиным.

Авторский коллектив считает своим долгом выразить искреннюю благодарность за помощь в создании данного труда гг. А. Карпинскому, И. Алиханову, А. Колмановскому, Г. Гончарову и Е. Чумакову.

Замечания и пожелания просим направлять по адресу: Москва, К-9, М. Гнезниковский пер., д. 3, Издательство «Физкультура и спорт».

ЧАСТЬ I

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Технику классической борьбы составляют основные положения, захваты, передвижения, приемы, защиты и контрприемы.

Техника — один из наиболее важных элементов спортивного мастерства борца. В сочетании с тактикой, физической и волевой подготовкой техника является грозным оружием. Борец с ограниченной техникой не может рассчитывать на высокие спортивные достижения.

Глава I

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Партер — положение, при котором борец стоит на коленях и упирается руками в ковер.

Борец, находясь внизу в партере, может занимать высокое положение, низкое и положение лежа на животе.

Высокое положение партера — борец стоит на коленях и упирается ладонями прямых рук в ковер.

Высокое положение партера создает лучшие условия для атак и контратак, а также для защиты от приемов, связанных со всевозможными захватами рук и шеи из-под плеча. Труднее в таком положении защищаться от переворотов накатом, переворотов и бросков прогибом.

Низкое положение партера — борец стоит на коленях и упирается в ковер предплечьями.

Положение лежа на животе — борец прижимается телом к коврику, руки в стороны.

Низкое положение и положение лежа на животе служат хорошей защитой от переворотов накатом, бросков, связанных с отрывом от коврика и переворотов прогибом, но почти исключают проведение приемов и значительно затрудняют выполнение большинства контрприемов.

Поэтому из положений, которые может занимать нижний борец, следует отдавать предпочтение высокому. Лишь в отдельных случаях, когда необходимо осуществить защиту от определенных приемов, низкое положение может оказаться более выгодным. Высокое положение наиболее перспективно и выгодно в тактическом отношении. Оно дает возможность нижнему борцу не только хорошо защищаться от атак противника, но и самому успешно атаковать.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ

Перевороты скручиванием — группа приемов в партере, при выполнении которых борец, поворачивая противника от себя, за себя или вниз, переворачивает его спиной к ковру.

Это самая обширная группа приемов при борьбе в партере. Обучение приемам борьбы начинается обычно с этой группы, так как часть переворотов скручиванием наиболее доступна для начинающих борцов.

Переворот захватом рук сбоку

Атакующий находится сбоку от партнера, правая нога около голени последнего, а левая — на ступне и выдвинута вперед.



Рис. 1. Переворот захватом рук сбоку

Атакующий захватывает дальнюю руку нижнего за плечо снаружи (рис. 1), одновременно правую руку просовывает под ним. Подтянув левой рукой захваченную руку к себе, верхний осуществляет захват несколько выше захвата левой и правой рукой (рис. 1 б).

Продолжая подтягивать руки партнера к своей груди, атакующий упирается в ковер и усилием ног и туловища переворачивает противника спиной к ковру (рис. 1, в, г), дожидая его захватом руки и шеи спереди.

1. В момент осуществления захвата нужно опустить грудь к ковру и развести руки в стороны.

2. Если захват произведен, следует выставить наружную ногу вперед в сторону переворота, повернуться грудью к атакующему и, освобождаясь от захвата, встать в стойку.

Контрприемы

Переворот за себя захватом одноименного плеча. После захвата контратакующий выставляет правую ногу, как в защите 2. Одновременно правой рукой захватывает одноименное плечо атакующего выше локтя, убирая левую голень под себя. Затем садится на левое бедро (рис. 2), туловищем продолжая движение влево, а левым плечом делая рывок за себя, тем самым переворачивая атакующего. Закончив переворот, переходя на живот, удерживая атакующего захватом руки и туловища сбоку.



Рис. 2. Переворот за себя захватом одноименного плеча

Переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Как только произведен захват, контратакующий опять выставляет правую ногу, как в защите 2. Но здесь захватывает предплечье правой руки атакующего не правой, а левой рукой, плотно прижимая его руку плечом своей руки. Остальные действия производятся так же, как и в предыдущем контрприеме. Закончив переворот, атакующий ложится животом вниз. Не отпуская руку партнера, правой рукой захватывает туловище сверху и захватом руки и туловища сбоку дожимает его.

Переворот рычагом

Наиболее удобное положение для проведения приема — высокий партер.

Атакующий становится сбоку, правая нога на колене около туловища атакуемого, левая на ступне и выдвинута вперед-в сторону.



Рис. 3. Переворот рычагом

Накладывая левую руку на шею ближе к затылку, правую руку просовывает под плечо атакуемого. Захватывая предплечье своей руки, осуществляет захват на рычаг.

Подтягивая к груди плечо и шею партнера усилием рук, туловища и ног, скручивающим движением вперед-влево переворачивает партнера через голову (рис. 3, а, б), приходя грудью на его плечо. Если атакуемый успевает встать на мост, освобождает правую руку от захвата своего предплечья, захватывая шею противника, и захватом руки и шеи спереди старается дожать его на лопатки.

Тактическая подготовка

Комбинации. Захват рук сбоку — захват на рычаг. При попытке осуществить захват рук сбоку атакованный разводит руки в стороны, что создает удобное положение для захвата на рычаг.

Захват руки на ключ — захват на рычаг. При попытке захватить руку на ключ одной или двумя руками атакованный выпрямляет руку и отходит несколько в сторону, создавая удобное положение для захвата на рычаг.

Защиты

1. В момент осуществления захвата нужно, прижав захватываемую руку к туловищу и приподняв голову, не дать осуществить захват.

2. Если захват произведен, нужно левой рукой плотно прижать к туловищу правую руку атакующего, лечь на левый бок и, упираясь свободной рукой в ковер, поднять голову, стараясь не дать партнеру перевернуть себя на спину.

3. Как только атакующий произвел захват, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед по ходу переворота, правой рукой снимает левую руку с шеи, поворачивается грудью к атакующему и встает в стойку.

Контрприемы

Переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. После осуществления захвата контратакующий выставляет правую ногу на ступню, левой рукой захватывает правое плечо атакующего, плотно прижав его к своему боку. Затем убирает носок левой ноги под себя, поворачивается на колене, отталкивается правой ногой и садится на левое бедро. Повернувшись грудью к атакующему, переворачивает его за себя. В итоге контратакующий приходит на живот, правой рукой захватывает атакующего за туловище сверху и дожимает захватом руки и туловища сбоку.

Переворот за себя захватом одноименного плеча. Контратакующий повторяет те же действия, что и в предыдущем приеме. Но правой рукой захватывает одноименное плечо.

Сбивание захватом туловища. Контратакующий, применив защиту 3, после освобождения от захвата, в свою очередь, резким движением захватывает атакующего за туловище, отталкивается ногами и производит сбивание захватом туловища вперед-влево.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Переворот захватом предплечья изнутри осуществляется одинаково успешно во всех положениях противника: в высоком, низком партере или лежа на животе.



Рис. 4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Атакующий, стоя между ног противника на левом колене и на правой ступне (если противник находится в высоком или низком партере) либо лежа грудью на противнике (если тот лежит на животе), захватывает левой рукой запястье правой руки атакующего так, чтобы плечо левой руки проходило слева от его шеи (рис. 4, а).

Одновременно с захватом запястья пропускает правую руку под плечо одноименной руки атакующего и захватывает ею свое предплечье сверху. После того как этот захват произведен, выходит сбоку от противника и, упираясь ногами в ковер, давит на противника весом тела, действуя правой рукой как рычагом (с силой нажимая на плечо противника вперед, а на предплечье своей левой руки — назад) и подтягивая таким путем предплечье захваченной руки противника под его грудь (рис. 4, б). Затем перехватывает правой рукой подтянутое предплечье противника за запястье, а левую руку, снимая с захвата, — за запястье сверху, переносит на захват за запястье снизу (со стороны правого бока противника). При этом быстро ставит правое колено на ковер вплотную к плечу захваченной руки противника справа от локтя (рис. 4, в).

Захватив правой рукой руку противника за предплечье изнутри и продолжая действовать ею как рычагом, еще дальше подводит предплечье под живот противника и нажимает своим предплечьем на его плечо сверху вниз.

Для выполнения переворота после осуществления захвата за предплечье необходимо, чтобы противник находился либо в положении лежа, либо был наклонен к коври головой и верхней частью туловища. Иногда он приходит в одно из этих положений во время осуществления захвата. Если же этого не случилось, атакующий, надавливая грудью на противника сверху вниз, немного отступает ногами назад и резко дергает за захваченную руку под себя.

Как только противник переведен на живот или наклонен головой и верхней частью туловища вниз, атакующий, упиравшись ногами в ковер, с силой надавливает на него туловищем вперед-вниз-вправо. В результате этих действий атакуемый оказывается прижатым левым плечом и головой к коври.

Направляя усилия рук на себя-влево-вверх, атакующий выводит почти прямую руку сбоку атакуемого. Упиравшись ногами в ковер и продолжая давить весом своего тела на противника вперед-вниз-вправо, снимает с захвата левую руку и пропускает ее под захваченную руку противника к локтевому суставу.

Пропуская левую руку дальше на спину атакуемого (в сторону головы) и отводя ею захваченную руку вперед-вверх-вправо, атакующий захватывает правой рукой шею противника сверху (либо накладывает предплечье на спину и затылок противника), поджимает его голову к себе и переворачивает противника спиной к коври (рис. 4, г, д).

Если противник встал на мост, атакующий удерживает его за правую руку, прижимая его к коври грудью; когда противник начинает уходить с моста в сторону от атакующего, последний правой рукой перехватывает его за левую руку сверху, а левой — за туловище сверху и дожжимает на лопатки лежа или сидя сбоку.

Помимо описанного способа захвата предплечья изнутри и переворота, существуют и другие способы.
Способы захвата за предплечье изнутри.

1. Противник находится в высоком или низком партере. Атакующий, стоя справа от противника на правом колене и на левой ступне (между его ног), захватывает левой рукой его туловище за талию, а правой — запястье одноименной руки изнутри.

Из этого положения, упиравшись левой ногой в ковер, сбивает противника на живот, резко подтягивает его за туловище левой рукой вперед-вправо. Одновременно с падением правой рукой подтягивает предплечье противника под его туловище.

Сбив противника на живот, тут же ставит правое колено вплотную к захваченному плечу противника (справа от него),

перехватывает левой рукой запястье его правой руки снизу и приступает к перевороту.

2. Противник находится в высоком партере. Атакующий стоит сбоку от ног противника (или между ног) на левом колене. Отставляя правую ногу на ступню вперед-вправо и удерживая его левой рукой за туловище сверху, делает рывок за туловище вперед-вправо и одновременно правой рукой подбивает одноименную руку противника под предплечье вперед-влево.

Затем, еще некоторое время продолжая движение руки, быстро посылает левую руку под туловище атакуемого и захватывает правую руку за запястье. Как только захват осуществлен, быстро перехватывает правой рукой одноименную руку атакуемого за предплечье изнутри и ставит правое колено на ковер справа от плеча захваченной руки. После этого распускает захват левой рукой и, перенося ее через туловище атакуемого, захватывает запястье правой руки снизу.

3. Стоя слева от противника (находящегося в высоком или среднем партере) на правом колене, атакующий захватывает противника правой рукой за туловище сверху, толкает его в бок грудью от себя вперед-вниз, одновременно захватывает левой рукой спереди запястье правой руки и слегка подтягивает захваченную руку к себе. Проводя эти действия, атакующий быстро снимает правую руку с туловища противника, пропускает ее под его правое плечо и захватывает правую руку противника за предплечье изнутри.

Как только захват осуществлен, атакующий, надавливая грудью на противника, отталкивается ногами от ковра, быстро переходит на другую сторону от противника (со стороны его ног), ставит правое колено вплотную к плечу захваченной руки, распуская при этом захват, осуществленный левой рукой, и перехватывает левой рукой запястье правой руки противника снизу со стороны его правого бока.

Таким же образом (как это описано во втором и третьем способах) можно произвести захват предплечья правой или левой руки изнутри, когда противник лежит на животе и держит руку вперед-в сторону.

Особенности осуществления захвата в этом случае состоят в том, что здесь отсутствует рывок за туловище и толчок грудью. Атакующий, лежа сверху на противнике, упирается ногами в ковер, надавливая на него грудью на уровне лопаток сверху вниз.

Второй и третий способы захвата предплечья изнутри рекомендуются проводить в комбинации. Поскольку эта комбинация обратимая, атакующий добивается захвата предплечья изнутри, переходя от попытки захватить левое предплечье к захвату правого предплечья, и наоборот.

Способ выполнения переворота. Атакующий осуществил хват предплечья изнутри, сбил противника на живот и встал сбоку от противника на правое колено, поставив левую ногу на ступню. Упираясь ногами в ковер и надавливая грудью на противника вперед-вниз-вправо (примерно в направлении дальнего плеча противника), атакующий с силой тянет руками предплечье вверх-вперед-вправо (не выводя предплечье из-под живота противника) и таким образом переворачивает противника на спину.

Как только противник окажется спиной к коври, атакующий перехватывает левой рукой его шею или туловище сверху и, лежа на животе, ноги в стороны, и нажимая грудью вперед-вниз, дожимает противника на лопатки.

Тактическая подготовка

Комбинация. Переворот накато́м захватом предплечья изнутри — переворот скручиванием с тем же захватом.

Осуществив захват правой рукой предплечья одноименной руки противника, атакующий левой рукой захватывает его туловище сверху и пытается выполнить переворот накато́м вправо.

Атакующий, защищаясь, прижимается тазом к коври, слегка поворачивает туловище и таз вправо, упираясь в ковер правой ногой и выставленной вперед-вправо свободной от захвата рукой, оттягивается от атакующего.

Используя защитное положение и усилия атакующего от переворота накато́м, атакующий неожиданно переходит к перевороту скручиванием: отставляя ноги в упор в ковер, переносит тяжесть тела на атакующего и надавливает на него грудью вперед-вправо-вниз. Затем, стоя на правом колене и продолжая надавливать на противника грудью, подводит левую руку под его захваченную руку и переворачивает его на спину.

«Вызов». Подготовить благоприятную ситуацию для осуществления захвата предплечья изнутри можно при помощи «вызова». Так, например, борец, стоя сзади-сбоку от соперника, кладет свое левое плечо на его одноименное плечо, вызывая его на захват разноименной рукой за запястье.

Как только противник осуществит захват запястья, атакующий тут же захватывает правой рукой его одноименную руку за предплечье изнутри и освобождает свою левую руку от захвата запястья. Далее следует переворот.

«Выведение из равновесия». Подготовить благоприятные условия для второго и третьего способов захвата предплечья изнутри, когда противник стоит в высоком или низком партере, можно способом «выведение из равновесия». Так, намереваясь захватить ближнюю (правую) руку противника за предплечье изнутри, атакующий, перед тем как сделать рывок левой рукой

за туловище на себя-вперед, толкает противника туловищем в бок в направлении вперед-влево. Затем, используя его усилия, направленные на сохранение равновесия, захватывает правое предплечье изнутри.

Перед тем как приступить к захвату дальней руки за предплечье изнутри (в частности, перед началом толчка грудью вперед-вниз-влево), атакующий делает рывок за туловище левой рукой на себя.

При борьбе в партере благоприятными условиями для захвата предплечья изнутри будут следующие:

1) когда противник стоит в среднем партере и держит предплечье перед лицом;

2) когда атакующий при проведении атакующим переворота захватом шеи из-под плеча дальней рукой пытается провести контрприем — бросок через спину захватом руки под плечо. При этой ситуации атакующий, выставив левую ногу в упор-в сторону, тут же перехватывает левой рукой предплечье его одноименной руки изнутри.

Защиты

1. Противник захватывает левой рукой правое запястье атакующего. Пропустив правую руку под его одноименное плечо, захватывает свое левое предплечье и начинает подтягивать атакующего к себе.

Упираясь свободным локтем в ковер и пропустив кисть между предплечьями атакующего и своим правым предплечьями, кладет ее на свое предплечье, рядом с левой кистью атакующего. Как только атакующий начнет захватывать правой рукой предплечье изнутри, правая рука, а затем и левая выводятся через стороны вперед в исходное положение.

2. При любом способе захвата предплечья изнутри в тот момент, когда атакующий захватит одноименной рукой предплечье изнутри (перед тем как он поставил колено одноименной ноги на ковер рядом с плечом захваченной руки), движением предплечья назад-наружу и вперед, одновременно выпрямляя руку, освободиться от захвата.

3. Когда атакующий осуществил захват, сохранив (приняв) высокое положение партера, выставить дальнюю от него ногу на ступню вперед-в сторону. Одновременно, отдергивая напряженную руку (захваченную атакующим за предплечье изнутри) за себя и поворачиваясь вправо, встать в стойку.

4. Если атакующий сбил атакующего на живот и приступил к перевороту, то необходимо лечь на бок спиной к атакующему, прижимая к себе захваченную руку и выставляя в упор в сторону поворота свободную от захвата прямую руку и одноименную с ней ногу.

Контрприемы

Выход навверх*. Атакующий выполняет прием, пользуясь способом захвата предплечья, изложенным при описании приема.

В тот момент, когда он выйдет в сторону от атакуемого, последний отвечает контрприемом: быстро захватывает левой рукой одноименную руку противника за запястье и с движением туловища вперед прижимает ее к левой стороне своей груди, а затем, освобождая от захвата правую руку рывком назад-вверх, атакуемый захватывает ею туловище соперника сверху. После этого, выведя голову из-под плеча захваченной руки соперника, ставит правую ногу между его ног и переходит в положение верхнего.

Бросок через спину захватом руки под плечо. Контрприем выполняется, как только атакующий захватит предплечье изнутри и если при этом он находится на противоположной стороне от захваченной руки атакуемого. Например, атакующий, находясь слева от атакуемого, захватил его правое предплечье изнутри.

До того как противник начнет переходить на другую сторону (либо в момент начала перехода), контратакующий, переставляя правое колено вперед-влево, плотно прижимает захваченной рукой плечо противника к своему туловищу. Одновременно с этим, поворачивая туловище влево, он делает резкий рывок за захваченную руку к себе-влево, а свободной рукой отбрасывает туловище за себя, а затем, продолжая поворот влево, садится на левое бедро.

Если противник встал на мост, контратакующий, сидя сбоку, отставив правую ногу, согнутую в колене, назад, дожмает его на лопатки; плотно прижимая своей захваченной рукой его правую руку к своему туловищу, а левой удерживая туловище сверху и одновременно с поворотом туловища влево, нажимает на него туловищем сверху вниз.

Переворот через себя захватом шеи. Атакующий, приняв защиту, выжидает, когда противник, увлеченный проведением приема, приложит максимум усилий для выполнения переворота (рис. 5, а). Уловив момент, он неожиданно уступает усилиям противника, поднимает таз и, упираясь в ковер правой стороной головы, захватывает левой рукой шею противника под мышку (рис. 5, б) и быстро поворачивается вправо через высед. В результате этих действий атакующий оказывается спиной к коврику (рис. 5, в).

* Два первых контрприема проводятся из положения высокого или низкого партера.

Для того чтобы удобнее было осуществить захват, контратакующий свободную руку, которой он опирается в ковер, заранее держит приподнятой локтем кверху.



Рис. 5. Переворот через себя захватом шеи

ПЕРЕВОРОТЫ ЗАБЕГАНИЕМ

Перевороты забеганием — группа приемов, при выполнении которых борец переворачивает противника, применяя захожде-ние ногами и упор в верхнюю часть туловища партнера.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Атакующий находится сзади атакуемого, правая нога между ног последнего, левая на ступне сбоку. Положив предплечье правой руки на шею партнера ближе к затылку, атакующий пропускает левую руку под его плечо, соединяя руки в крючок, и захваченное плечо отводит в сторону-вверх. Надавливая левой рукой на захваченное плечо, а правой на шею, нападающий упирается ногами в ковер; используя вес своего тела, производит сильный толчок вперед — в сторону незахваченной руки и сбивает нижнего на живот. Затем атакующий выносит правую ногу в левую сторону от противника, пропускает левую руку еще дальше под захваченное плечо, ложится на бок около атакуемого и забеганием переворачивает противника спиной к коврику. В момент переворота атакующий распускает первоначальный захват, а правую руку перехватывает за туловище или шею партнера.

Этот прием можно проводить, захватывая шею из-под плеча только одной рукой, второй удерживая туловище или предплечье противника сверху. Делается это так. Атакующий, пропуская левую руку под левое плечо партнера, осуществляет захват шеи, стараясь отжать захваченное плечо ближе к голове последнего. Одновременно сильным толчком ног и весом своего тела (упор грудью в левый бок атакованного), а также усилием правой руки верхний сбивает партнера вперед-вправо. Нападающий свою левую руку старается пропустить еще дальше для более плотного захвата шеи и производит дальнейшее забегание во-

круг головы, непрерывно нажимая левой рукой на плечо и шею партнера. Таким образом, атакующий переворачивает своего противника спиной к коврику, а правой рукой перехватывает туловище партнера сверху.

Тактическая подготовка

Комбинация. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри — переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.*

Из исходного положения стоя сзади партнера атакующий левой рукой захватывает его правое запястье и подтягивает захваченную руку, одновременно пропуская свою правую руку под его предплечье, и производит захват своего предплечья (рис. 6, а).



Рис. 6. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри — переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча

Упором ног в ковер, весом своего тела и подтягиванием к себе захваченной руки атакующему не трудно сбить партнера на правый бок. В момент сбивания верхний захватывает правой рукой одноименное предплечье нижнего (рис. 6, б), освобождает свою левую руку от предварительного захвата и переносит ее к правому плечу обороняющегося. Последний, опасаясь переворота захватом предплечья, защищается при помощи подъема головы и упора в ковер левой руки. Все это создает нападающему удобное положение для захвата шеи из-под плеча. Освобожденной к этому времени левой рукой последний может произвести захват шеи из-под плеча (рис. 6, в) и далее, перенося ноги и туловище на сторону захваченных плеча и шеи, произвести переворот захватом шеи из-под плеча.

Защиты

1. Не дать атакующему произвести захват, поднимая голову и прижимая захватываемое плечо к себе.
2. Если в высоком или низком партере атакующему удалось произвести захват, обороняющийся не должен давать сбить себя

на живот. Для этого нужно выпрямить ногу, находящуюся на стороне захвата, и упереться руками в ковер.

3. Если нижний после захвата шеи из-под плеча оказался на животе, он должен лечь на левый бок, плотно прижать к себе плечо нападающего, поднять голову и постараться не дать перевернуть себя на спину.

Контрприем

Бросок через спину захватом руки под плечо. Наиболее часто применяется в высоком партере. Как только атакующий произвел захват и попытался сбить своего партнера на живот, последний захватывает левой рукой одноименное плечо нападающего, выставляет левое колено и выводит таз вперед-влево.

Выпрямляя правую ногу, обороняющийся тазом подбивает противника вверх, а левой рукой делает резкий рывок за захваченное плечо вниз-вправо. Этими двумя движениями контратакующий производит бросок через спину. После броска он, поворачиваясь направо, садится на левое бедро и, не распуская захваченную руку, правой рукой захватывает туловище партнера сверху, стараясь дожать его на лопатки.

Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри*

Нижний борец (атакуемый) находится в высоком партере. Верхний (атакующий) — стоит на правом колене между ног атакуемого, левая ступня на ковре впереди-слева.

Атакующий, захватив атакуемого правой рукой за талию, несколько наклоняет свое туловище, накладывает левую руку предплечьем на локтевой сустав одноименной руки атакуемого и захватывает кистью (всеми пальцами) с правой стороны его предплечье ближе к запястью.

Осуществив захват, атакующий отрывает руку атакуемого от ковра и отводит влево на себя. Это действие проходит за счет упора левой ноги в ковер, частичного ее выпрямления и некото-

* Приемы, связанные с захватом руки на ключ, наиболее эффективные при борьбе в партере. Техника их сложна и в то же время вариативна. В практике применяются разнообразные способы захватов руки на ключ и проведения переворотов.

Приемы захватом руки на ключ требуют от борца большой физической силы, особенно силы мышц рук и плечевого пояса. В то же время эти приемы успешно проходят в борьбе с противником, не отличающимся хорошо развитой мускулатурой рук и плечевого пояса.

Большинство вариантов захвата руки на ключ легче выполнить, когда противник находится в высоком партере. Непосредственный переворот забеганием с этим захватом осуществляется, когда противник лежит на животе.

рого разгибания туловища; правой рукой атакующий поджимает тело противника к себе.

Оторвав руку атакуемого от ковра, атакующий отводит ее на себя, пропускает свое предплечье под локоть атакуемого и выводит кисть (ладонью) на его левую лопатку. Затем, отводя верхнюю часть своего предплечья чуть вправо, плотную прижимает предплечье захваченной руки атакуемого к его боку (рис. 7, а, б).

Во время выведения кисти на лопатку атакующий, вновь наклоняя туловище, плотную прижимается грудью к захваченной руке и крепко зажимает ее между своим плечом, предплечьем и туловищем. Локоть атакуемого при этом находится в подмышечной впадине атакующего.

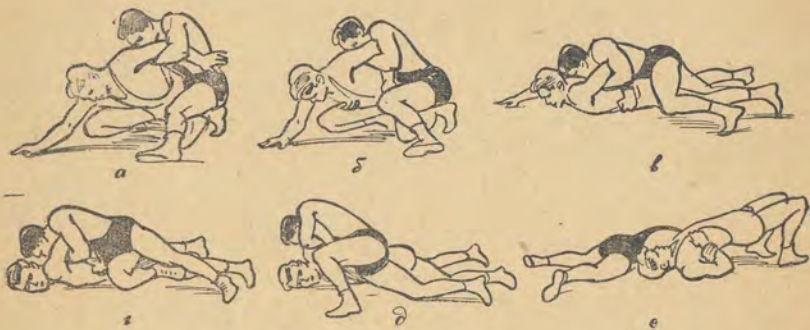


Рис. 7. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Вслед за этим атакующий, плотно удерживая атакуемого за захваченные части тела, ставит левую ногу на колено или подставляет ближе к себе. Отталкиваясь от ковра ногами, одновременно выполняя правой рукой сильный рывок за туловище вперед-влево, сбивает атакуемого на живот вперед-влево, т. е. в том направлении, где он лишен опоры (рис. 7, в).

В момент падения атакующий снимает правую руку с захвата туловища и посылает ее вперед под правое плечо для захвата предплечья правой руки атакуемого изнутри. Если этот захват не удалось осуществить во время падения, он осуществляется позднее, в начале забегания, когда противник уже переведен на живот. Захватив атакуемого за предплечье изнутри, атакующий плотную прижимает правую руку атакуемого к его же правому боку, и таким образом, лишает его упора, необходимого ему для сопротивления перевороту. Сбив атакуемого на живот, атакующий несколько перемещается влево от него, плотно удерживая

захваченную на ключ руку и не давая ему встать в положение партера. Затем, упираясь ногами в ковер, старается прижать его грудью к ковра. Для этого атакующий оттягивает захваченную руку на ключ на себя-влево и, слегка поворачиваясь влево, давит на атакуемого правой стороной туловища (используя вес тела и упор ногами в ковер) вниз-вперед-вправо.

Не задерживаясь в этом положении, атакующий, упираясь и забегая ногами вперед по кругу, давит на атакуемого весом своего тела вперед-вниз-вправо и, упираясь грудью в захваченную руку, с силой отводит ее несколько влево-вверх. Этим движением начинается переворот атакуемого спиной к ковра (рис. 7, г).

Чтобы полнее использовать силу мышц ног при забегании, атакующему не следует уводить ноги вперед по отношению к своему туловищу. Нужно также стремиться к тому, чтобы грудь атакующего не уходила вперед-вверх по отношению к захваченной руке атакуемого, иначе он не сможет приложить максимум усилий в нужном направлении и потеряет возможность упора грудью и захваченную руку атакуемого.

Как только атакуемый окажется на правом боку, атакующий, продолжая отталкиваться ногами от ковра, усилием левой руки и туловища отводит локоть захваченной руки вверх (как бы стараясь прижать ее к левому уху) и, надавливая на нее вперед-вниз, переворачивает противника спиной к ковра (рис. 7, д, е).

Если атакуемый встал на мост, атакующий, лежа на животе, не меняя захвата, надавливает грудью на его левую руку и дожимает атакуемого на лопатки.

Можно проводить дожим на лопатки из того же положения, но в конце переворота перехватив правой рукой шею атакуемого сверху и нажимая грудью вперед-вниз на руку и туловище.

Существует и такой вариант дожимания. Сняв в конце переворота правую руку с захвата предплечья, атакующий садится на правое бедро спереди-слева от атакуемого, ноги в стороны, правая рука в упоре на ковре рядом с левым боком атакуемого. Плотную прижимая к груди захваченную на ключ руку атакуемого, атакующий выводит его из равновесия толчком туловища в бок и, нажимая туловищем на захваченную руку сверху вниз, дожимает атакуемого на лопатки.

Захват руки на ключ можно осуществить и другими эффективными способами. Вот некоторые из них.

1. Атакующий захватывает левое предплечье противника изнутри одним из способов, описанных на стр. 9—11. Затем сбивает противника на живот и, стоя на коленях справа от него, распускает ранее осуществленный захват правой рукой запястья снаружи и перехватывает ею запястье изнутри. Как только атакующий

заканчивает эти действия, он тут же распускает осуществленный ранее захват левой рукой предплечья изнутри и, проводя ее снизу под левую руку противника (у локтя), захватывает ее на ключ.

Начиная захват на ключ, атакующий левой рукой старается несколько отвести левую руку противника в сторону от его туловища на себя. Это облегчает захват руки на ключ.

При осуществлении захвата руки на ключ атакующий для удобства слегка поворачивается влево.

2. Атакующий стоит на правой ступне между ног противника и на левом колене, поставленном сбоку рядом с одноименной ногой противника. Захватив противника, который стоит в высоком или среднем партере, левой рукой за талию, атакующий подает свое туловище вперед и захватывает согнутой в локте левой рукой одноименную руку противника спереди за предплечье у локтя.

Отталкиваясь ногами от ковра, атакующий делает правой рукой рывок за туловище противника вперед-влево и сбивает его на живот. Одновременно с этим атакующий подтягивает левой рукой одноименную руку противника влево, лишая его опоры.

При падении на ковер, пропуская левую руку дальше под локоть противника, атакующий выводит ее сбоку на спину противника (ладонью на левую лопатку) и вслед за этим выходит несколько влево.

3. Атакующий, стоя слева от атакуемого на коленях, удерживая его правой рукой за туловище сверху и поворачивая туловище несколько вправо, подводит левую руку, согнутую в локте, спереди под плечо одноименной руки противника (противник при этом может находиться в высоком или низком партере либо лежать на животе).

Подводя левую руку, атакующий наклоняет правое плечо к левому плечу противника и накладывает левую ладонь на свое плечо.

Из этого положения атакующий ставит левую ногу на ступню в упор влево и, поворачивая туловище влево, отводит захваченную руку противника в сторону-назад. При этом левую ладонь атакующий все время удерживает на правом плече, а левый локоть — ближе к локтю противника, значительно усиливая этим воздействие на захваченную руку (при отведении ее назад-в сторону).

Отводя руку противника назад, атакующий переводит ладонь со своего плеча на левую лопатку противника.

4. Если противник находится в высоком партере, захватить руку на ключ можно с помощью головы.

Атакующий, стоя между ног противника или слева от него на правом колене, ставит левую ногу вперед-влево, захватывает

противника правой рукой за талию сверху. Из этого положения он посылает левую руку на захват левого запястья противника, а туловище наклоняет вперед для упора головой в плечо захватываемой руки (рис. 8, а).



Рис. 8. Захват руки на ключ с упором головой в плечо

Осуществив захват запястья, атакующий упирается в плечо головой, подтягивает руку влево-на себя. Одновременно, отталкиваясь от ковра носками ног, он сталкивает противника вперед-влево и переводит его на живот. Во время падения атакующий просовывает левую руку под одноименную руку противника (продолжая еще некоторое время упираться в ее плечо головой) и захватывает ее на ключ (рис. 8, б, в, г).

Сбить противника, находящегося в высоком партере, на живот, после того как его рука захвачена на ключ, помимо указанного при описании приема способа, можно еще и таким путем. Захватив левую руку на ключ, атакующий продолжает удерживать противника правой рукой за туловище, отводит свое туловище назад-вправо и одновременно выпускает локоть захваченной руки из-под мышечной впадины. При этом он удерживает руку, захваченную на ключ, и за счет усилий, направленных на поворот своего предплечья запястьем влево, а локтем вправо, вплотную крепко прижимает предплечье противника к его боку.

Отклонив туловище вправо от противника, атакующий перехватывает правой кистью локоть одноименной руки противника. Не задерживаясь на этом движении, он с силой упирается ногами в ковер, подтягивает к себе правую руку и сталкивает противника на живот вперед-вправо.

Захватив руку на ключ, атакующий, перед тем как начать забегание, может другую руку положить предплечьем на шею противника, и тогда во время забегания он с силой нажимает предплечьем на шею.

При борьбе с физически сильным противником эффективен следующий вариант забегания. После того как атакующий сбил

противника на живот, он выполняет забегание до того момента, пока атакуемый не окажется перевернутым вполборота к коврику.

Если из-за сопротивления противника дальнейшее забегание не дает желаемого результата, атакующий, фиксируя это положение, отходит немного назад. Затем, не распуская захвата, а лишь несколько ослабляя его, он резко отталкивается ногами от ковра и забрасывает ноги по кругу вперед-вправо, одновременно перебрасывая туловище на правую сторону от противника и перенося тяжесть тела на захваченную руку. Это сильное и неожиданное действие заставляет противника перевернуться спиной к коврику.

Тактическая подготовка

Комбинации. *Захват шеи из-под плеча снаружи — захват руки на ключ.* Атакующий стоит между ног противника на правом колене, левая нога отставлена, — пытается осуществить захват шеи из-под дальнего плеча.

Атакуемый, защищаясь, немного отводит туловище вправо, прижимая голову к правой руке (рис. 9, а).



Рис. 9. Захват шеи из-под плеча снаружи — захват руки на ключ

Используя это защитное положение, атакующий быстро переносит левую руку над головой противника влево и производит ею захват одноименной руки на ключ.

Одновременно с переносом левой руки влево атакующий правой рукой захватывает противника за талию сверху (рис. 9, б, в, г).

Переворот накатом захватом руки и туловища (туловища с рукой) — переворот захватом руки на ключ.

Атакующий, стоя на левой ступне между ног противника и на правом колене, поставленном сбоку, захватывает левой рукой туловище противника, правую кладет на локоть одноименной руки и пытается выполнить накат вправо.

Атакуемый, защищаясь, старается отвести правую руку в сторону в упор, упирается правым коленом в ковер и противопоставляет свои усилия повороту туловища влево (рис. 10, а, б).

Используя словившуюся ситуацию, атакующий одновременно быстро просовывает правое предплечье под локоть одноименной руки противника, захватывает ее на ключ, выносит ноги не-

сколько вправо и поворачивает туловище вправо. Не задерживаясь в этом положении, он забегает вокруг головы противника и переворачивает его спиной к коврику (рис. 10, в, г, д, е).

Бросок прогибом обратным захватом туловища — захват руки на ключ. Атакующий находится справа от атакуемого. Осуществив обратный захват туловища, он пытается выполнить бросок прогибом.

Атакуемый, чтобы его не оторвали от ковра, ложится на левый бок и упирается правой рукой в ковер.



Рис. 10. Переворот накатом захватом руки и туловища — переворот ключом

Вслед за очередной попыткой оторвать противника от ковра атакующий неожиданно распускает захват туловища и быстро захватывает левой рукой правое предплечье противника изнутри. Одновременно атакующий поворачивается вправо, надавливает туловищем на противника вперед-вниз, кладет правую руку на изгиб локтя и затем (в самом начале — усилием двух рук, а позднее — усилием правой руки) отводит руку противника на себя-несколько вправо и захватывает ее на ключ.

«Угроза». Когда противник стоит в высоком партере, атакующий, стоя сбоку, может попытаться выполнить захват рук сбоку. Если в ответ на это атакуемый, защищаясь, разведет руки в стороны, он создаст тем самым благоприятную обстановку для захвата руки на ключ.

«Выведение из равновесия». Для того чтобы сбить противника на живот, атакующий может предварительно сделать толчок (рывок) в сторону, противоположную сбиванию, и вслед за тем использовать для сбивания усилия, направленные противником на сохранение равновесия.

Благоприятным условием для проведения захвата руки на ключ будет положение, когда противник стоит в высоком партере, широко расставив руки в стороны.

1. Когда противник начинает отрывать руку от ковра и тянет ее на себя, следует с усилием отвести захватываемую руку локтем вниз-вправо, поворачивая ее ладонью кверху, одновременно туловищем (тазом) подтолкнуть противника влево. Последнее действие рассредоточивает усилия противника, направленные на захват руки на ключ, так как заставляет удерживать равновесие и, кроме того, позволяет еще больше удалиться от противника захватываемую руку.

2. Если атакующий осуществляет захват руки на ключ, предварительно захватив предплечье изнутри, то до момента перехвата им руками с захвата предплечья изнутри на захват руки на ключ применяются те же защиты, что и от захвата предплечья.

3. Атакующий находится в высоком партере. В момент когда противник заканчивает захват руки на ключ (либо когда он уже осуществил захват), нужно выбросить из-под себя вперед ногу, стоящую между ног противника, голенью внутрь. При этом необходимо стремиться не поднимать высоко туловище и, сделав высед, опираться на ту руку противника, которой он удерживает руку на ключ.

Затем повернуться влево лицом к противнику, перенося правую ногу через левую и одновременно выставляя ранее захваченную на ключ прямую руку на ковер. Таким путем удастся либо вновь принять положение партера, освободившись от захвата, либо тут же встать в стойку.

Если правая рука атакующего находится на туловище атакуемого, во время выседа захватить ее за запястье одноименной рукой и оттягивать в сторону от туловища.

4. Одним из основных защитных положений от переворота захватом руки на ключ является высокий партер. Поэтому следует сохранить или принять это положение.

Принять высокое положение партера можно так. Будучи захваченным на ключ в положении лежа на животе, быстро лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер свободной прямой рукой и одноименной ей ногой, согнутой в коленном и тазобедренном суставах. Тогда во время попытки противника выполнить забегание удастся без больших усилий принять положение высокого партера.

Контрприемы

Бросок через спину захватом запястья. В момент когда противник заканчивает осуществление захвата руки на ключ, контратакующий, неожиданно уступая усилиям противника, быстро захватывает правой рукой одноименную руку противника на сво-

ем туловище за запястье и одновременно переставляет правое колено вперед-влево, делает резкий рывок левой рукой под себя-влево, а левой — плечом за себя.

Вместе с рывком руками контратакующий, уходя правым плечом вниз, падает на правый локоть и поворачивается влево. Вслед за этим контратакующий, отталкиваясь локтем от ковра, продолжает поворачиваться влево и садится на левое бедро (правая нога согнута в колене и отставлена назад в упор).

Если противник встал на мост, контратакующий удерживает его захватом правой руки за запястье у себя на туловище, а левой — за его туловище сверху; затем поворачивается влево, нажимает боком на туловище противника и дожимает на лопатки.

Тот же контрприем может быть выполнен и с захватом левой рукой (которую атакующий захватывает на ключ) за запястье правой руки противника. Его также удобно выполнять, когда противник заканчивает захват руки на ключ.

Этот вариант контрприема тактически выигрывает тем, что более неожидан для противника, так как до непосредственного броска через спину контратакующий себя не выдает.

Бросок через спину захватом руки через плечо. Контрприем наиболее удобно выполнять, когда атакующий заканчивает осуществление захвата руки на ключ или же когда он захватывает руку на ключ и начинает переходить к сбиванию, перенося вес своего тела на левую сторону от атакуемого.

В удобный момент атакуемый переставляет левое колено вперед-вправо, одновременно отводит таз влево и выводит плечо вперед-влево. Зажимая руку противника между своим плечом и предплечьем, атакуемый наклоняет туловище левым плечом вправо на ковер (как бы уходя вправо под противника) и делает резкий рывок за захваченную руку вперед-вправо-под себя.

Одновременно с рывком рукой контратакующий, выпрямляя правую ногу, подбивает противника тазом. Этими согласованными между собой действиями контратакующий перебрасывает противника через спину, затем поворачивается влево и захватывает его правой рукой за шею. Лежа животом на ковре, контратакующий расставляет ноги в стороны, удерживает противника за туловище и руку, давит грудью вперед-вниз и дожимает противника на лопатки.

Выход наверх выседом. Когда противник заканчивает осуществление захвата руки на ключ (или несколько раньше), контратакующий быстро выбрасывает вперед из-под себя ближнюю к противнику ногу, находящуюся между его ног. При этом не следует высоко поднимать туловище, а вес тела необходимо перенести на противника.

Не задерживаясь в этом положении, контратакующий поворачивается влево на левом колене и подает туловище на противника. Одновременно он переносит правую ногу через левую в по-

ложение рядом, сбоку или между ног противника и дергает его за левое плечо на себя-вправо-вниз. Заканчивая выход навверх, контратакующий, в свою очередь, захватывает руку противника на ключ.

Переворот выседом захватом руки под плечо. Контрприем проводится после того, как противник сбил атакуемого на живот и начал забегание.

В момент когда противник, забегая, уже отошел в левую сторону от атакуемого примерно на 45—50°, последний, прижимая правой рукой руку противника к своему туловищу и одновременно затягивая ее под себя, а левой отбрасывая противника за себя-влево, поворачивает туловище влево (рис. 11, а, б). При пово-



Рис. 11. Переворот через высед захватом руки под плечо

роте контратакующий прилагает максимальные усилия для того, чтобы возможно больше наклонить свое туловище вперед для выседа.

При этом контратакующий переходит через локоть правой руки, упирается и отталкивается им и садится на левое бедро, оставив правую ногу назад в упор (11, в).

Если противник встал на мост, атакуемый дожимает его: плотно зажимает руки противника, поворачивает несколько вправо и прижимает его левым боком к коврику (рис. 11, г).

Переворот переходом с захватом руки на ключ

Атакующий находится сзади — слева от атакуемого (правая нога на колене между ног противника, левая — в упоре), захватывает руку атакуемого на ключ, выпускает локоть захваченной руки из-под мышечной впадины и действует правым предплечьем как рычагом (нажимает на плечо захваченной руки влево, а на предплечье — вправо-вниз).

Если противник стоит в высоком партере, то атакующий должен сбить его на живот (ближе на правый бок). Это действие атакующий выполняет следующим образом. Переносит тяжесть тела справа от атакуемого, атакующий снимает правую руку с туловища, захватывает одноименную руку противника у локтя. Затем, одновременно упираясь ногами в ковер, подтягивает к себе правую руку, а левую, захваченную на ключ, затягивает вперед-

вниз-вправо и сталкивает атакуемого на живот (возможно ближе на правый бок).

После того как противник окажется в положении лежа на ковре, атакующий переходит на правую сторону от атакуемого и с силой тянет захваченную на ключ руку на себя-вправо-вниз. При переходе на другую сторону атакующий плотно прижимается верхней частью груди к противнику, не давая ему приподняться в высокий партер.

Перейдя на правую сторону, атакующий снимает правую руку с захвата и ставит ее в упор на ковер либо в правое плечо противника. Продолжая с силой тянуть захваченную руку в том же направлении, атакующий несколько оттягивается назад и отходит вправо от атакуемого.



Рис. 12. Переворот переходом с захватом руки на ключ

Как только атакуемый окажется прижатым правым плечом к коврику, атакующий слегка поднимает таз и, не ослабляя усилий левой руки, опускает левое плечо вниз между одноименной рукой и туловищем противника (рис. 12, а).

Просунув левое плечо между одноименной рукой и туловищем атакуемого, атакующий надавливает грудью на захваченную руку, отводит ее влево (примерно до прямого угла по отношению к туловищу), одновременно заходит по кругу вперед-влево к голове противника, переворачивает его спиной к коврику и посылает правую руку на захват шеи (рис. 12, б, в).

Если противник встал на мост, атакующий соединяет пальцы в крючок, плотно прижимает таз к коврику и дожимает атакуемого на лопатки, надавливая на него грудью и левым плечом.

Тактическая подготовка

Комбинация. Бросок (переворот) обратным захватом туловища — переворот переходом захватом руки на ключ.

Атакующий стоит справа от противника. Осуществив обратный захват туловища, предпринимает попытку оторвать его от ковра.

Атакуемый защищается: ложится на левый бок и, упираясь в ковер правой рукой и ногой, перемещается назад-налево. Испол-

зую сложившуюся ситуацию, атакующий распускает захват туловища и несколько поворачивается вправо; одновременно надавливает туловищем на противника, посылает вперед-вниз левую руку под локоть правой руки атакуемого и отводит ее несколько вправо, а правую руку отводит навстречу левой. Соединив пальцы рук в крючок, атакующий кладет правую руку ладонью на спину противника и осуществляет захват руки на ключ.

Захватив руку на ключ, он продолжает поворачиваться вправо и переходит на другую сторону от атакуемого, с силой затягивает захваченную на ключ руку на себя-влево-вниз. Все последующие действия атакующего остаются такими же, как и при проведении приема.

З а щ и т ы

1—3. Защиты, осуществляемые атакуемым в ответ на попытку атакующего захватить руку на ключ, см. на стр. 24.

4. Чтобы сохранить положение высокого партера, атакуемый во время перенесения противником тяжести своего тела влево ставит прямую левую ногу на ступню влево. Одновременно левую руку переставляет несколько вперед-влево и захваченную на ключ руку с силой тянет вниз-вперед-влево.

5. После того как атакуемый оказался сбитым на живот, он ложится на правый бок, упирается левой рукой в ковер и, противопоставляя свои усилия усилиям атакующего, не дает ему выполнить переворот переходом.

К о н т р п р и е м ы

Бросок через спину захватом запястья, бросок через спину захватом руки через плечо и выход наверх выседом см. стр. 24—25.

Переворот забеганием. Когда атакующий перейдет на левую сторону и его туловище окажется примерно под прямым углом по отношению к контратакующему, последний с силой делает движение захваченной на ключ рукой к своей голове вперед, затем под себя. Одновременно с этим он выполняет забегание в сторону от атакующего, поворачивается вправо и таким путем переворачивает противника спиной к коврику.

Заканчивая переворот, контратакующий плотно зажимает правую руку противника между своим плечом и предплечьем и, надавливая на него туловищем, прижимает лопатками к коврику.

Если противник во время переворота его спиной к коврику достаточно хорошо сопротивляется, контратакующий в этом случае может закончить свои действия выходом наверх.

С этой целью он, заканчивая забегание, выносит левую руку на туловище противника и заходит к его ногам.

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ

Перевороты перекатом — группа приемов в партере, при выполнении которых борец переворачивает противника через голову.

Перевороты перекатом проводятся при помощи захватов шеи и туловища (снизу и сверху), шеи из-под плеча и туловища (снизу и сверху), обратным захватом туловища, захватом туловища спереди.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу

Наиболее выгодное положение для проведения этого приема — высокий партер. Атакующий становится сбоку от партнера на правое колено, левая нога на ступне. Наложив предплечье своей



Рис. 13. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу

правой руки на шею партнера, он левой рукой захватывает его за талию снизу. Нападающий упирается левой ногой в ковер, выпрямляет ее, правой рукой нажимает на шею нижнего вниз, а левой поднимает его туловище вверх и переходит на правое колено. С согласованной работой рук (правая вниз, левая вверх), ног и приложением веса тела (упор грудью в правый бок) атакующий переворачивает обороняющегося через голову, приходит грудью на его правую руку и дожимает захватом руки и туловища спереди (рис. 13, а, б).

З а щ и т ы

1. Упираясь руками в ковер, нижний поднимает голову вверх и прижимается тазом к коврику. Этими движениями он не дает себя перевернуть.

2. Обороняющийся выставляет правую ногу вперед-в сторону, поворачивается грудью к атакующему и освобождается от захвата.

Переворот за себя захватом одноименной руки и туловища. Выставив правую ногу на ступню вперед-в сторону, контратакующий правой рукой захватывает одноименное плечо нападающего. Поворачиваясь на левом колене грудью к последнему, выпрямляется, левой рукой захватывает туловище и переворачивает нападающего назад за себя.

Не распуская захвата, контратакующий поворачивается на него грудью, дожимая захватом руки и туловища спереди.

Переворот обратным захватом туловища

Атакующий быстро ставит левую ногу сбоку от нижнего и плотно прижимает ее к туловищу последнего, поворачиваясь лицом к его ногам. Одновременно атакующий руками производит обратный захват талии. Правую ногу после этого он переставляет влево (рис. 14, а).

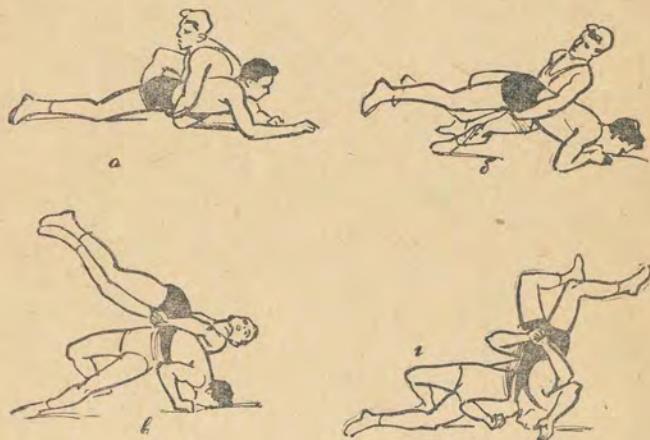


Рис. 14. Переворот обратным захватом туловища

Почувствовав захват, обороняющийся ложится на живот. Если он уже заранее лежит на животе, то атакующий может осуществить захват таким же образом, как и в броске прогибом обратным захватом туловища (см. рис. 21, а, б, в). После этого нападающий подводит под своего партнера ближнюю ногу, сильно сжимает его, отклоняясь назад, и подтягивает его к своей груди, а затем усилием ног (выпрямляя их), спины и рук отрывает ноги нижнего от ковра (рис. 14, б). При этом нападающий откидывает голову и продолжает движение назад. Когда ноги и туло-

вище партнера оторваны от ковра, а центр его тяжести перешел в сторону переката, переворот завершается дополнительным подбивом животом и рывком руками (рис. 14, в, г.). Поворачиваясь грудью на партнера, атакующий распускает захват на туловище и левой рукой осуществляет захват его правой руки. Правой рукой он захватывает туловище сверху, удерживая атакующего на мосту захватом руки и туловища спереди.

Защиты

1. На стороне, противоположной направлению атаки, плотно прижать туловище к бедру, захватив запястья атакующего. Подтягивая руки к груди, нельзя давать им соединиться, иначе будет произведен захват туловища.

2. Если захват произведен, следует лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье, упереться свободной рукой и ногой в ковер и отойти от него, стягивая руки на груди.

Контрприемы

Выход наверх выседом и захватом разноименной руки см. на стр. 42.

Переворот обратным захватом туловища. В момент захвата или в начале его осуществления нижний приподнимает туловище, вытягивает правую ногу, ставит ее на ступню вперед-в сторону, поворачивается на левом колене влево на атакующего и производит обратный захват туловища, а затем переворот обратным захватом туловища.

Переворот прогибом с захватом разноименного запястья и туловища сверху (см. бросок прогибом обратным захватом туловища, стр. 43).

Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Когда атакующий произвел захват и подтянул партнера к себе для переворота, контратакующий ложится на правый бок, упираясь в ковер левой рукой, и отдаляется от атакующего. Если последний продолжает проводить прием, контратакующий, оттолкнувшись руками от ковра, использует инерцию атакующего, перебрасывает свои ноги в сторону за партнера, ложится на него грудью и тем самым накрывает его.

ПЕРЕВОРОТЫ НАКАТОМ (НАКАТЫ)

Перевороты накатом — группа приемов, при выполнении которых борец захватывает противника, сзади переходит на мост (полумост) и переворачивает его через себя.

При переворотах накатом применяются сравнительно простые захваты. Защиты при выполнении накатов трудноприменимы.

Накаты, как правило, с успехом применяются спортсменами высших разрядов, так как их выполнение требует большого мастерства. Борец при этом должен обладать хорошей гибкостью, отлично использовать мост, иметь сильные руки.

Наиболее часто приемы наката проводятся с захватами: туловища с рукой, туловища, предплечья изнутри и туловища сверху.

Накат захватом туловища

Атакующий быстрым движением производит захват талии противника, соединяя руки в крючок (более плотное соединение рук осуществляется за свое предплечье). Нижний, как правило,

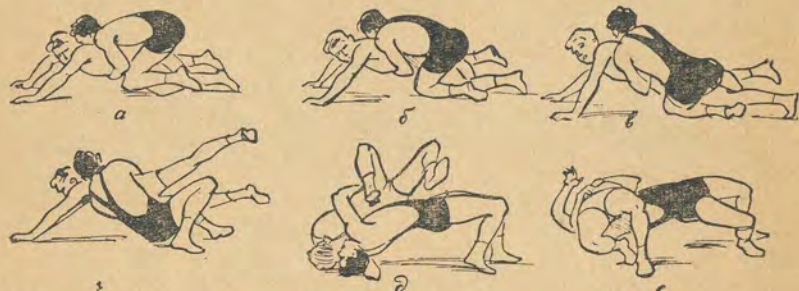


Рис. 15. Накат захватом туловища

в момент захвата успевает лечь на живот. Исходным положением его перед началом проведения приема будет положение лежа на животе (рис. 15, а).

Атакующий как можно плотнее прижимает к себе туловище распластанного на животе партнера, левую ногу ставит на колено за колено одноименной ноги последнего, правую переводит с колена в упор на ступню (в полусогнутое положение). Не ослабляя плотного захвата, атакующий головой прижимается к левому боку нижнего. Выпрямляя правую ногу скручивающим движением, продолжает затаскивать обороняющегося на себя, отрывает его таз от ковра и выводит из устойчивого положения, т. е. заставляет его потерять опору о ковер правой рукой (рис. 15, б, в).

Продолжая движение вперед-вниз, нападающий правую, согнутую в колене, ногу переносит вправо до упора ступней о ковер, ставя ее приблизительно на ширине плеч. Туловище и ноги атакуемого к этому моменту должны быть оторваны от ковра (рис. 15, г). Левая нога нападающего, ранее подведенная под партнера, находится обязательно в согнутом положении, иначе атакуемому в дальнейшем трудно будет встать на мост.

Не прерывая движения влево, атакующий откидывает голову, сильно прогибается и идет на мост, опуская голову на ковер

около левого плеча нижнего. К этому времени левая нога атакующего полностью оказывается в упоре на ступне. Разгибая ноги и вставая на мост, нападающий делает подбив животом с рывком руками за себя, тем самым и осуществляя накат (рис. 15, д, е), т. е. переворачивание партнера, и приходит в первоначальное исходное положение.

Этот прием можно проводить и из другого исходного положения. Осуществив захват, атакующий упирается головой в спину противника, поднимает таз, становится на ступни. Сильно прижимая противника к себе, отрывает его таз от ковра путем выпрямления ног, а затем осуществляет накат таким же образом, как описывалось выше. Этот вариант требует отличного физического развития борца.

Комбинации. *Переворот накатам с захватом туловища вправо — переворот накатам с тем же захватом влево.* Атакующий пытается провести накат вправо: ставит правую ногу на колено снаружи около правого колена партнера и начинает подтягивать его к себе. Нижний, защищаясь, прижимает таз к ковра, правую ногу выставляет в сторону наката, туловище отклоняет влево, упирается прямой правой рукой в ковер, т. е. старается защитить себя от наката вправо, и тем самым ослабляет левую сторону. Нападающий, используя это, немного ослабляет первоначальный захват, быстро переходит левым коленом к левому колену атакуемого, подтягивает его к себе и проводит накат захватом туловища влево. Этот прием лучше всего проводить захватом своих предплечий, т. е. более плотным захватом.

Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри — переворот накатам с захватом предплечья изнутри и туловища. Атакующий, осуществив захват предплечья изнутри, пытается провести переворот. При попытке провести переворот скручиванием левую ногу не следует далеко отводить от туловища партнера, иначе в момент наката ее трудно будет подвести под его туловище: накат может не получиться. Атакуемый в ответ на прием делает защиту: поджимает захваченную руку под себя, ложится на левый бок спиной к нападающему, выставляет в упор правую ногу, поднимая плечо, выпрямляет правую руку.

Используя это благоприятное положение, атакующий правой рукой захватывает туловище противника, плотно прижимая его к себе, левой рукой удерживает его левое предплечье, окончательно подводит под него ноги и проводит накат влево.

Защиты

1. Приближая туловище к бедрам и действуя руками, не дать осуществить захват туловища.

2. Атакуемый резко продвигается вперед в положение лежа и не дает атакуемому соединить руки. Фиксируя их за кисти, он не позволяет осуществить захват.

3. Если атакующий все же осуществил захват, следует плотно прижаться тазом к коврику и отставить полусогнутую ногу в сторону наката. При этом поясница должна быть пригнута, голова приподнята кверху, широко расставленными руками нужно упереться в ковер, плечо в этот момент должно быть приподнято в сторону наката (см. рис. 15, в).

Контрприемы

Выход наверх выседом. В момент захвата туловища контратакующий делает движение вперед и этим выводит атакующего из равновесия. Не останавливаясь, контратакующий делает высед ножницами на правое бедро, его левое плечо приходит в левую подмышку партнера (рис. 16, а, б, в). Нажатием плеча и усили-

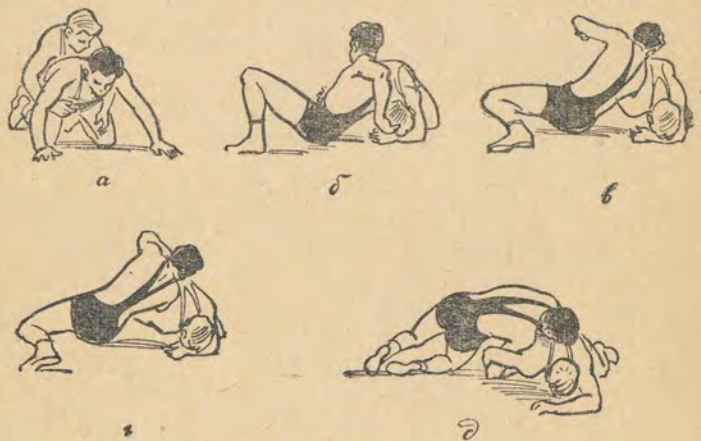


Рис. 16. Выход наверх выседом

ем туловища обороняющийся разрывает захват (если он не был разорван в момент выседа) и резким движением выходит наверх (рис. 16, г).

Бросок через спину захватом запястья и шеи. Контратакующий правой рукой захватывает одноименное запястье противника. Здесь для проведения контрприема наиболее удобное положение, когда партнер находится на противоположной от захваченного запястья стороне. Затем контратакующий делает движение вперед, локтем правой руки упирается в ковер, сильно прижимает захваченную кисть к своему животу и производит высед. Отталкиваясь локтем от ковра, он переносит центр тяжести к ногам и ставит атакующего на мост (рис. 17).

Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Контратакующий принимает защиту 3. Сопrotивляясь, он отдалекается от атакующего в противоположную от наката сторону. В момент когда партнер пытается натащить на себя контратакующего (см. рис. 15, б), последний по ходу наката резким движением заносит за нападающего левую ногу и, непрерывно находясь животом к последнему, накрывает его.

Возможные ошибки при проведении приема:

1. Слабый захват в момент проведения приема (создает возможность для накрывания).
2. Плохо подводится нога под партнера в сторону наката.
3. Нет согласованности в подведении ноги и скручивающем действии руками.
4. Подведенные ноги под партнера не согнуты. (Это мешает подбиву, накат осуществляется в длину, затрудняется выполнение моста.)
5. В момент натаскивания противника на себя ослабляется захват.
6. Атакующий проводит накат не на лоб, а на затылок!



Рис. 17. Бросок через спину захватом запястья и шеи

Обучение переворотам накатом

Практика показывает, что переворотам накатом можно обучать лишь тогда, когда занимающийся хорошо умеет пользоваться мостом и у него достаточно хорошо укреплены мышцы шеи, рук, ног и спины.

Начинать изучение накатом целесообразно со второго года обучения, когда уже освоены более простые приемы и достигнуто достаточное физическое развитие. Рекомендуется применять разнообразные упражнения: общеразвивающие, с тренировочным мешком, с набивным мячом.

Освоив перевороты накатом с чучелом, следует перейти к обучению с партнером. Вначале партнер не сопротивляется, а затем сопротивляется вполсилы.

После освоения основной структуры приема в обе стороны тренер переходит к совершенствованию его. Для этого он выясняет ошибки и намечает пути к их устранению.

Упражнения для развития физических качеств

1. Движения вперед, назад, в стороны и забегания из положения стоя на мосту.
2. Из положения лежа на боку вставание на мост.

3. Упражнение с партнером: один становится на мост, второй обхватывает его туловище сверху. Партнеры попеременно переходят в положение моста.

4. Упражнение с гирей: упражняющийся, встав на мост (гири находится сбоку около плеча), двумя руками переносит ее над грудью и опускает на другую сторону.

Упражнения для овладения техникой переворота накатом

Упражнения с набивным мячом*. 1. Стоя на правом колене, левая нога на ступне, руками обхватить мяч. Затем, опуская колено левой ноги на ковер, лечь на левый бок; расстояние между коленом и лбом должно быть как можно меньше (рис.



Рис. 18. Упражнения с набивным мячом

18, а). Одновременно перенести правую ногу через левую, ставя ее в упор рядом с левой.

2. Вначале упражнение выполняется с помощью тренера или партнера.

Из исходного положения (см. рис. 18, а) оттолкнуться ногами от ковра, поворачиваясь вправо, прогнуться и встать на мост (рис. 18, б). Затем вернуться в исходное положение. При этом необходимо следить за тем, чтобы прийти на лоб, а не на затылок.

3. Упражнение делается в сочетании с упражнением 2. Встав на мост, следует повернуться в правую сторону до положения лежа на животе и полностью имитировать переворот накатом (рис. 18, в).

Упражнение с тренировочным мешком. Из положения стоя на коленях (или одна нога на ступне) носками упе-

* Использован материал мастера спорта В. Майсурадзе.

реться в ковер, руками плотно захватить чучело. Дальнейшие действия выполняются так же, как и с набивным мячом (рис. 19, а, б, в).



Рис. 19. Упражнение с тренировочным мешком

ПЕРЕВОРОТЫ ПРОГИБОМ

Перевороты прогибом — группа приемов в партере, при выполнении которых боец, падая назад, прогибается, переворачивая противника спиной к ковра. Для пользования этой группой борцу необходима хорошая гибкость и умение пользоваться мостом для нападения. Перевороты прогибом в большинстве случаев проводятся в комбинациях и требуют хорошей тактической подготовки. Они комбинируются с переворотами скручиванием, переворотами обратным захватом туловища.

Переворот прогибом с захватом плеча и шеи сбоку

Наиболее выгодным для проведения этого приема будет положение, при котором атакующий находится сбоку, его правая нога на колене около колена левой ноги партнера. Нападающий производит захват шеи и плеча, соединяя руки в крючок (рис. 20, а).

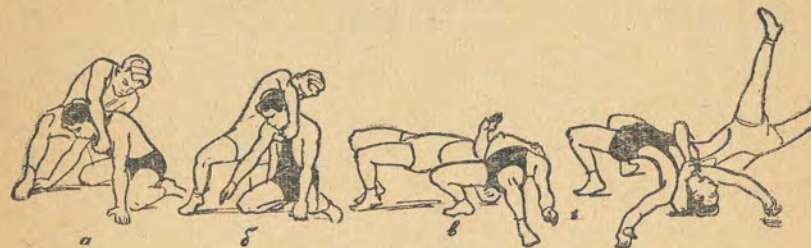


Рис. 20. Переворот прогибом с захватом плеча и шеи сбоку

Выпрямляясь, он резко подтягивает захваченную руку и шею к груди. Этим движением туловище противника поднимается вверх и выводится из равновесия назад (рис. 20, б). Сильно

прогнувшись, нападающий падает назад и увлекает обороняющегося за собой. При падении делается дополнительный рывок руками за себя и подстановка правой ноги на ступню к своей левой ноге. Своевременная подстановка правой ноги создает дополнительную инерцию для переворота.

Придя на мост около левого колена обороняющегося, атакующий забегает в сторону от партнера (рис. 20, в, г). Закончив забегание, он принимает положение верхнего и дожимает противника захватом головы и плеча спереди.

Защиты

1. Не дать произвести захват плеча и шеи, прижимая захваченную руку к себе.

2. Лечь на бок, плотно прижимая к ковру ногу, которая находится ближе к противнику, прижать к себе захваченную руку.

Контрприем

Накрывание. Когда нападающий подтягивает противника к своей груди и начинает прогибаться назад, контратакующий резко отводит левую ногу назад (ложится на бок рядом с партнером).левой рукой контратакующий плотно прижимает правую руку партнера, находящуюся в это время под левым плечом, и осуществляет накрывание. Дожим противника осуществляется захватом плеча сбоку или захватом правой рукой туловища сверху, не распуская захваченной руки.

Переворот прогибом с захватом на рычаг

Этот прием обыкновенно проводится во взаимодействии с переворотом рычагом. Атакующий из положения, описанного в предыдущем приеме, одним из способов захватывает партнера на рычаг и начинает переворачивать. Тот, естественно, оказывает сопротивление — поднимает голову и упирается в ковер руками, т. е. противиться перевороту, что очень удобно для переворота прогибом. Используя это, атакующий проводит переворот прогибом с захватом на рычаг. Он проводится аналогично перевороту прогибом с захватом плеча и шеи сбоку.

Защиты

1. Не дав захватить шею, прижать захватывающую руку к себе.

2. В начале приема, когда атакующий начинает подтягивать к себе нижнего, последний отставляет левую ногу назад, опускает таз и ложится на живот.

Контрприем

Накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. Когда нападающий подтягивает к себе партнера и начинает прогибаться назад, последний отставляет левую ногу назад, прижимает таз к ковру и ложится на живот рядом с атакующим.левой рукой он захватывает правую руку атакующего, накрывает его и дожимает на лопатки захватом руки спереди-сбоку или руки и туловища сбоку.

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Броски прогибом — группа приемов в партере и стойке, при выполнении которых борец, падая назад, прогибается и, подбывая противника, перебрасывает его через себя.

Броски прогибом наиболее часто применяются с захватом: обратным захватом туловища, захватом туловища сзади, захватом плеча и шеи спереди-сверху.

Бросок обратным захватом туловища (в партере стоя сзади)

Из исходного положения атакующий поворачивается направо, левую ногу ставит на колено, плотно прижимая ее к боку партнера. Одновременно, положив руки на туловище, левую несколько глубже (рис. 21, а), нападающий натягивает нижнего вверх-

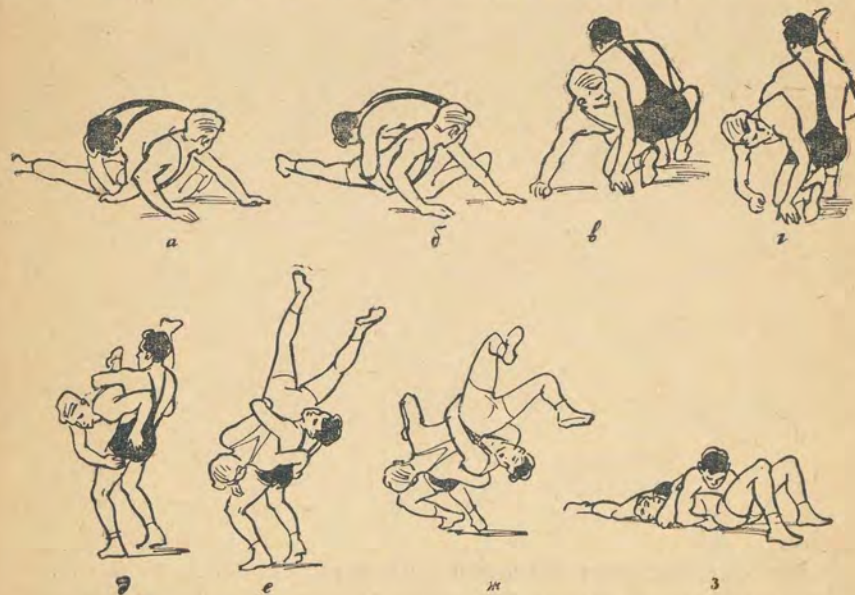


Рис. 21. Бросок обратным захватом туловища

на себя. Затем переносит правую руку под живот противника, производит захват туловища по линии пояса, соединяет руки в крючок, поворачиваясь лицом к его ногам. Правая нога в этот момент переставляется на ступню вправо на уровень колена своей левой ноги (рис. 21, б, в).

Плотно прижав нижнего к себе, ноги и таз подведены под партнера, атакующий подтягивает его к груди (рис. 21, г). Затем непрерывным усилием ног, спины, рук и отклонением туловища назад-влево нападающий отрывает противника от ковра (рис. 21, д). В момент отрыва атакующий всегда должен вначале стараться оторвать ноги партнера.

Произведя отрыв, верхний подтягивает противника еще выше и прижимает его к груди. Для осуществления лучшего подбыва нападающий слегка сгибает ноги в коленях (если они оказались выпрямленными), потом откидывает голову, прогибается назад, делает рывок руками вверх-влево и производит бросок прогибом (рис. 21, е). Когда атакуемый приземляется на ковер, нападающий, не распуская захвата, разворачивается влево на партнера, удерживая его захватом туловища спереди (рис. 21, ж, з).

Тактическая подготовка

Комбинации. Захват руки на ключ — бросок обратным захватом туловища. Атакующий пытается одной или двумя руками, стоя сбоку, захватить руку партнера на ключ. Последний для защиты выпрямляет руку, поворачивается головой к противнику,

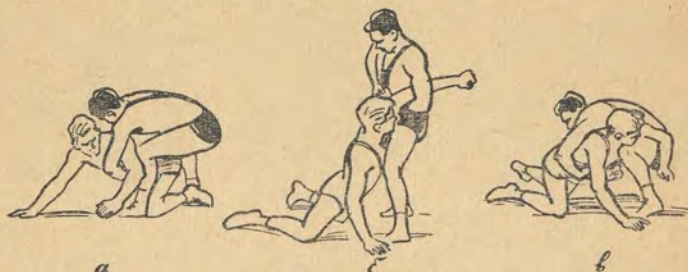


Рис. 22. Захват руки на ключ — бросок обратным захватом туловища

сопротивляется захваченной рукой, опуская ее вниз. Таким образом, получается удобное положение для обратного захвата туловища. Из этого положения атакующий резко приседает, подводит левую ногу, согнутую в колене, под партнера, производит обратный захват туловища (рис. 22, а, б, в), отрывает его и проводит прием.

Бросок обратным захватом туловища справа — то же слева. Сделав обратный захват туловища справа, атакующий пытается

оторвать противника от ковра. Последний принимает защиту. Упираясь рукой и ногой в ковер, старается отдалиться от нападающего. Используя удобное положение, атакующий, не распуская, ослабляет захват, резко перепрыгивает на противоположную от партнера сторону (слева), плотно ставит к левому боку противника согнутые в коленях ноги на ширине плеч, отрывает его от ковра и производит бросок (рис. 23, а, б, в).



Рис. 23. Бросок обратным захватом туловища

Бросок прогибом захватом туловища сзади — бросок обратным захватом туловища. Атакующий, произведя захват туловища сзади, отрывает партнера от ковра и переносит центр тяжести



Рис. 24. Бросок прогибом захватом туловища сзади — бросок обратным захватом туловища

на левую ногу, плотно подведенную под последнего. С целью защиты обороняющийся упирается левой рукой в одноименную руку противника и наклоняет туловище вниз. Используя удобный момент, атакующий распускает захват, продолжая правой рукой тянуть партнера к себе-вверх. Поворачиваясь вправо, нападающий перехватывает туловище противника левой рукой сверху и осуществляет обратный захват. Одновременно нападающий переставляет правую ногу через ногу партнера. Приняв устойчивое

положение, атакующий подтягивает противника вверх к своей груди и проводит бросок прогибом обратным захватом туловища (рис. 24, а, б, в).

Защиты

1. Отдаляясь от атакующего, следует руками фиксировать запястья его рук, чтобы не дать соединить их в крючок и произвести захват.

2. Лечь на бок грудью к нападающему и, упираясь рукой и ногой в ковер, уйти от него в сторону. Захватив правой рукой запястье на своем туловище, стянуть захват к своей груди. Левая рука при этом должна находиться между ног атакующего.

3. Выставить левую ногу вперед между ног верхнего, руками захватить запястья, отклониться назад и вывести его из равновесия, одновременно стягивая захват к своей груди.

Контрприемы

Выход наверх выседом с захватом разноименной руки. В момент захвата противником туловища контратакующий левой рукой захватывает кисть разноименной руки партнера и садится на правое бедро (рис. 25, а). Удерживая захваченную руку, оборо-



Рис. 25. Выход наверх выседом с захватом разноименной руки

няющийся отклоняется спиной назад и разрывает захват (рис. 25, б). Правой рукой он захватывает туловище сверху, т. е. удерживает его, чтобы противник не отошел в сторону. Затем махом левой ноги резко переходит на атакующего (рис. 25, в, г), левой рукой освобождает правую руку противника, захватывает его туловище сверху и фиксирует партер.

Переворот прогибом с захватом разноименного запястья и туловища сверху. После того как атакующий произвел захват, он пытается оторвать своего партнера от ковра. Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье противника, садит-

ся, подводя под него правое бедро, левой рукой захватывает туловище сверху, поворачивается влево, идет на мост (рис. 26) и тем самым переворачивает противника спиной к коврику.



Рис. 26. Переворот прогибом с захватом разноименного запястья и туловища сверху



Рис. 27. Бросок прогибом с захватом запястий

Бросок прогибом с захватом запястий. В начале отрыва от ковра защищающийся делает защиту 3, но не подтягивает руки атакующего к груди, а плотно прижимает их к животу, отклоняясь назад, и делает бросок прогибом (рис. 27).

Подготовительные упражнения для обучения броска обратным захватом туловища

Возможные ошибки при проведении броска обратным захватом туловища.

1. Захват производится слишком медленно, близко от груди партнера.
2. Ноги не подводятся под противника и мало участвуют в подрыве.
3. Таз приподнят, мышцы спины недостаточно участвуют в отрыве.
4. Атакующий в момент отрыва и броска не подтягивает нижние руки к груди.
5. Бросок проводится в сторону, а не назад.

Упражнения с гирями и штангой

1. И. п. — ноги на ширине плеч. Подтягивание к груди гири или двух гирь двумя руками до выпрямления туловища.
2. Вырывание одной и двух гирь одной и двумя руками.
3. Перебрасывание гири или камня назад через голову двумя руками (на местности).

4. Подтягивание к груди гири или двух гирь двумя руками, стоя на двух специальных тумбочках, стульях, скамейках, расставленных на ширине плеч.

5. Подтягивание штанги к груди (60, 80, 100% от собственного веса).

6. Подтягивание штанги к груди с виса от коленей (50, 60, 75, 90, 100% от собственного веса).

Упражнения с партнером

1. Наклоны и приседания с партнером на плечах.

2. Вставание с партнером на плечах (вначале с партнером малого веса) из положений: одна нога на колене, вторая на ступне; стоя на коленях.

3. Поднимание партнера обратным захватом туловища из высокого, низкого партера, из положения лежа на животе, стоя на ногах сбоку, одна нога на колене, вторая на ступне; с коленей, сидя на одном из бедер.

4. Партнер находится в партере. Встать около него сбоку, захватить туловище обратным захватом, подтянуть партнера к груди, повернуть его перед собой на 180° и опустить на землю.

Упражнения с чучелом

1. Упражнения с партнером 1, 2, 3, 4 можно выполнять с чучелом.

2. Выполнение броска в целом.

Бросок прогибом с захватом туловища сзади

Бросок выполняется из положения высокого, низкого партера и лежа на животе. Но наиболее благоприятны для броска все же два первых положения. Бросок захватом туловища сзади, в частности отрыв противника от ковра, может выполняться из положения стоя сзади и сбоку от противника. Рассмотрим технику приема из положения среднего или высокого партера (атакующий стоит сзади на правом колене между ног противника, поставив левую ногу вперед справа).

Захватив противника за талию сзади, атакующий выпрямляет ногу примерно до прямого угла, одновременно подставляет правую ногу на ступню вперед, вплотную к партнеру. Руками прижимая к себе туловище обороняющегося, выпрямляя ноги и разгибая туловище, атакующий отрывает противника от ковра и переносит при этом тяжесть тела на левую ногу (рис. 28, а, б). Когда тяжесть тела перенесена, а ноги и туловище еще не совсем выпрямлены, атакующий переставляет правую ногу через

ногу противника вправо (примерно на уровень левой ноги и на расстояние ширины плеч); одновременно он поворачивает туловище вправо, отклоняет голову назад, прогибается и, как бы уходя под противника, затягивает его туловище к себе на грудь (рис. 28, в, г).

Поставив правую ногу на ковер, атакующий заканчивает выпрямление ног, одновременно делает рывок руками на себя-вверх, откидывает голову назад, сильно прогибается и падает на ковер.

Падая, он руками направляет туловище противника так, чтобы тот пришел лопатками на ковер (рис. 28, д, е).

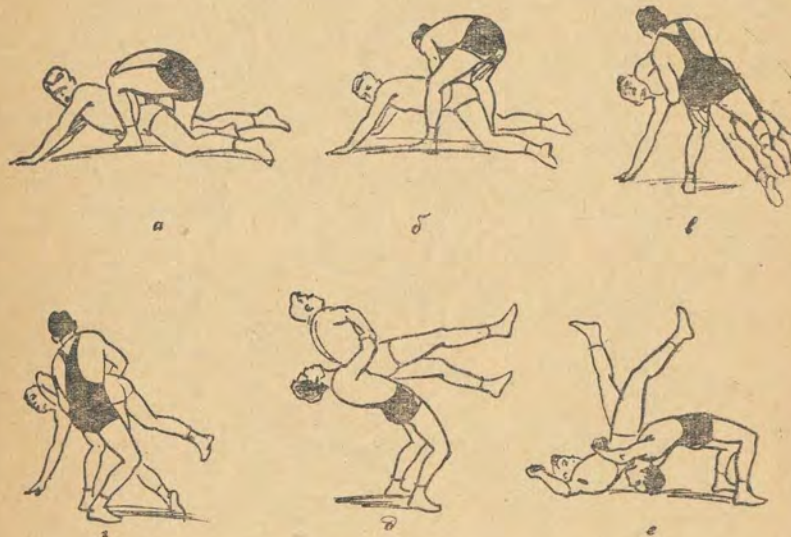


Рис. 28. Бросок прогибом с захватом туловища сзади

Бросок прогибом захватом туловища сзади из положения, когда противник лежит на животе, имеет незначительные особенности: стоя на одном или обоих коленях, атакующий осуществляет захват туловища, а затем, перед началом отрыва противника от ковра, принимает положение, аналогичное описанному выше, с той лишь разницей, что не прижимает туловища атакуемого к груди. Вследствие этого руки атакующего согнуты незначительно.

Из этого положения атакующий, сгибая руки, подтягивает туловище атакуемого к груди и одновременно, выпрямляя ноги и туловище, осуществляет отрыв от ковра. В процессе отрыва правую ногу он переносит через ногу противника назад-вправо

и выполняет все остальные действия так же, как и в предыдущем случае.

В практике используется также бросок прогибом, когда атакующий отрывает противника от ковра, удерживая его под мышками (рис. 29, а).

Приняв исходное положение, предшествующее началу отрыва от ковра, атакующий упирается ногами в ковер, затем несколько выпрямляет их и с силой поддергивает туловище противника на себя-вверх.

Прижав туловище противника к груди захватом под мышки, атакующий быстро переставляет левую ногу назад-влево, примерно на уровень правой ноги (на расстояние ширины плеч). Одновременно он, поворачиваясь влево и незначительно отклоняясь назад, подтягивает обороняющегося усилиями рук еще выше на грудь (рис. 29, б). Таким путем атакующий осуществляет

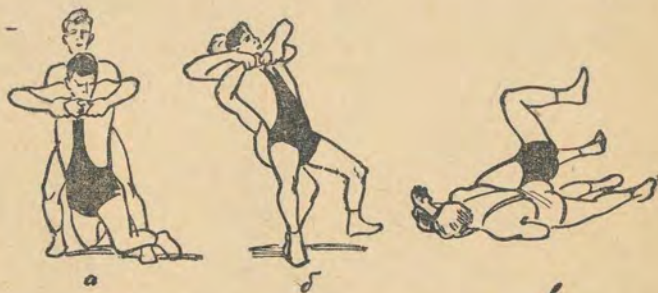


Рис. 29. Бросок прогибом с захватом туловища сзади

отрыв противника от ковра, а затем, прогибаясь назад, начинает падение. Когда его голова окажется в 50—55 см от ковра, он распускает пальцы рук, соединенные в крючок, поворачивается влево и пропускает правую руку под одноименное плечо противника снизу. Захватывая его локоть и снимая с туловища свою левую руку, атакующий направляет противника спиной к ковра (рис. 29, в).

Приходя на ковер сбоку от партнера, атакующий правой рукой прижимает его лопатками к ковра.

Эффективен также и тот способ броска прогибом, когда атакующий отрывает противника от ковра, стоя от него сбоку. Прийти в это положение можно двумя путями:

1) стоя между ног противника на левом колене, атакующий ставит правую ногу на ступню вперед-справа, захватывает противника за туловище и соединяет пальцы у его левого бока. Затем он несколько выпрямляет ноги и переставляет левую

ногу к правой через ногу партнера, вплотную к его тазу (рис. 30);

2) стоя сбоку от противника на правом колене, атакующий ставит левую ногу на ступню вплотную к его тазу, осуществляет захват туловища и переставляет правую ногу на ступню к левой (рис. 31, а, б).

Придя в исходное положение одним из указанных способов, нападающий отрывает партнера от ковра одновременным выпрямлением ног, разгибанием туловища и подтягиванием противника к груди. Однако вначале отрыв происходит, в основном, за счет выпрямления ног.

Учитывая, что противник при этом способе отрыва от ковра часто поворачивается грудью к атакующему, бросок прогибом вслед за отрывом должен проводиться при энергичном рывке — подбиге и сильном прогибе назад.

Одной из разновидностей этого приема является бросок накатом захватом туловища сзади.

Особенности его заключаются в том, что атакующий, стоя одной ногой между ног противника, а другой — сбоку от него, отрывает его от ковра не полностью, а приблизительно до уровня пояса.



Рис. 30. Захват туловища сзади-сбоку (1-й вариант)

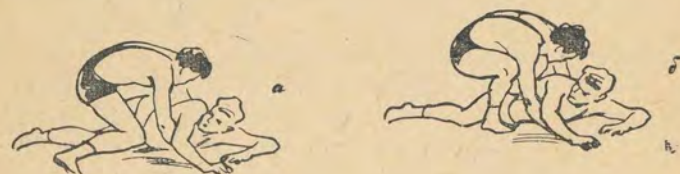


Рис. 31. Захват туловища сзади-сбоку (2-й вариант)

Произведя такой отрыв, атакующий переносит тяжесть тела на правую ногу и начинает падать вперед-вправо. В начале падения он переставляет правую ногу через одноименную ногу противника назад-влево. Одновременно он, поворачивая туловище вправо, как бы уходит под противника и прогибается. Рывком руками на себя вперед-вправо нападающий резко прогибается, выпрямляя ноги, и бросает противника спиной к ковра.

Комбинации. Бросок прогибом захватом туловища сзади-справа — то же захватом туловища сзади-слева. Захватив нижнего за туловище и встав сзади от него справа вплотную, ата-

кующий пытается оторвать противника от ковра. В ответ тот делает движение туловищем вперед и, прижимаясь тазом к коврику, слегка поворачивает туловище вправо, колено правой ноги отставляет в упор вправо и правой рукой упирается в ковер (рис. 32, а).

Используя это защитное положение противника, атакующий несколько ослабляет захват, упирается соединенными руками в ковер, отталкивается от него ногами (в основном, правой) и, смещая захват вправо, перепрыгивает на другую сторону. При этом действия левой ногой опережают действия правой (рис. 32, б).

Поставив вначале левую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах, на ковер слева от обороняющегося носком в сторону его головы, атакующий ставит правую ногу вплотную к тазу противника и отрывает последнего для броска прогибом (рис. 32, в).



Рис. 32. Бросок прогибом захватом туловища сзади-сбоку

Переворот накатом — бросок прогибом захватом туловища сзади. Осуществив захват туловища, атакующий пытается провести переворот накатом. В тот момент, когда он намеревается поставить правое колено на ковер, атакуемый, защищаясь, прижимается тазом к коврику, перескакивает на левую от противника сторону и отрывает его от ковра для броска прогибом.

Еще лучше выполнять эту комбинацию из исходного положения стоя на левом колене сбоку-слева от нижнего, правая нога на ступне между его ног. Осуществив захват туловища (пропустив дальше под туловище левую руку и соединив пальцы рук на правом боку обороняющегося), атакующий демонстрирует попытку выполнить переворот накатом вправо. Для этого он отрывает от ковра колено левой ноги и, упираясь носком в ковер, пытается поставить правое колено справа от нижнего. Одновременно усилиями рук он начинает затягивать туловище противника вперед-вправо.

Обороняющийся на эти действия отвечает той же защитой, что и в первом случае. В этот момент атакующий (теперь уже не перескакивая на другую сторону) отрывает противника от ковра.

1. Когда атакующий пытается подвести руки под туловище, следует захватить его руки за запястья, развести их наружу (делая движение одной рукой вперед, другой назад) и этим лишить его возможности соединить пальцы рук в крючок.

2. Как только атакующий осуществил (осуществляет) захват туловища, нужно резким движением туловища вперед прижаться тазом к коврику. Затем, упираясь в ковер рукой и отставленной несколько в сторону ногой (ближним к противнику), повернуться к нему грудью, не дать ему сосредоточиться и занять устойчивое положение.

Когда атакующий вновь подставит ноги вплотную к туловищу, атакованный должен податься вперед-в сторону от противника, выведя его из равновесия.

3. В момент попытки атакующего произвести отрыв от ковра надо захватить одной или двумя руками его руки (руку) и стягивать осуществленный им захват. Если захват расположен ближе к груди, стягивать его вверх, отставляя свои ноги назад, между ног противника; если же захват находится ближе к линии пояса, стягивать его к ногам, наклоняя при этом туловище вперед.

4. Если противнику удалось частично осуществить отрыв (приподнять атакуемого от ковра), необходимо тут же вывести ногу, находящуюся между ног противника, наружу (в сторону одноименной ноги). Держа ноги снаружи, наклонить туловище вперед к коврику. Если наклонить туловище вниз к коврику не удастся из-за того, что противник удерживает туловище несколько выше талии, нужно упереться руками сзади в плечи атакуемого.

5. Если атакующему удалось преодолеть вышеизложенные защиты и он уже выполняет бросок прогибом, следует резким движением туловища в сторону броска повернуться грудью к коврику.

Поворачиваться надо над самым ковриком в ту сторону, в которую противник при отрыве выполняет поворот.

Контрприемы

Выход наверх выседом. Противник стоит в исходном положении для проведения броска прогибом слева. Когда он начинает соединять пальцы рук в крючок, атакуемый подает туловище несколько вперед, перенося тяжесть тела на руки и одновременно быстро выбрасывая левую ногу из-под себя вперед-вправо. Опираясь при этом на одноименную этой ноге руку, нижний поворачивается туловищем вправо и делает высед вперед-вправо. При выполнении выседа, выбрасывая ногу из-под себя, не следует поднимать таз. Одновременно с началом поворота туловища вправо контратакующий с силой посылает правую руку

назад за себя-вниз, поворачивая ладонью кверху так, чтобы плечо оказалось между плечом одноименной руки противника и его туловищем. Движением правой руки атакуемый отводит противника от себя и прижимает к коврику.

Сделав высед, борец отталкивается от ковра сначала рукой, а затем и одноименной ногой, поворачивает туловище вправо и переходит в положение верхнего, захватывая при этом противника двумя руками за туловище сверху или правой — за предплечье одноименной руки изнутри. Используя сложившуюся ситуацию, он может соответствующим приемом — переворотом накатом захватом туловища (туловища и предплечья изнутри) или переворотом скручиванием захватом предплечья изнутри — начать преследовать противника.

Бросок через спину захватом запястья. Атакующий в том же исходном положении. Когда он соединяет пальцы рук в крючок (или как только соединил их), контратакующий, захватив правой рукой его одноименную руку за запястье, переставляет правое колено влево, дергает за захваченную руку на себя-влево, упирается ногами в ковер, выводит таз вправо и поворачивает туловище влево. При этом он отталкивается левой рукой от ковра, посылая ее на захват шеи. Продолжая поворачиваться влево, контратакующий затягивает правой рукой руку противника за запястье под себя, падает вначале вправо на свой правый локоть, а затем высаживается на левое бедро, перебрасывает противника через себя спиной к коврику и отставляет согнутую в колене правую ногу назад в упор.

Если противник встал на мост, контратакующий удерживает его в этом положении. При попытке противника уйти с моста в сторону контратакующего последний снимает с захвата правую руку, поворачивается влево, упираясь ногами в ковер, надавливает на противника грудью, захватывает его дальнюю руку двумя руками и дожимает лопатками к коврику.

Глава 2

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

По общим признакам стойку подразделяют на правую, левую и фронтальную. Каждая из них может быть высокой (прямой), средней и низкой.

Правая стойка — положение, при котором правая нога борца расположена впереди левой.

Левая стойка — положение, при котором левая нога борца расположена впереди правой.

Фронтальная стойка — положение, при котором ноги расположены на одной линии.

В высокой (прямой) стойке туловище борца незначительно наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, и он находится на небольшом расстоянии от противника. Такое положение наиболее удобно для ведения активной борьбы и захвата инициативы, потому что большинство атакующих действий удобно проводить находясь вблизи от противника.

Поза борца при борьбе в высокой стойке не только способствует его атакам, но одновременно создает условия, благоприятные для проведения целого ряда технических действий его противником. Казалось бы, такое обстоятельство невыгодно для борца. Но на самом деле это далеко не так: хорошо тренированный, смелый борец, обладающий быстротой реакции и достаточно подготовленный к борьбе в высокой стойке, имеет все возможности отразить атаки противника и ответить на них контратакой. В то же время обоюдоострая борьба, активные действия со стороны противника дают ему более широкие возможности смены, технического и тактического арсенала которых ограничен.

В низкой стойке туловище борца значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленных и тазобедренных суставах и широко расставлены. Уже сама по себе эта поза является своеобразной страхующей защитой от атак (за исключением приемов с захватом плеча и шеи сверху). Но, будучи удобной для защиты, низкая стойка никак не способствует активному ведению борьбы, ограничивает действия борца.

В низкой стойке борец находится на значительном расстоянии от противника. Это не только затрудняет ему неожиданное проведение атак, но и мешает рациональному выполнению многих приемов.

Борьбу в низкой стойке чаще всего предпочитают те спортсмены, технический и тактический арсенал которых ограничен.

Средняя стойка представляет собой положение среднее между высокой и низкой стойками. Для активных действий она более благоприятна, чем низкая, но менее выгодна, чем высокая.

Отдавая предпочтение высокой (прямой) стойке, как наиболее способствующей активной борьбе, нельзя полностью отвергать и низкую стойку. По ходу схватки могут иногда возникнуть такие обстоятельства, при которых более выгодной на какой-то момент окажется средняя или низкая стойка.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

Переводы в партер — распространенная группа приемов в стойке. Они отличаются различными захватами туловища, руки и туловища, плеча и шеи, шеи и туловища. Характер выполнения приемов с различными захватами разный и зависит от положения атакующего, принятого перед проведением перевода.

Сделав перевод, надо стремиться сразу же переходить к какому-либо приему в партере.

В технике классической борьбы рассматриваемая группа приемов наиболее простая. Переводы довольно легко усваиваются занимающимися.

Выполнение приемов облегчается, если использовать усилия партнера в нужном для себя направлении.

Техника переводов в партер разнообразна. В ней нет такой общей основы, как, например, в бросках через спину и прогибом. Переводы могут быть выполнены рывком, нырком и вращением.

Перевод рывком за руку*

Атакующий левой рукой захватывает сверху правое запястье противника. Захватив запястье, он направляет его под свою правую подмышку (рис. 33, а). Одновременно с этим правой рукой



Рис. 33. Перевод рывком за руку

захватывает правое плечо противника и делает сильный рывок, как бы поворачивая к себе противника боком. Выполняя рывок за плечо, атакующий отпускает предплечье. При выполнении рывка атакующий поворачивается на правом носке вправо, делает шаг левой ногой и ставит ее сзади правой ноги противника. При этом часть веса он переносит на правую руку противника (рис. 33, б), а левой рукой захватывает его за талию. Захватив противника, он тянет его на себя вправо, переставляет правую ногу к своей левой ноге, начинает падать назад-в сторону, увлекает противника за собой и этим выводит его из равновесия (рис. 33, в). При этом противник должен падать как бы за атакующего, по дуге вниз.

В результате этих действий противник приходит на ковер руками, а атакующий, используя захват, оказывается сзади него сверху и стремится перевести его на живот.

* Описание приемов будет дано из положения правой стойки.

Комбинации. *Бросок через спину захватом руки через плечо — перевод рывком за руку.* Атакующий пытается выполнить бросок через спину захватом руки через плечо, для чего делает неполный поворот спиной к партнеру.

Атакующий на попытку партнера выпрямляется и пытается упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Атакующий возвращается назад, делает рывок за захваченное плечо партнера, поворачивает его к себе боком и выполняет перевод рывком за руку.

Бросок прогибом с захватом руки и туловища — перевод рывком за руку. Атакующий делает попытку выполнить бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди. Атакующий, приседая, пытается упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Атакующий, используя создавшееся положение, выполняет перевод рывком за руку.

«Выведение из равновесия». Толкнуть противника правой рукой в плечо и вслед за этим выполнить перевод.

«Повторная атака». Выполнение приема вслед за попыткой провести его с захватом левой руки.

Защита

Шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы

Перевод рывком за руку. Когда атакующий пытается захватить противника рукой за туловище, контратакующий быстро делает шаг левой ногой за правую ногу атакующего и сильно дергает за его правое плечо. Опережая атакующего, захватывает его за талию и выполняет перевод в партер рывком за руку.

Бросок через спину захватом руки через плечо. Контратакующий выполняет прием в момент попытки атакующего захватить туловище сбоку. Захватив правую руку атакующего в сгиб своего правого плеча и предплечья, контратакующий выводит таз вправо и выполняет бросок через спину захватом руки через плечо.

Бросок через спину захватом запястья. Контрприем выполняется после захвата атакующим рукой талии. Захватив левое запястье, контратакующий сгибает левую ногу и ставит ее на колени у правой пятки атакующего. Опускаясь вниз, контратакующий поворачивается грудью к противнику и натаскивает его к себе на спину. Затем контратакующий поворачивается вправо, опускается на левое бедро и левый локоть и сбрасывает с себя противника, помогая при этом своей правой рукой. Если против-

ник встает на мост, то контратакующий, удерживая запястье, посылает левую голень назад для упора, садится на правое бедро, а правой рукой удерживает туловище сверху.

Перевод нырком под руку с захватом шеи и туловища

Атакующий захватывает правой рукой шею противника и делает сильный рывок на себя. Одновременно с этим атакующий, подбивая левой рукой правое плечо противника вверх и приседая, направляет свою голову под его правую руку. Одновременно с движением головой атакующий переставляет левую ногу

вперед за правую ногу противника. Пройдя под руку, атакующий скручивает противника захватом шеи; другой рукой захватывает его туловище сбоку за талию и плотно прижимает к себе (рис. 34,а).

Осуществив захват, атакующий, как бы повисая на противнике, начинает падать назад с поворотом вправо и увлекая его за собой. При падении атакующий должен свою правую ногу отставить к левой ноге, чтобы не было подножки (рис. 34,б).

Используя силу мышц и свой вес, атакующий переводит противника в партер, принимает положение сзади и захватывает его туловище сверху.

Тактическая подготовка

Комбинации. *Сбивание захватом плеча и шеи — перевод нырком под руку с захватом шеи и туловища.* Атакующий, захватив плечо и шею, пытается сбить противника вперед.

Атакуемый направляет усилия на атакующего. Атакующий, используя усилия противника, выполняет нырок под руку и переводит его в партер.

Сбивание захватом шеи и туловища — перевод нырком захватом шеи и туловища. Атакующий пытается выполнить сбивание захватом шеи и туловища спереди.

Атакуемый, сопротивляясь, направляет усилия на атакующего. Атакующий, используя действия противника, выполняет перевод в партер нырком под руку с захватом шеи и туловища.

«Вызов». Несколько наклонить голову и приподнять правое плечо. В момент попытки противника захватить плечо и шею сверху выполнить перевод.

«Угроза». Атакующий пытается выполнить захват плеча противника сверху. Противник, защищаясь от захвата, поднимает свою руку кверху. Используя создавшееся положение, атакующий выполняет перевод.

Защиты

1. Захватить разноименную руку атакующего за плечо.
2. Переносить руку над головой атакующего, обойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы

Бросок через спину захватом руки под плечо. Контрприем выполняется тогда, когда атакующий, делая шаг левой ногой, проводит голову под правое плечо контратакующего. Последний, захватив правую руку противника под плечо, выводит таз вправо, подставляя левую ногу, и выполняет бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок через спину захватом разноименной руки за плечо. Контрприем выполняется так же, как и вышеописанный.

Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и другого плеча снизу. Как только атакующий попытался просунуть голову под руку, контратакующий прижимает ее правым плечом к своему туловищу, захватывая его левое плечо, а левой рукой захватывает его правую руку снизу, направляя усилия на себя, вверх и вправо. Используя движение противника, контратакующий подставляет левую ногу на уровень правой, прогибается назад и с поворотом направо бросает противника на спину, прижимая его своей грудью.

Бросок через спину захватом запястья и шеи. Контратакующий начинает выполнять контрприем после того, как атакующий просунул голову под руку и захватил талию противника. Контратакующий захватывает левой рукой левое запястье, а правой — шею сверху. Затем он начинает опускать таз вниз и, поворачиваясь направо к противнику, затаскивает его на себя. Как только противник будет выведен из равновесия, контратакующий сбрасывает его спиной на ковер и прижимает грудью, расставив ноги в стороны.

Перевод вертушкой захватом руки сверху

Прием выполняется как из левой, так и из правой стойки. Атакующий из левой стойки захватывает левой рукой правую руку противника сверху выше локтя. Затем выставляет левую ногу вперед-вправо от противника. К левой ноге подставляет правую ногу или делает ею перемах. Одновременно с этим от-

клоняется назад и просовывает правую руку под правое плечо противника, подбивая его.

Осуществляя эти действия, атакующий кладет правую руку противника на шею, падает назад и активно вращается вправо, крепко удерживая руку противника на своей груди. Вращаясь, атакующий должен повернуться на 180° (рис. 35, а).



Рис. 35. Перевод вертушкой захватом руки сверху

В результате мышечных усилий, веса тела и приобретенной инерции противник выводится из равновесия и падает вперед, приземляясь на ковер руками (рис. 35, б).

В это время атакующий, коснувшись коленями ковра, освобождает от захвата левую руку и поворачивается под правым плечом противника, освобождая свободную руку и голову из-под его руки. Освободив левую руку, атакующий захватывает ею туловище противника сверху (рис. 36, в) и пытается сбить его на живот или выполнить прием, соответствующий данной ситуации.

Если атакованному удалось захватить правой рукой голову атакующего, то последний, удерживая левой рукой туловище противника сверху, правой ослабляет его захват и освобождает свою голову. Освободив голову, атакующий заканчивает перевод так же, как и в первом случае.

Тактическая подготовка

Комбинации. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — перевод вертушкой. Атакующий пытается выполнить бросок прогибом с захватом туловища с рукой, для чего подтягивает к себе партнера.

Атакуемый пытается оттянуться назад. Атакующий, используя создавшееся положение, выполняет перевод вертушкой с захватом руки сверху.

Сбивание захватом руки двумя руками — перевод вертушкой. Атакующий пытается выполнить сбивание захватом руки двумя руками. Атакуемый, защищаясь, отставляет ногу в сторону проведения приема. Атакующий выполняет перевод в партер вертушкой с захватом руки двумя руками.

«**Выведение из равновесия.**» Прием выполняется после толчка противника вперед (от атакующего).

«**Вызов.**» Принять удобное положение для захвата у противника туловища с рукой и в момент попытки выполнить захват, провести перевод вертушкой.

Защита

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем

Перевод, зашагивая в противоположную переводу сторону. Когда атакующий начал делать поворот под рукой, контратакующий шагает левой ногой вперед и одновременно поворачивается на правом носке направо. Осуществляя эти действия, контратакующий за счет усилий правой руки посылает верхнюю часть туловища атакующего (как бы загребая) под свою правую руку, отставляя правую ногу назад. В результате этих действий атакующий оказывается переведенным в партер.

БРОСКИ С ПОВОРОТОМ СПИНОЙ (ЧЕРЕЗ СПИНУ)

Среди бросков наиболее результативными и распространенными приемами являются броски через спину. Они используются борцами различной квалификации. В результате выполнения их противник чаще всего оказывается на лопатках либо остается в опасном положении.

Они применяются и как самостоятельные приемы и как контрприемы и выступают составными частями комбинаций. Броски через спину, в основном, выполняются двумя способами поворота. В первом способе поворот спиной к партнеру выполняется напереди стоящей ноге и подставлением ноги, стоящей сзади; во втором — на двух ногах (в конце поворота у атакующего борца ноги скрещиваются).

Броски через спину можно выполнять с различными захватами, которых насчитывается около шестнадцати. Атакующий может захватывать атакуемого за руки (сверху и снизу), туловище и руку, руку и шею и т. д.

Броски через спину сложны по координации, но доступны каждому начинающему борцу при систематической работе над ними.

Для того чтобы безукоризненно владеть этим приемом, борец должен систематически тренировать части приема, прием в целом и специальные упражнения, способствующие, в основном, совершенствованию координации и быстроты. Он должен постоянно работать над определением благоприятного тактического фона для выполнения приема, увеличивать разнообразие спосо-

бов тактической подготовки проведения этого приема, уметь выполнять прием неожиданно.

Бросок через спину выгодно проводить в начале схватки, когда противник хочет завязать борьбу. Очень выгоден для проведения приема момент, когда борцы после падения распускают захват и встают или во время передвижения противник скрещивает ноги. Прием легче выполнить с противником высокого роста.

Приемы первым способом поворота целесообразно выполнять, когда борцы стоят на месте, — атакующий вместе с партнером передвигается в стороны, назад-в стороны, а также вперед; вторым способом — при движении атакующего с партнером назад и назад-в стороны.

При анализе техники бросков выявилась наиболее рациональная структура двух способов поворота.

Бросок через спину захватом руки и шеи (первый способ) *

Атакующий должен принять такое исходное положение, которое после поворота спиной к атакуемому дает возможность сразу же оторвать его от ковра (без промежуточных движений). Ноги не должны быть расставлены широко. Туловище слегка наклонено вперед (примерно на 6—12°). При сильном наклоне туловища вперед будет замедляться выполнение первой части приема. Левая голень должна быть расположена ближе к вертикали, в противном случае время на поворот спиной к партнеру увеличивается.

Носок левой ступни атакующего находится на уровне средней части ступни партнера. А это, в свою очередь, обеспечит последующее плотное расположение атакующего к партнеру перед отрывом его от ковра и позволит сэкономить время на выполнение первой части приема.

Правой рукой атакующий захватывает левое плечо партнера сверху (снизу), а левой рукой (сверху) — его правую руку, — левая рука атакующего может свободно находиться у его левого бедра (рис. 36, а).

Выполняя бросок через спину, атакующий должен начинать активное движение правой ногой к левой с поворотом направо и незначительным сгибанием левой ноги.

Одновременно с движением сзади стоящей ноги вперед атакующий должен активно поворачивать левую ногу направо и переходить на переднюю часть стопы. В этом же движении атакующий делает быстрое движение туловищем. Продолжая поворачиваться вправо, атакующий подходит плотно левым боком к груди атакуемого и накладывает левое плечо на его шею (рис. 36, б).

* Описание приемов будет дано из положения правой стойки.

Атакующий поворачивает таз вправо, опуская носок правой ноги на уровень середины левой ступни. В этот момент атакующий должен подтянуть захваченную шею партнера, плотно прижать ее к себе и начать отрыв без промежуточных движений. Левую руку партнера необходимо также крепко прижать к себе (атакующий должен выполнить захват руками крепко и быстро, чтобы вывести атакуемого из равновесия).



Рис. 36. Бросок через спину захватом руки и шеи

Атакующий поворачивается спиной к партнеру примерно на 190°* (рис. 36, в). Такой поворот дает возможность сэкономить время на выполнение первой части приема и увеличить силу отрыва партнера от ковра. Поворот спиной к партнеру менее 190° недостаточно обеспечивает выведение таза в сторону от партнера, и во время отрыва его от ковра атакуемый сваливается в сторону.

Положение борцов перед отрывом атакуемого от ковра следующее. Крепко удерживая захват, атакующий слегка должен наклонить туловище вперед. Таз атакующего должен быть отведен несколько влево и иметь такое положение, чтобы его ягодичная мышца несколько выходила (в сторону поворота) за левую ногу атакуемого. Ноги атакующего должны быть согнуты так, чтобы таз его находился несколько ниже или на уровне таза атакуемого. Атакуемый находится по диагонали спины атакующего. Положение атакующего перед отрывом партнера от ковра должно напоминать как бы сжатую пружину.

Приняв правильное стартовое положение перед отрывом атакуемого от ковра, атакующий должен одновременно сделать рывок руками за захваченные части тела (усиливая захват), наклонить и повернуть туловище вперед-вправо, выпрямить ноги и продолжить поворот на плюсовых частях стоп вправо (рис. 36, г, д).

* Поворот спиной к партнеру на 190° — это такое положение, при котором таз атакующего начинает выходить за пределы туловища партнера (см. рис. 36, б, в).

Заканчивая прием, атакующий (в период совершенствования) делает дополнительные движения за счет рывка руками и поворот туловища вправо (рис. 36. е). Вначале атакующий касается ковра левым локтем, затем бедром. Удерживая партнера за захваченные части тела, атакующий посылает правую ногу назад.

Бросок через спину захватом руки и шеи (второй способ)

Атакующий принимает такое же исходное положение, как и в первом способе.

Перед началом выполнения приема способом скрещивания ног атакующий делает движение вперед или вперед-в сторону. Атакующий начинает поворачивать правую ступню и голень вправо, переходя на плюсневую часть ее. Поворот начинается как бы снизу.

Одновременно с поворотом правой ступни и голени вправо атакующий активно поворачивает левую голень, затем колени, туловище и голову. Тяжесть тела атакующий постепенно переносит на правую ногу.

Ощувив приближение партнера, он продолжает поворот на плюсневых частях стоп отталкиванием и выпрямлением левой ноги, помогая повороту вправо правой ногой и продолжая рывок коленями и тазом вправо.

При повороте спиной к партнеру атакующий должен удерживать туловище ближе к вертикали и ни в коем случае не отклонять его на партнера.

Продолжая поворачиваться вправо, атакующий слегка соприкасается левым боком с грудью партнера и захватывает его шею левой рукой — как можно плотнее в подмышечную впадину. Одновременно он плотно удерживает левое плечо партнера правой рукой. Атакующий должен выполнять захват руками крепко и быстро, чтобы вывести партнера из равновесия.

В процессе поворота спиной к партнеру таз атакующего должен быть на уровне таза партнера или несколько ниже.

Атакующий поворачивает таз вправо так, чтобы ягодичная мышца выходила за левую ногу атакуемого (примерно на 200—205°). Последний находится по диагонали спины атакующего (поворот спиной к партнеру примерно на 200—205°, а не на 190°, как в первом способе поворота, необходим для того, чтобы партнер не сваливался в сторону).

Подтягивая шею партнера за счет усиления захвата (сгибание левой руки и подтягивание партнера к себе), атакующий без промежуточных движений продолжает отрывать партнера от ковра. Отрыв партнера от ковра выполняется за счет рывка руками за захваченные части тела, поворота туловища вправо, незначительного наклона туловища и выпрямления ног. Одновременно, падая на ковер, атакующий продолжает поворачивать-

ся вправо на плюсневых частях стоп. Затем он делает дополнительный рывок руками за захваченные части тела в направлении сзади стоящей ноги — вверх и поворота туловища вправо. Вначале атакующий касается ковра левым локтем, потом левой ногой, упираясь правой ногой в ковер, прижимает партнера к ковра.

Очень важным моментом в выполнении этих приемов является удержание партнера в конечном положении (на мосту или полумосту). Держать партнера на мосту нужно так: после броска отвести правую ногу (или левую), согнутую в коленном суставе, назад. Левая нога (или правая) находится впереди, также слегка согнутая.левой рукой плотно держать шею партнера ближе к себе, так же, как во время отрыва его от ковра. Крепко держать левую руку партнера, захватив ее предплечье в подмышечную впадину, а плечо удерживать кистью своей правой руки. В этом положении атакующий направляет усилия на сгибание шеи партнера на себя с тем, чтобы последний коснулся лопатками ковра*.

Кроме этих двух способов поворота, имеются еще два других: *бросок с поворотом на впереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги и бросок с поворотом на сзади стоящей ноге с подставлением к ней впереди стоящей ноги*. Эти два способа поворота редко применяются в практике спортивной борьбы. Однако последний способ поворота нужно изучать и совершенствовать, в частности тогда, когда совершенствуется прием в процессе передвижения по ковра.

Тактическая подготовка

Комбинации. Бросок прогибом захватом туловища и руки — бросок через спину захватом руки и шеи. Атакующий из правой стойки обхватывает левую руку и туловище атакуемого и начинает подтягивать к себе последнего за счет сгибания рук, подставления ноги, выпрямления и отклонения туловища назад. Атакующий, защищаясь, упирается свободной правой рукой в грудь атакующего, скользит вниз и отходит от атакующего. Последний ослабляет этот захват и переносит руки на захват шеи и правой руки атакуемого. Почувствовав ослабление захвата, атакуемый, естественно, подается вперед. Атакующий, в свою очередь, быстро поворачиваясь на правой ноге, выполняет бросок через спину захватом руки и шеи.

* В процессе непосредственного выполнения приема в схватке приводимая эффективная структура приема может изменяться, так как при конкретных ситуациях схватки изменяются отдельные детали приема.

Однако изучать нужно рациональную структуру приема. Эти движения наиболее экономичны и эффективны для опрокидывания партнера на спину.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху — бросок через спину захватом плеча и шеи сверху. Атакующий из правой стойки захватывает правое плечо сверху и шею атакуемого и рывком старается перевести последнего в партер. Атакующий защищает. Разорвав захват, он с выпрямлением туловища поднимает голову, подается вперед. Атакующий, используя это движение, захватывает шею атакованного и правую руку сверху и выполняет бросок через спину.

Бросок прогибом захватом руки и туловища — бросок через спину захватом руки через плечо. Захватив правую руку и туловище, атакуемый пытается проводить бросок назад. Атакующий в это время защищается — сползает вниз и упирается руками в грудь. Убедившись в невозможности выполнения приема, атакуемый ослабляет захват. В этот момент атакующий выполняет бросок через спину захватом руки через плечо (или руки и туловища). Если атакующий находится в левой стойке, то он может выполнить прием захватом руки и шеи или плеча и шеи.

«Вызов». Захватив двумя руками атакуемого сверху за плечи, атакующий одновременно упирается в грудь кистями рук. Атакующий, пытаясь захватить туловище атакуемого, создает последнему благоприятные условия для выполнения приема.

Этот тактический вариант можно выполнить несколько в ином плане. После того как атакуемый захватил туловище атакуемого, последний, разрывая захват, выполняет прием.

2. Атакующий захватывает двумя руками шею атакуемого и создает ему возможность захватить свое туловище. Атакующий, пытаясь захватить туловище атакуемого, создает этим благоприятные условия для проведения броска через спину захватом руки и шеи.

«Сковывание». Атакующий захватывает правой рукой изнутри и левой кистью снаружи левую руку атакуемого, согнутую в локте, и, блокируя захваты последнего, наступает на него. Атакующий, пытаясь освободить руку от захвата с помощью своей правой руки, создает атакуемому благоприятные условия для выполнения броска через спину захватом руки и шеи.

З а щ и т ы

1. Выпрямиться (или присесть) и захватить свободной рукой руку атакуемого на шее или упереться свободной рукой в его грудь или поясницу.

Как только атакующий возвращается в исходное положение, освободиться от захвата и отойти назад.

2. Приседая, отклониться назад и захватить туловище или одну руку и туловище (спереди, сбоку, сзади) атакуемого и перейти на проведение контрприема.

К о н т р п р и е м ы

Сбивание захватом руки и шеи (плеча и шеи, руки и туловища).

Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади или рывком за руку.

Броски прогибом захватом руки и туловища (с рукой) сзади-сбоку.

Структура бросков через спину, описанная выше, наиболее рациональна и является основной для всех последующих захватов. Однако в проведении бросков через спину с другими захватами имеются некоторые особенности. Наиболее типичные из них — броски через спину захватом руки через плечо руки и туловища.

При выполнении приема захватом руки через плечо атакующий посылает свободную от захвата руку не на шею (как при выполнении приема захватов руки и шеи), а к одноименной руке партнера. Этот захват несколько облегчает проведение приема, но не усиливает захвата, так как он держится за одну руку. В связи с этим партнера можно свалить в сторону. Поэтому поворот спиной к партнеру необходимо делать глубже, что обеспечивается свободным захватом. В конечной фазе приема атакующий может осуществить правой рукой захват головы или туловища. В противном случае атакующий легко уйдет из опасного положения.

При выполнении приема захватом руки и туловища действие атакующего при повороте спиной к атакуемому ограничивается захватом, так как обе руки его не перемещаются в сторону, как в первых двух случаях, а остаются почти в первоначальном положении. Поэтому в процессе выполнения приема с этим захватом необходимо расслабить правую руку до поворота спиной к партнеру и только в конце поворота резко начать движение рукой. Прием с этим захватом хорошо выполняется с партнером высокого роста.

Обучение броскам через спину

Наряду с известными общеразвивающими упражнениями в методике обучения броскам через спину следует включать подводящие упражнения. Они являются основой обучения борца.

Подводящие упражнения

1. И. п.* — ноги на ширине ступни, согнуты в коленях, руки на поясе, туловище слегка наклонено вперед.

Счет 1—4 — круговое вращение тазом; при вращении назад выпрямить ноги и наклонить туловище вперед-в сторону к правой (левой) ноге.

2. И. п. — правая стойка борца. Подставляя вперед к правой левую ногу, повернуться кругом (на 180°). Повернувшись кругом, осуществить поворот на двух ногах.

* И. п. — исходное положение.

3. И. п.— упор присев, руки к левой ступне.

Счет 1 — выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед-влево, повернуться на плюсовые частях стоп влево, не отрывая рук от ковра: счет 2 — вернуться в и. п. (В этом упражнении исходным положением может быть также положение небольшого приседа с незначительным наклоном туловища вперед).

4. И. п.— выполнение упражнения 3. Затем, падая вперед-вправо, сделать высад, посылая левую ногу назад в упор (как в броске через спину).

После того как проведена предварительная подготовка борцов при помощи вышеприведенных подводящих упражнений (примерно в течение 12—13 уроков), занимающиеся почти одновременно переходят к освоению элементов приема в следующей последовательности: изучение приема с партнером и чучелом по частям в обе стороны, с чучелом и партнером в целом.

Во время изучения бросков через спину могут возникать ошибки.

Характерные ошибки и меры, предупреждающие их возникновение. 1. Перед тем как выполнить прием, атакующий кладет руку на шею партнера, раскрывая этим свои действия, и выполняет прием только с этим захватом. Кроме того, преждевременный захват шеи не дает возможности сделать хороший начальный поворот к партнеру. Для предупреждения ошибки необходимо в первых двух занятиях выполнять поворот спиной к партнеру, накладывая левую руку на шею, чтобы конкретно определить захват.

В последующие занятия перед проведением приема атакующий из различных положений переходит на захват шеи. Например, атакующий захватывает обе руки за плечи сверху, и только во время проведения приема левая рука его переходит на шею партнера.

2. Перед выполнением приема атакующий далеко отставляет левую ступню (назад) от левой ступни атакуемого. Повернувшись кругом, атакующий неизбежно стремится приблизить спину к партнеру. Для этого он разгибает ноги, отклоняясь назад.

Чтобы предупредить эту ошибку, атакующий должен ставить носок правой ступни на уровень средней части правой ступни партнера.

3. При повороте спиной к партнеру атакующий задерживает подставление правой ноги вперед, снижая быстроту поворота спиной к партнеру.

Чтобы предотвратить эту ошибку, необходимо применять следующее упражнение: подставить правую ногу назад за левую и затем быстро повернуться на левой ноге. Кроме того, перед выполнением поворота нужно обращать внимание занимающихся на начальное движение правой ногой вперед.

4. При повороте спиной к партнеру левая рука атакующего опережает его общее движение. В результате атакующий сваливает партнера со своей спины вправо (см. п. 1).

5. Атакующий делает поворот так, что его таз выходит полностью за партнера. В результате будет потеряно время на выполнение первой части приема и ослаблена сила отрыва партнера от ковра. Для предупреждения этой ошибки необходимо выполнять прием у стены зала с чучелом. Встав правым плечом к стене, захватить правую руку и шею чучела и провести поворот и бросок его.

6. При повороте спиной к партнеру атакующий отклоняет туловище назад-в сторону от вертикали, а повернувшись к нему спиной, отклоняется назад (см. п. 2).

7. При повороте спиной к партнеру атакующий выполняет захват головы в сгиб локтя, в результате первое действие в осуществлении второй части приема, т. е. наклоне туловища вперед-влево, пойдет без отрыва партнера от ковра до тех пор, пока шея атакующего не придет в соприкосновение с локтевым сгибом.

Для предотвращения этой ошибки необходимо обращать внимание атакующего на следующее. При выполнении приема из правой стойки атакующий должен захватывать шею партнера так, чтобы после поворота к нему спиной голова была прижата правым плечом к правому боку атакующего (ближе к правой подмышке).

8. Во время отрыва партнера от ковра атакующий скручивает партнера в левую сторону. Это заканчивается тем, что атакующий падает на партнера, причиняя ему боль. Партнер не перелетает через атакующего, а валится стороной.

Для предупреждения этой ошибки необходимо делать рывок за захваченные части тела влево-вниз к подставленной ноге. Кроме того, в конце отрыва атакующий должен выпрямить левую ногу (это очень важно в начале обучения), чтобы не свалить партнера в сторону. Наклон туловища атакующего в конце отрыва должен быть более чем на 90° от вертикали, захват крепким.

Наклон туловища атакующего во второй части приема не вперед, а вправо-вниз к подставленной ноге обеспечивает во время отрыва постепенный выход таза за партнера.

Данное положение атакующего обеспечивает ему быстрое опускание таза вниз, что затрудняет атакуемому осуществление контрприема.

9. Атакующий делает остановку между поворотом и отрывом партнера от ковра.

Для предупреждения данной ошибки необходимо чаще повторять одновременно обе части приема.

10. Выполняя отрыв партнера от ковра, атакующий задерживает падение на ковер, а партнер падает в сторону. В этом слу-

чае партнер касается ковра раньше, чем атакующий, а атакующий падает на партнера.

Для предупреждения ошибки атакующий должен в процессе и после отрыва атакуемого от ковра продолжать падение и вращение на плюсневых частях стоп влево и наклонять туловище к подставленной ноге. Это действие атакующего во время отрыва атакуемого от ковра дает ему возможность быстро вывести таз за партнера и не позволяет последнему свалиться в сторону.

11. При изучении бросков через спину способом скрещивания ног партнер в начале приема не делает движения вперед или вперед-в стороны.

Для предупреждения ошибки необходимо обратить внимание на то, чтобы во время поворота атакующего партнер плотно находил на левый бок первого. В этот момент атакующий делает захват и почти тут же начинает отрыв партнера от ковра.

12. Поворачиваясь спиной к партнеру, атакующий начинает движение туловищем (сверху).

Для предупреждения ошибки необходимо знать следующее. При повороте спиной к партнеру вторым способом поворота атакующий должен начинать движение с голени (снизу), и на какое-то мгновение вначале правой ногой. Атакующий резко поворачивает голени, затем колени, переходя на плюсневые части стоп.

В процессе поворота на плюсневых частях стоп атакующий должен перенести тяжесть тела на правую ногу по мере приближения партнера.

13. Атакуемый в начале поворота спиной к партнеру делает резкий поворот головы в сторону поворота. Такое движение ослабляет захват.

После того как будет изучен бросок через спину первым способом поворота на месте и без сопротивления, нужно приступить к изучению второго способа, который целесообразно применять при движении атакуемого в сторону атакующего.

Борец, успешно овладев всеми действиями в броске через спину первым способом поворота, с большим эффектом использует приобретенные навыки при изучении приема вторым способом поворота.

После этого условия выполнения приема усложняются, все более приближаясь к соревновательным схваткам. Например: в момент передвижения борцов по ковра; во время имитации захватов со стороны партнера; во время применения простых способов тактической подготовки приема; в момент обусловленного сопротивления атакуемого, который все же позволяет атакующему выполнить прием.

Затем прием выполняется в условиях взаимного сопротивления борцов — тренировочных и соревновательных схваток.

В этот период обучения условия проведения приема облегчаются. Это достигается путем преднамеренного создания в ходе схватки атакующим удобных положений для выполнения приема.

В процессе изучения и совершенствования приема по этим этапам могут быть ошибки. Если занимающийся делает ошибку, необходимо указать на нее и попросить его повторить движение с учетом замечания. При дальнейшем повторении ошибки занимающийся должен снова потренировать специальные упражнения (см. стр. 64).

Если и это не устраняет допущенной ошибки, необходимо применить следующие методические приемы: а) ограничения при повороте спиной к чучелу (у стены) с последующим броском через спину; б) движение партнера вперед во время выполнения атакующим приема; в) помощь преподавателя или занимающегося борцам, выполняющим прием; г) страховку и т. д.

Приемы в обе стороны изучаются вначале по частям в удобную сторону, затем в неудобную. И как только борцы выполняют прием в удобную сторону с чучелом, они должны начать повторять большее количество раз части приема и прием в целом с чучелом и партнером в неудобную сторону.

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Броски прогибом — наибольшая группа приемов борьбы в стойке.

Основой техники бросков прогибом является активное падение атакующего назад, подбив атакуемого и поворот грудью к ковра. Совокупность этих действий позволяет атакующему перебросить противника через себя.

Приемы данной группы отличаются друг от друга различными способами захватов и поворотов. Захваты могут производиться за руки и туловище, только за руки, только за туловище, за шею и туловище, за руки и шею. Противника можно захватить спереди, сбоку и сзади. При выполнении приема можно повернуться грудью к ковра без применения моста и через мост.

В технике классической борьбы рассматриваемая группа приемов считается одной из трудных. Трудность заключается в том, что:

для проведения этих приемов борцу необходима достаточная сила мышц, участвующих в бросках прогибом (разгибатели голени, бедра, спины и т. д.);

для проведения бросков прогибом борцу надо преодолеть страх в непривычном для человека падении назад и научиться ориентироваться в различных положениях (когда, в каких положениях и что надо сделать).

Для облегчения выполнения этих приемов используется движение или давление противника на атакующего. Группа приемов

легче выполняется на борце меньшего роста, а также тогда, когда противник борется в высокой стойке.

В практике наиболее часто встречаются броски прогибом с захватами спереди. Особое место занимают броски прогибом с захватом туловища с рукой.

Бросок прогибом с захватом туловища с рукой

Оба борца находятся в правой стойке. Атакующий должен перед захватом стремиться согнуть ноги так, чтобы его таз находился на уровне таза атакуемого или несколько ниже. Вес тела атакующий располагает ближе к ноге, стоящей впереди (рис. 37, а). Из этого положения атакующий захватывает туло-



Рис. 37. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой

вище с рукой противника по линии пояса, соединяя пальцы рук в крючок. Одновременно с захватом или после осуществления его атакующий подставляет стоящую сзади ногу на уровень ноги, стоящей впереди, снаружи ноги противника (при дальнейшем совершенствовании приема стойку можно изменить на левую при том же самом захвате). Между ногами атакующего расстояние должно быть примерно 15—20 см. Общий центр тяжести атакующего не должен подаваться вперед-вверх.

Подставляя ногу, атакующий одновременно прижимает к себе противника, направляя усилия рук на себя-вверх. В результате этих действий противник оказывается прижатым к атакующему и слегка выводится из устойчивого положения. Таз атакующего

и бедро противника соприкасаются. Голова атакующего находится на стороне захваченной руки противника (рис. 37, б).

Затем атакующий отклоняет туловище назад, не прогибаясь. При этом он не подает колени вперед и не поднимает таз. Отклоняя туловище назад, атакующий еще плотнее прижимает противника к себе (рис. 37, в).

Отклонившись примерно на 30°, атакующий отрывает противника от ковра за счет подбива, который включает: резкое отклонение головы назад, прогибание, выпрямление ног и рывок руками вверх-назад. В целом усилия при подбиве направлены вверх-назад.

В результате падения атакующего назад и его подбива противник переворачивается как бы вперед через свою голову. К моменту окончания подбива он находится под углом примерно 40° к горизонтальной линии, головой вниз (рис. 37, г).

Окончив подбив, атакующий несколько ослабляет захват. Это исключает скованность, которая затрудняет переход к повороту. Поворот грудью к ковра выполняется в сторону захваченной руки противника (рис. 37, д) *. В начале поворота голова атакующего находится примерно на расстоянии 30 см от ковра.

Отклонение назад, высота поворота зависят от захвата туловища противника и от его действий при проведении приема.

Поворот можно выполнить двумя способами: выставляя ногу в сторону, которой делается поворот, вперед-в сторону; переставляя ногу, противоположную стороне поворота, через другую ногу.

Чтобы быстрее сделать поворот, голову следует резко повернуть в сторону поворота и активно использовать захват (захват при повороте не распускается).

Если элементы приема выполнены правильно, в большинстве случаев атакуемый первым касается ковра. В момент когда противник касается ногами ковра, атакующий должен закончить поворот (рис. 37, е). Если атакуемому удалось применить для защиты мост, то атакующий крепко удерживает захват и располагается сбоку от него, лежа на животе, ноги в стороны. Прижать атакуемого лопатками к ковра легче в момент его попытки уйти с моста.

Атакуемому тем труднее применить мост, чем выше от ковра после окончания подбива сделан поворот грудью к ковра, чем большие усилия вкладывает атакующий для того, чтобы противник упал.

Тактическая подготовка

Комбинации. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Атакующий пытается выполнить перевод в партер нырком под руку

* Иногда в схватке поворот может быть выполнен и в другую сторону; например когда противник пытается выполнить контририем — накрывание.

с захватом шеи и туловища, для чего просовывает голову под руку противника.

Атакуемый, защищаясь, снимает руку с шеи атакующего и делает шаг назад одноименной ногой.

Атакующий захватывает туловище с рукой противника и выполняет бросок прогибом.

Бросок через спину захватом руки и шеи — бросок прогибом захватом туловища с рукой. Атакующий пытается выполнить бросок через спину захватом шеи и руки снизу.

Атакуемый, защищаясь, приседает, отклоняет туловище назад, и пытается захватить туловище атакующего сзади.

Атакующий, используя движение противника, возвращается назад и захватывает его туловище с рукой, после чего выполняет бросок прогибом.

«*Выведение из равновесия*». 1. Атакующий делает рывок правой рукой за шею в сторону. В момент попытки восстановить равновесие выполняется бросок прогибом.

2. Упираясь предплечьями в плечи противника, атакующий толкает его назад, вслед за этим выполняет бросок прогибом.

3. Подтягивание противника после выведения его из равновесия в сторону захваченной руки.

«*Сковывание*». Атакующий захватывает правое запястье противника. В момент освобождения противником руки назад или в сторону выполняется бросок.

«*Вызов*». Атакующий принимает удобное положение для выполнения противником захвата туловища с рукой. В момент осуществления захвата атакующий выполняет бросок прогибом.

«*Угроза*». Атакующий пытается сделать захват правой руки и шеи сверху. Противник, защищаясь, выпрямляется, а атакующий в это время выполняет бросок прогибом.

З а щ и т ы

1. Не дать противнику соединить руки в крючок, для чего отставить таз назад.

2. Если противник сделал захват, соединить руки в крючок и упереться в его живот.

3. При подтягивании противником сковать его и стремиться опуститься вниз.

4. В момент проведения броска сковать и выставить ногу в сторону поворота.

К о н т р п р и е м ы

Бросок через спину захватом плеча и шеи или перевод в партер вертушкой. Выполняется в момент захвата (попытка противника соединить кисти рук в крючок).

Бросок прогибом с шагом вперед (зашагиванием). Атакуемый оттягивается назад-вниз, отставляя ногу, которой будет зашагивать, назад. В момент когда атакующий почти подтянул противника к себе, надо поставить ногу как можно ближе за впереди стоящую ногу противника, носком внутрь. Выводя носок на себя и не останавливая движения, выполнить контрприем.

Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Атакуемый должен оттянуться назад-вниз, отставить назад ногу, которую будет выставлять вперед, вывести таз в сторону накрывания и сковать атакующего. В момент начала поворота нужно сделать шаг вперед в направлении головы атакующего (рис. 38).



Рис. 38. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Бросок прогибом с захватом руки и туловища

Атакующий из левой стойки захватывает правой рукой разноименную руку противника выше локтя, ближе к плечевому суставу. Затем атакующий подставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди или несколько дальше ее. Одновременно с подставлением ноги атакующий, опуская левое плечо вниз, захватывает другой рукой туловище противника за талию.

Захватывая противника, атакующий приближается к нему (как бы подседая под него) и тем самым обеспечивает достаточную плотность захвата (рис. 39).

Отклоняя туловище назад, атакующий натаскивает атакуемого на свою грудь, для чего направляет усилия захвата: правой рукой вверх-за себя, левой — на себя-вниз.

Если не удалось натаскать атакуемого на грудь приседанием и захватом, то атакующий делает несколько шагов назад, с каждым шагом поднимая атакованного все выше. Почувствовав противника на груди, атакующий выполняет бросок прогибом.

В большинстве случаев атакующий захватом руки и туловища не может обеспечить такое же плотное прижатие атакуемого, как при захвате туловища с рукой. Поэтому подбив и поворот начинаются несколько позже, чем в броске прогибом с захватом туловища с рукой.

Удерживать противника на мосту атакующий может сидя сбоку на левом бедре, послав для устойчивости левую ногу вперед, а правую назад.



Рис. 39. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Остальные действия приема сходны с соответствующими действиями броска прогибом с захватом туловища с рукой*.

Бросок прогибом с преимущественным рывком руками в сторону

Захватив руку атакуемого в сгиб плеча и предплечья, атакующий подставляет ногу так же, как при броске с прогибом с захватом туловища с рукой, и одновременно с этим посылает другую руку под его разноименное плечо (под мышку). Осуществляя захват, атакующий падает назад, незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх- в сторону-назад (рис. 40). В результате противник падает на спину.



Рис. 40. Бросок прогибом с преимущественным рывком руками в сторону

В данном приеме атакующий не подталкивает противника животом снизу-вверх, а падает назад почти что на прямых ногах. Поворот начинает выполнять с самого начала падения назад.

Бросок прогибом с подседом под противника

Прием часто выполняется с захватом рук сверху. Атакующий захватывает руки противника сверху, ближе к плечевым суставам, соединяя кисти рук в крючок. Осуществив захват, атакующий и повисает на руках противника и пропускает сильно согнутые ноги между ног атакованного (рис. 41,а). Затем атакующий отклоняет туловище назад, незначительно прогибается и этим выводит противника из равновесия. В момент падения противника атакующий делает подбив с рывком руками вверх-в сторону и переводит его под себя (рис. 41,б).



Рис. 41. Бросок прогибом с подседом под противника

* Следует подчеркнуть, что и некоторые другие захваты оказывают влияние на структуру броска прогибом; например, прием с захватами: руки, плеча и шеи — проводится, в основном, за счет гибкости и усилий рук; броски прогибом с захватами сбоку и сзади требуют относительно меньшего подбива и т. д.

Несмотря на некоторые особенности проведения этих приемов, основные элементы: отклонение, подбив и поворот — все же очень сходны.

Бросок прогибом с зависанием на противнике

Прием часто выполняется с захватом туловища с рукой. Захватив туловище с правой рукой противника, атакующий ставит сзади стоящую ногу (левую) как можно дальше между ног противника. Одновременно с движением ноги вперед своим захватом атакующий делает «ломок» влево, перемещая вес тела противника на его правую ногу (рис. 42). Поставив ногу на ковер, атакующий выполняет подбив с рывком руками влево. Поворот в этом приеме начинается с началом рывка руками. В результате атакующий бросает противника в большинстве случаев на правый бок, после чего переворачивает его на спину.



Рис. 42. Бросок прогибом с зависанием на противнике

Обучение броскам прогибом

Чтобы освоить броски прогибом, необходимо применять подводящие упражнения. Например: захватив партнера за шею и туловище сбоку — прогибание; кувырок назад с выходом в стойку на кистях; прыжок вверх с одновременным прогибанием и движением руками вверх-назад.

Изучая части приема и прием в целом, следует применять специальные упражнения. Например: для усвоения подставления ноги: занимающийся из положения стойки, соединив кисти рук в крючок, подставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди.

Характерные ошибки: при подставлении ноги колени значительно подаются вперед, таз поднимается вверх. Если упражнение выполняется правильно, то занимающегося должно тянуть назад, так как устойчивого положения быть не должно.

Упражнение может выполняться со страховкой. Страховый стоит сзади на расстоянии небольшого шага и, как только партнер начинает падать, удерживает его, упираясь ладонями в лопатки. Страховка позволяет борцу сосредоточить внимание на выполняемом упражнении и проконтролировать себя.

Для усвоения элементов подбива. После усвоения первого упражнения его соединяют с подбивом (выпрямлением ног, прогибанием и рывком руками). Затем борцы переходят к выполнению его с отягощением — чучелом или партнером. Особое внимание уделяется выпрямлению ног и рывку руками, в результате которых нижняя часть чучела или ноги партнера поднимаются вверх. (Занимающиеся стремятся как бы перебросить чучело или партнера через себя.)

Характерные ошибки:

а) неплотное прижимание противника перед подбивом. Перед подбивом таз атакующего должен соприкасаться с чучелом или бедром партнера;

б) подача коленей вперед, которая уменьшает высоту подъема таза. При подбиве следует отводить колени назад и не подниматься преждевременно на носки;

в) перед подбивом грудь противника ниже груди атакующего; ноги должны быть согнуты так, чтобы таз атакующего был ниже таза противника.

При выполнении этого упражнения может быть применена страховка. Страховщик, стоя сбоку за партнером, в момент окончания подбива упирается ладонью в дальнюю лопатку, поддерживая партнера.

Для усвоения имитации подбива с помощью партнера. Занимающийся, находясь в стойке, соединяет руки в крючок. Партнер, стоя сбоку, держит его за ближнее предплечье (одноименное), другой рукой под спину. Первый подставляет ногу, теряет равновесие и выполняет подбив, а партнер удерживает его, не давая упасть на ковер.

Характерные ошибки:

а) подача коленей вперед; подбивая, не подавать коленей вперед (движение их должно быть назад);

б) неполное разгибание ног.

При прогибании стремиться выпрямить ноги до предела.

Для усвоения поворота грудью к коврику. Упражнение изучается из положения стоя на мосту с несколько опущенным тазом. Для выполнения поворота борец резко поднимает таз вверх и одновременно с этим, отталкиваясь ногой, противоположной стороне поворота, переносит ее через другую ногу и поворачивается грудью к коврику.

Характерные ошибки:

а) затрудняется поворот грудью к коврику. Чтобы облегчить поворот грудью к коврику, следует предварительно податься в сторону поворота (как бы падая на бок, в сторону которого выполняется поворот), а затем поднять таз вверх и оттолкнуться ногой;

б) не достигается конечное положение. Для этого ногой, противоположной стороне поворота, надо сделать большой шаг в сторону поворота. Облегчить выполнение этого упражнения можно подталкиванием бедра ноги, идущей на шаг. Эта помощь нужна, когда партнер опаздывает отталкиваться ногой.

Для усвоения структуры броска в целом. 1. Атакующий, захватив туловище чучела с рукой, выполняет бросок прогибом. Партнер страхует его, захватив свободной рукой чучело. Захватом руки он дает направление броску и одновременно уменьшает силу падения.

Характерные ошибки:

а) слабый подбив. Причины слабого подбива указаны при выполнении упражнения для усвоения элементов подбива. Кроме указанного, подача коленей вперед может быть устранена страховкой за руку;

б) недостаточная координация усилий в выполнении подбива. С целью концентрации внимания на подбиве атакующему целесообразно отклонять туловище назад замедленно. Кроме того, резкое отклонение головы назад в начале подбива способствует его выполнению в целом;

в) ранний поворот. Для ликвидации раннего поворота применяют броски чучела со втыканием его головой в ковер и одновременным поворотом грудью к коврику;

г) поздний поворот. Для правильного поворота необходимо указать его момент; применить страховку за свободную руку. Помимо этого, для быстрого выполнения поворота можно рекомендовать рывок плечами в сторону поворота.

2. Бросок прогибом партнера с захватом туловища с рукой со страховкой. Упражнение выполняется так же, как и с чучелом. Только рука страхуемого захватывается в положении, когда ладонь обращена вниз. (Возможные ошибки устраняются так же, как и при броске чучела).

После уверенного выполнения броска прогибом со страховкой переходят к выполнению приема без страховки, т. е. самостоятельно. Броски прогибом совершенствуются в различных условиях (например, броски с партнером большого веса, с партнером, сковывающим атакующего, незначительно приседающим; затем с тактической подготовкой, в условиях учебно-тренировочной и тренировочной схватки).

СВАЛИВАНИЯ СБИВАНИЕМ (СБИВАНИЯ)

Приемы, в отличие от бросков через спину и бросков прогибом, выполняются чаще всего в момент передвижения противника назад либо в тех случаях, когда он в стойке располагает ноги близко к фронтальной линии.

Сбивания основаны на выведении противника из равновесия. Осуществляются они с захватом руки, руки и шеи, руки и туловища, плеча и шеи сверху, туловища, рук сверху, шеи и туловища, туловища с рукой.

Сбивания, связанные с захватом туловища, проходят успешно, если противник стоит в прямой стойке.

Сбивание захватом руки и туловища

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате правой руки и туловища.

Уловив благоприятный момент, например, когда атакуемый

начинает отклонять туловище назад, атакующий переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу и быстро отставляет дальше назад сзади стоящую ногу на носок. Разгибая ее, он резко отталкивается от ковра и с силой толкает правым плечом (грудью) атакующего в нижнюю часть груди, обрушивая на него вес своего тела.

Впереди стоящая нога, свободная от веса тела, несколько смещается вперед (если она стоит слишком далеко от противника) или назад (если она стоит близко от противника), и борец ею также отталкивается от ковра.

Отталкивание от ковра впереди стоящей ногой происходит на какую-то долю секунды позже, чем отталкивание сзади стоящей ногой. Это позволяет борцу не только увеличить силу воздействия веса тела на противника вперед-вниз-влево, но и относительно продлить время этого воздействия.

В едином слитном движении с толчком плечом (грудью) атакующий делает резкий рывок руками за захваченные части тела в том же направлении. В результате противник теряет равновесие и падает на ковер.

Максимальные усилия атакующего в толчке сменяются некоторым их ослаблением при последующем падении вместе с противником на ковер.

Придя на ковер вместе с атакующим, атакующий удерживает его за руку и туловище, располагается сбоку от него лежа на животе или сидя на правом бедре и отставляет назад левую ногу, согнутую в колене.

Сбивание может быть успешно выполнено и в том случае, когда атакующий находится в стойке, разноименной захваченной руке противника.

Если благоприятная для проведения сбивания ситуация застала борца в не привычной для него стойке, то особенности выполнения приема будут заключаться в следующем. Атакующий в тот момент, когда отставляется назад сзади стоящая нога, отставляет далеко назад впереди стоящую ногу, а сзади стоящую ставит немного вперед.

Несколько иначе проводится сбивание без предварительного захвата, т. е. когда захват осуществляется непосредственно в момент толчка плечом (грудью) в грудь атакующего.

Прием в таких случаях обычно проводится с захватом туловища с рукой или туловища, когда противник стоит в прямой стойке на средней или дальней дистанции.

Атакующий в благоприятной для проведения сбивания момент резко подает туловище вперед на атакующего так, чтобы правым плечом (грудью) прийти к нижней части его груди, а руки одновременно посылает на захват туловища с рукой (туловища) по линии талии (рис. 43, а).

Стремительно падая вперед на противника, атакующий отталкивается ногами, с силой толкает атакующего плечом (грудью) вперед-вниз и немного вправо, одновременно соединяя пальцы рук в крючок на пояснице противника и резко поджимая



Рис. 43. Сбивание захватом руки и туловища

его к себе захваченными частями тела (рис. 43, б). В результате атакующий теряет равновесие и падает спиной на ковер.

Последующие действия выполняются так же, как и при сбивании с заранее осуществленным захватом.

Тактическая подготовка

Комбинации. Бросок через спину захватом руки и туловища — сбивание захватом туловища.



Рис. 44. Бросок через спину руки и туловища — сбивание захватом туловища

Атакующий, выполняя бросок через спину захватом руки снизу и туловища, поворачивается спиной к противнику (рис. 44, а).

Атакуемый защищается: приседая, отклоняет туловище назад.

В ответ на защиту атакующий, быстро поворачиваясь в обратную сторону, возвращается к противнику грудью, распускает ранее осуществленный захват руки и посылает свою руку на захват туловища (рис. 44, б).

Заканчивая поворот туловища в исходное положение, атакующий, отставляя сзади стоящую ногу назад (примерно на ширину шага) и резко отталкиваясь ею от ковра, проводит сбивание (рис. 44, в).



Рис. 45. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — сбивание захватом руки и туловища

Бросок через спину захватом туловища и руки сверху — сбивание с тем же захватом. Борцы находятся в правой стойке. Атакующий пытается провести бросок через спину захватом туловища и правой руки сверху. Как только в ответ на поворот к нему спиной противник начинает отклоняться назад, атакующий тут же возвращается в положение грудью к нему, быстро отставляя левую ногу на носок (примерно на расстояние шага) назад. В момент касания носком ковра атакующий, резко отталкиваясь обеими ногами от ковра, сбивает противника толчком правого плеча в грудь и рывком руками за захваченные части тела вперед-вниз и немного влево.

Бросок прогибом захватом руки и туловища — сбивание с тем же захватом. Борцы находятся в левой стойке. Захватив противника за туловище с правой рукой, атакующий зашагивает сзади стоящей ногой (правой) за ногу противника, стоящую впереди, и пытается оторвать его от ковра (рис. 45, а, б).

Противник, сопротивляясь, приседает и оттягивается назад. В этот момент атакующий, перенеся тяжесть тела на зашагнувшую ногу, отставляет назад за нее (примерно на расстояние шага) левую ногу. При этом он не прекращает усилий, направленных на отрыв противника от ковра. Как только левая нога коснется носком ковра, атакующий, перенеся на нее тяжесть тела, резко отталкивается ею. Используя защиту противника,

он отставляет другую ногу несколько вправо и сбивает его на ковер (рис. 45, в, г, д).

Перевод рывком за руку — сбивание захватом туловища с рукой. Атакующий пытается провести перевод в партер рывком за руку. Атакуемый, защищаясь, в ответ на рывок отдергивает захваченную руку на себя и выпрямляет туловище. В этот момент атакующий перехватывает его за туловище с рукой и, используя защитное положение и усилия, проводит сбивание.

«Выведение из равновесия». Атакующий делает рывок рукой за шею на себя вниз, заставляя тем самым противника выпрямиться и направить усилия для сохранения равновесия назад (другой рукой атакующий в это время может удерживать разноименную руку противника за запястье или плечо).

Вслед за рывком атакующий перехватывает противника за туловище (туловище с рукой) и одновременно проводит сбивание.

«Сковывание». Атакующий удерживает противника одной рукой за плечо сверху, а другой за запястье другой руки. Противник, увлеченный освобождением от сковывающего захвата, в какой-то момент принимает позу, удобную для осуществления сбивания, например, направляет свои усилия назад. Уловив этот момент, атакующий неожиданно проводит прием: перехватывает противника за туловище с рукой (туловище на линии пояса).

Для проведения сбивания благоприятны также ситуации, складывающиеся в самом начале выполнения противником броска через спину с захватом руки и шеи (плеча и шеи, руки и туловища, руки и другого плеча сзади, рук сверху) или в момент возвращения его после неудавшейся попытки выполнить какой-либо из этих приемов.

Защиты

1. Как только удалось разгадать замысел противника (уловить его движения или почувствовать на себе его усилия), немедленно отставить назад впереди стоящую ногу, одновременно противопоставляя свои усилия усилиям атакующего.

2. При потере равновесия и падении на ковер резко повернуться грудью к ковра и таким образом перейти в партер, минуя опасное положение.

Контрприем

Бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища. Выполняется от сбивания захватом туловища с рукой. Проводится он в тот момент, когда противник, подавая туловище вперед, соприкасается плечом с атакуемым.

Большую роль в успешном проведении контрприема играют быстрые действия руками вверх в сторону поворота и энергичный поворот над ковром, который атакуемый стремится выполнить возможно раньше, хотя в силу обстоятельств (быстрое падение борцов на ковер) поворот обычно происходит во время касания головой ковра (рис. 46, а, б, в).



Рис. 46. Бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища

К особенностям выполнения броска прогибом в качестве контрприема от сбивания следует также отнести и то, что бросок проводится при том же положении ног, в котором застал атакуемого прием противника, т. е. не переставляя сзади стоящей ноги. Значительно реже (когда заранее известен замысел противника и борец готовится ответить контрприемом) сзади стоящая нога подставляется вперед на уровень впереди стоящей.

Обучение сбиваниям*

Подводящие упражнения

1. И. п. — стоя лицом к стене примерно на расстоянии шага, руки в упоре на уровне груди. Занимающиеся принимают среднюю борцовскую стойку, правая нога впереди. Отставляя сзади стоящую ногу несколько назад, — выпад.

2. И. п. — то же, что и в упражнении 1: В дополнение к упражнению: вслед за отставлением сзади стоящей ноги тут же незначительно отставляется назад впереди стоящая. При касании ковра правой ногой отталкивание от ковра со сгибаниями рук с незначительным поворотом головы и туловища влево.

* Обучение этой группе приемов будет дано на примере сбиваний захватом руки двумя руками, как наиболее простого приема.

3. И. п. — правая средняя стойка. Упражняющийся удерживает правую руку партнера за плечо своей левой рукой сверху, а правой снизу и прижимает ее к своей груди. Страхующий стоит сбоку лицом к первому и удерживает правой рукой одноименную (захваченную) его руку за запястье.

Упражняющийся, обрушивая вес своего тела на захваченную руку партнера, отставляет назад сзади стоящую ногу, вслед за ней впереди стоящую и приходит в положение выпада.

4. И. п. — то же, что и в упражнении 3. Упражняющийся повторяет упражнение, но теперь уже, отталкиваясь ногами от ковра, он одновременно толкает партнера правым плечом в его плечо.

Страхующий удерживает за руку партнера и лишь незначительно уступает его толчковым усилиям.

5. И. п. — то же, что и в упражнении 3. Повторяя упражнение, упражняющийся одновременно с толчком партнера правым плечом в его плечо вперед-вниз-влево тянет за захваченную руку в том же направлении и стремится сбить его в положение лежа. Выполняя толчок и воздействуя на захваченную руку, упражняющийся слегка поворачивает свое туловище влево. Партнер не сопротивляется действиям упражняющегося.

После того как партнер сбит на спину, упражняющийся в положении лежа на животе рядом с ним плотно удерживает захваченную руку.

Страхующий во время выполнения сбивания отставляет левую ногу влево и в конце падения партнера, над которым проводится сбивание, усилием правой руки на себя страхует его от удара спиной о ковер.

6. Сбивание без страховки из благоприятной ситуации, создаваемой партнером.

Партнер слегка тянет захваченную руку на себя, перенося при этом тяжесть тела назад. Используя его усилия, упражняющийся проводит прием. После того как партнер сбит на спину, упражняющийся, оказавшись в положении лежа на животе рядом с партнером, удерживает левой рукой его правую руку, а правой перехватывает его туловище сверху.

7. Сбивание в движении (с заранее осуществленным захватом правой руки партнера).

Борцы находятся в правой стойке. Партнер делает шаг назад правой ногой, а упражняющийся — шаг вперед левой. Затем партнер выполняет шаг левой ногой назад, а упражняющийся — правой вперед. Перед тем как левая нога партнера встанет на ковер, упражняющийся проводит сбивание.

8. Сбивания в благоприятных условиях, подготавливаемых упражняющимся.

Борцы находятся в правой стойке. Упражняющийся тянет партнера за захваченную правую руку на себя (не переставляя ног), слегка отводит туловище назад и несколько выпрямляется.

Партнер, сопротивляясь первому, направляет свои усилия назад. Используя благоприятно сложившуюся ситуацию, упражняющийся быстро изменяет направление своих усилий и проводит сбивание.

В начале приема упражняющийся несколько наклоняет туловище вперед.

9. Сбивание после попытки выполнить перевод в партер рывком за руку.

Характерные ошибки при изучении сбивания:

1. Движения ногами (переход в положение выпада) проходят в прыжке.

2. Отсутствует правильная координация в движении ног и одновременное сочетание отталкивания ногами от ковра с толчком грудью (плечом) вперед-вниз и рывком руками за захваченные части тела.

3. Отсутствует стремительное движение вперед-вниз.

4. Во время падения и толчка выраженное прогибание в пояснице.

Глава 3

ДОЖИМЫ, УХОДЫ И КОНТРПРИЕМЫ С УХОДОМ С МОСТА

В технике борьбы применяются следующие дожимы с захватами: дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук); дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа); дожим захватом туловища с рукой сбоку; дожим захватом туловища сбоку (сидя, лежа); дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку; дожим захватом плеча и шеи спереди; дожим захватом руки и головы спереди; дожим захватом одноименной руки и туловища спереди; (вариант: дожим захватом одноименной руки спереди-сбоку), дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

От указанных захватов имеются уходы и контрприемы с уходом с моста.

Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)

Захват чаще всего получается при проведении броска через спину с захватом руки и шеи, но может быть и в результате перехвата при проведении многих других приемов (рис. 47).

После проведения приема атакующий принимает положение

сидя (лежа) сбоку на правом бедре (оно выдвинуто вперед), левая нога сзади, туловище правым боком и грудью плотно прижато к противнику, руки осуществляют плотный захват. Атакующий старается расположить вес тела как можно ближе к коврику, левая рука плотно удерживает правую руку обороняющегося и отводит ее к своему животу. Этим для последнего исключается возможность соединения рук. Правой рукой верхний плотно захватывает шею нижнего, прижимает ее к себе и старается согнуть. При дожимании правым боком нужно нажимать на грудь вниз. Здесь создается три основных условия: правая рука отжимает голову, туловище нажимает на грудь вниз, а захваченная рука подается вверх-на себя. Таким образом атакующий прижимает атакowanego лопатками к коврику.



Рис. 47. Дожим захватом руки и шеи сбоку

Уходы с моста

1. Забегание в сторону от партнера. После того как борец в результате того или иного действия попадает на мост, он стремится встать на мост как можно круче, захваченную руку подтягивает к себе и забегает в сторону от атакующего. Затем он приходит в положение лежа или партера и стремится сразу уйти в стойку. Уход с моста лучше делать в темпе броска.

2. Освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Если захваченная рука борца уже отведена и прижата к животу атакующего, то уйти с моста забеганием нельзя. В этом случае он ложится на бок со стороны захваченной руки, свободной рукой упирается в спину противника, стараясь постепенно, рывками, освободить захваченную руку. Освободив ее, переходит на живот в сторону атакующего.



Рис. 48. Переворот через себя захватом руки противника двумя руками

Контрприем

Переворот через себя захватом руки противника двумя руками. Нижний, стоя на мосту, сильно прогибается, захватывает правое плечо нападающего, соединяет руки в крючок перед его лицом, свои ноги подводит к туловищу атакующего (рис. 48). Усилением рук и ног, подведенных к туловищу

противника, контратакующий переворачивает партнера лопатками к коврику.

Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Такой захват чаще всего бывает после проведения броска прогибом захватом туловища с рукой (рис. 49, а, б). Атакующий, поставив партнера на мост, плотно прижимает его к себе, садится на правое бедро, выносит правую ногу вперед, левую отводит назад для упора ступней в ковер. При дожиге атакующий



Рис. 49. Дожим захватом руки и туловища сбоку

старается отвести захваченное правое плечо к своей груди. Затем надавливает правым боком или грудью на его грудь и тем самым заставляет его коснуться лопатками ковра.

Уходы с моста

1. Забегание в сторону от партнера делается так же, как и при дожиге захватом руки и шеи сбоку.

2. Если атакующий держит партнера лежа и руку его отвел к себе, то последнему уйти с моста при помощи забегания не удастся. В этом случае атакуемый упирается свободной рукой в подбородок противника, отжимает его голову вверх, резко поворачивается на правый бок в его сторону. Во время поворота освобождает захваченную правую руку, а затем окончательно поворачивается на живот в сторону нападающего.

Контрприемы

Переворот через себя захватом руки двумя руками. Наиболее удобным положением для проведения контрприема будет такое, при котором атакующий удерживает сидя. Контратакующий, сильно прогнувшись, захватывает плечо левой руки партнера. Соединяя руки в крючок, подводит ноги к его туловищу. Путем усилия ног, сильного прогиба и рывка руками к своей голове переворачивает противника через себя, тем самым ставя его в опасное положение.

Накрывание через высед захватом руки и туловища спереди. Обороняющийся делает крутой мост. Атакующий, стремясь его

дожать на лопатки, может вынести обе ноги вперед к его голове. Усилим ног и туловища он осуществляет давление назад на ноги нижнего. Создается удобное положение для проведения контрприема. Контратакующий, отталкиваясь головой от ковра с моста, садится на ягодичные мышцы. В момент выседа его правая нога остается впереди, левая отставляется назад для упора ступней в ковер. Продолжая высед и наклон туловища вперед, контратакующий захватом руки и туловища ставит атакующего на мост.

Дожим захватом плеча и шеи спереди

Захват может быть осуществлен, например, после переворота рычагом. Атакующий удерживает противника спереди захватом плеча и шеи, руки первого соединены в крючок и плотно прижимают последнего к груди (рис. 50). При дожиге атакую-



Рис. 50. Дожим захватом плеча и шеи спереди

щий подтягивает к себе голову партнера, грудью нажимает на его грудь и на захваченное плечо, тем самым дожимая его на лопатки.

Уход с моста

Рассматриваемый захват очень труден для борца, находящегося на мосту. Уходить от него сложно, и требуется очень хорошее владение мостом. Для ухода с моста обороняющийся подводит руки под туловище атакующего в области груди, соединяет их в крючок и старается отжать ими противника кверху, ослабляя этим плотность захвата (в первую очередь плотность захваченной руки). Ослабив захват, нижний уходит переворотом в сторону захваченной руки. В момент ухода обязательно освобождает и прижимает к своей груди ранее захваченную противником руку.

Контрприем

Переворот захватом плеча и шеи. Если атакующий, увлекаясь дожимом, располагается слишком высоко на груди атакуемого, то создается удобное положение для проведения контрприема. Контратакующий плотно захватывает атакующего за плечо

и шее, затем как бы пытается уйти с моста в сторону захваченной руки. Атакующий в ответ создает усилие на захваченную руку. Используя это движение, контратакующий проводит переворот в сторону захваченного плеча, чем ставит атакующего в опасное положение.

Обучение дожимам, уходам с моста и контрприемам

Общие положения при выполнении дожимов и уходам с моста

1. Для успешного дожима необходим плотный захват.
2. Вес своего тела следует располагать ниже к ковру.
3. Если есть возможность, то осуществлять захват с рукой противника.
4. При удержании с рукой основное внимание уделяется захваченной руке.
5. Если противник хорошо сделал мост, не надо спешить с дожимом, следует плотно осуществить захват; при попытке ухода противника с моста всегда создаются неустойчивые положения (при переворотах, забеганиях и т. д.), их нужно использовать для дожима.
6. Никогда не следует задерживаться на мосту, нужно уходить в темп проводимого приема; это лучший способ ухода с моста.
7. Если уйти с моста в темпе не удалось и захвачена рука или руки, то прежде всего нужно освободить или ослабить захват, а затем уже уходить одним из известных способов.
8. Если борец встал на мост и есть условия провести контрприем, нужно его проводить, а не думать только об уходе с моста.

Обычно на соревнованиях противники удерживают партнеров на мосту. К этому же они стремятся и в учебно-тренировочных и вольных схватках. Поэтому, не разучив правильного положения для удержания, они могут найти неправильный способ удержания и закрепить его как навык. В дальнейшем таких учеников придется переучивать. Занимающиеся уже в первый год обучения должны уметь становиться на мост при проведении приемов в партере. От них требуется, чтобы они уходили с моста простейшими способами.

После проведения приема каждый занимающийся должен принять правильное положение для дожима, но не дожимать своего партнера, а придерживать его так, чтобы он уходил с моста, преодолевая трудности. Таким образом, обучающиеся постепенно приобретут навыки уходам с моста, а их партнеры — навыки дожимов с моста.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста рекомен-

дуются изучать сразу после того, как занимающиеся научатся становиться на мост после изучения простых приемов в партере и станут уверенно выполнять соответствующий прием.

Более сложные уходы, а также контрприемы с моста должны разучиваться в более поздние периоды обучения, когда они будут соответствовать спортивной подготовленности занимающихся.

При разучивании уходом и контрприемов с уходом с моста следует акцентировать внимание на выполнение их в темпе приема, т. е. без задержки на мосту. Обучать упражнениям на укреплении и применение моста следует постепенно. Спешка может привести к болезненным ощущениям в области шеи, а то и к повреждениям из-за неподготовленности занимающихся. В дальнейшем борец, испытавший боль при выполнении того или другого упражнения, начинает бояться его.

По мере укрепления мышц, участвующих в упражнениях на мосту, занимающиеся безболезненно выполняют их.

Первоначально упражнения на мосту даются с небольшой дозировкой, по несколько раз в одно занятие. По мере развития мышц время выполнения упражнений нужно увеличить, а дозы уменьшить.

Упражнения, которые можно выполнять как вправо, так и влево, надо обучать одновременно в обе стороны.

Для приобретения разносторонних навыков в процессе занятий следует применять разнообразные упражнения из данного раздела, а не ограничиваться некоторыми из них, наиболее распространенными.

Глава 4

УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения способствуют повышению работоспособности и всестороннему физическому развитию борца, увеличению его функциональных возможностей и запаса двигательных навыков.

К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения из вспомогательных видов спорта и гимнастические. В зависимости от характера и условий их выполнения, а также от задач, стоящих перед спортсменом, они могут быть использованы для развития любого физического качества.

Используются упражнения спортсменами различной квалификации в разные периоды и этапы тренировки неодинаково. Борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме,

старших — в меньшем. В подготовительном периоде, на предварительном и послесоревновательном этапах основного периода и особенно в переходном периоде им уделяется больше внимания, чем в остальное время тренировки.

Специальные упражнения

Специальные упражнения борца — это упражнения, помогающие борцам усваивать и совершенствовать технику и тактику борьбы, а также развивать необходимые физические качества. Одни и те же специальные упражнения в зависимости от условий, характера их выполнения и задач, стоящих перед борцом, служат для развития и совершенствования самых различных сторон мастерства — техники, тактики, физических и волевых качеств. Например, борец, который проводит в партере с партнером относительно легкого веса бросок обратным захватом туловища, направляя при этом свое внимание на точность отдельных деталей броска, совершенствует технику. Если это упражнение он выполняет с более тяжелым партнером, то оно будет главным образом способствовать развитию силы тех мышц, которые принимают участие в броске, а при многократном интенсивном повторении этого упражнения, помимо других качеств, будет совершенствовать выносливость. Специальные упражнения подразделяются на специально-подготовительные (подводящие) и на упражнения в выполнении технических и тактических действий. Особое место среди специальных упражнений борца занимают схватки.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения по структуре сходны с техническими действиями (их элементами) борьбы. Применяются для освоения сложных по координации приемов и развития физических и волевых качеств, играющих решающую роль в тех или иных приемах.

Борцы младших разрядов используют специально-подготовительные упражнения, в основном, с целью изучения того или иного сложного приема, требующего специальной физической подготовки. Борцы старших разрядов, в тренировочном процессе которых обучение занимает сравнительно мало места и которые, как правило, подготовлены к освоению сложных по координации приемов, используют их, в основном, для развития необходимых физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения могут выполняться без партнера и с партнером, без снарядов и со снарядами.

Упражнения в выполнении технических и тактических действий (элементов). Имитационные упражнения. Применяя эти упражнения, борец имитирует приемы в целом или отдельные их части. Эти упражнения могут выполняться со снарядами или без снарядов.

Упражнения со снарядами (тренировочным чучелом, мешком) используются в одинаковой мере как для изучения, так и для совершенствования технической структуры приемов и их элементов. Они особенно удобны при совершенствовании самого момента броска, а также в тех случаях, когда отсутствует партнер необходимого веса.

Упражнения с партнером. Специальные упражнения с партнером используются для освоения и совершенствования технических и тактических действий, а также развития физических и волевых качеств.

В отличие от упражнений с чучелом упражнения с партнером дают возможность более тонко прочувствовать все детали выполняемого технического действия. Однако это удастся только при правильном поведении партнера: когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает требуемое сопротивление. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может не сопротивляться (относительно), сопротивляться в половину силы или в полную силу. Упражнения при абсолютном отсутствии сопротивления принесут занимающемуся мало пользы, а иногда может причинить ему вред, так как подобное выполнение приема может привести к искажению его рациональной структуры.

Партнера нужно подбирать так, чтобы его особенности и подготовка способствовали решению задачи, поставленной перед упражняющимся. Если, например, задача упражняющегося — совершенствование защит от переворота накатом, то партнер должен хорошо владеть этим приемом.

Схватки. Особое место среди специальных упражнений борца занимают схватки. Схватки могут быть учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Такое условное подразделение необходимо для того, чтобы полноценно и правильно решать задачи тренировочного процесса.

Учебная схватка предназначается для изучения и освоения нового материала по технике и тактике борьбы. Характерная особенность ее состоит в том, что степень сопротивления партнера в такой схватке обуславливается задачами, которые ставятся перед упражняющимся борцом.

Чаще всего партнер сопротивляется в половину силы и в ходе схватки создает упражняющемуся благоприятные условия для выполнения приема.

Обычно учебная схватка посвящается освоению какого-либо одного приема, его элемента или сочетания приемов и проводится только в стойке или только в партере. Темп избирается медленный или средний, чтобы борец имел возможность тщательно контролировать свои действия. Такая схватка длится не-

продолжительное время: борющиеся не должны чувствовать усталости, которая будет мешать правильному усвоению приема.

В процессе схватки борцы могут меняться ролями по истечении определенного времени и по мере выполнения задания.

Тренер может прерывать учебную схватку, чтобы указать на ошибку и разобрать ее причины.

В учебной схватке очень важна роль партнера. Он не должен слепо следовать заданию, а стараться сделать все от него зависящее, чтобы борец мог полноценно решить стоящую перед ним задачу. По возможности он может дать оценку действиям упражняющегося, правильно сориентировать его, указать на недостатки.

Проводить учебные схватки лучше всего в начале основной части урока.

В учебно-тренировочной схватке совершенствуется техника и тактика борьбы. Кроме того, борец тренирует тактику ведения схватки. Учебно-тренировочная схватка проводится с различными заданиями. Цель их: ориентировать борца на устранение конкретных недостатков, развитие определенных физических качеств, подготовку к ведению борьбы с конкретными противниками.

Задание на схватку может получить не только упражняющийся борец, но и его партнер. В связи с этим особое значение имеет подбор партнера и правильное определение задач соупражняющихся. Например, одному из борцов может быть дано задание совершенствовать переводы в партер, а другому — уходы в стойку из положения партера.

Если перед упражняющимся не стоит специальной задачи, например, совершенствовать защиту, то все стремление борцов должно сводиться к выполнению приемов и контрприемов. Они должны не избегать взаимных захватов, стараться использовать их для атак. Как правило, когда борец оказывается спиной к ковру, ему нужно стать на мост. Верхний, заняв правильное исходное положение для выполнения дожима, должен дать возможность нижнему уйти с моста.

Учебно-тренировочную схватку, так же как учебную схватку, в случае необходимости можно прерывать для указаний на ошибки борцов, но здесь это следует делать при крайней необходимости.

Место учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от формы занятий. Если занятия учебно-тренировочные, их проводят в начале основной части; если тренировочные — в конце, после того, как борцы проведут тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Тренировочные схватки приближаются по своему характеру к соревновательным схваткам; борцы совершенствуют технику и тактику в условиях близких к условиям соревнований.

В тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты и комбинации. Он стремится побывать в самых различных положениях и ситуациях и найти из них правильный выход; старается выполнить технические действия из разнообразных положений; упражняется в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров, в тактике ведения схватки с различными противниками.

Тренировочные схватки чаще всего проводятся без задания (вольные схватки). Они используются и для совершенствования физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости.

В тренировочной схватке борец ни в коем случае не должен бояться поражения. Стремление во что бы то ни стало уйти от проигрыша может привести к тому, что он всю схватку проведет только в защите, в ущерб совершенствованию индивидуальных приемов и контрприемов.

Если борцы проводят вольную схватку, каждый из них должен стараться осуществить возможно большее количество своих приемов и контрприемов. Используя при этом различные способы тактической подготовки и благоприятные ситуации, стихийно возникающие по ходу борьбы, и применяя разнообразные защиты, они совершенствуют свое техническое и тактическое мастерство.

Можно не устанавливать формулы схватки, ограничившись лишь определением общего времени на схватку. В этом случае борцы ведут борьбу в том положении (партере или стойке), которое складывается по ходу поединка.

Для борьбы в партере возможен и такой вариант: на схватку отводится определенное время и указывается, кто в каком положении начинает борьбу (в дальнейшем сверху борется тот, кто сумеет занять это положение).

В отличие от учебных и учебно-тренировочных схваток, тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний и указаний. В случаях крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими, не отвлекающими борцов от ведения схватки.

Тренировочная схватка может проводиться без бросков и как контрольная. Схватки без бросков обычно проводятся в последние (одну-две) тренировки перед началом соревнований, чтобы избежать получения травмы. Они становятся необходимыми упражнениями, если по каким-либо причинам нельзя проводить тренировки в борцовском зале (например, когда борцы продолжительное время находятся в пути к месту соревнований). Схватки без бросков могут быть включены и в занятия по физической подготовке.

Контрольная схватка проводится при полном взаимном противлении партнера, в условиях предельно близких к условиям соревнований. Каждый из борцов, используя свои технические,

тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над партнером.

Контрольные схватки применяются эпизодически в процессе тренировки и проводятся, как правило, в этапе специальной подготовки, за 12—15 дней до начала соревнований. Цель их — определить уровень тренированности борца, его готовность к участию в соревнованиях и одновременно выявить недостатки в подготовке. Кроме того, в контрольной схватке совершенствуется техническое и тактическое мастерство и боевые качества борца в наиболее трудных условиях.

Желательно, чтобы условия контрольных схваток были как можно ближе к условиям соревнований. Это позволит полнее уяснить степень готовности борца к соревнованиям и его недостатки. Общее время контрольной схватки определяется в соответствии с правилами соревнований.

В контрольной схватке борцам следует вести себя так же, как на соревнованиях. Так, если один из борцов попадает в опасное положение (на мост), второй должен стремиться дожать его на лопатки. Попавший же в критическое положение, в свою очередь, должен приложить максимум усилий для ухода из этого положения.

Темп для контрольной схватки избирается, как правило, высокий. Правда, это не исключает возможности вести борьбу и в другом темпе, когда того требует тактика. Контрольные схватки не должны прерываться и сопровождаться какими-либо пояснениями. Разбор ошибок делается либо по окончании схваток, либо на специальных занятиях по анализу проведенных схваток.

Упражнения для укрепления и применения моста.

1. Круговые движения головой вперед — назад, в стороны из положения стоя ноги врозь.
2. Вставание на мост из положения лежа на спине с помощью партнера.
3. Упражнение с помощью партнера в положении партнера.

Борец принимает положение партнера. Его партнер стоит сверху, расставив ноги так, чтобы нижний оказался между ними. Верхний накладывает ладони рук на затылок нижнего. Приняв исходное положение, верхний нажимает на голову нижнего вниз, нижний при этом оказывает сопротивление. После того как голова нижнего опустилась до предела, он начинает поднимать ее вверх, а верхний — оказывать сопротивление.

4. Движения на мосту вперед-назад с поворотом головы направо — налево, в стороны.
5. Движения вперед — назад, в стороны, круговые из положения стоя ноги врозь, упиравшись головой и руками в ковер.
6. Вставание на мост из упора головой, руками и ногами в ковер.

7. Вставание на мост из положения лежа на животе.

8. Забегание ногами вокруг головы.

Упражнение борец выполняет вначале с помощью рук и партнера. И. п. — положение моста с помощью рук. Его партнер ложится на живот со стороны головы и удерживает ее с боков ладонями. После этого стоящий на мосту начинает шагать в одну из сторон. Его партнер, не давая поворачиваться голове, указывает момент, когда надо из положения моста перейти в положение упора. (Такими моментами следует считать перпендикулярные положения борца по отношению к партнеру.) Приняв положение упора, борец продолжает шагать в том же направлении до тех пор, пока партнер не даст команды «На мост» и т. д.

При выполнении упражнения надо следить за тем, чтобы голова упражняющегося стояла все время на лбу, особенно это относится к переходу из упора головой, руками и ногами в ковер в положение моста.

По мере совершенствования упражнения быстрота его выполнения увеличивается.

9. Вставание на мост из положения стоя.

Для выполнения упражнения необходима достаточная гибкость и хорошо развитые мышцы шеи, так как иначе занимающиеся могут получить различные травмы. Поэтому целесообразно начать изучение упражнения не ранее чем через месяц занятий.

Обучение вставанию на мост из положения стоя начинается с помощью партнера. Партнер, стоя сбоку от упражняющегося, захватывает его ближнее одноименное запястье, ставит свою одноименную ногу к ближней пятке упражняющегося, а другую отставляет в сторону выполнения моста.

После этого упражняющийся из основной стойки ноги на ширине плеч, носки в стороны, подавая таз вперед, отклоняет голову назад, прогибается, сгибает ноги в коленях и встает на ковер лбом. При этом колени не должны значительно выходить за линию носков.

Партнер перед касанием борцом лбом ковра поддерживает его за руку и этим смягчает приземление. По мере усвоения упражнения поддержка уменьшается, и борец постепенно приучается к самостоятельному вставанию на мост.

10. Переворот с моста через голову.

Прежде чем перейти к обучению упражнению в целом, надо научить движениям руками и с отрывом ног.

Движения на мосту в сочетании с движениями руками. Борец, сцепив перед собой руки в замок, выполняет движения вперед — назад, причем при касании лопатками ковра руки кладет на живот, а при касании подбородком — перемещает вверх за голову и с кондом движения останавливает их над самым ковром, руки при этом вытянуты.

При выполнении этого упражнения необходимо научить занимающегося согласованности в выполнении движений на мосту с движениями руками.

Движения на мосту с отрывом ног. Борец при движении на мосту вперед отталкивается ногами от ковра. Отталкиваясь все больше от ковра, борец постепенно готовит себя к перевороту с моста.

Переворот с моста в целом сначала выполняется с помощью партнера. Борец, стоящий на мосту, захватывает стоящего за головой партнера за нижние части голени. Затем он делает движение назад (в сторону ног). Коснувшись лопатками ковра, он, сильно отталкиваясь ногами, делает движение вперед, как бы на свою грудь. Сочетая эти действия с усилиями рук, которыми он тянет за ноги партнера, борец переворачивается через голову, разводит при этом ноги в стороны и принимает положение упора головой в ковер.

Из этого положения борец становится на мост и выполняет упражнение снова. Упражнение может быть выполнено с помощью штанги, захвата за край ковра и т. п.

Упражнение с помощью партнера, стоящего сбоку. Борец становится на мост и соединяет руки в крючок. Партнер, находясь сбоку, ставит одну ногу на колено около головы, а другую — на ступню около ног. Нижний делает движения вперед — назад, сочетая их с движениями рук и толчками ног. Сделав мощное усилие, он идет на переворот через голову. Партнер слегка подталкивает его под таз.

Таким образом, изучая эти упражнения, занимающийся подводится к самостоятельному выполнению переворота с моста.

К обучению перевороту с моста в целом с помощью партнера целесообразно перейти после усвоения занимающимися забегания ногами вокруг головы.

11. Упражнения на мосту с отягощениями.

Для укрепления моста используются различные отягощения. Они применяются тогда, когда занимающиеся уверенно выполняют упражнения без отягощения, но не ранее чем через 2—3 месяца занятий.

Вначале используют легкие предметы: набивной мяч, гантели, утяжеленные гимнастические палки. Более тяжелые предметы: гири, штанга, чучело, мешок и т. п., а также упражнения с партнером, сидящим на бедрах или на животе — применяют после того, как занимающиеся научатся становиться на мост с простых приемов в партере.

Упражнения с предметами выполняются как из положения стоя на мосту, так и в движении на мосту.

Из положения стоя с предметами на мосту выполняют: выжимания одной и двумя руками, поднимание из-за головы прямыми руками, перенос с одной стороны на другую через себя и т. д.

Движения на мосту выполняют: с предметом на груди, поднятым на прямые руки, у плеч, в сочетании с движениями, отягощением, подтягиваясь к отягощению и т. д.

Дозировка упражнений с отягощениями зависит от подготовки занимающихся. При достаточной подготовке упражнения с меньшим весом выполняются более длительное время, а чем больше вес, тем время выполнения их короче.

12. Переворот назад через голову.

Борец из основной стойки ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок перед собой, начинает вставать на мост. Вставая на мост, он держит руки у живота. Немного опуская таз, борец делает небольшое движение вперед. В момент касания ковра головой борец в темп движения, отталкиваясь ногами от ковра, поднимает таз и с движением рук вверх за голову сильно подает грудь вперед, обеспечивая переворот через голову. В результате переворота борец приходит в положение упора головой, руками и ногами в ковер.

Обучать этому упражнению следует после прочного усвоения вставания на мост из положения стоя и переворотов с моста, примерно через 6—8 месяцев занятий.

13. Вставание с моста в стойку.

Вначале упражнение надо выполнить у настенной дорожки, перебирая по ней руками. Борец, стоя спиной к стенке на расстоянии 1 м, прогибается и, перебирая руками по стенке, опускается в положение моста. Затем, перебирая руками в обратном направлении, поднимается, но не выходит в стойку, а задерживается на половине пути. После этого он отталкивается руками

о стенку и выходит в стойку. Отталкиваясь с каждым разом с более низкого положения, борец определяет направление усилий, необходимых для выполнения вставания с моста.

Следующее упражнение борец выполняет из положения моста с помощью партнера, стоящего сбоку от него. Борец делает движения на мосту вперед — назад, сочетая эти движения с движениями рук, как при перевороте с моста. Однако при движении к ногам борец не касается лопатками ковра, не кладет руки на живот, а направляет усилия ими в сторону ног вверх. Одновременно с этим он отталкивается головой от ковра, включает в работу мышцы ног, живота и ягодичные, в результате чего поднимается в стойку.

Переходить к обучению упражнению следует лишь на втором году обучения.

14. Вставание на мост с приемов, выполненных партнером.

Если борец попадает на прием и падает спиной к ковра, то, чтобы избежать поражения на «туше», он должен применить мост.

Умение применять мост с приемов партнера приобретает постепенно. Вначале занимающимся предлагается применить мост от простых переворотов в партере. Эти задания должны даваться не ранее чем через 3 месяца занятий. Более сложные задания, а именно: вставания на мост с бросков партнера — можно начинать лишь со второго года обучения.

ЧАСТЬ II

ТАКТИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Тактическая подготовка — одна из важнейших сторон мастерства борца.

Тактика борьбы — умелое использование своих технических, физических и волевых возможностей с учетом конкретно сложившейся обстановки в схватке и соревнованиях, для достижения наилучшего результата.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Чем разнообразнее техника борца, тем богаче и оригинальнее его тактика.

Работа над освоением и совершенствованием техники обогащает тактику борца. Так, например, если борец, имеющий в своем арсенале броски прогибом, овладевает сбиванием, он значительно расширяет свой тактический диапазон: приобретает возможность использовать для проведения приемов в схватке большее число ситуаций, разнообразить способы подготовки ранее освоенных технических действий, построить целый ряд новых комбинаций.

Расширяет тактические возможности и физическая подготовка. Хорошо физически развитый борец — сильный, быстрый, ловкий, выносливый — может навязать противнику те тактические маневры, которые для него в данный момент наиболее выгодны. Медленный борец не сможет пользоваться таким эффективным средством, как опережение, не обладающий выносливостью — использовать в тактических целях борьбу в высоком темпе и т. п.

Тактика зависит также от волевой подготовки спортсмена. Например, смелый, решительный и инициативный борец будет настойчиво добиваться выполнения намеченного плана схватки, в то время как спортсмен, не обладающий этими качествами, отступит от намеченного при первой же трудности. Тактика не терпит шаблона. Даже самые удачные по своему замыслу тактические действия могут оказаться нецелесообразными, если спортсмен повторяет их в каждой схватке, в каждом соревновании.

Творческий подход к решению тактических задач в каждой схватке, разнообразие и гибкость тактики — неперемное условие успеха.

Для советской школы борьбы характерна тактика, направленная на убедительную победу путем наступательных действий.

Лучшие борцы СССР не удовлетворяются победой с незначительным преимуществом. Их гибкая, изобретательная тактика, подкрепленная высокой техникой, хорошей физической подготовкой и сильной волей, направлена на то, чтобы использовать возможности для достижения победы на «туше» или с явным преимуществом.

Тактику борьбы можно условно подразделить на три основных вида:

1. Тактика проведения технических действий.
2. Тактика ведения схватки.
3. Тактика выступления в соревнованиях.

Практически все три раздела органически связаны между собой и дополняют друг друга.

Глава 5

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Тактика проведения технических действий заключается в подготовке и использовании благоприятных условий, а также в выборе таких технических действий и таких вариантов, применение которых позволяет наиболее полно использовать создавшиеся условия.

Иными словами, в тактике проведения технических действий технические действия и условия, в которых они проводятся, должны наиболее полно соответствовать друг другу.

Благоприятные условия для проведения технических действий могут характеризоваться определенными индивидуальными особенностями противника, а также определенными положениями тела (частей тела) противника, его усилиями, психическим и физическим состоянием.

Индивидуальные особенности противника, его физическая, техническая и тактическая подготовка могут по-разному влиять на проведение приемов. Например, при прочих равных условиях, в схватке с противником, обладающим большой физической силой, в партере лучше проводить переворот накатом, броски и перевороты прогибом, чем перевороты с воздействием на руки (перевороты с захватом руки на ключ и др.), дающие противнику возможность при осуществлении защиты широко пользоваться своим преимуществом в силе. С противником, значительно превосходящим борца в росте, проще выполнять броски через спину захватом руки и туловища и го-

раздо труднее проводить те же броски захватом руки и шеи или броски прогибом, так как в первом случае атакующему легче произвести отрыв от ковра.

Большинство благоприятных условий для проведения приемов, определяющихся индивидуальными особенностями противника, представляет собой лишь общий положительный тактический фон.

Для успешного проведения приема необходима еще конкретная благоприятная ситуация в схватке. Например, высокий рост противника создает благоприятный тактический фон для броска через спину захватом руки и туловища. Но для успешного проведения этого приема необходима еще конкретная благоприятная ситуация, например противник пытается осуществить захват руки с туловищем.

Различные положения (позы), которые противник принимает в процессе схватки, способствуют или затрудняют технические действия. Выполнение их зависит от того, в каком положении находятся руки, туловище партнера, какова его стойка (правая, левая, низкая, высокая), находится ли он в высоком партере или лежит на животе и т. д. Для каждого технического действия есть свои благоприятные положения. Например, если в партере рука противника отставлена в сторону, его положение способствует захвату руки на ключ или шеи из-под плеча, но в то же время затрудняет осуществление переворота накатом в сторону этой руки.

В схватке борцы постоянно прилагают усилия для защиты или преодоления сопротивления противника. Эти усилия проявляются в разной степени и в разных направлениях.

Усилия противника так же, как и его положения, могут создавать благоприятные условия для проведения приемов.

Для каких технических действий и в какой мере благоприятна ситуация — зависит от направления и степени усилий, а также от положения, которое занимает противник в данный момент (положение в большинстве случаев можно не принимать в расчет, если захват осуществлен заранее). Если противник с усилием продвигается вперед или подает туловище вперед, то (при соответствующих положениях его тела) условия благоприятствуют проведению бросков через спину прогибом, переводов в партер вертушкой, рывком за руку и т. п.; если противник отклоняется назад, это способствует осуществлению сбивания. Каждый раз условия становятся благоприятными для тех приемов, которые проходят в направлении усилий противника.

Один из важнейших факторов, характеризующих благоприятные условия для проведения технических действий, — определенное психическое состояние противника.

В процессе схватки, при различных психических предпосылках — рассеянности, самодовольства, самоуспокоенности и т. д., —

борец может на какое-то время потерять бдительность, демобилизоваться. Он может быть также чем-либо отвлечен или сосредоточен не на том действии, которое намерен выполнить атакующий. Эти моменты благоприятны для проведения технического действия, так как они окажутся неожиданными для противника.

Благоприятная ситуация для проведения технических действий создается в схватке и в том случае, когда подавлена воля противника, когда он теряет уверенность, а следовательно, и способность осуществлять защиты в полную силу, не говоря уже о выполнении приемов и контрприемов.

Созданию благоприятной обстановки способствует также физическое ослабление, утомление противника в ходе схватки, снижение у него быстроты реакции и действий, вследствие чего он лишается возможности своевременно реагировать и энергично сопротивляться.

При выборе и проведении технического действия следует также учитывать и то обстоятельство, что с противником, на теле которого выступил пот (обычно это бывает к концу схватки), затрудняется выполнение одних и облегчается проведение других приемов. Так, например, сравнительно легче провести переводы в партер нырком захватом туловища, комбинацию бросков прогибом захватом руки с туловищем — бросок через спину, захватом руки и шеи, чем выполнить бросок прогибом захватом руки и туловища или двух рук.

Оценивая, насколько условия в схватке благоприятствуют проведению того или иного приема (контрприема), необходимо учитывать и свое положение в данный конкретный момент, так как оно может затруднять или облегчать технические действия.

Говоря ниже о благоприятных условиях для того или иного действия, мы подразумеваем, что исполняющий его занимает выгодное исходное положение. Благоприятные условия для проведения технических действий могут случайно возникать в ходе схватки и умышленно создаваться борцом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ В ХОДЕ СХВАТКИ *

Благоприятные ситуации могут возникнуть в ходе схватки из-за ошибок, допускаемых противником, маневрирования обоих борцов, атакующих, контратакующих и защитных действий противника, атакующих и контратакующих действий борца.

В процессе схватки у противника могут быть различные технические и тактические ошибки, в результате которых создается

* Здесь разбираются благоприятные условия, наиболее часто складывающиеся в ходе схватки и способствующие проведению большинства технических действий. Благоприятные условия, наиболее характерные для выполнения конкретных технических действий, приводятся на стр. 5—95.

либо общий благоприятный тактический фон, либо конкретная благоприятная ситуация для выполнения приемов.

Например, спортсмен, недооценивающий силы соперника или слишком увлекающийся каким-либо действием в схватке, в своем стремлении во что бы то ни стало осуществить задуманное часто переходит границы опасности (принимает опасное положение, не дозирует свои усилия) и забывает об угрозе ответных действий. Такой противник, теряющий бдительность и подвергающий себя необоснованному риску, создает сопернику удобную обстановку для контратак.

Расслабление и потеря противником бдительности при борьбе на краю ковра также создает благоприятные условия для атаки.

Благоприятные условия для атак очень часто возникают и в схватке с противником, который переоценивает силы соперника, не верит в свои возможности. Он сковывается, теряет всякую активность, лишается способности использовать свои технические навыки, облегчая тем самым наступление соперника.

Умение быстро распознавать ошибку и своевременно среагировать на нее соответствующим действием требует большого мастерства и опыта.

Условия, благоприятные для контратаки, создаются непосредственно в момент *активных действий противника*. Выполняя прием (контрприем), противник занимает, как правило, неустойчивое положение, порою раскрывается. Его внимание сосредоточено на выполнении приема. Все это дает возможность, прибегнув к опережению, использовать его усилия и положение и провести контрприем.

Умелая защита вынуждает противника отказаться от попытки осуществить атакующее действие и вернуться в исходное положение. Состояние расслабления, которое обычно наступает непосредственно за большими физическими усилиями и значительной психической мобилизацией, может создать благоприятные условия для проведения ответной атаки.

Известно, что далеко не всякая атака (контратака), которую борцу удалось осуществить, приводит противника к поражению на «туше». Она может закончиться тем, что противник побывает на мосту или окажется в партере. Вслед за уходом с моста или по приходу со стойки в партер атакованный в первые мгновения принимает самые разнообразные положения, благоприятные для проведения атакующим того или иного приема. Этим нужно воспользоваться и тут же начать преследовать противника, не оставляя ему времени на то, чтобы принять удобное устойчивое положение для продолжения борьбы.

Успеху атаки при таких условиях способствует не только положение и усилия противника, но и его психическое состояние, благодаря которому атака преследующего оказывается неожиданной.

Преследованием с большим эффектом пользуются многие советские и зарубежные мастера ковра.

Противник, благополучно отразивший атаку, как правило, испытывает удовлетворение и в результате на какое-то мгновение ослабляет бдительность. Это создает благоприятные условия для атакующего: если вслед за неудавшейся попыткой тотчас же повторить атаку, она окажется неожиданной для противника и может увенчаться успехом.

При выполнении борцом приема (контрприема) противник, приняв соответствующую защиту от данного приема, одновременно защитными усилиями, положениями создает благоприятные условия для проведения другого технического действия.

Известно, что в схватке время между атаками и контратаками заполняется маневрированием — всевозможными передвижениями борцов по ковра в различных направлениях, переходами от захвата к захвату и т. п. В связи с этим постоянно меняется дистанция, направление усилий, сочетание различных положений борцов. Хорошая тренированность, большой опыт, сконцентрированное внимание позволяют борцу уловить в такой быстро сменяющейся обстановке благоприятные моменты для выполнения своих излюбленных приемов.

СПОСОБЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Все ранее перечисленные благоприятные ситуации, случайно возникающие в ходе схватки, а также и иные благоприятные ситуации могут быть активно созданы самим борцом, который применяет с этой целью различные способы тактической подготовки. Например: «сковывание», «выведение из равновесия», «вызов», «маневрирование», «повторная атака», «комбинации», «угроза», «двойной обман» и способ «утомления».

Благодаря способу «утомления» создается общий положительный тактический фон для атаки противника, непосредственное осуществление которой подготавливается другими способами.

Ряд названных тактических действий в борьбе (маневрирование, сковывание и т. д.) выступает не только как способ тактической подготовки проведения приемов, контрприемов и защит. Они решают более широкий круг тактических задач и, в частности, задачи, связанные с тактикой ведения схватки. Поэтому, разбирая их, мы укажем и на их дополнительные тактические функции.

«Сковывание». Неоднократно повторяя ложные попытки выполнить какой-либо захват или прием в целом, борец заставляет противника сосредоточиться на ожидании именно этого действия, тем самым сковывает его внимание, отвлекает его от своих

истинных намерений. Таким образом, создается очень важное условие для осуществления задуманной атаки — неожиданность.

В некоторых случаях демонстрация ложного действия не только сковывает внимание противника, но и заставляет его принять страхующую защиту — положение, которое будет способствовать выполнению приема или захвата, задуманного атакующим. Так, например, борец в схватке с противником, ведущим борьбу в низкой стойке, намеревается выполнить бросок прогибом с захватом туловища. Неоднократно пытаясь осуществить захват плеча и шеи сверху, он приковывает внимание противника к этому действию и одновременно вынуждает его принять страхующую защиту — высокую стойку, чем создает благоприятные условия для выполнения атакующим броска прогибом.

Выгодные для проведения того или иного приема условия можно подготовить, применив захват сковывающий, ограничивающий действия противника. Сосредоточив внимание на освобождение от этого захвата и слабо контролируя свои другие действия, противник, как правило, раскрывает себя и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

«*Выведение из равновесия*». Этим способом удастся вызвать усилия противника в нужном борцу направлении, чтобы использовать их для выполнения приема.

Для того чтобы противник направил усилия в нужную атакующему сторону, следует делать рывок или толчок в противоположную сторону.

Этот способ эффективен не только потому, что дает борцу возможность использовать защитные усилия противника, направленные на восстановление равновесия, но и потому, что, реагируя на толчок или рывок, атакуемый отвлекается, ослабляет внимание к последующим действиям соперника.

«*Вызов*» занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

Вызов соблазняет противника на активные действия, на проведение определенного контрприема (приема) — раскрыть его.

В зависимости от того, какой реакции нужно добиться, борец, осуществляя вызов, умышленно принимает положение, удобное для действия противника, и, как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая его действия.

Если борец встречается с противником, который его не знает, применяется вызов отступлением.

Отступая, борец передвигается назад. Расценив такое поведение как боязнь и желание уйти от активных действий, противник наступает, передвигается вперед и пытается осуществить захват, провести атаку. Уловив удобный момент, отступающий быстро проводит контратаку соответствующим техническим действием.

Во всех случаях когда борец применяет вызов, он должен действовать очень искусно, чтобы противник не смог раскрыть его истинных намерений.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Поэтому пользоваться этим тактическим способом удается лишь наблюдательным, смелым борцам, хорошо ориентирующимся в сложной обстановке, обладающим высокой быстротой реакции и действий.

Для реализации условий, подготавливаемых вызовом, большое значение имеет опережение. Оно заключается в том, что борец начинает выполнять технические действия позднее противника (или одновременно с ним) и заканчивает их раньше, т. е. он опережает противника в достижении результата действия.

Опередить противника своим приемом, контрприемом или защитой борец может не только тогда, когда он заранее готовится к этому, но и при неожиданно сложившейся в ходе схватки благоприятной ситуации.

«*Маневрирование*» — различного рода передвижения борца по ковру, перемещения туловища, изменения захватов. Эти действия, каждое в отдельности и в сочетаниях между собой, служат определенной тактической цели.

Маневрирование, как тактическое действие, может быть широко использовано в схватке. Одно из основных его назначений — подготовка благоприятных условий для осуществления атаки (контратаки).

Передвигаясь по ковру, борец отдаляется от противника или приближается к нему, т. е. меняет дистанцию. Делая ее то ближней, то средней, то дальней, он изменяет положение ног. Принимая левую, правую, фронтальную стойку, борец занимает наиболее выгодное по отношению к площади ковра положение — отходит к краю, поворачивается спиной к центру, меняет захваты и т. д. Благодаря сочетанию этих действий борцу удастся занять удобное исходное положение для атаки.

Маневрирование позволяет также вынудить противника принять выгодную для борца позу, заставить передвигаться в нужном для него направлении и занять по отношению к площади ковра удобное для задуманной атаки положение.

Одновременно, прибегая к маневрированию, борец отвлекает внимание противника от готовящихся действий, дезориентирует его, усыпляет бдительность.

Сочетая маневрирование с ложными и истинными атаками, с рывками и толчками, борец заставляет противника напрягать внимание и силы для защиты, утомляет его; сочетая маневрирование со сковыванием, ограничивая активные действия противника, — обеспечивает себе отдых.

Маневрирование в равной мере применяется для того, чтобы можно было избежать атак со стороны противника. Маневрируя, можно не только осуществить страхующую защиту (принять невыгодное для противника положение передвижением и сменой захватов, не дать ему сосредоточиться), но и вынудить противника занять позицию, неудобную для атаки.

Помимо того, к маневрированию прибегают при решении целого ряда задач тактики ведения схватки: разведки боем, сохранения преимуществ и т. д.

Маневрирование дает большой эффект в подготовке благоприятных условий, если борец действует расчетливо, свободно, без излишнего напряжения и умело маскирует свои замыслы.

«Повторная атака». Ранее упоминалось, что успеха в проведении технического действия можно добиться, если повторить атаку сразу же после неудавшейся попытки.

«Повторная атака», помимо создания неожиданности, имеет свои особенности и преимущества. Обычно первая попытка выполнить прием — ложная, атакующий проводит ее с небольшими усилиями, стремясь дезориентировать противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и в первой атаке. Но во второй, истинной, атаке, которая выполняется тут же вслед за первой, борец прилагает значительно большие усилия, и защита оказывается неэффективной. Этот способ тактической подготовки целесообразен в схватке с противником, которому известны излюбленные приемы борца, так как пока прием неизвестен противнику, можно выполнить его с большим эффектом, пользуясь другими способами тактической подготовки.

Комбинации — это такое сочетание двух или более действий, при которых защитная реакция на предыдущее действие создает благоприятные условия для выполнения атакующим последующего действия.

Например. 1. Борец проводит в партере комбинацию из двух действий, которая начинается с броска прогибом захватом туловища сзади. Атакованный противопоставляет защиту, затрудняющую или делающую невозможным выполнение броска (захватив за руки противника, стягивает захват книзу, несколько повернувшись грудью к противнику), но в то же время эта защита способствует осуществлению наката захватом туловища. Атакующий, используя благоприятные условия, переходит к выполнению наката.

2. Борец в стойке пытается перевести противника в партер рывком за руку. Атакованный, защищаясь, отдергивает руку от себя и тем самым затрудняет проведение этого приема, одновременно создавая благоприятные условия атакующему для сбивания захватом туловища. Но при переходе атакующим к сбива-

нию атакованный успевает осуществить защиту от этого приема (подавая туловище вперед, отставляет ногу назад). Эта защита, в свою очередь, способствует выполнению броска прогибом. Не преодолев защиту противника от сбивания, атакующий использует сложившуюся обстановку и переходит к броску с прогибом. Комбинация состоит из трех действий: попытки осуществить перевод, попытки выполнить сбивание и броска прогибом.

Проведение каждой комбинации основано на использовании благоприятных условий, создающихся защитой атакуемого. Эти условия в одних случаях характеризуются главным образом направлением защитных усилий противника, в других — положением его тела (или частей тела), в третьих — сочетанием того и другого.

Независимо от того, какие факторы определяют благоприятные условия для выполнения последующего действия комбинации, в успешном ее проведении большую роль всегда играет неожиданный для противника своевременный и быстрый переход от одного действия к другому. Это удается лишь в том случае, если борец умеет расслабляться в момент перехода и искусно скрывать от противника свои намерения.

Всякая комбинация состоит из подготовительного и заключительного действия. Подготовительные действия, как правило, до конца не проводятся, а лишь создают благоприятные условия для заключительного действия. Поскольку необходимая для проведения атаки защитная реакция противника может возникнуть на любом этапе выполнения приема, подготовительным действием может быть прием или его часть — захват. В результате выполнения комбинации борец может добиться проведения приема в целом или только осуществить захват, необходимый для проведения излюбленного приема.

Комбинации, складывающиеся случайно в ходе схватки. Такие комбинации возникают в том случае, если защита противника не позволяет довести до конца начатый прием и одновременно создает благоприятные условия для другого приема. Они проводятся и тогда, когда борец может преодолеть защиту противника и благополучно закончить начатый прием. Но в сложившихся обстоятельствах осуществление его требует значительных усилий, в то время как ситуация, созданная защитной реакцией противника, благоприятна для проведения другого, более эффективного, действия, с меньшей затратой сил. Естественно, что в таком случае борец решает прервать первое действие и перейти к выполнению комбинации.

Характерная особенность комбинаций, возникающих непосредственно в ходе схватки, заключается в том, что борец имеет истинное намерение провести каждое из входящих в них действий и что заключительное действие выполняется в благоприятных условиях, стихийно возникающих по ходу схватки. Таким

образом, эти комбинации являются тактически целесообразным сочетанием технических действий.

Схема такой комбинации: техническое действие атакующего — защитное действие атакованного — техническое действие атакующего.

Выполняя комбинацию, случайно возникающую в ходе схватки, борец намеревается провести каждый прием до конца. Поэтому для достижения успеха он должен отлично владеть всеми действиями, из которых комбинация складывается. Кроме того, успех такой комбинации зависит от умения борца в короткий отрезок времени оценить обстановку, принять правильное решение своевременно и быстро, неожиданно для противника реализовать его.

Чем разнообразнее технический арсенал борца, чем выше уровень его тактической, физической и волевой подготовки, тем шире его возможности в проведении комбинаций, возникающих в ходе схватки.

Заранее намеченные и специально подготовляемые комбинации.

Эти комбинации отличаются тем, что все действия, входящие в его состав, кроме заключительного, — ложные. Истинное, заключительное, действие выполняется в благоприятных условиях, специально подготовленных для этого борцом. Комбинации строятся по такой схеме: тактическое действие атакующего (выраженное ложным приемом, контрприемом или захватом на прием) — защита атакуемого — техническое действие атакующего.

Для успешного осуществления специально подготавливаемой комбинации борцу необходимо знать защитную реакцию противника, так как, если она окажется не соответствующей замыслу атакующего, выполнить заключительное действие будет невозможно.

Третий вариант построения комбинаций состоит не менее чем из трех технических действий, одни из которых выполняются в условиях, специально подготовленных борцом, а другие — в условиях, стихийно возникающих в ходе схватки.

Когда противник успевает предотвратить заранее подготовленное завершающее действие защитой, борец может, не прерывая атаки, развивать комбинацию дальше, исходя теперь уже из стихийно складывающейся ситуации. Например: атакующий заранее готовит комбинацию бросок через спину влево захватом рук снизу — сбивание захватом туловища. В момент перехода к сбиванию противник успевает быстро среагировать — отставить ногу назад и, упираясь ею в ковер, сменить направление усилий, т. е. сделать невозможным осуществление заключительного действия. Атакующий, правильно оценив сложившуюся ситуацию, мгновенно принимает решение продолжить комбинацию уже не

предусмотренным заранее действием — переводом в партер нырком под руку. Не распуская захвата, он неожиданно для противника осуществляет перевод.

«Угроза». Раскрыть защиту противника, заставить его принять нужную для задуманной атаки позу борец может, пользуясь «угрозой».

Этот способ заключается в том, что атакующий, не оказывая силового воздействия на противника, делает обманное движение, которое угрожает ему захватом. Естественно, что в ответ следует соответствующая защитная реакция противника.

Например, резким движением обеих рук к голове противника атакующий угрожает ему захватом шеи. Атакуемый мгновенно реагирует — отклоняет верхнюю часть туловища и поднимает руки. Стремясь уйти от захвата шеи, он оставляет открытым выпрямленное туловище. Атакующий, используя удобное положение, осуществляет необходимый захват туловища и проводит прием.

Таким же путем удастся осуществить захват плеча и шеи сверху после реакции противника на угрозу захвата туловища.

«Двойной обман». Это тактическое действие сводится к тому, что, намереваясь провести какой-либо прием, борец умышленно выдает его за ложный, стремясь при этом к тому, чтобы противник «разгадал» обман и среагировал на него соответствующим образом. Если борец заставит противника на истинное действие реагировать как на ложное, он тем самым подготовит благоприятные условия для проведения этого действия.

Например: борец готовится провести бросок прогибом захватом туловища сзади и выдает это действие за ложное, якобы необходимое ему для перехода на переворот накатом. Противник же, считая попытку броска ложной, реагирует слабой защитой против него и одновременно становится готовым в любой момент опередить надежной защитой переход противника к перевороту накатом.

При таких обстоятельствах атакующему достаточно на какое-то мгновение слегка ослабить свои усилия в отрыве противника от ковра, как противник тут же переходит на защиту от переворота накатом. Сложившаяся ситуация позволит атакующему быстро оторвать противника от ковра и выполнить бросок.

При подготовке благоприятных условий «двойным» обманом нужно искусно замаскировать свой замысел, начав пытаться проводить приемы не в полную силу, позой и взглядом показывая свое намерение вот-вот перейти к другому действию. В противном случае трудно ждать от атакуемого желаемой реакции.

Способ утомления имеет своей целью ослабить противника физически и получить над ним превосходство в силе, быстроте ориентировки и действий.

Способ подавления воли направлен на то, чтобы лишить противника уверенности в своих силах, лишить его инициативы, воли к победе и сопротивлению.

В практике оба эти способа часто осуществляются вместе и дополняют друг друга.

Ослабить силу противника и подавить его волю — трудная тактическая задача. Достичь успеха удастся только борцам, которые сами обладают сильной волей, выносливостью, владеют разнообразными захватами, рывками (швунгами) и толчками, комбинациями, маневрированием и сковыванием, не упускают удобных моментов для атак, хорошо используют преследование противника.

Кроме того, борец, избравший тактическим способом подготовки благоприятных условий длительное воздействие на противника, должен хорошо ориентироваться на ковре и достаточно быстро действовать на протяжении схватки, не упуская инициативы из своих рук.

Высокий темп схватки, быстрая смена захватов, рывки и толчки в разных направлениях (на протяжении длительного времени) заставляют противника затрачивать много физической и нервной энергии. Он постоянно должен прилагать усилия для восстановления равновесия, освобождения от захватов, сосредоточивать внимание, чтобы своевременно реагировать на переход атакующего от одного действия к другому. Не подготовленный к этому противник вскоре в значительной мере снижает быстроту и силу. Общая усталость не может не сказаться и на его способности быстро соображать и ориентироваться в непрерывно изменяющейся обстановке, своевременно реагировать, точно и быстро выполнять приемы.

В итоге он теряет веру в свои силы, в победу, утрачивает всякую инициативу и полностью подчиняется воле атакующего, создавая тем самым благоприятные условия для проведения технических действий.

Кроме длительного воздействия на общее физическое состояние противника, борец может воздействовать на определенную часть его тела (правую или левую руку, шею), чтобы затем атаковать приемом с захватом именно этой части тела. Например: борец намеревается провести переворот захватом предплечья правой руки. В течение первых минут борьбы в стойке он сковывает правую руку противника, как бы повисая на ней. В результате мышцы скованной руки затекают, устают, и при переводе противника в партер атакующему значительно проще осуществить намеченный прием.

Настойчивый, решительный борец, обладающий хорошей выносливостью, почти всегда добивается эффекта действиями, изматывающими силы противника, если они подкрепляются смелыми попытками атаковать. Выбрав такую тактику, необходимо

тщательно скрывать всякие признаки усталости, постоянно казаться противнику бодрым, уверенным и готовым к решительным действиям, ни на секунду не обнаруживать в чем-либо своей слабости.

ТАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛОЩАДИ КОВРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (БОРЬБА НА КРАЮ КОВРА)

Для подготовки условий, благоприятствующих проведению технических действий, борец может использовать положение (свое и противника) по отношению к площади ковра.

Так, при борьбе в стойке у края ковра стремление противника не оказаться за его пределами и связанные с этим усилия в сторону соперника создают благоприятные условия для проведения последним многих приемов (вертушка, бросок через спину, прогибом, перевод в партер). Поэтому, борясь в стойке, тактически целесообразнее вести схватку так, чтобы противник все время находился неподалеку от края ковра спиной к нему.

Положение противника на краю ковра, когда он стоит спиной к краю, делает бесплодными все его попытки к проведению активных действий, так как в результате их оба борца окажутся за ковром. (Такое положение не дает преимущества при борьбе с противником, который в совершенстве владеет сбиванием или хорошо выполняет бросок прогибом с захождением; также невыгодно для борца, стремящегося проводить сбивание).

Чтобы поставить противника в невыгодное положение по отношению к площади ковра и самому избежать этого, необходимо искусно владеть маневрированием.

Нельзя забывать о том, что в любом положении у края ковра не следует расслабляться, потому что искусно владеющий техникой излюбленных действий борец может повергнуть противника на ковер даже при обстоятельствах, которые на первый взгляд кажутся неблагоприятными для данного приема.

Расслабление на краю ковра опасно еще и тем, что, падая расслабленным, борец может получить травму.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

Если условия для проведения приема сознательно подготавливаются борцом, он стремится в первую очередь к тому, чтобы они как можно полнее отвечали заранее намеченному действию. Если же благоприятные условия возникли стихийно, первостепенная задача борца состоит в том, чтобы тактически правильно подойти к выбору приема (варианта приема), исходя из ситуации.

Иначе говоря, борец должен выбрать такой вариант приема и так его выполнить, чтобы полностью использовать все возможности конкретно сложившейся обстановки для успешного проведения атаки.

Каким бы образом вначале ни сложилась благоприятная ситуация для атаки (стихийно или была специально подготовлена), в дальнейшем, непосредственно в ходе приема, она может измениться и затруднить продолжение атаки в результате защитной реакции или стремления противника контратаковать.

Далеко не всегда удается улучшить каким-либо тактическим маневром ситуацию, изменяющуюся непосредственно в ходе приема, особенно если прием проходит в доли секунды.

Для того чтобы устранить препятствия, преодолеть затруднения, возникающие на пути успешного завершения атаки (когда невозможно перестроить ситуацию или нецелесообразно это делать), вносятся соответствующие изменения в детали технической структуры приема. Например: исходная ситуация благоприятствует броску прогибом захватом руки и туловища. Во время выполнения приема противник пытается контратаковать — провести накрывание — и выставляет ногу в сторону поворота. Чтобы преодолеть возникшее препятствие и не оказаться в критическом положении (не застрять на мосту), атакующий должен сделать дополнительный рывок — подбив, который даст ему возможность успешно завершить бросок.

Следовательно, для эффективного проведения атаки не всегда можно ограничиться только подбором технического действия (варианта), соответствующего первоначальной (исходной) ситуации. Борец при необходимости должен уметь правильно тактически реагировать на перемены, возникшие в ходе проведения приема, внося соответствующие изменения в его обычную структуру.

Выбрать техническое действие, наиболее полно соответствующее сложившейся ситуации, и внести целесообразные изменения в его техническую структуру непосредственно в процессе проведения, сообразуясь с изменением обстоятельств, — сложная тактическая задача.

В схватке одна динамическая ситуация часто внезапно сменяется другой, препятствия возникают неожиданно, а для оценки обстановки и принятия решения в распоряжении борца остается ничтожно малое время, нередко доли секунды. Поэтому, чтобы успешно справиться с этой задачей, борец должен обладать достаточным опытом, мгновенной реакцией, ловкостью и быстротой. Его навыки выполнения технических действий должны быть прочными и в то же время пластичными.

Приобретению всех этих качеств в учебно-тренировочной работе должно постоянно уделяться внимание.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

ВИДЫ ТАКТИКИ

В тактике каждого борца всегда имеется какая-либо преобладающая черта: один предпочитает с первой до последней минуты схватки атаковать, другой — контратаковать; в основе тактического замысла третьего лежит расчет на использование ошибок противника и т. д. По таким чертам, характеризующим тактическое поведение борца в схватке, различаются виды тактики.

Наступательная тактика — борец захватывает инициативу и атакует, не ожидая пока противник активизирует свои действия. Имеется в виду не показная активность, когда борец создает видимость атак, но не стремится провести приемы, а подлинная инициативная и смелая борьба, при которой спортсмен, идя на разумный оправданный риск, атакует для того, чтобы проводить приемы.

Само собой разумеется, что в наступательной тактике также существуют ложные действия. Но они используются с целью подготовки благоприятных условий для проведения действительной атаки.

Наступательная тактика бывает двух видов: 1) непрерывное наступление и 2) эпизодическое наступление.

Тактика непрерывного наступления — борец непрерывно атакует противника. При этом атакующий стремится вынудить противника бороться значительно острее, чтобы добиться победы во взаимной активной борьбе или подавить инициативу противника, лишить его возможности активно действовать, измотать физически и, воспользовавшись этим, выиграть схватку.

Тактика эпизодического наступления (условно тактика «взрыва») — борец, наступая, прибегает к проведению атаки не непрерывно, а эпизодически.

В промежутках между атаками борец отвлекает внимание противника от задуманного приема и тщательно подготавливает благоприятные для его проведения условия. С этой целью атакующий маневрирует на ковре, осуществляет те или иные ложные захваты и другие тактические действия. Задуманная атака должна осуществляться в нужный момент без малейшего промедления и в полную силу.

Контратакующая тактика — борец стремится опередить активные действия противника контрприемами. Для этого он использует выгодные моменты, создающиеся при попытке противника провести прием, его поступательные движения.

Борец, пользующийся контратакующей тактикой, должен уметь пользоваться вызовами, действовать опережением.

Своевременность действий при контратакующей тактике приобретает особое значение. Стоит борцу запоздать с действием (или начать раньше), как он может не только не добиться успеха в проведении контрприема, но и попасть в проигрышное положение.

Оборонительная тактика — борец избегает активной борьбы. Все свои силы, способность и внимание он сосредотачивает на защите.

Придерживаясь оборонительной тактики, борец пользуется различного рода сковывающими захватами, ложными атаками, толчками, рывками, передвижением по коврику, отвлекающими движениями, благодаря которым он не дает противнику сосредоточиться на атаке.

Такая тактика ведения борьбы прочна, так как, прибегая к ней, борец не может проявить свои преимущества, использовать свой технический арсенал и совершенно упускает возможность добиться победы.

К тому же по правилам соревнований борец штрафуются за пассивную борьбу.

Но отвергать ее как совершенно непригодную для ведения борьбы с начала до конца схватки было бы совершенно неправильно. Она может оказаться полезной в том случае, если борцу нужно на каком-то отрезке схватки сохранить или восстановить силы, чтобы затем с новой энергией перейти к атаке или контратаке.

Разнообразная тактика — целесообразное использование в схватке различных видов тактики (преимущественно наступательной и контратакующей), в зависимости от того, как складывается поединок.

Борец, готовый в схватке каждый раз применить тактику, наиболее соответствующую данной конкретной обстановке, крайне опасен для своих противников и в то же время сам малоуязвим.

Тактика ведения схватки заключается в том, чтобы наиболее эффективно использовать свою техническую, тактическую, физическую и волевую подготовку в конкретной обстановке с конкретным противником.

Главное в тактике ведения схватки, — сопоставив свои данные с особенностями противника и учтя его предполагаемый тактический план и условия соревнований, построить борьбу так, чтобы, опираясь на сильные стороны своего мастерства, воспользоваться слабыми сторонами в мастерстве противника и в то же время не дать ему поступить так же.

Но, несмотря на существенные различия, в тактике ведения каждой схватки есть и общие черты.

Борец не может успешно вести схватку, если заранее не спланирует свои действия, не построит тактический план.

При построении плана следует предвидеть, что ход схватки может сложиться не так, как рассчитывает борец. Поэтому необходимо предусмотреть возможные отклонения и иметь на этот случай варианты плана.

Для составления плана важное значение имеют сведения о противнике, которыми располагает борец. Чем больше борец знает способности противника, тем он лучше может построить тактический план схватки.

Борец еще до выхода на ковер должен ясно представлять себе конечную цель данной схватки, а также основные пути и средства ее достижения. Конечной целью схватки может быть чистая победа, победа с явным преимуществом и т. п.

Цель каждой схватки всегда тесно связана с той общей задачей, которая стоит перед борцом в данном соревновании в целом. Цель схватки не может также определяться и без учета складывающейся в ходе соревнований обстановки, в частности, без учета положения борца (команды) и его противников в турнирной таблице. Иногда это положение обязывает добиваться только чистой победы, а иногда позволяет удовлетвориться выигрышем по очкам.

Решающим в определении цели может стать стремление догнать ближайших конкурентов или оторваться от них, получив после одинакового числа кругов меньшее число штрафных очков.

Разумеется, настоящий спортсмен в каждой встрече стремится к достижению наилучшего результата. Но это ни в коем случае не должно помешать здравой оценке своих сил и разумному распределению их в турнирном соревновании.

При прочих равных условиях, в схватке с относительно слабым противником борец поставит своей целью достижение чистой победы, а с сильным, возможно, ограничится задачей победить по очкам. Поэтому, если результат, которого необходимо добиться, исходя из общей задачи соревнований, из своего положения (положения команды) в турнирной таблице, будет меньшим, чем чистая победа, он будет для борца целью-минимум.

Стремясь к достижению наилучшего результата — чистой победе, в схватке нельзя ни на минуту забывать цель-минимум и в первую очередь нужно добиваться именно ее осуществления.

Определив цель схватки, борец приступает к разработке путей ее достижения: намечает основные средства и методы борьбы. При выборе средств и методов ведения схватки борец исходит из двух тактических задач: провести излюбленные технические действия и не дать противнику сделать то же самое.

Сопоставив свои данные и особенности противника, борец намечает, за счет чего он может обыграть противника.

Например: если противник медлителен, борец, обладающий быстрой реакцией и хорошо владеющий контрприемами, сделает ставку на опережение действий противника; установив, что противник недостаточно вынослив, борец избирает способ утомления, изматывания противника; зная, что противник расслабляется на краю ковра, борец использует эту сторону, если сам хорошо проводит технические действия на краю ковра и т. д.

Может быть так, что тактический план будет строиться на нескольких расчетах.

Одновременно, сопоставляя свои данные и особенности противника, борец решает и параллельную тактическую задачу: не дать противнику проявить свое преимущество.

Установив, в каком положении (партер или стойка), в каких ситуациях чего (каких физических качеств, тактических и технических действий) следует опасаться, борец намечает, посредством каких средств и методов он будет препятствовать проявлению сильных сторон противника.

Так, например, зная, что противник предпочитает наступательный стиль борьбы и очень вынослив, борец, не рассчитывающий на свою готовность вести схватку в высоком темпе, наметит противодействие сковыванием.

Как правило, в тактическом плане ведения схватки намечается: вид тактики, место (стойка или партер) и время для осуществления решительных действий; техника, которой будет пользоваться борец; способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения избранных приемов (контрприемов); распределение сил на схватку; темп (на отдельных отрезках и в схватке в целом). При необходимости борец намечает стойку (правая, левая, высокая, средняя, низкая), дистанцию (среднюю, дальнюю, ближнюю), а также методы разведки и маскировки. От того, насколько правильно определены эти моменты, во многом будет зависеть успех в схватке.

ПОСТРОЕНИЕ ПЛАНА ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ С НЕЗНАКОМЫМ ПРОТИВНИКОМ

Готовясь к соревнованиям со знакомым противником, борец может заранее разработать более или менее точный тактический план ведения схватки и тренировать его. Незадолго до выхода на ковер он может уточнить план, а непосредственно в ходе поединка, по мере того как будет получать новые сведения и проникать в замыслы противника, еще более конкретизировать его.

Но это ни в коем случае не означает, что, встречаясь с про-

тивником, которого борец не знает, нельзя наметить план ведения борьбы с ним.

План схватки с неизвестным противником намечается незадолго до выхода на ковер и строится борцом прежде всего на основе своих возможностей, сильных сторон своего мастерства. Например, борец, в совершенстве владеющий в стойке броском прогибом и в партере переворотом накатом, положит в основу тактики ведения схватки выполнение именно этих приемов.

При построении тактического плана ведения схватки учитывается обстановка, сложившаяся в соревнованиях, и условия, в которых происходит схватка.

Задача построения такого плана несколько облегчается тем, что какими-то данными борец все-таки располагает: знает рост противника, по развитию мускулатуры тела приблизительно оценивает силу и т. д.

Разумеется, план ведения схватки с неизвестным противником будет приблизительным. Поэтому на основании опыта следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы и наметить линию своего поведения для каждого из них.

Приблизительный план ведения схватки с неизвестным противником конкретизируется и дополняется непосредственно в ходе поединка по мере пополнения сведений о противнике. В связи с этим особое внимание следует уделить «разведке боем». Планируя «разведку боем», главным образом на первых минутах схватки, борец и в дальнейшем продолжает внимательно следить за противником, действуя в соответствии со складывающейся обстановкой. К сожалению, нередко случается, когда борец пренебрежительно относится к построению плана. Как правило, это приводит к тому, что он не использует полностью своих возможностей и не достигает наилучшего результата.

Составление тактического плана ведения схватки требует определенного опыта и навыков. Следует постоянно практиковаться в этом в процессе учебно-тренировочных занятий.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

Самый точный план ничего не даст, если борец не сумеет правильно реализовать его.

В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие заранее намеченные действия. Неуверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный борец при таких обстоятельствах отступает от намеченного плана, действует хаотично и, попадая из-за этого в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победить.

Поэтому всю волю, упорство и настойчивость борец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе схват-

ки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику, осуществить свой план.

Стремление выдержать тактический план ведения схватки, реализовать его ни в коем случае не означает, что он должен оставаться неизменным от первой до последней минуты борьбы. Тактика борца должна быть гибкой, и, если обстановка на ковре подсказывает целесообразное изменение ранее намеченных действий, это нужно сделать.

Борец должен быть готов ко всяким неожиданностям: уметь перестраиваться по ходу поединка, находить выход и принимать правильное решение в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки.

Для успешной реализации плана ведения схватки важно тщательно готовить свои действия и проводить их внезапно, неожиданно для противника. Небрежность в подготовке, поспешность в проведении приемов или комбинаций часто мешает их успешному завершению и приводит к тому, что замысел атакующего раскрывается.

ТАКТИКА ПОВЕДЕНИЯ БОРЦА В СХВАТКЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

В схватке оба спортсмена ставят себе задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой. Но это не означает, что достигший преимущества имеет основание не беспокоиться за исход поединка, а оказавшийся в проигрышном положении должен считать себя побежденным. Исход встречи во многом зависит от того, насколько правильно будет избрана тактика поведения борца в сложившихся обстоятельствах.

Борец должен ясно представлять себе, как следует поступать, когда по ходу схватки он не выполняет намеченной задачи (например, стремясь к чистой победе или победе с явным преимуществом, выигрывает только по очкам) или проигрывает, а также, как сохранить или увеличить достигнутое преимущество до конца схватки. В отдельных деталях тактика его будет зависеть от ситуации, возможностей, которыми он располагает, и особенностей противника. Но существует также ряд общих правил поведения борца, оказавшегося в таких обстоятельствах.

Разберем каждое из этих правил.

Когда борцу угрожает невыполнение поставленной задачи, он должен принять все меры к тому, чтобы исправить создавшееся положение.

Первое и главное — мобилизовать волю и внимание на то, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное. Хладнокровно и быстро проанализировав сложившиеся обстоятельства, нужно определить, что дало противнику полученное преимущество (ка-

кая стойка, какие ситуации, какие тактические действия), и принять контрмеры к тому, чтобы впредь не создавать ему подобных благоприятных условий. Если борец обнаружит просчеты в своем плане, нужно немедленно дополнить или изменить его, исходя из конкретных сложившихся обстоятельств.

Положение борцов, в основном, проясняется к концу схватки. Однако нельзя рассчитывать на то, что наверстать упущенное удастся в самый последний момент. Ограниченное время может оказаться непреодолимым препятствием к достижению цели. Перестроиться, внести поправки в свой тактический план лучше всего сразу, как только противник добьется преимущества. Но чем меньше времени остается до конца схватки, тем чаще борец должен рисковать, даже в тех случаях, когда ситуация не вполне благоприятствует проведению технических действий.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия и приложить максимум энергии к тому, чтобы, нападая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения излюбленных технических действий и непременно воспользоваться слабыми местами, обнаруженными в обороне противника.

Идя на риск, необходимо помнить, что находящийся в выигрышном положении противник обычно предпочитает не принимать активной борьбы и стремится реализовать ошибки атакующего. Это обязывает борца быть предельно внимательным и готовым своевременно среагировать на контратаку противника.

Улучшить свое положение борец может не только применяя тактику наступления, но и прибегая к контратакующим действиям. Это следует делать в тех случаях, когда противник не отказывается от активных действий, а, стремясь приумножить свое преимущество, продолжает атаковать. Ранее приобретенное преимущество придает ему уверенность в своих силах, и иногда он, чрезмерно увлекаясь атаками и переоценивая свои возможности, становится недостаточно внимательным в защите, вследствие чего сам создает сопернику условия для контратаки.

Если противник, достигнув преимущества, ушел в глухую защиту, следует прибегнуть ко всем формам вызова для активизации его действий: умышленно раскрыться, создать благоприятные положения для проведения им приемов, демонстративно подчеркнуть свою слабость, усталость, неспособность дальше бороться за победу. При умелой маскировке почти всегда удается соблазнить на атаку даже самого осторожного противника.

В практике мастеров ковра есть немало случаев, когда благодаря правильной тактике борец, явно проигрывающий состязание, выходил из него победителем и осуществлял поставленную перед собой цель.

Не менее важно борцу тактически правильно вести себя и тогда, когда он овладел преимуществом в ходе единоборства.

Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным и вследствие этого демобилизовываться. До финального свистка судьи борец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

Никогда не следует отказываться от возможности увеличить свое преимущество в выигрышных баллах или положить противника на лопатки. Наоборот, нужно стремиться использовать каждую благоприятную ситуацию, каждую оплошность противника для проведения излюбленных приемов.

В выборе технических действий борец, имеющий преимущество, исходит из того, каков у него перевес в выигрышных баллах. Если его достаточно для того, чтобы получить победу с явным преимуществом, имеет смысл проводить только те технические действия, которые могут принести чистую победу.

Выполнять другие приемы (переводы в партер, отдельные варианты переворотов накатом) нецелесообразно. Они могут дать только новые выигрышные баллы, но не изменят исхода схватки. Поэтому нет смысла подвергаться риску, расходовать силы и энергию, столь необходимые в последующих схватках.

Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизует и использует малейшую возможность для атаки, необходимо направлять усилия на пресечение его активности, чтобы не дать ему завладеть инициативой. Для этого рекомендуется прибегать к тактическим действиям, препятствующим атакам противника.

К таким действиям в первую очередь относятся сковывание, маневрирование, ложные атаки.

Маневрируя по ковру, часто меняя захваты, борец не дает противнику сосредоточиться, хорошо подготовиться к проведению приема и осуществить плотный захват. Но маневрировать нужно умело, так, чтобы не сходиться с ковра и не быть пассивным.

Следует применять сковывающие противника захваты. Это мешает ему действовать активно, в высоком темпе.

Помешать завладению инициативой помогают также ложные атаки. Искусно выдавая их за истинные, борец может вынудить противника перейти к обороне, дезориентировать его.

Маневрирование, сковывание, ложные атаки борец должен умело сочетать с истинными атаками, но действовать при этом нужно осторожно, главным образом используя в своих интересах ошибки противника.

ТАКТИКА ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тактика выступления в соревнованиях складывается из определения цели и задач борца в данных соревнованиях, весовой категории, в которой он будет выступать, распределения сил, рационального использования физических качеств, технической и тактической подготовки на протяжении всего хода состязаний.

Цель предстоящих соревнований и весовая категория определяются борцом заранее для того, чтобы можно было проводить подготовку к ним.

Цели и задачи, которые борец ставит перед собой в конкретном соревновании, намечаются с учетом спортивного календаря и имеющихся в его распоряжении предварительных сведений о масштабе соревнований, их характере, условиях проведения, количественном и качественном составе участников.

Учет спортивного календаря выражается в том, что борец планирует выступление в соревнованиях меньшего масштаба (с более слабым составом участников), подчиняя их интересам выступления в соревнованиях более крупных (с более сильным составом участников).

Выступая в соревнованиях крупного масштаба, с сильным составом участников, борец учитывает и сгонку веса.

На основании предварительной разведки борец многое узнает о предстоящих соревнованиях, но достаточно полная картина складывается только после официального взвешивания и жеребьевки, когда становится точно известно количество участников и кто за каким номером стоит в турнирной таблице.

Поэтому, используя эти новые сведения, борцу (команде) следует уточнить поставленную перед собой цель соревнований и наметить все другие стороны тактического плана участия в соревнованиях. План должен отражать распределение сил между отдельными схватками (против кого из противников с какими усилиями вести борьбу) и определение технических и тактических средств и методов на каждую схватку (какие из них использовать против более сильных, а какие против более слабых противников).

Разумеется, намеченные в предварительном плане участия в соревнованиях расчеты должны уточняться и целесообразно изменяться по мере необходимости в соответствии со складывающейся по ходу соревнований обстановкой.

Тактика турнирных и матчевых соревнований существенно различается.

Турнирные соревнования длятся несколько дней подряд. Бывают дни, в течение которых борцу приходится выходить на ковер по нескольку раз.

Учитывая большую нагрузку, борец должен очень бережно расходовать силы и энергию и так распределять их, чтобы одинаково хорошо чувствовать себя от первой до последней схватки.

Не малую роль в этом играет не только правильное определение усилий, с которыми будет производиться та или иная схватка, но и поведение борца в процессе соревнований, использование возможностей для восстановления сил и энергии.

После взвешивания и жеребьевки можно приблизительно определить количество кругов, которые понадобится пройти, чтобы занять определенное место в соревнованиях с выбыванием, проводящихся по круговому способу.

Получив свой номер в турнирной таблице, борец довольно точно будет знать, с кем ему предстоит бороться в первых двух схватках, приблизительно может определить своих противников в одной-двух последующих схватках и спланировать распределение сил на эти схватки.

В предварительном плане борец приблизительно намечает схватки, которые он должен закончить чистой победой или выиграть с явным преимуществом. Цель каждой схватки уточняется незадолго до выхода на ковер, с учетом конкретно сложившейся к тому времени обстановки соревнований, а также взаимосвязи с последующими схватками.

Технические и тактические действия, которых не ожидает противник,— всегда очень сильное и действенное оружие. Поэтому, если по ходу соревнований сначала предстоит схватка с противниками более слабыми, а потом с более сильными, нет смысла раскрывать их до ответственной схватки, помня, что противники, осушворя разведку, следят за ними.

В целях маскировки нужно скрывать не только технические и тактические средства, но и свои физические возможности. Чтобы ввести в заблуждение сильных противников, иногда имеет смысл показать себя медлительным, физически недостаточно подготовленным.

Турнирные соревнования обязывают борца максимально использовать все возможности для достижения наилучшего результата в каждой схватке, так как места определяются по сумме результатов всех схваток. Упущенная возможность добиться наилучшего результата в одной схватке неминуемо скажется на общем результате соревнований. Особую важность победа приобретает в тех случаях, когда ситуация складывается так, что места распределяются не просто по сумме штрафных очков, но и по числу чистых побед, количеству времени, затраченного на их достижение. Это должен учитывать борец при определении цели схватки, так как иногда, чтобы выйти победителем, недостаточно просто добиться чистой победы, а необходимо одержать ее за определенный отрезок времени схватки.

Если в турнирных соревнованиях борец должен сохранять

силы на протяжении всего турнира, то в матчевых соревнованиях, в которых, как правило, проводится только одна схватка, он должен использовать всю энергию, все свои возможности физической, технической и волевой подготовки в этой одной схватке.

Это должно быть основой тактического плана ведения схватки в матчевых соревнованиях. Спортсмен, не учитывающий такой особенности матчевых соревнований, обычно не может правильно подготовить себя к ведению схватки. Ему не удастся предельно «выложиться», и поэтому возможность достижения наилучшего результата снижается.

То, что было сказано выше о тактике выступлений в турнирных и матчевых соревнованиях, в равной степени относится к соревнованиям личным, лично-командным и командным. Помимо этого, в тактике командных соревнований имеются некоторые особенности. В частности, необходимость правильной расстановки сил в команде в том случае, когда соревнования проходят с запасным составом участников. Для того чтобы осуществить это, прежде всего необходимо проанализировать силы противников. В тех случаях когда точно известно, что команда-противник не представляет большой опасности, рекомендуется включить в состав команды более слабых борцов.

Этот расчет прост, однако он может привести к поражению, если, заботясь о сохранении сил борцов серьезно и продуманно, не предусмотреть возможные случайности и не застраховаться от них. Команда должна быть составлена так, чтобы она оказалась несколько сильнее, чем это необходимо для победы над данным противником в упорной, напряженной борьбе.

Сохранение сил команды для наиболее ответственных встреч достигается правильным чередованием основного и запасного составов участников.

Большое значение для достижения победы имеет постановка борцов каждой весовой категории против конкретного противника. Учитывая особенности борца, выступающего от команды-противника, нужно (если есть выбор) выставить против него такого борца, который наилучшим образом проведет схватку. Таким может оказаться спортсмен, который в целом уступает в мастерстве своему товарищу по команде, выступающему в той же весовой категории.

С самого начала следует заботиться и о том, чтобы команда в каждой встрече добилась наилучших результатов в схватках, так как при подведении итогов соревнований решающим в распределении может оказаться соотношение выигранных и проигранных, а также качество побед.

В каких бы соревнованиях ни предстояло участвовать борцу — в больших или малых, более или менее ответственных,— он одинаково серьезно обязан продумать тактику своего высту-

пления в соревнованиях, ибо без этого ему будет трудно добиться лучшего результата.

Разведка. Как подготовка к соревнованиям, так и тактика борца в них во многом зависят от того, что известно борцу об условиях и особенностях данных соревнований, о противнике. Чем обширнее эти сведения, тем легче правильно спланировать подготовку к предстоящим соревнованиям и свое участие в них.

Необходимые сведения боец получает посредством разведки как в процессе соревнований, так и предварительно — в процессе подготовки к ним.

Сведения о противнике боец получает при проведении предварительной и непосредственной разведки («разведка боем»).

Для предварительной разведки используются различные источники: пресса, беседа с лицами, знающими спортсмена по встречам на ковре или по наблюдениям*.

Данные, полученные в предварительной разведке, полезно дополнить сведениями о том, над кем противник ранее одерживал победы и от кого терпел поражения, о его квалификации и достижениях в соревнованиях. Это в какой-то степени позволит судить о его мастерстве.

Наиболее точные сведения те, которые боец получает непосредственно «разведкой боем». Она осуществляется в ходе схватки. Поскольку в конкретной схватке борца интересует не все, а определенные качества и особенности противника, «разведка боем» каждый раз имеет свои задачи. Однако в большинстве случаев она направлена на то, чтобы выявить излюбленные приемы и контрприемы противника, способы тактической подготовки их проведения, выяснить реакцию на то или иное воздействие, а также на то, чтобы разгадать тактический замысел противника в схватке.

Иногда с целью разведки боец прибегает к вызову, преднамеренно создает благоприятные условия для того или иного приема. Таким образом, удается установить, какими приемами предпочитает пользоваться противник. Это эффективный путь разведки, но пользоваться им можно только тогда, когда есть уверенность, что атака противника будет отражена или встречена контратакой.

Для выяснения интересующей борца реакции противника (что чрезвычайно важно для успешного проведения комбинаций) боец в процессе «разведки боем» прибегает к ложным

* К данным, полученным таким путем, и особенно к сведениям из печати, следует относиться очень осторожно, так как они — результат субъективных восприятий и могут оказаться неточными. Более надежны, хотя тоже не могут считаться совершенно точными, наблюдения самого борца за выступлениями противника на соревнованиях в схватках с другими и тренировкой его, а также наблюдения в процессе совместных тренировок.

действиям, пользуется угрозой, сковыванием. Например, намереваясь в схватке с неизвестным противником провести сбивание захватом руки и туловища в комбинации с каким-либо другим приемом, сначала (с целью разведки) можно осуществить перевод рывком за руку. Если выяснится, что защитная реакция в ответ на это действие будет способствовать сбиванию, то боец планирует проведение такой комбинации: перевод в партер рывком за руку — сбивание захватом руки и туловища. Если же выяснится, что защитная реакция от перевода в партер рывком за руку не благоприятствует сбиванию, боец будет пробовать другие действия: например, бросок прогибом, бросок через спину с захватом руки и туловища.

Целям разведки может служить также маневрирование; меняя стойку и отходя от противника, меняя положение по отношению к площади ковра, боец по ответным действиям противника делает вывод о его тактике, о том, каких положений, какой стойки он хочет добиться, к проведению каких действий стремится и какое положение затрудняет, сковывает его действия.

Непосредственная разведка позволяет выявить не только техническую, тактическую и физическую подготовку, но и волевые качества противника. Например, умышленно допуская ошибки в ложных атаках, боец может определить, стремится ли противник смело воспользоваться ими или ищет только способ защититься от угрожающего ему приема. Последнее обычно свидетельствует о боязни перед атакующим.

В основном, «разведка боем» осуществляется в самом начале борьбы в стойке или партере, но продолжается она в течение всей схватки.

Все сведения, которые дает непосредственная разведка в ходе схватки, помогают борцу дополнить, уточнить, а в случае надобности и изменить свой тактический план.

Разведка — кропотливое и сложное дело, требующее времени, терпения и навыка. Поэтому неправильно было бы собирать сведения каждый раз заново, только перед данными соревнованиями или в данной схватке. Нужно использовать все, что известно из прошлых встреч с этим противником. Тогда, осуществляя разведку в очередной схватке, можно выяснить только недостающие сведения.

Сведения об особенностях соревнований. Предварительно выясняются цель, масштаб, характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые), способ их проведения (по круговой системе или с выбыванием после 6—8 штрафных очков), особенности зачета, время и место проведения, а также состав участников. Эти данные можно почерпнуть из положения о соревнованиях.

Что дают такие сведения борцу?

Прежде всего, зная характер соревнований, борец сумеет правильно спланировать непосредственную подготовку к ним.

Располагая данными о масштабе соревнований (первенство общества, города, страны и т. д.), способе их проведения и о том, кто допускается к участию, можно более или менее точно установить наиболее опасных конкурентов.

Предполагая, кто будет его основным конкурентом в предстоящем соревновании, и зная его особенности, борец может заранее разработать предварительный тактический план ведения схваток и в процессе подготовки уделять преимущественное внимание совершенствованию тех сторон мастерства, тех технических и тактических действий, которые особенно важны для достижения победы над данным противником.

Сведения о месте (в зале или на открытой площадке), программе (в течение скольких дней проводятся) и времени (утром, днем, вечером) соревнований дают возможность приблизить условия тренировки к условиям соревнований.

Непосредственно в ходе соревнований борец получает более точные сведения о количественном и качественном составе участников, а также необходимые данные о положении противников в турнирной таблице.

Маскировка. В соревнованиях довольно часто приходится встречаться борцам, хорошо знающим друг друга. Это осложняет маскировку, но не исключает ее.

Всякого рода технические и тактические новинки, подготовленные борцом к данному соревнованию, следует включать в план схватки с наиболее сильным противником. Технические и тактические действия, о существовании которых в арсенале борца противник не подозревает, — всегда очень сильное и действенное оружие. Но однажды проведенные, они уже не будут совершенно неожиданны для тех, кто видел, как борец их проводит.

Умелая маскировка во многом зависит от изобретательности борца, от его наблюдательности и опыта. Стандартные, повторяющиеся способы маскировки не принесут пользы. Каждый раз нужно варьировать маскировку, постоянно искать новые пути и способы, чтобы скрыть свои намерения, действия и свое состояние от противника.

ЧАСТЬ III

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Глава 8

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение борьбе включает в себя задачи, содержание, принципы обучения, методы и формы организации занятий.

Предметом изучения в учебно-тренировочном процессе по борьбе в основном является техника и тактика.

Обучение борьбе — многосторонний процесс развития занимающихся. При обучении осуществляется развитие не только двигательных навыков, но и психических качеств борцов. На первоначальном этапе обучения занимающийся приобретает знания о правильном выполнении технических и тактических действий борца. Одновременно с этим борцы знакомятся с анатомией и физиологией человека, планированием тренировки, приобретают элементарные знания по гигиене, режиму, спортивному массажу и т. д. Эти знания расширяют кругозор спортсмена и делают процесс обучения наиболее плодотворным. В дальнейшем приобретенные знания, умения и навыки помогают занимающимся быть полезным помощником тренера, а также инструктором-общественником.

При обучении руководящая роль принадлежит тренеру. Обучая, преподаватель воспитывает занимающихся в духе коммунистической морали. Он развивает у них чувство советского патриотизма, любви к социалистическому труду, к своему спортивному коллективу.

Процесс обучения борца должен носить воспитывающий характер.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основным содержанием обучения в борьбе является формирование у спортсменов двигательных навыков и умений.

Процесс формирования всякого условного рефлекса у человека осуществляется при помощи первой и второй сигнальной си-

стемы. На различных периодах усвоения какого-либо нового действия сознание борца имеет разную направленность.

На первом этапе обучения занимающийся овладевает только каждым отдельным элементом технического действия. По мере повторения всех деталей упражнений вместе при условии тщательного контроля со стороны сознания оно начинает воспроизводиться правильно. Ослабление внимания к изучаемому действию влечет за собой ошибки.

Однако овладения действием на уровне первоначального умения явно недостаточно. Если, например, борец во время схватки будет обращать внимание не на удобные ситуации для проведения приема, а на то, как правильно провести прием, то он не сможет ни правильно подготовить прием, ни тем более выполнить его.

Вот почему, как только борец овладел приемом в простых условиях, например без сопротивления, необходимо его научить успешно выполнять прием в сложных условиях, в условиях тренировочной и соревновательной схватки. Так умение постепенно перерастает в навык.

Известно, что всякий навык (включая и умение), с точки зрения физиологии, представляет собой слаженную, относительно установившуюся систему условнорефлекторных связей. Становление условных рефлексов проходит по определенным законам.

Поэтому, прежде чем приступить к обучению техническим действиям, необходимо хотя бы в самых общих чертах ознакомить занимающихся с закономерностями становления двигательных навыков, лежащих в основе овладения спортивной техникой.

При образовании двигательного навыка в коре головного мозга формируется определенная функциональная системность — динамический стереотип. Под динамическим стереотипом понимается слаженная система корковых связей, формирующихся в результате многократного воздействия внешних и внутренних раздражителей, т. е. в процессе многократных повторений технического действия в коре больших полушарий возникают временные нервные связи. Поэтому для успешной работы над освоением техники борьбы необходимо исходить из закономерностей образования сложных условных рефлексов.

Одним из основных законов, на который опирается процесс формирования двигательных навыков, является закон дифференцировки. В результате уточняются движения, устраняются сокращения излишних мышечных групп. Выработке дифференцировочного торможения способствуют словесные указания тренера, применение специальных подводящих упражнений. Быстрота становления двигательного навыка зависит также от предшествующего опыта занимающихся, их физической подготовленности,

правильного представления о структуре технического действия, интересного содержания занятий и т. д.

Таким образом, учитывая закономерности образования двигательного навыка, при изучении и совершенствовании технических действий, особенно сложных, тренер должен руководствоваться следующим.

Проводить предварительную подготовку для лучшего последующего усвоения технического действия. С этой целью необходимо применять подводящие упражнения. Например:

1. Упражнения, элементы которых сходны по координации движений с изучаемыми техническими действиями в борьбе.

Эти упражнения должны быть разнообразными и вместе с тем близкими по структуре к изучаемому приему.

В бросках через спину применяются такие упражнения, как кувьрки вперед с полным разгибанием ног во время отталкивания; перебрасывание партнера через спину с предварительным вставанием к нему спиной и захватом его за голову. Эти упражнения помогают борцу выработать правильную координацию при отрыве партнера от ковра.

2. Упражнения на развитие мышечных групп, принимающих активное участие при выполнении технических действий.

В бросках прогибом применяются, например, такие упражнения, как приседания с отягощением.

3. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, противоположных тем, которые несут основную нагрузку при выполнении технических действий.

В бросках через спину применяются, например, такие упражнения, как наклоны туловища вперед и в стороны из и. п. ноги на ширине плеч.

Давая эти упражнения перед изучением (в подготовительной части урока) и повторением (в основной части урока) какого-либо приема, тренер добивается от занимающихся более правильного и быстрого освоения его.

Упрощать условия изучения и выполнения технического действия за счет:

1. Предварительной специальной подготовки перед изучением и в процессе изучения приема.

Для этого в урок включаются упражнения с элементами техники борьбы.

2. Страховки и помощи при особенно сложных технических действиях.

Например, при бросках прогибом захватом руки и туловища страхующий встает сбоку от проводящего прием (противоположной повороту при броске) и захватывает свободную руку атакующего, чем помогает ему выполнить прием правильно.

3. Предупреждения основных ошибок, возникающих при выполнении технического действия.

Часто тренер встречается с таким фактом, когда в процессе обучения, как будто бы правильного, занимающиеся усваивают прием с ошибками. Исправление их требует дополнительной работы. Для того чтобы облегчить процесс обучения, тренер должен при изучении того или иного приема разработать меры, предупреждающие возникновение возможных ошибок. Это облегчает изучение и последующее совершенствование правильной структуры технического действия.

Последовательно изучать техническое действие. Создав благоприятные условия для изучения технического действия, необходимо приступить к его изучению в следующей последовательности.

В подготовительной части урока занимающиеся выполняют подводящие упражнения*, в основной — изучают прием по частям (с партнером, чучелом и без партнера), объединяя последовательно изученную часть приема с изучаемой.

Наиболее простые приемы изучаются сразу в обе стороны. Сложные — в привычную сторону до того момента, как они будут выполнены в сложных условиях. Затем приемы изучаются в непривычную сторону. Обучение приемам в эту сторону начинается также с подводящих упражнений.

В процессе совершенствования технические действия повторяются в непривычную сторону большее количество раз. Благодаря этому уровень владения техническими действиями в одну и другую сторону становится примерно одинаковым.

Изменять и усложнять условия, в которых осваиваются технические действия. В технических действиях, особенно сложных, неправильный двигательный навык является пагубным, так как спортсмен сможет выполнять прием только в однообразных условиях.

Подобное мы можем иногда наблюдать на соревнованиях, когда один из борцов захватывает руку и шею партнера, например в бросках через спину, вставая в определенную, уже заученную позу, и проводит прием лишь в том случае, если его противник оказался в условиях заученной позы.

Для того, чтобы двигательные навыки борца были вариативными, нужно все время приближать условия выполнения технических действий к условиям схватки (взаимному сопротивлению) путем постепенного применения разнообразного усложнения условий его выполнения. С этой целью необходимо вначале изучать приемы с партнером из различных исходных положений, в процессе передвижения, применять простые способы тактической подготовки, включать незначительное сопротивление со стороны противника.

* Подводящие упражнения могут быть применены не только в подготовительной части урока, но и в основной, непосредственно перед выполнением части приема или приема в целом.

Благодаря последовательному и разнообразному усложнению условий выполнения приема происходит динамическая автоматизация структуры приема.

В дальнейшем прием совершенствуется в учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схватках.

Таков путь изучения сложного технического действия. Как видно, для изучения его необходима длительная предварительная (физическая и техническая) подготовка.

Для изучения простых технических действий не требуется специальной предварительной подготовки и расчленения их на отдельные элементы. Ведь даже при первом показе занимающийся легко выполнит прием на несопротивляющемся партнере. Поэтому в данном случае не следует применять ту последовательность, которая применяется для изучения сложных технических действий. Однако для того, чтобы занимающийся мог применить простой прием в соревновательной схватке, недостаточно одного показа и выполнения приема на несопротивляющемся партнере. Необходимо определенное последовательное усвоение приема и определенный уровень подготовки занимающихся.

Последовательность изучения простого технического действия (приема) осуществляется следующим образом.

Прием изучается на несопротивляющихся партнерах. В основной части урока преподаватель называет прием, показывает прием так, как он выполняется в схватке, указывая исходное положение борцов и содержание захвата, приводит удобные моменты для его выполнения, затем показывает прием медленно и рассказывает об основах выполнения приема.

После этого занимающийся выполняет прием по несколько раз с одной и другой стороны.

Затем уточняются детали приема. На этом же занятии прием повторяется несколько раз. Выявляются общие ошибки и делаются указания для их исправления. По ходу приема все время устраняются ошибки.

Прием выполняется поочередно на различных по конституции и весу несопротивляющихся партнерах. Прием должен повторяться до тех пор, пока он не будет выполнен безошибочно на несопротивляющихся партнерах.

Усложняются условия для выполнения приема.

Применяются: прием с партнером, оказывающим неполное сопротивление (партнер дает атакующему осуществить захват, и только после того как последний начал выполнять прием, первый оказывает сопротивление);

обусловленная защита со стороны партнера (партнер дает осуществить захват; после этого атакующий выполняет прием, а атакующий делает защиту, давая первому выполнить прием);

прием в схватках (вначале атакующий изучает один или два способа тактической подготовки. Затем в учебно-тренировочной

схватке применяет прием, готовя его одним из усвоенных способов. В этом случае партнер может применять изученные защиты и контрприемы, после чего прием применяется в тренировочной, контрольной и соревновательной схватках.

Важным разделом содержания обучения борьбе является особенность изучения тактики. Тактика борца складывается из тактики проведения технических действий, ведения схватки и участия в соревнованиях.

Изучение и совершенствование тактики проведения технических действий должно проходить в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Приступая к освоению того или иного приема, спортсмен знакомится с его тактическим обоснованием: с какой целью данный прием применяется, в каких ситуациях и с каким противником его лучше всего удается провести. Затем прием осваивается в одной из благоприятных ситуаций.

В дальнейшем, когда техническое действие прочно борцом освоено и он точно и быстро выполняет его из наиболее типичной для схватки благоприятной ситуации, с относительно не сопротивляющимся и сопротивляющимся в неполную силу партнером, борец осваивает прием еще из одной благоприятной ситуации либо сразу приступает к изучению способов тактической подготовки. Первым изучается способ, наиболее легкий для освоения (применительно к данному приему).

Методика изучения и совершенствования различных способов тактики в проведении технических действий имеет свои особенности.

Способы тактической подготовки изучаются вначале с партнером, сопротивление которого обуславливается следующим образом: в ответ на ложное действие (движение) партнер реагирует необходимой защитой, атакой или контратакой, а в ответ на истинное действие не сопротивляется или сопротивляется в половину силы.

Чем ярче выражена обусловленная реакция партнера в ответ на ложное (тактическое) действие, тем легче упражняющемуся выполнить истинное техническое действие.

На первых занятиях освоение способа тактической подготовки значительно облегчается более продолжительным (чем это бывает в боевой обстановке) пребыванием противника в условиях благоприятных для проведения истинного приема. Партнер, отвечая упражняющемуся на ложное действие необходимой реакцией, задерживается в соответствующей позе сравнительно длительное время и не ослабляет усилий, это дает возможность упражняющемуся в относительно спокойном темпе осуществить переход к истинному техническому действию.

По мере того как возрастает правильность ложного действия (движения), быстрота и точность перехода к задуманному при-

ему, условия должны усложняться. Таким путем упражняющийся постепенно подойдет к выполнению способа тактической подготовки в боевых условиях.

От упражнений с партнером борец переходит к совершенствованию приема в благоприятной ситуации и совершенствованию способа тактической подготовки в учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.

После усвоения приема в благоприятной ситуации с применением способа тактической подготовки следует расширять умения и навыки борца в тактике технических действий за счет вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных ситуаций.

После того как прочно усвоена основная структура приема и хорошо известны контратакующие и защитные действия от него, можно переходить к совершенствованию приема в условиях, требующих тактики изменения отдельных деталей приема, его технической структуры. Здесь выдерживается та же последовательность: упражнения с партнером, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки.

Важным в тактическом мастерстве борца является тактика схватки и соревнования. Борец должен научиться правильно строить и реализовать тактический план схватки с различными противниками, а в случае необходимости — изменить его, исходя из конкретно сложившейся обстановки; проводить разведку и использовать полученные сведения для раскрытия замыслов противника; правильно использовать площадь ковра, рассчитывать силы на схватку и соревнование и т. д.

Приступая к тренировочным схваткам, борцы должны приобрести первые знания и навыки в их тактике (борьба на краю ковра, использование преимуществ в схватке).

Весь этот комплекс знаний, умений, навыков приобретается последовательно в процессе теоретических и практических занятий. Основное упражнение для достижения этой цели в практических занятиях — учебно-тренировочные и тренировочные схватки с самыми разнообразными заданиями и различными партнерами.

От партнера в схватке зависит, насколько успешно борец решит поставленные перед ним задачи. Поэтому необходимо очень серьезно и тщательно подбирать партнеров, следить за тем, чтобы их физическое развитие, тактика и техника способствовали реализации задания упражняющегося. Необходимо также, чтобы партнеры были разными. Только при этом условии борец сможет приобрести необходимый опыт ведения схваток.

В процессе подготовки к соревнованиям тренер знакомит учеников с основными моментами тактики соревнований, и прежде всего с тактикой борца на соревнованиях.

Чтобы научить борцов составлять тактический план, следу-

ет давать задания по составлению плана схватки как с известным конкретным противником, так и с неизвестным противником. Такое задание тренер может давать занимающимся на дом.

Теоретические занятия по совершенствованию тактики приносят очень большую пользу. Изучая правила соревнований, принимая активное участие в разборе мастерства предполагаемых противников и в анализе прошедших соревнований, занимающиеся глубже понимают смысл и значение тактических действий, учатся находить лучшие пути их применения и исправлять тактические ошибки.

Анализ соревновательных схваток дает особенно много, когда тренер умело руководит им, направляет мысль занимающихся и вызывает их на активное, творческое обсуждение.

Инициативный, творчески мыслящий борец довольно быстро приобретает необходимый тактический опыт и впоследствии неуклонно обогащает его.

Важным вопросом содержания обучения является последовательность изучения всей техники борьбы.

Выявленные закономерности становления нескольких двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих тренеров, научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в борьбе.

Все приемы борьбы делятся на группы. В стойке, например, таких групп четыре (переводы в партер, броски прогибом, броски через спину, сваливания). В каждой из них имеется наиболее типичный по структуре прием, вокруг которого в дальнейшем изучаются другие приемы данной группы. Например, в стойке в группе бросков через спину насчитывается около 14 приемов, причем основным приемом является бросок через спину захватом руки и шеи. После изучения этого приема легко овладеть и другими приемами из этой группы.

Такой перенос двигательного навыка, когда изучение одного приема способствует изучению другого, называется положительным переносом. Однако в практике встречается и отрицательный перенос. Например, перевод в партер вертушкой мешает изучению броска через спину захватом руки через плечо (если приемы изучаются сразу один за другим), так как при этом возникает грубая ошибка. Атакующий при повороте к партнеру спиной (в последнем приеме) значительно отклоняет туловище назад (на партнера). Поэтому при изучении приемов нужно это учитывать. И если при усвоении каких-либо приемов имеется отрицательный перенос навыков, то такие приемы при изучении должны дальше отстоять друг от друга.

Нужно иметь также в виду, что изучать весь комплекс приемов, которыми располагает борьба, можно концентрически или линейно.

Концентрическая последовательность предполагает изучение и совершенствование приемов из разных групп как бы по спирали. Например, изучается типичный прием из какой-либо группы в стойке — бросок через спину захватом руки и туловища. Через некоторое время происходит повторение ранее усвоенного типичного приема в новых, более сложных, условиях и изучение нового приема другой группы, например броска прогибом захватом туловища с рукой. И так, постепенно изучаются новые и совершенствуются ранее изученные приемы в новых, усложненных, формах.

Линейная последовательность изучения заключается в том, что прием изучается во всех возможных вариантах. И только после этого переходят к изучению нового приема из другой группы.

В содержание обучения входит также и процесс планирования (см. стр. 154).

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение классической борьбе строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности. Эти принципы тесно связаны между собой.

Правильная организация процесса обучения в борьбе зависит:

От сознательного и активного отношения занимающихся к учебному процессу. Сознательность означает прежде всего понимание занимающимися цели обучения: для чего нужен изучаемый материал. Понимание цели и задачи изучения борьбы (всестороннее развитие и спортивный рост) и значение учебно-тренировочной деятельности для их решения являются главным условием успешного усвоения материала. Кроме того, необходимо ясное и четкое объяснение преподавателем сущности движения, чтобы занимающиеся ясно представляли себе структуру приема.

Занимающиеся сознательно будут изучать, например, бросок через спину двумя способами поворота, если преподаватель заранее расскажет им о том, в каких ситуациях лучше проводить один и другой способ, или объяснить, почему при выполнении этого приема способом подставления ноги лучше поворачиваться на 190°, а не на 200 и более.

Однако только сознательное отношение обучающихся к занятиям без достаточной активности к ним не может сделать процесс обучения полноценным. Поэтому занимающиеся должны творчески и активно относиться к занятиям. Необходимо постоянно побуждать занимающихся к активной деятельности, воспитывать у них стремление к приобретению знаний, умений и навыков. Понимание смысла учебно-тренировочной работы повышает активность борцов.

От правильной наглядности в изучении движений. У человека развито подражание. Поэтому в процессе обучения необходимо использовать эту способность. Основное назначение наглядности

закладывается в формировании у занимающихся яркого образа, точного и ясного представления об изучаемом движении. Для этого необходимо использовать различного рода показ. Например, показ изучаемого действия тренером, ведущими спортсменами, показ кинограмм, кольцовок, кинофильмов, отснятых в соревнованиях. Следует применять образное объяснение, хлопки или другие сигналы в момент выполнения решающего движения.

От систематичности в обучении. Для реализации этого принципа тренеру необходимо так расположить учебный материал, чтобы предыдущее подводило к освоению последующего, а последующее развивало уже достигнутое, соотносясь с правилами: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному.

Систематичность в обучении должна быть выдержана и со стороны занимающихся. Ни одно техническое (тактическое) движение не будет совершенствоваться, если занимающиеся не систематически посещают занятия.

От доступности изучаемого материала. Доступность должна означать не отсутствие трудностей, а возможность преодоления их занимающимся. Преодоление трудностей — обязательное условие для изучения и совершенствования занимающимися материала по борьбе. При изучении сложного приема это требование выполняется с помощью подводящих упражнений, страховкой, методом расчлененного изучения и т. д.

От прочного усвоения изучаемого движения. Прочность усвоения достигается систематическим повторением движения в разнообразной обстановке.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Приступая к обучению, необходимо знать, какими способами и путями добиваться необходимого результата в обучении.

Под методами обучения в борьбе понимаются способы овладения занимающимися знаниями, умениями, навыками, а также совершенствования физических и воспитания морально-волевых качеств.

В практике обучения применяются следующие методы: демонстрация, целостный метод, метод по частям, слова, упражнения, задания и контрольный метод.

Кроме методов обучения, применяются многообразные методические приемы. Методический прием — частный, более конкретный способ, облегчающий усвоение отдельных элементов того или иного действия. Методические приемы подчиняются методу; например, страховка при изучении какого-либо приема позволяет исправить какую-то ошибку при усвоении приема и т. д.

Методы обучения должны:

соответствовать содержанию обучения (например, если изучается простой прием, достаточно применить целостный метод);

подбираться соотносясь с подготовленностью занимающихся и возрастом. Для взрослых борцов чаще будет применяться метод упражнений, слова и целостный метод.

Метод демонстрации осуществляется путем показа технического (тактического) действия преподавателем или занимающимся, а также показом кинограмм, кольцовок. Для более яркого представления о том, как выполняется целостное движение в боевой обстановке, можно использовать просмотр тренировочных и соревновательных схваток спортсменов высших разрядов.

Живой и полный показ заменяет длительное объяснение и создает эмоциональность в обучении.

Вначале необходимо показать техническое действие в целом вне зависимости от того, будет ли оно изучаться по частям.

Изучаемое действие необходимо показывать с разных сторон. При демонстрации следует обращать внимание занимающихся на основные ошибки, которые могут возникнуть, чтобы предупредить их. Основное методическое требование к демонстрации — точность выполнения действия.

Однако в увиденном занимающийся воспроизводит наиболее общие действия, без тех деталей, которые делают его более точным, конкретным. Поэтому метод демонстрации достигает тогда результата, когда он сопровождается разъяснением сущности движения — того, что нужно смотреть. Это ускоряет образование двигательного навыка и уточняет его детали в процессе усвоения.

Целостный метод. Применяя этот метод, у занимающихся можно создать полное представление об изучаемом техническом действии. Движение воспроизводится в той связи, которая имеется и в боевой практике. Это является одной из положительных черт метода. Правда, его не всегда можно применить. В том случае когда разучивается сложное техническое (тактическое) действие, лучше применять *метод по частям*. При этом методе изучаются и совершенствуются отдельные (сложные) части действия самостоятельно.

Наряду с положительными сторонами метод имеет недостатки. Разучивание технического действия по частям приводит к тому, что по мере объединения частей технического действия в целое приходится останавливаться.

Метод слова — объяснения, беседы, рассказ.

Объяснение должно быть точным и понятным. Метод слова применяется в единстве на всех этапах обучения с методом демонстрации. Это обуславливается единством первой и второй сигнальных систем. Существует несколько способов применения в сочетании методов слова и демонстрации. Нужно, чтобы они подкрепляли друг друга.

Метод упражнения. Сущность его заключается в целенаправленном повторении технического или тактического действия.

Метод заданий. При использовании этого метода у занимающихся развивается самостоятельность и творчество в усвоении материала. Этот метод применяется в том случае, когда занимающийся имеет правильное представление об изучаемом движении. Задания могут быть даны занимающимся на дом, например задания по составлению тактического плана схватки с заранее обусловленным противником.

На уроке могут быть даны задания по совершенствованию в парах технического действия из определенных исходных положений. Причем при определении пар надо объединять занимающихся, хорошо усвоивших данное движение, с партнером, относительно слабо усвоившим его.

Контрольный метод (проверки знаний) применяется после усвоения какого-либо технического или тактического действия. Такой метод стимулирует рост отстающих учеников и подводит итоги проделанной работы, например глубокий анализ проведенных соревнований с раскрытием преимуществ и недостатков борцов.

В методику обучения входят и формы организации занятий (см. стр. 183).

Глава 9

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Тренировка в спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на совершенствование знаний, умений и навыков в технике и тактике, а также на развитие физических и воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких результатов.

Рост спортивных результатов борца и их стабильность могут быть достигнуты лишь при условии многолетней, систематической, методически правильно построенной круглогодичной тренировки. Наибольшего эффекта удается добиться в том случае, когда рационально используются различные средства, методы и формы занятий с учетом имеющихся условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Все стороны мастерства борца (техническая, тактическая, физическая и волевая) тесно связаны между собой. Поэтому, совершенствуя одну из них, борец одновременно улучшает до некоторой степени и другие.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Разносторонняя техническая подготовка — основа спортивного мастерства борца.

Знать в совершенстве все приемы и контрприемы практически

невозможно. Из всего многообразия изученной техники борцу необходимо отобрать те из них, которые наиболее полно соответствуют его индивидуальным особенностям, и уметь в совершенстве выполнять их в различной обстановке и с различными противниками.

Однако борец должен стремиться к тому, чтобы овладеть приемами из каждой группы и контрприемами от наиболее часто применяемых в борьбе атакующих действий. Борец должен также в совершенстве овладеть защитами от всех приемов.

В то же время нельзя ограничиваться только тем, что когда-то было изучено и прочно усвоено. Технический арсенал борца периодически должен пополняться и обновляться новыми приемами и контрприемами, а также новыми вариантами ранее освоенных технических действий. При выборе их нужно руководствоваться следующим.

1. Осваивать и совершенствовать в первую очередь новые приемы и контрприемы для ведения борьбы в том положении, в котором борец чувствует себя слабее.

2. Выбирать такие технические действия, которые позволяют расширить имеющиеся у борца преимущества в технике. Например, если борец в совершенстве владеет разнообразной техникой борьбы в партере, но в его техническом арсенале нет эффективных действий для перевода из стойки в партер, ему следует освоить и совершенствовать переводы в партер.

3. Пополнять технический арсенал приемами и контрприемами из разных групп и подгрупп, так как чем разнообразней технические действия, тем шире тактика борца.

4. Отдавать предпочтение тем новым техническим действиям (вариантам), которые можно связать в эффективную комбинацию с каким-либо из ранее отработанных приемов. Например, для борца, в совершенстве владеющего броском прогибом захватом руки и туловища, целесообразно освоить сбивание с тем же захватом.

Это расширит и усилит применение ранее освоенного приема, даст возможность применять новый и ранее освоенный прием в комбинациях: бросок прогибом — сбивание и др.

5. Учитывать индивидуальные особенности постоянных противников — конкурентов и избирать технические действия, наиболее эффективные в борьбе с ними.

Рост технического мастерства борца происходит не только за счет освоения новых приемов и контрприемов, но и за счет совершенствования ранее освоенных технических действий: повышения рациональности, приобретения умения выполнять их из разных исходных положений, в разнообразных ситуациях, исправления ошибок и др.

Совершенствование того или иного технического действия происходит также за счет развития физических качеств. Так, на-

пример, развивая специальными упражнениями с отягощением силу мышц спины, борец тем самым способствует совершенствованию броска прогибом захватом туловища сзади.

Усилия тренера и борца должны быть направлены прежде всего на то, чтобы каждое техническое действие выполнялось рационально — с наибольшим эффектом при наименьшей затрате энергии. Борец, усвоив так называемую учебную (академическую) структуру приема, оставляя нетронутой ее основу, вносит в нее такие изменения, которые позволяют наилучшим образом использовать его индивидуальные особенности.

Для того чтобы навык в том или ином техническом действии был вариативен и в то же время прочен, необходимо изучать это действие из различных динамических ситуаций, пользуясь разными способами тактической подготовки.

Но борец и его тренер должны внимательно следить за тем, чтобы отклонения от технической структуры приема были действительно рациональны и необходимы и соответствовали индивидуальным особенностям борца и особенностям сложившейся ситуации. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы под видом необходимых изменений вносились недостатки и ошибки.

В процессе совершенствования применяются специальные упражнения борца (имитационные и с партнером), учебно-тренировочные схватки с заданием на совершенствование отдельных приемов или отдельных элементов приемов, а также вольные тренировочные схватки, когда в обстановке, близкой к боевой, борец совершенствует излюбленные технические действия. Задания, которые даются упражняющемуся и его партнеру, должны соответствовать их возможностям и особенностям.

Не следует слишком увлекаться приемами с чучелом (мешком). Эти упражнения не помогают борцу достаточно хорошо прочувствовать отдельные детали приема и могут привести к некоторому искажению его.

Для успешного совершенствования техники существенное значение имеет правильное использование различных степеней сопротивления партнера. Это создает для упражняющегося различную степень трудности условий, в которых выполняется техническое действие.

Совершенствовать схватки и другие специальные упражнения можно с партнером относительно не сопротивляющимся, сопротивляющимся в половину силы и сопротивляющимся в полную силу.

Не менее важна тренировка приемов с различными по своим индивидуальным качествам партнерами. Различный рост, вес, темперамент партнеров, их манера вести борьбу в той или иной стойке способствуют приобретению вариативного навыка.

Специальные упражнения и схватки должны совершенствоваться тогда, когда борец еще не устал. Однако время от вре-

мени полезно применять их и тогда, когда борец уже проделал значительную работу. Это помогает правильно выполнять приемы при любых обстоятельствах.

В техническом мастерстве борца большую роль играет быстрота, с которой борец проводит приемы. Поэтому, совершенствуя технику, он должен добиваться умения быстро выполнять техническое действие, не искажая его рациональной структуры.

Исключение составляют некоторые технические действия и элементы действий (большая часть при борьбе в партере), для которых не требуется быстрого темпа (например, переворот захватом шеи из-под плеча). Но не следует приступать к совершенствованию упражнения в быстром темпе сразу. Это может привести к искажению приема, возникновению ошибок, к травмам.

Начиная с медленного темпа, борец сосредоточивает внимание на правильном выполнении всех элементов приема или на том элементе, который плохо получается. Увеличивать темп нужно постепенно, каждый раз на столько, на сколько требуется для сохранения техники приема. Вместе с тем надо периодически возвращаться к проведению приема в медленном темпе — это способствует лучшему закреплению его точности. В каждом занятии техническое действие нужно провести 3—4 раза медленно, а затем быстро.

Есть технические действия, отдельные элементы которых нельзя выполнить правильно в медленном темпе (броски прогибом, через спину и сбивания в стойке, перевороты прогибом в партере и ряд других). Совершенствовать эти элементы в самом начале следует в темпе близком к быстрому.

Как изучение, так и совершенствование техники осуществляется путем многократных повторений.

В практике случается наблюдать появление «потери» борцами ранее хорошо выполнявшихся технических действий. Одна из главных причин этого состоит в том, что борец либо долгое время не повторял данного действия в схватке, либо уделял повторению недостаточно времени и внимания. Если борец пытается провести давно не повторявшееся действие в соревновательной схватке, то, как правило, он терпит неудачу. Это вызывает чувство неуверенности, боязни, и при повторении неудачи борец совершенно перестает пользоваться таким приемом.

Лишь при систематических многократных повторениях навык становится прочным, техническое действие доводится до автоматизма. Поэтому борцу необходимо в каждом занятии по нескольку раз повторять излюбленные приемы, контрприемы.

Количество повторений каждого приема, контрприема, защиты не одинаково. Это зависит от важности технического действия. Повторять большее количество раз нужно недостаточно закреплённые борцом технические действия или те, в которых он

допускает ошибки. Для всех борцов, например, очень важен такой элемент, как мост, и поэтому нужно в каждом занятии уделять время его повторению.

Совершенствование техники не может проходить успешно, если отсутствует контроль и занимающийся не знает, хорошо или плохо он выполняет прием, в чем заключаются его ошибки. Такие сведения борец обычно получает от тренера. Борцу полезно также прислушиваться к замечаниям товарищей, наблюдавших за тем, как он выполнял упражнение.

Совершенствование техники немыслимо без устранения недостатков в технических действиях или их элементах. Для устранения ошибок прежде всего необходимо установить их причину. Лишь после этого можно правильно выбрать пути и средства для устранения их.

Так, например, отсутствие подбива должной силы в бросках через спину может зависеть от недостатка силы, от плохой координации работы рук и ног, от того, что борец, повернувшись спиной, не располагается вплотную к противнику или слишком поворачивается и уводит таз в сторону (в результате чего работа ног при отрыве в значительной степени проходит вхолостую). Для каждого из этих случаев нужно подобрать свои упражнения. Если же, например, причиной является плохая координация, а борец будет развивать силу, ликвидировать недостаток, конечно, не удастся.

В практике существует много методических приемов, которые помогают успешно ликвидировать недостатки и ошибки в технических действиях. Остановимся на некоторых из них.

Прежде всего, не следует пытаться сразу ликвидировать все недостатки. При такой попытке внимание борца будет рассеиваться, а исправление ошибок и ликвидация недостатков требует абсолютной собранности и сосредоточенности. Гораздо правильнее проводить это постепенно: сначала выявить главный недостаток и направить усилия на его ликвидацию и, лишь справившись с этой задачей, переходить к следующей.

Наибольший эффект достигается в том случае, когда удастся найти элемент, в котором борец совершает ошибку. При этом, упражняя этот элемент отдельно, нужно периодически проводить его в соединении с предшествующими и последующими элементами, а также время от времени проводить весь прием в целом.

Иногда быстро устранить недостаток помогает и такой способ: борцу дается задание выполнить прием с умышленным противоположным отступлением от правильного проведения той детали приема, в которой он совершает ошибку. Например, если борец при броске через спину недостаточно поворачивается спиной к противнику и после неоднократных указаний продолжает

повторять ту же ошибку, полезно дать ему задание делать поворот больше, чем это необходимо.

Изучение и совершенствование техники по периодам и этапам тренировки распределяется следующим образом: новые технические действия изучаются главным образом в подготовительном периоде и в этапе предварительной подготовки основного периода. Техника же совершенствуется главным образом в специальном этапе основного периода.

Техника совершенствуется в основной части учебно-тренировочного и тренировочного занятия и в контрольных занятиях. Упражнения, способствующие совершенствованию технических навыков, включаются также во вторую часть утренней зарядки и разминки перед схваткой.

Техника совершенствуется также и в соревнованиях. Чем сильнее состав участников, чем ответственнее соревнования, тем в более сложных условиях проходит совершенствование. Но даже тогда, когда борец уверенно применяет прием в соревнованиях, необходимо для дальнейшего закрепления и совершенствования навыка продолжать систематически выполнять этот прием не только в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных схватках, но и в имитационных упражнениях и в упражнениях с партнером.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ

Совершенствование тактики должно проходить в неразрывной связи с совершенствованием техники, систематически и последовательно.

Тактика совершенствуется в учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных и соревновательных схватках. Необходимо стремиться к разнообразию способов в тактическом арсенале борца, которое позволит успешно проводить технические действия с любыми противниками, имеющими различную тактическую, техническую, физическую и волевою подготовку, различные психические и конституционные (рост, вес) данные.

При совершенствовании каждого способа тактической подготовки следует уделять особое внимание искусной маскировке. Ложные действия должны проводиться так, чтобы противник ни на мгновение не сомневался в истинности намерений соперника. Только в таком случае он будет реагировать так, как это нужно борцу.

Маскировка вырабатывается систематической целенаправленной тренировкой. При этом необходимо следить, чтобы борец тщательно маскировал ложные действия в упражнениях с партнером и в учебно-тренировочных схватках. Часто, стремясь своевременно и быстро перейти от ложного действия к истинному,

борцы не обращают внимания на то, как выполняется ложное действие. Если не обратить на это внимание, ошибка укоренится, перенесется в соревновательные схватки и противники будут легко разгадывать замысел борца, срывать его тактические намерения.

Реализация благоприятной ситуации, подготовленной способами тактической подготовки, становится возможной только при своевременном и быстром переходе от тактического действия к техническому, т. е. к непосредственному выполнению приема.

Во всех без исключения упражнениях, выполняемых для совершенствования тактики, большая роль принадлежит партнеру. Особенно велика она при совершенствовании тактики ведения схватки.

В учебно-тренировочных, а иногда и в тренировочных схватках часто следует давать задание не только упражняющемуся, но и его партнеру. Это делается тогда, когда нельзя подобрать партнера, обладающего качествами, необходимыми для данного случая. Задание партнеру может восполнить этот пробел. Так, например, если борцу дается задание на совершенствование тактики ведения схватки с противником, придерживающимся пассивной тактики все первые минуты борьбы в стойке, а подобрать такого партнера невозможно, выбранному партнеру дается задание не принимать борьбы, сохранить силы в первые пять минут борьбы в стойке и перейти к решительным действиям в партере. Таким образом будут обеспечены условия, необходимые для упражняющегося.

Метод распределения заданий способствует развитию и совершенствованию тактического мышления борцов, поэтому задания в одинаковой мере полезны как упражняющемуся, так и его партнеру.

Задания должны подбираться так, чтобы они одновременно способствовали и дальнейшему совершенствованию положительных сторон тактики борца и устранению имеющихся у него недостатков.

Вот несколько примерных заданий на совершенствование тактики в схватке.

Тактически правильно вести схватку с различными противниками:

пользующимися наступательной, контратакующей или оборонительной тактикой;

ведущими схватку в левой, правой, низкой, высокой стойке; предпочитающими атаковать соперника у края ковра; имеющими преимущество в силе, быстроте, выносливости, ловкости;

в совершенстве владеющими определенными приемами и контрприемами.

Совершенствовать различные тактические схемы ведения схватки:

овладеть в первые минуты явным преимуществом и в последние минуты вести борьбу в стойке так, как при проигрыше 1—2 баллов;

обязательно перевести противника в партер и, удерживая его в таком положении, проводить свои излюбленные технические и тактические действия;

удерживать противника у края ковра;

вести схватку с противником на опережениях.

пользоваться только определенными способами тактической подготовки и проведения приемов;

каждый раз, попадая в партер, любым способом выходить в положение верхнего или в стойку;

вести схватку так, как если бы предстояло выйти через несколько минут на вторую схватку с сильным противником.

Составленные планы должны тщательно разбираться тренером совместно с занимающимися. При этом следует добиваться активного участия занимающихся в таком анализе.

Большой эффект в совершенствовании тактики схватки дает разбор учебно-тренировочных схваток с заданием, если он иллюстрируется яркими примерами из практики сильнейших мастеров.

Рекомендуется также предоставлять занимающимся проведение схватки по составленным ими планам. Это позволит им почувствовать все достоинства и недостатки своих тактических замыслов.

Для совершенствования умения отойти от намеченного плана и быстро найти правильный путь к победе следует занимающемуся дать задание составить тактический план схватки с известным ему партнером, а партнеру — изменить привычную манеру борьбы так, чтобы эти изменения шли в разрез с намеченным упражняющимся планом.

От совершенствования в учебно-тренировочных схватках следует переходить к совершенствованию тактики в более сложных условиях в тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.

В плане всегда определенное место занимают задачи по тактической подготовке, намеченные в соответствии с особенностями соревнований и целью, поставленной борцом. Такими задачами могут быть:

1. Подготовка к встречам с конкретными противниками:

а) разработка тактических планов ведения схватки с основными предполагаемыми противниками;

б) изучение и совершенствование нового материала по тактике излюбленных действий;

в) совершенствование намеченных тактических планов схваток с определенными противниками;

г) совершенствование тактики ведения схваток с неизвестными противниками.

2. Устранение недостатков, имеющихся в тактической подготовке борца.

Исходя из поставленных задач, в процессе тренировок борец систематически выполняет определенные задания по совершенствованию тактики. Рекомендуется при подготовке к встречам с конкретными известными противниками тренировать к каждому ответственному соревнованию новый способ (или вариант) проведения излюбленного приема (контрприема), новую комбинацию. Готовясь к схватке с конкретным противником, защитная реакция которого на определенные технические действия хорошо известна борцу, можно предусмотреть и заранее тренировать излюбленный прием с учетом того, как на него реагирует противник, т. е. заранее, несколько изменив техническую структуру приема либо учтя конкретную защитную реакцию противника, подготовить соответствующую комбинацию.

При подготовке к схватке с неизвестным противником борец должен уделять большое внимание совершенствованию умения вести схватку по самым разнообразным тактическим схемам, наилучшим образом используя свои возможности. При совершенствовании тактики вредна излишняя опека тренера, подсказки по каждому случаю. Если борец механически выполняет задание, не проявляет активности и инициативы, не использует ранее приобретенного опыта, у него не вырабатывается способности самостоятельно тактически мыслить и решать тактические задачи.

Тактическое мастерство борца совершенствуется главным образом в основном периоде тренировки. На этапе специальной подготовки особое внимание уделяется тактике схватки.

Для совершенствования тактики, обогащения тактического опыта много дает наблюдение за соревнованиями и особенно непосредственное участие в них.

Для того чтобы проверить, насколько хорошо усвоены борцами те или иные знания по тактике схватки в учебных занятиях и соревнованиях, полезно устраивать совместные тренировки со спортсменами других коллективов (приглашать на свои тренировки партнеров из других коллективов либо посещать их тренировки).

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Достижение высоких стабильных результатов немыслимо без всестороннего физического развития. Нельзя считать какое-либо одно физическое качество главным, а другое второстепенным: любое может оказаться в соревнованиях решающим.

Все физические качества тесно связаны между собой и одинаково важны для борца.

Взаимосвязь между физическими качествами сохраняется и в процессе их совершенствования. Средства и методы развития каждого из физических качеств различны и многообразны.

Развитие силы

Сила в борьбе проявляется по-разному: бывают и статические мышечные усилия (например, когда борец стоит на мосту, удерживает захват) и динамические.

В большинстве случаев сила мышечных групп проявляется в движениях резких, связанных с преодолением сопротивления и перемещением противника.

По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными; по продолжительности — кратковременными и длительными. Неодинаково и количество мышечных групп, несущих основную нагрузку в каждый конкретный момент. Все это находит отражение в методике и средствах развития силы борца.

Наиболее эффективными средствами являются специальные упражнения на развитие силы; схватки с партнером более тяжелого веса и более сильным; насыщение схваток приемами (элементами), для которых требуются значительные физические усилия (перевороты захватом руки на ключ, перевороты накатом, броски прогибом в стойке и партере, борьба за захваты, уходы с моста и т. п.).

Полезны для развития силы специальные и общеразвивающие упражнения со снарядами (штангой, набивными мячами, чучелом, мешком, гирями, с эспандером, блоками, амортизаторами) и упражнения на снарядах (гимнастической стенке, брусьях, кольцах и т. д.).

Большое внимание следует уделить скоростно-силовым упражнениям, которые одновременно воздействуют на развитие быстроты и силы. К ним в первую очередь относятся специальные и общеразвивающие упражнения с отягощением, выполняющиеся быстро.

Количество повторений упражнений должно все время увеличиваться в процессе совершенствования силы, но делать это нужно постепенно, так, чтобы нагрузка не превышала возможностей спортсмена в данный момент.

Наряду с увеличением повторений (там, где это возможно) следует постоянно и постепенно увеличивать трудность, вес отягощений и быстроту выполнения упражнения. В противном случае организм приспособится к нагрузке и сила мышц не будет расти.

Чем легче упражнение, тем большее число раз и, как правило, с большей быстротой нужно его повторять. Выполнять уп-

ражнение следует до тех пор, пока борец почувствует усталость. Затем рекомендуется сделать небольшой перерыв (3—5 мин.) и, отдохнув, вновь продолжать упражнение.

Выполнять упражнение с отягощением лучше, если вес снаряда (гири, штанги) будет составлять примерно 60—80% от максимально возможного в конкретном упражнении для данного борца.

Не рекомендуется в течение длительного времени использовать упражнения для одной и той же группы мышц. Нужно чередовать их так, чтобы наибольшая нагрузка каждый раз ложилась на различные мышечные группы.

Необходимо также чередование трудности упражнений. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим или средним напряжением.

Развитие силы должно проходить на фоне большой тренировочной работы. Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Занятия в течение длительного времени только силовыми упражнениями могут привести к тому, что борец несколько утратит быстроту. Этого не случится, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости.

Развитие силы происходит в подготовительном периоде и в этапах предварительной подготовки основного периода. В несколько меньшем объеме путем использования специальных упражнений проводится в основном периоде в этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Сила мышц характеризуется не только их объемом. Проявление силы зависит от целого ряда других качеств: способность длительных силовых усилий зависит от выносливости; силовое воздействие на противника при проведении приема, контрприема или при осуществлении защиты базируется на том, насколько совершенна техника борца, соблюдает ли он основные закономерности проведения технического действия (увеличение или уменьшение рычага, направление усилий и т. д.). Наконец во всех случаях проявление силы зависит от степени развития волевых качеств и состояния нервной системы.

Развитие выносливости

Недостаточно выносливый борец не может длительное время вести схватку в высоком темпе. У него притупляется мышечная чувствительность, острота внимания, снижается быстрота, способность к силовому воздействию и точности движений.

Выносливость подразделяется на общую и специальную.

Общая выносливость — это способность организма выполнять большую работу на протяжении длительного времени. На этой основе развивается и совершенствуется специальная выносливость борца.

Специальная выносливость борца характеризуется способностью от начала и до конца вести схватку в оптимально высоком темпе (продолжительное время совершать в оптимально высоком темпе неодинаковые по своему характеру движения и действия, связанные с различными усилиями и различными положениями тела, порой затрудняющими дыхание), а также способностью проводить несколько схваток (3—4) в день и несколько дней (4—5) подряд. Выносливость вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки на организм (увеличения интенсивности и объема — трудности, числа повторений выполняемых упражнений).

Нагрузка складывается из всего комплекса физических упражнений, применяемых в уроке. Поэтому было бы ошибкой учитывать в занятии только ту нагрузку, которую получает борец, выполняя упражнения для развития выносливости. Определенное влияние на развитие выносливости оказывает и общая нагрузка, приходящаяся на борца в ряде занятий.

В процессе тренировки для совершенствования выносливости рекомендуется использовать большие и максимальные нагрузки. Однако подходить к этому тренер и борец должны осторожно и продуманно. К максимальным нагрузкам организм нужно подводить постепенно, наращивая объем и интенсивность работы. Восходящая кривая нагрузки должна быть волнообразной, дни тренировок с максимальными и большими нагрузками должны чередоваться с днями тренировок со средней и малой нагрузкой, а также с днями активного отдыха.

Принцип чередования нагрузок сохраняется и для недельных циклов тренировки. Неделя тренировки с малой или средней нагрузкой сменяется неделей тренировки с большой или максимальной нагрузкой, затем вновь происходит некоторое снижение, а в следующей неделе — повышение.

Работоспособность организма не может находиться на одном и том же высоком уровне в течение всего года. В различные периоды, на различных этапах тренировки нагрузка на организм будет неодинаковой — то большей, то меньшей.

При чередовании нагрузок каждая последующая малая, средняя, большая или максимальная нагрузка должна быть несколько больше такой же предыдущей нагрузки. Это обеспечивает необходимый рост требований к организму по мере повышения его тренированности.

Только чередование и сочетание нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение данного занятия дня, недельного цикла, этапа, периода года способствует увеличению функциональных возможностей организма борца, повышению его работоспособности. Интервал между большими (максимальными) нагрузками, а также интервал для активного отдыха должен быть такой продолжительности, чтобы организм достаточно вос-

становился после проделанной работы. В то же время перерыв не должен быть слишком длительным, чтобы не успела исчезнуть повышенная работоспособность, следовая реакция, которая появляется и некоторое время сохраняется после того, как организм испытал большую нагрузку.

Длительность перерывов для активного отдыха в отдельном занятии, в течение дня и недельного цикла зависит от тренированности борца, нагрузки, которую он получил и которую ему предстоит выполнить вслед за ней, а также от условий, в которых проходит активный отдых.

Поэтому нельзя слепо следовать заранее составленным (даже самым удачным) планам тренировки. Придерживаясь их, лучше в каждом конкретном случае решать вопрос о снижении, повышении или сохранении нагрузки, основываясь на педагогических наблюдениях и опыте, а также учитывая данные врачебного контроля и самоконтроля спортсмена. Это особенно важно в период подготовки к соревнованиям, когда организм спортсмена близок к перенапряжению и перетренировке.

Необходимая степень выносливости, способность свободно выдерживать нагрузку в каждой схватке и в соревновании в целом вырабатывается при помощи различных средств и методов.

Общая выносливость развивается в занятиях по физической подготовке, в которые включаются игры в баскетбол, ручной мяч, кроссы и т. д. Эти упражнения, повышая общую выносливость борца, одновременно, благодаря разнообразию обстановки и форм деятельности, предотвращают опасность его перетренировки в то время, как общая нагрузка на организм возрастает.

Специальная выносливость вырабатывается в схватках специальными упражнениями с партнером, имитационными упражнениями без снарядов и со снарядами (чучелом, мешком).

Чтобы вести схватку в высоком темпе, т. е. быстро и целенаправленно действовать в течение 10 мин., сохраняя при этом достаточно силы и быстроты, рекомендуется применять следующие наиболее эффективные методы развития выносливости:

Метод нарастающего времени: постепенно (от занятия к занятию) увеличивать время схватки, сохраняя высокий темп.

Время схватки будет возрастать до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 10 мин. с необходимым запасом энергии для борьбы на последних минутах достаточно включать в тренировки поединки в высоком темпе с превышением во времени до 3—4 мин.

Метод нарастающего темпа: постепенно (от занятия к занятию) увеличивать темп, сохраняя одну и ту же продолжительность схватки.

Переменный метод: сохраняя неизменным продолжительность схватки, вести борьбу на различных отрезках в различном темпе — то в высоком, то в низком; от занятия к занятию сокращать время борьбы, проводимое в низком темпе, увеличивая в высоком.

Интервальный метод: вести схватку в высоком темпе с кратковременным отдыхом между отдельными отрезками ее; от занятия к занятию увеличивать темп борьбы и периодически сокращать перерывы для отдыха до минимума.

Например, на некоторых занятиях борцы проводят вольные схватки в течение 12 мин. по следующему регламенту: через каждые три минуты борьбы одна минута отдыха. При этом от занятия к занятию они увеличивают темп борьбы и доводят его до максимального. После этого борцы проводят схватки, сократив перерывы на отдых до 30—20 сек. и т. д.

Повторный метод: вести схватку в высоком темпе (2—3 в одном занятии), сохраняя неизменным ее продолжительность.

Можно пользоваться также комбинированным методом: сочетать в процессе тренировки два первых метода.

Учитывая, что интенсивность схватки зависит не только от упражняющегося, но и от партнера, в схватке на развитие выносливости хорошо подбирать такого партнера, который в достаточной степени обладает этим качеством и может вести борьбу в высоком темпе.

Особенно полезны схватки на выносливость, которые проходят в высоком темпе и в которых борцы попадают в различные тяжелые положения (мост, полумост и т. п.). Необходимо следить, чтобы высокий темп схватки не подменялся суетой, нецелесообразными действиями.

При совершенствовании выносливости следует постоянно помнить об огромном значении волевой подготовки. От того, насколько сильная воля у борца, во многом зависит, как он преодолевает и переносит возникающие трудности.

Необходимо вырабатывать волю к преодолению усталости, умение мобилизовать физические силы. Ни в коем случае не следует думать в процессе схватки об усталости.

На увеличение работоспособности немалое влияние оказывает режим. От этого зависит самочувствие борца, состояние его организма, а следовательно, и степень выносливости в данный момент. Если борец мало спал, незадолго до выхода на ковер много поел или выпил лишнее количество жидкости, израсходовал до начала схватки много сил или нервной энергии, его выносливость, безусловно, снизится.

Место тренировки выносливости, выбор средств и методов для совершенствования ее зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период внимание к совершенствованию специальной подготовки увеличивается по мере приближе-

ния основного периода и особенно возрастает в этапе специальной подготовки к соревнованиям.

Развитие быстроты

Совершенствование быстроты эффективно тогда, когда проводится в тесной связи с совершенствованием техники и тактики.

Важную роль играет своевременность, точность и быстрота каждого технического действия в схватке.

Наиболее эффективны для развития быстроты приемы и контрприемы на опережение с партнером. Рекомендуется подбирать партнера, обладающего достаточной быстротой реакции и действий. Это будет вынуждать борца к быстрым действиям. Подобные схватки следует чаще проводить с партнером меньшего веса, чтобы можно было проводить приемы быстро, не нарушая их рациональной структуры. Схватку необходимо также проводить и с партнером своей весовой категории, а изредка и с более тяжелым по весу партнером. Частые упражнения с более тяжелым партнером без специальных заданий на быстроту действий могут привести к снижению быстроты.

Развитие ловкости

Ловкость — это умение борца четко координировать свои действия (движения) прежде всего в незаученной, быстро сменяющейся обстановке схватки.

Ловкий борец в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, быстро и экономно выполнять свои действия. Он, прекрасно координируя движения, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое, хорошо ориентируется в сложной обстановке схватки. Такие борцы, как правило, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело, уверенно. Ловкость борца зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков.

Для развития ловкости используются специальные упражнения и особенно схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в положения, требующие немедленных решений. Полезны специальные упражнения (имитационные, с партнером) из различных положений, в различных условиях, упражнения на мосту. Также используются разнообразные общеразвивающие упражнения, особенно акробатические (прыжки и перевороты), упражнения на гимнастических снарядах и баскетбол.

Различные упражнения на развитие ловкости рекомендуется применять в утренней зарядке борца и в подготовительной части занятий по борьбе, а также в занятиях по физической подготовке.

Развитие гибкости

Гибкость — это способность борца совершать движения с широкой амплитудой.

Гибкость необходима борцу для лучшего проявления силы, ловкости, быстроты, а также для технических действий и их элементов, особенно тех, которые требуют от борца особой гибкости, как, например, броски и перевороты прогибом.

Упражнения на растягивание мышц необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже при непродолжительном перерыве это качество теряется.

Для развития эластичности мышц и связок используются специальные и общеразвивающие упражнения с партнером, со снарядами и без них. Они включаются в утреннюю зарядку борца и в подготовительную часть урока.

Эти же упражнения выполняются и в конце основной части урока (после кратковременного отдыха), когда организм занимающихся хорошо разогрет. В заключительной части используются упражнения на мосту, вставания со стойки на мост, перевороты через голову.

Не рекомендуется начинать упражнения на растягивание сразу же с полной амплитуды. Большая амплитуда движений, особенно если борец недостаточно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мышцах, а иногда и травмы. Поэтому эти упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду движений.

В упражнениях на растягивание применяются дополнительные движения для увеличения амплитуды (упражнение выполняется на 3—4 счета). Акцент на максимальное растягивание мышц делается в последних движениях.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Воля к победе, смелость, решительность, настойчивость, инициатива — все это принято обозначать общим названием волевые качества.

Волевые качества органически связаны с моральными. Чувство ответственности, патриотизма, коллективизма, спортивная честность, трудолюбие во многом определяют поступки спортсмена и силу проявления его волевых качеств.

Воспитывать морально-волевые качества не менее важно, чем совершенствовать техническую и физическую подготовку. Успех в

воспитании морально-волевых качеств находится в прямой зависимости от того, насколько правильно построен учебно-тренировочный процесс.

Вначале борцу необходимо приобрести твердую уверенность в способности выполнить то или иное действие в одних условиях и только затем рекомендуется их усложнять.

Нередко борцы не обладают достаточной смелостью, боятся проводить излюбленные действия в сложной ситуации соревнований.

Причина этого, как правило, кроется в неправильном учебно-тренировочном процессе — значит борцу не приходилось на тренировках преодолевать трудности, прилагать большие волевые усилия к тому, чтобы провести свои действия в трудных условиях, из различных положений и в различных ситуациях, не приходилось выходить из тяжелых опасных положений.

Для совершенствования волевых качеств применяются упражнения (в том числе и специальные) на смелость, решительность. Так, например, кувырки через препятствие, перевороты назад, сальто и другие.

Волевые качества зависят от совершенствования техники, тактики и физических качеств борца. Чем более совершенны эти стороны мастерства борца, тем увереннее, смелее и инициативнее он действует.

Однако в практике приходится наблюдать и такие случаи, когда обладающие достаточно высокой техникой, тактикой и хорошо физически подготовленные спортсмены, имеющие все возможности преодолеть возникающие трудности (проводить свои приемы в сложной ситуации, вести всю схватку в высоком темпе), теряют веру в себя, трусят при встрече с опасным противником. Это не позволяет проявить им свои другие качества в полной мере в соревнованиях.

При таком положении прежде всего нужно выяснить причину страха и, используя все методы: разъяснения, убеждения и практические меры — настойчиво и терпеливо ликвидировать этот недостаток.

Например: если чувство страха перед выполнением определенного приема проявилось после того, как борец пытался применить этот прием на соревнованиях и потерпел неудачу, то, чтобы преодолеть это чувство, может быть применен такой метод: вновь вернуться к выполнению приема в облегченных условиях.

Иногда случается, что борец, прекрасно проводящий самые трудные схватки в тренировках, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такому спортсмену рекомендуется чаще давать на тренировках контрольно-соревновательные схватки в обстановке предельно близкой к условиям соревнований. Ему полезно также чаще участво-

вать в показательных выступлениях, чтобы привыкать к ведению схватки в присутствии зрителей.

Участие в соревнованиях благотворно влияет на совершенствование волевых качеств. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к борцу повышенные требования, увеличивают чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, чтобы проявить максимум своих способностей. Способствует воспитанию волевых качеств строгое соблюдение спортивного режима.

Боязнь, неуверенность могут возникнуть из-за плохого состояния инвентаря, которым пользуются борцы. Так, например, если занятия проводятся на ковре незакрепленном или плохого качества, занимающиеся при выполнении приемов могут получить различные травмы, и это, в свою очередь, может вызвать чувство боязни.

Всякое проявление волевых качеств следует поощрять; отмечать смелые, решительные, активные действия, настойчивость и трудолюбие, равно как и осуждать трусость, пассивное ведение схватки и другие безвольные поступки.

Неразрывно с воспитанием волевых качеств связано и воспитание дисциплинированности спортсмена, аккуратности в посещении занятий и своевременного прихода к их началу.

Главный путь воспитания дисциплинированности — убеждение. Иногда можно прибегнуть и к наказаниям: порицание коллектива, временное отстранение от занятий, от участия в соревнованиях и т. п.

Для подтверждения своих требований, для убеждения борцов в необходимости отказаться от вредных привычек полезно прибегать к положительным и отрицательным примерам.

В воспитании волевых качеств нельзя добиться эффекта, если спортсмен не будет относиться к этому сознательно. В значительной степени совершенствование воли, смелости, решительности и т. д. достигается самовоспитанием. Спортсмен должен быть глубоко убежден, что эти качества необходимы ему, и стремиться всеми мерами развивать их.

Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если борец привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер, если выход из трудных положений подсказывает тренер. Необходимо предоставить достаточную самостоятельность и активность борцам, особенно старших разрядов.

Большую роль в воспитании спортсмена играет коллектив.

Но для этого необходимо, чтобы коллектив был дружным, сплоченным, чтобы спортсмены дорожили его спортивной честью, хранили и развивали хорошие традиции, ставили общие интересы выше личных, уважали друг друга и стремились во всем помочь друг другу.

Прямая обязанность тренера — не только руководить тренировками, но и направлять всю жизнь коллектива.

Создать хороший, дружный коллектив удастся далеко не сразу. Много подводных камней может встретиться на пути к этой цели: в группе могут оказаться спортсмены с неуживчивым характером, болезненно самолюбивые, чересчур замкнутые и т. д. Но тренер должен быть терпелив и настойчив. Подобрать ключи к каждому, он, в конце концов, всегда сумеет объединить всю группу общими интересами.

Трудно переоценить роль тренера в воспитании морально-волевых качеств спортсмена. Он должен использовать с этой целью все случаи своего общения с учениками в спортивном зале и вне его.

Глава 10

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Планирование тренировки предусматривает наиболее рациональное распределение соревнований, использование средств и методов тренировки и чередование нагрузки и отдыха.

При планировании учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться дидактическими принципами (постепенности, повторности и систематичности в изучении и совершенствовании технических и тактических действий, в развитии физических качеств), а также принципами спортивной тренировки: непрерывности и цикличности и др.

Существуют три формы планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на год) и оперативное (на период, этап или тренировочный цикл).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для достижения высокого уровня спортивного мастерства требуется много лет упорного, непрерывного труда. Полноценному решению задач, стоящих перед борцами, способствует перспективное планирование.

Для борцов младших разрядов и борцов-юношей перспективными планами их подготовки являются, по существу, соответствующие программы по спортивной борьбе, в которых на ряд лет определены задачи и объем материала по технике и тактике, а также указано, примерно нормативы какого разряда должны быть выполнены, за какое время.

Для перворазрядников и мастеров составляются индивидуальные перспективные планы.

Перспективный план может быть составлен для целой группы спортсменов (например, для сборной команды республики, ДСО и т. д.). В нем даются установки, учитывающие общие особенности, характерные для группы в целом.

В начале общего перспективного плана приводится краткая характеристика сборной команды борцов, в которой главным образом указывается на недостатки в их подготовке.

Каждый год многолетней тренировки может рассматриваться как отдельный этап. Планом определяется цель многолетней тренировки, основные соревнования, в том числе основные соревнования на каждый год, а также нормативы по технической, тактической, физической подготовке спортсменов.

В общем перспективном плане должны распределяться занятия, состязания, отдых, формы и сроки врачебного и педагогического контроля, а также принципы комплектования команды.

Сроки составления перспективного плана различны. Наиболее правильно планировать подготовку на 2 или 4 года — от одного до другого крупнейшего соревнования. Например, от одной Спартакиады народов СССР до другой. Это, во-первых, позволяет подчинить подготовку к этому соревнованию всю тренировку и участие в соревнованиях меньшего масштаба. Во-вторых, чем крупнее по масштабу соревнования и чем сильнее в них состав участников, тем, как правило, полнее раскрываются достоинства и недостатки в подготовке борцов и, следовательно, предоставляется возможность правильно определить, на что требуется обратить особое внимание, и выбрать наиболее эффективные пути дальнейшего повышения мастерства. Анализируя итоги крупнейших соревнований, можно более точно составить следующий перспективный план.

Желательно, чтобы разработке перспективного плана тренировки предшествовало составление на тот же срок перспективного календаря соревнований.

На основе общего перспективного плана составляется индивидуальный перспективный план. Индивидуальный план может быть составлен и при отсутствии плана подготовки команды в целом. Индивидуальный план, так же как и общий, рекомендуется составлять на 2—4 года.

Прежде чем приступить к разработке индивидуального перспективного плана, тренеру на занимающегося нужно составить спортивную характеристику. В характеристике должны быть указаны лучшие результаты, показанные занимающимся в соревнованиях, достоинства и недостатки по технической, тактической и физической подготовке. На основании характеристики мастерства борца намечаются цель четырехлетней (двухлетней) подготовки, и перспективные задачи по каждой из сторон подготовки (в том числе и по волевой), и основные средства для их решения. Целью плана может быть достижение определенного ре-

зультата в крупнейшем соревновании, право войти в сборную команду республики, страны и т. д.

Задачи, поставленные перед борцом по каждой из сторон подготовки, являются, по существу, нормативными требованиями.

Примерная форма записи индивидуального перспективного плана

Техническая подготовка

Излюбленные приемы и контрприемы	Основные недостатки в выполнении приемов, контрприемов и защит	Перспективные задачи по освоению и совершенствованию техники	Основные средства

Тактическая подготовка

Излюбленные тактические действия	Основные недостатки в овладении тактическими знаниями, умениями и навыками	Перспективные задачи по тактической подготовке борца	Основные средства

Физическая подготовка

Недостатки в физической подготовке	Перспективные задачи развития физических качеств	Основные средства

Волевая подготовка

Перспективные задачи совершенствования волевой подготовки	Основные средства

Объективной оценке общей и специальной физической подготовленности борца, а также контролю за ходом выполнения поставленных задач способствуют нормативные требования по

физической подготовке. С этой целью тренер заносит в индивидуальный план упражнения, позволяющие наиболее полно определить уровень развития основных физических качеств борца.

Данные о первоначальном выполнении борцом этих упражнений являются исходными для планирования норм на ряд лет (2—4 года). Проводить экзамен по выполнению их следует 2—3 раза в год.

Основные цели и задачи, намеченные в перспективном плане (по технической, тактической, физической и волевой подготовке, достижению определенных результатов в соревнованиях и т. д.), распределяются по годам.

ТЕКУЩЕЕ (ГОДОВОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

Нельзя достичь высоких результатов, если тренироваться только накануне соревнований.

Рост мастерства достигается тем, что задачи по изучению и совершенствованию техники и тактики, развитию физических и волевых качеств решаются систематически на протяжении всего года.

Большое значение имеет целенаправленное участие борца в соревнованиях. Этому способствует правильное построение календаря соревнований на год.

На основе общего плана-календаря соревнований борцу совместно с тренером нужно составить свой индивидуальный план-календарь на год, где будут перечислены все соревнования, в которых он намерен принимать участие. При составлении такого плана-календаря следует учитывать интересы коллектива, основные цели и задачи, которые стоят перед борцом в планируемом году.

Прежде всего намечаются основные, наиболее крупные и наиболее важные, для борца соревнования. Их может оказаться два-три в году. Исходя из задачи успешного выступления в этих соревнованиях, намечаются остальные соревнования, в которых борец будет участвовать в планируемом году.

После того как составлен индивидуальный план-календарь, борцу нужно наметить, какого результата он будет стремиться достигнуть в каждом соревновании и в какой весовой категории будет выступать. При планировании результата борец может наметить не только место, которое он намеревается занять, но и поставить перед собою в соревновании другие задачи: достижение побед определенного качества, опробование в менее ответственных соревнованиях вновь освоенных технических или тактических действий и т. д.

В соответствии с индивидуальным планом-календарем соревнований устанавливаются периоды и этапы тренировки.

Весь учебно-тренировочный год подразделяется на переходный, подготовительный и основной периоды.

Переходный период. На организм борца, тренирующегося круглогодично и многократно участвующего в соревнованиях, ложится большая нагрузка, и со временем, естественно, борец утомляется.

Чтобы ликвидировать усталость, в годовом плане тренировки отводится 25—30 дней для активного отдыха. Этот период называется переходным.

Рекомендуется этот период совмещать с очередным отпуском (каникулами), планировать его на летние месяцы и проводить за городом. Отдыхать следует активно, выполняя определенную физическую нагрузку. Степень нагрузки, конечно, должна быть меньше, чем в другие периоды тренировок. Иными должны быть также основные средства, формы и условия занятий.

Помимо отдыха, переходный период используется для общего укрепления здоровья, закаливания организма и поддержания общей физической подготовленности.

В переходный период борец должен продолжать делать утреннюю зарядку и, кроме того, широко применять с небольшой нагрузкой другие виды спорта: летом — плавание, греблю, спортивные игры, туризм, охоту; зимой — прогулки на лыжах, катание на коньках и т. д. Необходимо максимально использовать это время для оздоровления и как можно больше бывать на свежем воздухе, разумно пользоваться солнцем и водой.

Занимаясь другими видами спорта, борец не только снижает физическую нагрузку, но и (что очень важно) создает возможность для отдыха нервной системе, так как, помимо того что сменяется вид физических упражнений, изменяются формы и условия занятий. Если у борца есть травмы, нужно использовать это время для лечения их.

Подготовительный период длится от 2 до 3 месяцев. Основные задачи его: обеспечение плавного перехода от активного отдыха к интенсивной специфической работе, которая предстоит борцу в следующем (основном) периоде, путем повышения функциональных возможностей организма; развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Недельный тренировочный цикл этого периода состоит из 3—4 учебно-тренировочных занятий, в которых борцы, широко используя различные специальные упражнения, а также учебно-тренировочные схватки, изучают и совершенствуют новые технические и тактические действия, устраняют недостатки в ранее приобретенных навыках и улучшают необходимые физические качества.

В занятиях этого периода большее внимание следует уделять общеразвивающим упражнениям. Предпочтение отдается тем

упражнениям, которые способствуют развитию необходимых у борца физических качеств.

Интенсивность и объем работы в подготовительный период должны возрастать постепенно.

Примерный недельный цикл тренировок

Первый вариант

Понедельник.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и ловкости (нагрузка средняя). Отдых.
Вторник. Среда.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и силы (нагрузка средняя). Отдых.
Четверг. Пятница.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие силы и выносливости (нагрузка большая). Парная баня. Массаж.
Суббота. Воскресенье.	Активный отдых.

Второй вариант

Понедельник.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и ловкости (нагрузка средняя). Отдых.
Вторник.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и силы (нагрузка средняя). Отдых.
Среда. Четверг.	Общая физическая подготовка (нагрузка средняя или малая). Отдых.
Пятница.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие силы и выносливости (нагрузка большая). Парная баня, массаж.
Суббота. Воскресенье.	Активный отдых.

В подготовительный период (так же как и во все остальные периоды) обязательно выполняется утренняя зарядка.

Основной период длится 8—9 месяцев. Главные его задачи: приобретение высокого уровня тренированности; совершенствование изученной техники и тактики; изучение нового материала по технике и тактике; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; подготовка к выступлению в соревнованиях.

Так как в основной период борец вступает достаточно подготовленным к перенесению интенсивной нагрузки, число занятий в недельном цикле увеличивается до четырех-пяти. Такое количество сохраняется на протяжении всего периода. Исключение составляет лишь время активного отдыха после окончания соревнований.

В соответствии с индивидуальным планом-календарем соревнований основной период разбивается на соревновательные циклы. Каждый соревновательный цикл состоит из этапов предварительной и специальной подготовки, участия в соревно-

ваниях и послесоревновательного отдыха. Для каждого из этих этапов есть основные задачи. В связи с этим содержание, средства и методы тренировок для каждого из них будут несколько отличаться.

Этап предварительной подготовки планируется в том случае, если время до начала очередного соревнования превышает тот срок, который необходим борцу для специальной целенаправленной подготовки к участию в данном соревновании. Продолжительность этапа зависит от продолжительности интервала между окончанием активного отдыха после предыдущего соревнования и начала следующего соревнования, а также от количества времени, требующегося борцу для специальной подготовки. Так, если интервал равен 2,5 месяца, а для полноценной специальной подготовки к соревнованиям борцу достаточно 1 месяца, продолжительность этапа предварительной подготовки будет 1,5 месяца. Основная задача этапа — изучение и совершенствование техники и тактики, устранение недостатков, выявившихся по ходу подготовки и участия в предшествующих соревнованиях, в том числе и недостатков в физической подготовке борца; дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств; поддержание тренированности.

Основные средства тренировки — специальные упражнения: имитационные упражнения со снарядами и без снарядов, упражнения с партнером, а также учебно-тренировочные схватки. Рекомендуется широко использовать гимнастические упражнения, спортивные игры, упражнения со штангой, греблю, бег на короткие дистанции, кросс, метания. Интенсивность работы в занятиях должна быть средней, в то время как объем работы в целом ряде занятий может быть и большим.

Специальные упражнения нужно использовать для устранения имеющихся недостатков в технике, тактике и физической подготовке. На этом этапе происходит также дальнейшее совершенствование сильных сторон мастерства борца.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных технических действий борцу нужно осваивать новые технические и тактические действия и новые варианты уже изученных ранее.

Примерный недельный цикл тренировки

Понедельник.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и ловкости (нагрузка средняя).
Вторник.	Отдых.
Среда.	Изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и силы (нагрузка средняя).
Четверг.	Отдых.
Пятница.	Совершенствование технического и тактического мастерства в схватках, развитие силы и выносливости (нагрузка большая).
Суббота.	Парная баня, массаж.
Воскресенье.	Отдых.

Этап специальной подготовки посвящается непосредственно подготовке к конкретным соревнованиям.

Задачи этапа: закрепление и совершенствование излюбленных технических и тактических действий; дальнейшее совершенствование физических и морально-волевых качеств борца; повышение функциональных возможностей организма; приобретение необходимой тренированности, готовности к схваткам с конкретными противниками; приведение веса к норме, соответствующей весовой категории, в которой борец намерен выступать в данном соревновании.

Продолжительность этапа специальной подготовки зависит от значительности для борца предстоящих соревнований, их масштаба, количественного и качественного состава участников, а также от длительности промежутка между концом активного отдыха после прошедшего соревнования и началом предстоящего соревнования. В среднем специальная подготовка продолжается около месяца.

Специальная подготовка к турнирным и матчевым соревнованиям не одинакова, так как каждое из этих соревнований предъявляет различные требования к физической и тактической подготовке борца. В турнирных соревнованиях требуется гораздо более высокий уровень физической подготовки, в первую очередь выносливости, в связи с тем, что они длятся несколько дней подряд, а в финальный день борцу иногда приходится проводить до четырех схваток.

При перемене климата или большой разнице во времени происходит некоторое снижение функциональных возможностей организма. Для того чтобы функции организма полностью восстановились (акклиматизировать), требуется более или менее длительное время. Длительность этого срока, при прочих равных условиях, зависит от степени тренированности и от того, насколько хорошо проводилась витаминизация организма в период подготовки к соревнованиям.

Если борец систематически тренируется в одно и то же время (утром, днем или вечером), то организм его приобретает способность именно в это время максимально проявлять свои возможности.

Следовательно, борец лучше выступит в соревнованиях, если часы его тренировок будут хотя бы приблизительно совпадать с временем проведения соревновательных схваток.

При подготовке к встрече с известным противником планируются определенные задания на схватки и специальные упражнения, подбираются партнеры, которые по своим данным сходны с противником и наилучшим образом будут способствовать выполнению задания; планируются разнообразные тактические задания на учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Таким образом, для достижения наибольшего эффекта при

специальной подготовке нужно так строить тренировки, планировать нагрузку и подбирать средства и методы, чтобы условия подготовки как можно ближе подходили к условиям, в которых будут проходить предстоящие соревнования.

Для приобретения к началу соревнований отличной спортивной формы наряду с занятиями с малой и средней нагрузкой планируются занятия с большой и максимальной нагрузкой. Следует с особой тщательностью подходить к их планированию, соблюдать правильное чередование занятий с различной степенью нагрузки и постепенность ее нарастания, учитывая, что борец на этом этапе вплотную подходит к границам, за которыми лежит перенапряжение и перетренировка.

Планируя нагрузку, следует исходить из того, что объем и интенсивность работы в начале этапа специальной подготовки должны возрастать. В течение последних 12—15 дней объем постепенно снижается, а интенсивность должна оставаться на прежнем высоком уровне.

С начала этапа специальной подготовки нужно постепенно увеличивать продолжительность тренировочных схваток и время на выполнение других специальных упражнений. Продолжительность тренировочной схватки может возрастать за счет увеличения времени борьбы в стойке или за счет увеличения времени борьбы в партере в целом.

Одновременно с продолжительностью следует наращивать темп схватки и специальных упражнений, а также плотность занятий за счет некоторого сокращения перерыва на отдых между упражнениями. Интенсивность схваток можно увеличивать либо за счет продления времени борьбы в высоком темпе, либо за счет повышения темпа.

Когда приобретена хорошая скоростная выносливость, рекомендуется давать борцам задание вести свою схватку в высоком темпе, особо акцентируя высокий темп борьбы в определенные отрезки схватки, например, на последних минутах в стойке. Это будет способствовать дальнейшему развитию скоростной выносливости и подготовке к решению определенных тактических задач.

Примерно за 12—15 дней до начала соревнований проводятся контрольные схватки. Количество их зависит от того, к каким соревнованиям готовится борец — турнирным или матчевым и каковы условия его подготовки — занят ли он работой (учебой) или свободен в данный период времени. При подготовке к турнирным соревнованиям обычно контрольные схватки проводят либо два дня подряд по две схватки в день, либо ограничиваются двумя схватками в течение одного дня.

Готовясь к матчевым соревнованиям, проводят одну контрольную схватку в день. Затем разбираются ошибки и недостатки, над которыми нужно работать в оставшееся время.

Поскольку контрольные занятия проводятся в условиях предельно близких к условиям соревнований и борец получает на них большую или околопредельную нагрузку, до начала контрольных занятий и после них планируется более продолжительный, чем после другого рода занятий, активный отдых или занятия с малой нагрузкой.

До начала соревнований продолжительность тренировочных схваток не рекомендуется превышать 10 мин., т. е. времени, предусмотренного правилами соревнований.

Тренируясь в течение 10 мин., борец приобретает способность тактически правильно распределять усилия в схватке.

На последних тренировках партнерам следует особенно бережно относиться друг к другу, так как оставшегося до начала соревнований срока может не хватить для того, чтобы избавиться даже от незначительной травмы, а всякая травма, естественно, снизит результаты выступления борца в соревнованиях. Во избежание всякого рода случайностей рекомендуется схватки в последней тренировке проводить без бросков.

Перед началом турнирных соревнований борцы должны иметь 3—4 дня для активного отдыха, а перед матчевыми встречами достаточно 2—3 дней. Более точно количество дней отдыха определяется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Отдых перед соревнованиями необходим для полного восстановления организма. Отдохнув, борец приобретает желание соревноваться.

В дни активного отдыха борцу необходимо больше времени проводить на воздухе. Очень полезны прогулки по лесу, спортивные игры с небольшой нагрузкой.

Форма графика весового режима

Число					
Задание					
Выполнение					

В этапе специальной подготовки борцу нужно привести собственный вес к верхней границе той весовой категории, в которой он собирается выступать. Эта задача не является общей для всех борцов. Для тех, кому нет необходимости сгонять вес, она, естественно, отпадает (весовой режим для них решается в рамках общего спортивного режима). Для борца, сгоняющего вес, составляется график весового режима, в котором указывается, на какое число какой вес должен быть у борца.

Взвешиваться следует утром, натощак.

В этапе специальной подготовки совершенствуется излюбленные тактические и технические действия. Однако это не означает, что нужно совершенно отказаться от изучения и совершенствования нового материала.

Поэтому наряду с тренировочными занятиями планируются и учебно-тренировочные (один раз в неделю). В этом этапе не следует переучивать борца в выполнении излюбленных приемов.

Количество занятий в недельном цикле несколько увеличивается. Так, если борец тренировался четыре раза в неделю, то, готовясь к соревнованиям, он может увеличить число занятий до пяти.

Основной формой занятий является тренировочное занятие. Содержание тренировки, как уже указывалось, в последнюю неделю перед началом соревнований изменяется.

Примерный недельный цикл тренировки

В начале и середине этапа

Понедельник.	Совершенствование мастерства в схватках (нагрузка средняя).
Вторник.	Совершенствование техники и тактики (нагрузка средняя).
Среда.	Совершенствование мастерства в схватках (нагрузка большая) или активный отдых. Тогда это занятие переносится на четверг вместо занятий по физической подготовке.
Четверг.	Физическая подготовка (нагрузка средняя).
Пятница.	Совершенствование мастерства в схватках (нагрузка максимальная).
Суббота.	Парная баня, массаж.
Воскресенье.	Активный отдых.

В конце этапа

Понедельник.	Совершенствование мастерства в схватках (нагрузка средняя).
Вторник.	Совершенствование мастерства в схватках или комплексное занятие по физической подготовке (спортивные игры и схватки без бросков).
Среда.	Активный отдых.
Четверг.	Активный отдых.
Пятница.	Занятия типа разминки (нагрузка малая).
Суббота.	Соревнование.
Воскресенье.	Соревнование.

Примечание. Борцы, сгоняющие вес, при необходимости посещают парную баню за один-два дня до начала соревнований.

Тренировки проводятся в форме групповых занятий при строго индивидуальном подходе к занимающимся, согласно индивидуальным планам подготовки; при этом чем ближе к соревнованиям, тем большее значение приобретает индивидуальный подход к спортсменам.

Совершенно необходим строго индивидуальный подход в определении характера заданий для каждого борца, а также величины нагрузки, объема и интенсивности работы. Несмотря на то, что общие задачи для всех борцов одинаковы, решаться они будут по-разному, исходя из особенностей конкретных противников, с которыми борцам предстоит встречаться, и особенностей самих борцов, главным образом их недостатков, которые необходимо устранить.

Следует определить характер заданий и нагрузку, обязательно нужно учитывать физические и морально-волевые особенности борца, его тактическую и техническую подготовленность, характер повседневной работы (физическая и умственная) и бытовые условия.

В этапе специальной подготовки самоконтроль и врачебный контроль приобретает особо важное значение. Содружество борца, тренера и врача позволяет правильно координировать нагрузку и избегать перетренировки и перенапряжения.

Если данные педагогического наблюдения, самоконтроля и врачебного контроля указывают на необходимость снизить нагрузку, то можно заменить занятия активным отдыхом либо, вместо предусмотренной планом большой или максимальной нагрузки, дать малую или среднюю. На основании этих же данных решается, в какой степени, на какой срок и каким путем снижать нагрузку борца. Так, если борец достиг высокого уровня тренированности и находится на грани перетренировки, следует снизить нагрузку или дать активный отдых в одном-двух занятиях.

Снижение нагрузки происходит за счет сокращения продолжительности схватки, специальных упражнений, а также за счет снижения интенсивности (темпа) упражнений и увеличения интервалов отдыха между ними. Можно снизить нагрузку и другим путем: подобрать для специальных упражнений или схватки партнера более легкого веса или упростить задание на схватку и на специальные упражнения.

Но даже правильно спланированные занятия, тщательно подобранные средства и методы тренировки не обеспечат высокого качества подготовки, если столь же большое внимание не будет уделяться соблюдению установленного режима дня и созданию таких условий для отдыха, в которых организм мог бы быстро восстанавливаться после перенесенной нагрузки. Поэтому следует особенно строго придерживаться режима и заботиться об организации отдыха.

Быстрому полноценному восстановлению организма после перенесенной в течение недельного тренировочного цикла нагрузки способствует парная баня и массаж (самомассаж). В результате этого усиливается обмен веществ в организме, мышечная ткань освобождается от продуктов распада.

Парная баня и массаж планируются на конец недели, в связи с тем что наиболее значительную нагрузку борец несет во второй половине недельного цикла, к концу недели накапливается большая потребность в мерах, помогающих восстановлению организма. Это объясняется также тем, что после парной бани борец некоторое время, иногда довольно продолжительное, чувствует себя несколько расслабленным.

Общий массаж рекомендуется делать раз в неделю (лучше во время парной бани).

Полезно принимать белковые препараты и витамины, которые повышают сопротивляемость организма, способствуют его восстановлению после нагрузки.

Особенности подготовки к крупным соревнованиям для сборных команд республик и СССР в условиях спортивного лагеря (сбора). Обычно в последние две-три недели перед ответственными соревнованиями проводятся тренировочные сборы. Весь режим на сборе подчинен подготовке к предстоящим соревнованиям. Это помогает борцу приобрести высшую спортивную форму.

Сбор лучше всего проводить на загородной спортивной базе или в доме отдыха, где имеются хорошие условия для занятий борьбой и другими (вспомогательными) видами спорта.

Следует иметь в виду, что тренировка на сборе лишь в том случае даст максимальный результат, если ей предшествовала систематическая, методически правильно построенная учебно-тренировочная работа. Поэтому в число участников сбора нельзя включать борцов не подготовленных соответствующим образом и тем более плохо тренированных. За короткое время занятий на сборе они не успеют хорошо подготовиться. Рассчитывать же на форсированный подход к высокой спортивной форме в короткий срок нельзя. Это может нанести ущерб здоровью спортсмена, вызвать перетренировку.

Разумеется, что к участию в ответственных соревнованиях должны готовиться сильнейшие борцы коллектива. Отбор сильнейших проводится по результатам последних соревнований.

При комплектовании участников сбора, помимо достижений спортсменов в соревнованиях, следует учитывать их возраст и перспективность. При прочих относительно равных условиях, предпочтение следует отдавать более молодым и перспективным спортсменам.

Количество занимающихся на сборе нельзя ограничивать только борцами, которые будут участвовать в соревнованиях. Их должно быть больше, чтобы не было недостатка в партнерах для схваток, а также чтобы имелись запасные участники на тот случай, если кто-либо заболит или получит травму.

Всей работой на сборе руководит тренерский совет, в который, помимо старшего тренера и тренеров, обязательно должен входить врач. Желательно, чтобы на сборе было такое количе-

ство тренеров, при котором каждому из них приходилось бы заниматься не более чем с 6—8 спортсменами. При большом количестве участников для лучшей организации учебно-тренировочной работы каждый из тренеров назначается ответственным за подготовку борцов определенных весовых категорий.

Участники сбора, как правило, в другое время постоянно тренируются под руководством разных тренеров, в разных группах и спортивных коллективах. Поэтому для успешной работы на сборе прежде всего важно сплотить спортсменов в единый коллектив.

До начала сбора тренерским советом составляется учебный план, рабочий (поурочный) план, расписание занятий, режим дня и план культурно-массовой и политико-воспитательной работы.

В первый или второй день сбора проводится общее собрание всех участников, на котором старший тренер знакомит спортсменов с планом подготовки и планом культурно-массовых мероприятий.

Коллектив избирает редколлегию, назначает ответственных за организацию отдельных мероприятий, включенных в план культурно-массовой работы.

В первые же дни составляется график дежурств по сбору и приему общего массажа. Ежедневно (поочередно) дежурит один тренер и участник. Дежурный тренер отвечает за выполнение режима и организацию намеченных на этот день занятий. Дежурный участник помогает ему.

Для успешного проведения сбора большое значение имеет политико-воспитательная работа, способствующая сплочению коллектива, совершенствованию морально-волевых качеств спортсменов. В специальном плане, составленном тренерским советом и дополненном участниками, может быть предусмотрено проведение лекций, посещение кино, театров, выставок, музеев, организация обсуждения прочитанных книг, встречи с передовиками труда, артистами, писателями и т. д.

План должен также предусматривать участие спортсменов в общественно полезном труде (озеленение местности, помощь местным физкультурникам и т. д.) и выступления участников сбора на предприятиях, в колхозах, воинских частях, пионерских лагерях с показательными выступлениями, беседами о достижениях советского спорта (в частности, о выдающихся победах советских борцов на международной арене). Следует проводить на сборах вечера самодеятельности, шахматные и шашечные турниры и т. п.

Ежедневно дежурный участник (или участник, дежуривший накануне) проводит политинформацию.

На сборе создаются партийная и комсомольская группы, выбираются парторг и комсорг, которые являются первыми помощ-

никами тренерского совета и совместно с ним проводят политико-воспитательную работу. По мере необходимости организуются общие собрания участников сбора. Жизнь участников сбора должна отражаться в стенной газете, регулярный выпуск которой возлагается на редколлегию.

В центре внимания находится учебно-тренировочная работа.

Для определения уровня спортивной формы прибывших на сбор борцов в самом начале занятий проводятся контрольные схватки и врачебный осмотр. Чтобы врач мог составить более полное представление о состоянии здоровья спортсмена, каждый прибывший на сбор должен иметь при себе карточку диспансерного обследования.

В соответствии с выявившейся после контрольных схваток степени подготовленности каждого борца и с учетом общего плана подготовки, уточняются индивидуальные планы борцов, с которыми они прибывают на сбор. Для каждого составляется график весового режима.

Учебно-тренировочная работа на сборе строится на основе недельного цикла. Каждый день его имеет свою основную направленность, которой подчиняется вся учебно-тренировочная работа в течение дня. Обычно при подготовке к турнирным соревнованиям (за исключением дня активного отдыха) занятия проводятся три раза в день (утренняя зарядка, дневные и вечерние занятия). К матчевым — два раза (утренняя зарядка, дневные или вечерние занятия).

День на сборе начинается обязательной для всех борцов утренней зарядкой, которая проводится под руководством тренера. Перед началом занятий борцам объявляется распорядок дня и делаются все другие необходимые сообщения. Продолжительность утренних занятий 40—45 мин. В те дни когда занятия по борьбе проводятся днем, продолжительность утренних занятий сокращается до 30—35 мин.

В первую часть утренних занятий (15—20 мин.) входит ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Вторая часть посвящается специальным упражнениям без партнера и с партнерами. Первая часть занятий проводится всей группой вместе, вторая — индивидуально. В дни контрольных занятий и в последние 5—7 дней перед соревнованиями утренние занятия целиком проводятся борцами индивидуально. Заканчивается занятие легкой пробежкой, ходьбой и водными процедурами.

До начала тренировочных занятий борцы разбиваются на группы (по весовым категориям) с таким расчетом, чтобы одновременно занималось не более 8—12 человек. Группы могут заниматься одна за другой либо одна в дневные часы, другая в вечерние. Такая организация избавляет борцов от необходимости подолгу просиживать в зале в ожидании выхода на ковер для проведения схваток.

Время занятий борьбой (днем, вечером) в течение недели следует чередовать. Занятия начинаются разминкой, состоящей из общеразвивающих и специальных упражнений.

В тренировочных занятиях борцы проводят по две схватки с перерывами между ними на отдых: первая схватка — основная, тренировочная, вторая — дополнительная, как правило, учебно-тренировочная. В дополнительной схватке преимущественно отрабатывается индивидуальная техника и тактика борца. Отличается она от основной тем, что длится меньше времени и проводится в более низком темпе.

Помимо схваток, в занятии могут быть специальные упражнения с партнером, чучелом на совершенствование техники и тактики и на развитие необходимых борцу физических качеств. По окончании каждой схватки борцы самостоятельно выполняют упражнения для успокоения дыхания и упражнения на расслабление.

Занятия по физической подготовке проводятся от двух до пяти раз в неделю. Основное содержание занятий — упражнения из различных видов спорта, пешие походы и т. д. Выбор упражнений зависит от условий, в которых проходит сбор. Желательно, чтобы как можно шире использовались баскетбол, гребля, упражнения со штангой, акробатика, гимнастика, легкая атлетика и другие виды упражнений, способствующие выработке у борцов необходимых качеств и в то же время отвлекающие их от специфической нагрузки. В занятия по физической подготовке в первую неделю сбора могут быть включены нормативные упражнения.

Теоретические занятия посвящаются как вопросам непосредственной подготовки к предстоящему соревнованию (разбору особенностей предполагаемых противников, построению тактических планов ведения схваток и соревнований в целом, правилам соревнований и т. д.), так и вопросам, повышающим спортивную культуру борца, расширяющим его знания в области методики тренировки, врачебного контроля и самоконтроля, техники борьбы, физиологии и гигиены спорта.

Ежедневно вечером, по окончании всех занятий, проводятся оперативные совещания тренерского совета сбора, на которых коротко подводятся итоги прошедшего дня и уточняется план следующего дня. Если по плану предстоят занятия по борьбе, составляются пары на схватки. При подборе пар и определении нагрузки необходимо учитывать мнение врача.

Помимо того что участники ежедневно сами проверяют свой вес, один-два раза в неделю следует проводить общее взвешивание.

Состав участников соревнований (основной и запасной) определяется коллегиально тренерским советом. При этом совершенно обязательно учитывать мнение врача, постоянно наблюдавшего за здоровьем спортсменов в процессе тренировки. При опреде-

лении основного состава участников соревнований следует исходить из уровня мастерства каждого борца, степени его тренированности, его индивидуальных особенностей.

Обычно наряду с основным составом команды определяется и запасной состав участников. Если по условиям соревнований их должно быть меньше восьми, то следует включать в запас борцов тех весовых категорий, где вероятнее всего может потребоваться страхующий участник (например, в той весовой категории, в которой основной участник сгоняет большой вес), а также таких борцов, которые в случае необходимости могли бы с успехом выступать в соседней (большей) весовой категории.

По окончании сбора обязательно подводятся итоги. Те борцы, которые не попали в число участников соревнований, получают указания по дальнейшему совершенствованию мастерства сразу же после окончания сбора, остальные — после соревнований.

Активный отдых после соревнования. Участие в соревновании сопряжено с большой затратой физических сил и особенно нервной энергии. Поэтому после выступления борца в соревновании для восстановления организма планируется активный отдых.

Продолжительность отдыха зависит от нагрузки, перенесенной борцом в соревнованиях, и его самочувствия. Как правило, отдых длится от 2 до 10 дней. Например, если борец в течение 3—4 дней турнирного соревнования провел 6—7 схваток и претерпел в них большую нагрузку, требуется продолжительный отдых — 7—10 дней. Если же он участвовал в матче в соревновании, достаточно 2—3 дней.

В последующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренней зарядкой и занятиями вспомогательными видами спорта: греблей, плаванием, спортивными играми, ходьбой на лыжах и т. п. Эти занятия проходят с небольшой физической нагрузкой, и борец отвлекается от обычных для него физических упражнений, тем самым создавая необходимый отдых для нервной системы. Желательно, чтобы занятия проводились на открытом воздухе, лучше всего за городом. Вообще в эти дни рекомендуется как можно больше бывать на свежем воздухе — в лесу, парке.

В период активного отдыха либо сразу после его окончания нужно выделить время для подведения итогов соревнования и составления индивидуального плана подготовки на следующий соревновательный цикл.

Глава 11

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ С ЮНОШАМИ

Классическая борьба приобретает у юношей все большую популярность. С каждым годом в юношеские секции приходят все больше желающих заниматься борьбой. Эти занятия способст-

вуют физическому развитию юношей. Физическое развитие в юношеском возрасте создает фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.

В этом возрасте легче развиваются быстрота, гибкость, что особенно важно для борца. Кроме этого, юноши обладают большей раздражительной способностью. У них меньше, по сравнению со взрослыми, прочно усвоенных навыков, затрудняющих усвоение технических действий. Юноши стремятся быть похожими на взрослых. Все это создает положительные предпосылки к подготовке борца.

Наряду с положительными факторами, способствующими подготовке юных борцов, имеются и факторы, затрудняющие педагогический процесс. Так, организм юношей находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, менее устойчивое внимание, недостаточно развита сила мышц и выносливость. Юноши в большей степени реагируют на различные изменения во внешней среде.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

С возрастом в развитии организма юношей происходят существенные качественные изменения. Их нельзя не учитывать при занятиях борьбой. Так, формирование групп для занятий борьбой должно осуществляться из юношей, примерно одинакового анатомофизиологического и психологического развития. Исходя из этого, юношеские возрастные группы в борьбе делятся на две: младшую — 14—16 и старшую — 17—18 лет.

Возрастные особенности юношей 14—16 лет. *Костная ткань.* В возрасте 14—16 лет юноши растут в длину. Этот рост происходит за счет трубчатых костей и достигает 5—7 см в год. Окостенение большей части скелета заканчивается. Однако окончательное окостенение скелета происходит только к 25 годам (крестец, бедро, грудина, ключица).

Костная ткань у юношей более податлива, чем у взрослого человека, отсюда требуется более осторожный подход к применению упражнений на силу и гибкость, которые могут повлиять на рост костей. В связи с этим особое внимание следует уделить воспитанию осанки, легко поддающейся влияниям внешней среды (в учебе, в бытовых условиях, при выполнении физической работы и т. п.).

Рост поперечных размеров тела происходит значительно медленнее, чем рост в длину. Несмотря на это, наблюдается наибольший прирост грудной клетки.

Мышечная ткань также более интенсивно растет в длину, чем в поперечнике, и составляет примерно 32% от общего веса тела.

К концу периода полового созревания происходит завершение развития двигательных центров коры головного мозга. На-

ряду с этим развиваются мелкие мышцы тела, что, в общем, создает определенные предпосылки для выполнения сложных по координации движений.

В мышцах юношей меньше, чем у взрослого, белковых веществ, жиров, минеральных солей, а это приводит к более быстрому их утомлению. Отсюда в применении упражнений на силу и выносливость должна быть более строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Мышечная ткань, а также связки юношей более эластичны, чем у взрослых. Поэтому развитие гибкости и подвижности в суставах в этом возрасте происходит легче.

Относительная слабость мышц и связок, особенно брюшного пресса, требует осторожного подхода к упражнениям, связанным с чрезмерным натуживанием, так как это может привести к смещению некоторых внутренних органов, дефектам белой линии живота, расширению паховых колец.

К смещению внутренних органов могут привести и сильные падения на ковер. Отсюда приемы, связанные с такими падениями, можно изучать после того, как занимающиеся научатся правильно приземляться на ковер, т. е. в более поздние периоды обучения.

Сердечно-сосудистая система (ССС) имеет относительно узкий просвет кровяных сосудов, относительно меньшую силу сердечной мышцы, недостаточно совершенную регуляцию деятельности ССС со стороны нервной системы, в результате чего появляется аритмия, головокружение и т. п. Указанные особенности ССС способствуют увеличению кровяного давления, а также приводят к более быстрому утомлению.

Применение упражнений, требующих больших усилий и большой выносливости, могут привести не к разрастанию сердечной мышцы и увеличению ее сократительной способности, а расширению сердца за счет увеличения полостей и истощения его стенок, что ведет к ослаблению общей деятельности сердца. Отсюда, необходима строгая последовательность в увеличении нагрузки.

Это позволит подготовить юношу к дальнейшей, более интенсивной, физической нагрузке без ущерба для его здоровья.

Организм юношей не только быстро утомляется, но и быстро восстанавливается. Быстрое восстановление сил происходит за счет повышенной эластичности кровеносных сосудов и повышенного обмена веществ.

Учитывая эту особенность, в занятиях необходимо применять, особенно в первое время, частые и короткие перерывы, которые дадут возможность юношам восстановить свои силы и сохранить работоспособность на протяжении всего занятия*.

* Гончаров Г. В. Основные особенности методики начальной подготовки юных борцов. Диссертация. ГЦОЛИФК, М., 1954.

Дыхательная система также имеет свои особенности. Одна из особенностей ее состоит в том, что развитие грудного периметра идет не пропорционально развитию тела в длину, а отстает от него. Это обстоятельство ограничивает развитие дыхательной системы. Кроме этого, недостаточно совершенная регуляция деятельности дыхательной системы со стороны нервной системы приводит к нарушению ритма дыхания, что особенно сказывается при занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время известно, что у юношей этого возраста уровень поглощения кислорода может достигнуть пределов, наблюдаемых у взрослых. Однако возможность длительно поддерживать максимальный уровень потребления кислорода у юношей значительно ниже, чем у взрослого.

Указанные особенности органов дыхания также требуют постепенного подхода в увеличении нагрузки.

Высшая нервная деятельность. Психологические особенности юношей связаны с процессом полового созревания и сопровождаются различными изменениями в деятельности нервной и эндокринной систем. В этом возрасте происходит психическое возмужание. Юноши не хотят, чтобы их считали маленькими, они стремятся к мужественному, хотят показать силу, проявить самостоятельность.

Однако надо отметить, что юноши склонны переоценивать свои силы. Они часто берутся за выполнение упражнений, не соответствующих их физическому развитию. Стремятся поднять побольше, подольше побороться, чаще участвовать в соревнованиях и т. д. Это обстоятельство требует более тщательного врачебно-педагогического наблюдения.

Характерной особенностью данного возраста является неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения, причем процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, в результате чего юноши чаще, чем взрослые, допускают различные проступки.

Неустойчивость нервной системы приводит также к более быстрому ее утомлению. Поэтому необходима более частая смена деятельности в уроке и эмоциональное проведение его.

В это время развиваются высшие психические способности: логическое мышление, способность к обобщению, анализу своих поступков и поведения. Отсюда задача — побудить занимающихся к развитию этих способностей и дать им нужное направление. Большую роль в этом вопросе играет пример тренера: его знания, аккуратность, справедливость и т. п.

В целом работу с юношами 14—16 лет по борьбе следует рассматривать как подготовительную к дальнейшей спортивной деятельности.

Возрастные особенности юношей 17—18 лет. Работа нервной системы и сердца у юноши в этом возрасте более

согласованная, ровная. Пульс становится реже, а ударный объем сердца увеличивается, приближаясь к величинами, наблюдаемым у взрослых, что создает предпосылки к развитию выносливости.

У юношей этого возраста происходит замедление роста тела в длину (2—3 см в год), а рост поперечных размеров тела увеличивается. Мышечная ткань растет энергично и достигает примерно 44% от веса тела. Создаются предпосылки для целенаправленного развития силы. Наряду с увеличением силы мышц улучшается координация движений. Последнее позволяет изучать более сложные технические действия.

Юноши 17—18 лет становятся более спокойными, уравновешенными. Отмечается повышение сознательной дисциплины. Занимающиеся сами стремятся к личному совершенствованию, что значительно облегчает учебно-воспитательную работу с ними.

В целом юноши старшего возраста по своему развитию вплотную подходят к взрослому человеку.

Итак, юноши в процессе своего развития имеют характерные для них возрастные особенности. Поэтому, проводя занятия с ними, нужно эти особенности строго учитывать. В противном случае здоровью юношей может быть причинен непоправимый вред. Особенности развития юношеского организма влекут за собой особенности в организации, планировании и содержании учебно-тренировочной работы по борьбе.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ

Работа с юношами по борьбе проводится в детских спортивных школах и спортивных школах молодежи. Они могут быть организованы при низовом коллективе физкультуры предприятия, добровольном спортивном обществе, районном отделе народного образования, в специальных учебных заведениях, в совхозах и т. п. Где бы эта работа ни проводилась, она направлена на решение задач, указанных в соответствующих программах.

Решая эти задачи, тренер будет способствовать духовному и всестороннему физическому развитию молодого человека.

В детские спортивные школы принимаются юноши с 14 лет. Для того чтобы начать заниматься борьбой, юноша должен получить разрешение врача, родителей и классного руководителя, сдать установленные программой нормативы по физической подготовке. Принятые распределяются по группам. При этом особенно тщательно учитывается возраст и физическое развитие занимающихся. У одного тренера должно заниматься не более 15—18 человек. С ростом спортивного мастерства количество занимающихся уменьшается, например, группа юношеского разряда — 10—12 человек.

Создав группу, необходимо провести первое организационное занятие. На этом занятии тренер, исходя из программы, рассказывает о пользе занятий борьбой, говорит, чем они будут зани-

маться в первый и последующие годы занятий, чего они должны добиться по окончании каждого этапа обучения. Подчеркивает необходимость занятий другими видами спорта (лыжи, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание) и их значение в достижении высоких результатов в борьбе.

На этом занятии занимающиеся должны понять, что в определенное время они станут значкистами БГТО и ГТО, разрядниками, а в дальнейшем судьями и тренерами-общественниками; что это возможно лишь при регулярных занятиях и соблюдении спортивного режима. Такой подход прививает занимающимся определенную заинтересованность.

Наряду с этим необходимо ознакомить с основными требованиями, предъявляемыми к ним (форма борца и уход за ней, правила пользования инвентарем и оборудованием, правила пользования душем и т. п.).

На первом, организационном, занятии избирается староста группы, составляется список дежурных. Староста и дежурный будут первыми помощниками тренера. После того как установлен твердый состав занимающихся, из наиболее активных выбирается бюро секции и редакционная коллегия. Занятия борьбой должны быть так организованы, чтобы они помогали юношам хорошо учиться в школе и одновременно с этим осуществляли планомерную подготовку квалифицированных борцов.

Годичный учебно-тренировочный процесс планируется с учетом планирования работы в общеобразовательных школах. Так, занятия первого года (подготовительный период) начинаются с сентября и продолжаются до июля. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В последующие годы учебно-тренировочный процесс делится на периоды: подготовительный, основной и переходный.

Второй год занятий начинается с 1 сентября. Подготовительный период длится 3 месяца, основной — 7 и переходный — 2. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

В старшей юношеской группе подготовительный период длится 3 месяца, основной — 7, переходный 2. Основной период, в свою очередь, делится на циклы (см. раздел «Планирование учебно-тренировочного процесса», стр. 191).

В старшей юношеской группе занятия проводятся до четырех раз в неделю по 2 часа.

Во всех группах один день занятий целесообразно использовать для общей физической подготовки.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка юных борцов планируется в соответствии с программой, где на длительное время определены задачи и объем материала по физическому развитию, технике и такти-

ке, а также по выполнению требований спортивной классификации.

Занятия классической борьбой с юношами должны носить воспитывающий характер. Это объясняется тем, что в период формирования и развития у юношей происходит сознательное накопление знаний, навыков и умений, становление взглядов на поведение, труд, коллектив и т. п. И от того, насколько правильно решаются задачи воспитания, будет зависеть дальнейшая деятельность молодого человека. Поэтому тренер одновременно с обучением борьбе должен четко представлять себе путь формирования нового человека в духе коммунистической морали.

Процесс обучения и тренировки требует строгого отношения к реализации дидактических принципов: систематичности и последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности и прочности.

В частности, программный материал должен быть спланирован в такой последовательности (от легкого к трудному), которая позволила бы его усвоить. Перед изучением сложной техники должна быть проведена более длительная предварительная подготовка, способствующая формированию двигательных навыков. С юношами чаще следует повторять пройденный материал, так как приобретенные двигательные навыки в этом возрасте быстро затухают. Занятия должны быть эмоциональными, с относительно небольшим объемом нового материала.

В реализации дидактических принципов особое место занимают регулярные посещения юношами занятий. Хорошая посещаемость создает предпосылки к хорошему усвоению техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся. А к здоровью занимающихся тренер должен относиться особенно чутко.

Всесторонняя физическая подготовка в этом возрасте имеет особо важное значение. Для выполнения технических действий в борьбе, для ведения схватки необходимы хорошо развитые физические качества. Юноши, не обладающие, например, в достаточной степени ловкостью и силой, не смогут полноценно овладеть техникой бросков прогибом. То же самое можно сказать и о других приемах.

Однако удельный вес в развитии качеств не одинаков. Юноши довольно легко справляются с кратковременными заданиями, даже интенсивными, и труднее с длительными заданиями, даже если они при первых попытках кажутся простыми и легкими.

Развивая быстроту и ловкость, не рекомендуется делать упражнения, где необходима относительно большая физическая сила (особенно с прогибанием). Это может привести к растяжению мышц спины.

Упражнения на силу и выносливость требуют значительного напряжения сил, с чем организм юноши справляется труднее.

Кроме того, большая нагрузка может отрицательно сказаться на развитии формирующегося организма.

Поэтому в работе с юношами большое место должны занимать упражнения для развития быстроты и ловкости и меньшее — силы и выносливости. Однако упражнения на силу и выносливость должны систематически применяться без больших напряжений.

Наблюдения показали, что форсированное развитие силы, как правило, ведет к скованности и потере быстроты, чем мешает формированию разносторонних двигательных навыков. Развивать силу у юношей 14—16 лет следует игровым методом (например, перетягивание палки, борьба на коленях, борьба за набивной мяч, борьба за захваты и т. д.). Применяются также упражнения с различными заданиями (например, упражнения в отжимании на руках с остановкой на 3 сек., встречное лазание по канату, подтягивание на кольцах, доставая головой теннисный мяч; подобные упражнения с легкими железными палками, гантелями и т. п.). Силу можно развивать многократным повторением одного приема, борьбой с более сильным партнером и т. д.

В возрасте 16—18 лет упражнения на силу усложняются за счет увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на упражнения, уменьшения отдыха между упражнениями и т. д. Применяются упражнения с большими отягощениями: со штангой можно выполнять жим, толчок, рывок; с партнером — приседания, наклоны, повороты; также специальные упражнения на мосту с отягощениями (чучело, мешок, гири и т. п.). В упражнениях с партнером нужно тщательно подбирать пары по весу, росту, физическому развитию и квалификации.

В тренировочных занятиях с юношами 14—16 лет, особенно в первый год, выносливость развивается и поддерживается при помощи общеразвивающих упражнений, спортивных игр, упражнений с небольшими отягощениями на быстроту: бег на скорость (30—50 м), эстафетный бег, бег с переменным темпом, всевозможные подвижные игры и т. п.

Специальные средства тренировки на первом году обучения используются в меньшей степени и состоят главным образом из упражнений: борьба за захваты, за набивной мяч, в партере и стойке на технику и т. п. При такой последовательности обеспечивается правильное физическое развитие, улучшается функциональное состояние растущего организма юноши.

В первый год занятий особое место отводится упражнениям для развития необходимых мышц, участвующих в выполнении приемов в стойке, и упражнениям, способствующим формированию структуры приемов.

Подготовка занимающихся к соревнованиям на втором году обучения требует от юношей достаточной тренированности. Эта задача решается различными средствами: общеразвивающими

упражнениями, подсобными видами спорта, специальными упражнениями борца, учебно-тренировочными и вольными схватками. Особый интерес для юношей представляют учебно-тренировочные схватки.

Тренированность в схватках необходимо развивать постепенно с чередованием работы и отдыха. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха уменьшаются (при переходе от одного задания к другому), затем увеличивается время схватки, и, наконец, увеличивается темп схватки. Например, вначале дается учебно-тренировочная схватка по формуле 2 + 2 с 1 мин. перерыва (подобные задания могут быть даны и для борьбы в партере).

Готовясь к соревнованиям, учебно-тренировочные схватки по времени увеличиваются до 3 + 3 с 1 мин. перерыва, отдых 15 мин., а затем проводится еще одна схватка 2 + 2. Таким образом, время борьбы будет составлять 10 мин.

Развитие тренированности должно проводиться в различных условиях: борьба с односторонним сопротивлением, в проведении комбинаций, выходом из партера наверх, выходом в стойку и т. п. Это приучает занимающихся находить выход из любых создавшихся положений.

Для развития выносливости применяют упражнения со скалкой, броски чучела, специальную разминку, специфически сходную с условиями схватки.

Большое внимание необходимо уделять развитию гибкости. Наблюдения показывают, что юноши 14—16 лет обычно бывают или очень гибкими, но физически слабыми или недостаточно гибкими, но физически крепкими. В этом случае развивать это качество следует индивидуально: в первом случае обратить внимание на укрепление моста, в другом — на развитие гибкости, необходимой для хорошего моста.

Для развития гибкости у юношей 14—16 лет используются специальные упражнения, а также общеразвивающие упражнения без предметов. В возрасте 16—18 лет эти упражнения применяются с отягощением. Использовать их надо с большой осторожностью, амплитуда движений и быстрота выполнения упражнений должны увеличиваться постепенно. Чрезмерно применять их не следует, так как это может привести к излишней подвижности и ослаблению суставов. Поэтому развитие гибкости шейной, грудной, поясничной частей позвоночного столба и других звеньев тела должно быть тесно связано с развитием силы шейных, спинных мышц и мышц других частей тела.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах должны включаться в каждый урок. В противном случае, плохая гибкость и подвижность в суставах будет затруднять усвоение ряда технических действий.

Следует особо подчеркнуть необходимость двустороннего обучения различным упражнениям. Для гармоничного физиче-

ского развития юноши надо применять упражнения как для развития левой, так и правой стороны тела; с поворотом направо и налево; с правой и левой стороны от партнера и т. д.

Используя разнообразные упражнения, юноша приобретает необходимые двигательные навыки. А чем больше двигательных навыков, чем богаче двигательный опыт занимающегося, тем легче он будет в дальнейшем усваивать технику борьбы.

Поэтому занятия с юношами 14—18 лет должны носить характер многоборца. В этот период сдачи БГТО и ГТО является основой занятий. На более поздних этапах тренировки, с переходом юноши в группу совершенствования, эти качества развиваются индивидуально: применяются специальные упражнения в более усложненных условиях. Большое место должны занимать упражнения для воспитания правильной осанки.

Всесторонняя физическая подготовка юношей осуществляется при помощи утренней зарядки, занятий в школе, занятий другими видами спорта и борьбой. Занятия борьбой в летнее время целесообразно проводить на свежем воздухе. Весной и осенью, когда занятия на ковре проводятся в помещении, на воздухе следует проводить разминку. Занятия на воздухе укрепляют здоровье юношей, способствуют закаливанию их организма.

При занятиях с юношами используются следующие упражнения:

акробатические: кувырки — вперед и назад; назад с выходом в стойку на кистях; в длину, высоту, через препятствия (мешок, чучело, стул, веревочка и т. п.); одна нога вперед; через левое (правое) плечо; скрестив голени; из стойки на кистях; из стойки на руках и голове; переворот боком вперед; подъем разгибом из положения лежа на спине и т. д.

игры с сопротивлением: баскетбол по упрощенным правилам; выталкивание из круга, перетягивание каната, переталкивание из положения «стенка на стенку» (парами, грудью, спиной), «сшибалка», стоя на мешке и т. д.

эстафеты: в одном направлении и встречные с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; прыжками и бегом, круговые; парами; с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях;

из других видов спорта с элементами соревнования: прыжки в длину, в высоту (кто дальше или выше); различные метания (кто дальше); бег и плавание на короткие дистанции (кто быстрее); попадание баскетбольным мячом в кольцо (кто больше попадет); упрощенный слалом (на оценку) и т. д.

с небольшими отягощениями: всевозможные упражнения типа зарядки и разминки с отягощением: гимнастическая палка, гантели, набивной мяч, облегченная гиря, чучело, гимнастическая скамейка и т. д.

с партнером: отрывы от ковра при обоюдном захвате, повороты спиной к партнеру и т. п.

на самостраховку и страховку партнера: падение вперед на ковер на полусогнутые руки; падение на ковер с приемов напряженно, невыставление рук в ковер при падении с приема, страховка партнера при проведении различных приемов и др.

Характерной особенностью упражнений является то, что они первое время применяются в небольшом количестве несколько раз с короткими перерывами для отдыха. По мере приспособления к ним количество их увеличивается, а отдых между ними сокращается.

В процессе таких занятий у юношей старшего возраста создаются предпосылки для развития силы и выносливости. Это позволяет тренеру начать целенаправленно развивать их. Для развития силы должны применяться упражнения преимущественно динамического характера и выполняться как скоростно-силовые. После упражнений для развития силы следует применять упражнения на растягивание и расслабление. Для развития выносливости надо стремиться применять разнообразные средства, чтобы не вызывать утомления однообразной длительной работой. Для этого в одном уроке, задачей которого является развитие выносливости, целесообразно использовать, например, баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений и борьбу.

Наряду с развитием физических качеств тренер должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, выдержку, уверенность, настойчивость, инициативу, упорство и т. д.

Систематическое преодоление трудностей является основой для воспитания волевых качеств. При выполнении сложных упражнений тренер применяет помощь и страховку и этим вырабатывает у занимающихся уверенность в своих силах, что положительно сказывается на воспитании волевых качеств. Одна из задач в воспитании волевых качеств — научить занимающихся отдавать самоприказы и контролировать их исполнение. Отдав самоприказ, необходимо во что бы то ни стало добиться его выполнения. Самоприказы должны быть посильны, но со значительными усилиями для их осуществления.

Первое требование в воспитании воли — это личная организованность, стремление к поддержанию дисциплины, что особенно важно в юношеском возрасте, в связи с неустойчивостью внимания.

Обучение юношей борьбе начинается с изучения различных упражнений, которые в дальнейшем будут способствовать усвоению техники. Такими упражнениями являются: простейшие акробатические, на укрепление моста, в самостраховке, простейшие формы борьбы и т. д. В первое время они занимают доминирующее место. Так, например, применяя простейшие формы борьбы,

занимающимся прививается умение ориентироваться в сложной обстановке, развиваются физические качества и воспитывается воля к достижению преимущества.

Одновременно с изучением различных упражнений начинается обучение и технике борьбы: основным положениям, передвижениям, захватам и освобождению от них. Обучение приемам начинается с партера. Особенностью изучения приемов является то, что юношам требуется больше времени на освоение специальных упражнений и деталей приемов.

Большое место при занятиях с юношами занимают специальные упражнения с чучелом. Рекомендуется применять чучела следующих размеров и весов*:

Длина чучела в см	вес в кг
130	10—15
140	15—20
150	20—25
160	25—30
170	30—35

Отсутствие соответствующих для юношей чучел будет задерживать технический рост занимающихся.

Обучая юношей, тренеру следует чаще показывать упражнения лично, чтобы не утомлять занимающихся подробным объяснением второстепенных деталей. Подробное объяснение затрудняет восприятие основных элементов упражнения или приема. По мере совершенствования тренер расширяет и уточняет объяснение. При обучении необходимо быть терпеливым к слабым занимающимся. С этой целью применяются разнообразные методические приемы, облегчающие выполнение того или иного задания. Обучение юношей требует тщательной помощи и страховки.

При обучении юношей технике борьбы ряд приемов, рекомендуемых в определенные сроки обучения для взрослых, не подходят для юношей в те же сроки. Например, переворот обратным захватом туловища, бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху, рекомендуемые для взрослых в первые шесть месяцев, для юношей рекомендуются лишь на втором году обучения; бросок обратным захватом туловища, сбивание захватом туловища, рекомендуемые для взрослых на втором году обучения, для юношей рекомендуются не ранее третьего года обучения.

Особенно следует остановиться на бросках прогибом и скручиванием. Броски прогибом рекомендуются изучать со второго года обучения. Причем во второй год изучаются броски прогибом с захватами: туловища с рукой сбоку, шеи и туловища сбо-

* Гончаров Г. В. Основные особенности методики начальной подготовки юных борцов. Диссертация, ГЦОЛИФК, М., 1954.

ку (сзади). Эти приемы разнообразят технику борца, дают возможность пользоваться контрприемами от бросков через спину. На третьем году обучения изучается структура бросков прогибом в целом. Изучение начинается с броска прогибом с захватом туловища с рукой, тогда как у взрослых при наличии определенной физической подготовки этот прием изучается первым.

Скручивания в юношеском возрасте изучать не целесообразно, так как для их исполнения необходима значительная сила. Как правило, они редко встречаются в практике.

Особого внимания требуют упражнения на укрепление моста. Без уверенного применения моста не может быть надежной защиты или уверенного проведения приемов, связанных с применением моста.

Тактическая подготовка в первый год занятий состоит из использования тактических предпосылок. Наряду с этим можно обучить двум-трем способам тактической подготовки проведения приема, в том числе и простейшим комбинациям.

В старшей юношеской группе основное место в тактике должны занять способы тактической подготовки проведения приема, отдельные сведения о тактике ведения схватки и участия в соревнованиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по спортивной борьбе — неотъемлемая часть учебно-спортивной и воспитательной работы среди подрастающего поколения. Она должна планироваться в соответствии с занятиями юношей в школе.

Юношеские соревнования необходимо проводить на высоком культурном уровне (соответствующее оформление, четкая организация, квалифицированное судейство и т. п.). Хорошая подготовка и четкое проведение соревнований помогает правильно воспитывать юношу и прививать ему любовь к борьбе. Соревнования должны проходить без напряжения, непринужденно, в спокойной, здоровой товарищеской обстановке.

Поэтому на первом году обучения для юношей 15 лет официальных соревнований проводить не рекомендуется, прежде всего потому, что в один год юноши еще не успевают достаточно овладеть техникой и подготовиться к большим физическим и психическим напряжениям.

Как показал опыт, на первом году обучения, во второй половине года, рекомендуется проводить матчевые товарищеские встречи, вначале по одной, а затем по две в занятии, внутри группы. Победа определяется по наибольшему количеству проведенных приемов. В конце учебного года такие же встречи можно провести между ДСО.

Товарищеские контрольные встречи решают следующие задачи:

1. Постепенное подведение занимающихся к соревнованиям (открытый ковер), где победы засчитываются на разряд.

2. Практическое усвоение правил соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т. д.).

3. Выявление положительных и отрицательных сторон учебно-тренировочного процесса, подведение итогов первого года и планирование работы на второй год.

На втором году обучения для юношей 15—16 лет можно проводить классификационные соревнования (преимущественно открытый ковер).

Допуск к соревнованиям должен обуславливаться систематическим посещением учебно-тренировочных занятий, тщательным медицинским освидетельствованием и успеваемостью в школе.

Глава 12

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Основной формой организации практических занятий по борьбе является урок.

Как одну из форм занятий следует рассматривать и соревнование, так как в процессе соревнований совершенствуются способности борца, закрепляются и расширяются знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировок.

К практическим занятиям следует отнести также занятия по физической подготовке и утреннюю зарядку. Эти занятия обычно проводятся как самостоятельные.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед. Занятия, целиком посвященные теории, сравнительно редки, так как значительную часть теоретического материала занимающиеся проходят на практических занятиях в начале уроков в течение 15—25 мин.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО БОРЬБЕ

Урок по борьбе состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Подготовительная часть — 15—35 мин. Задачи: организация группы, ознакомление занимающихся с содержанием и планом проведения занятий, подготовка организма спортсменов к полноценной работе в основной части урока (используются общеразвивающие и специальные упражнения).

Основная часть — 60—120 мин. Продолжительность этой части урока зависит от числа занимающихся, количества

борцовских ковров, тренированности и квалификации борцов, а также задач урока.

В основной части урока занимающиеся тренируют специальные упражнения, в том числе проводят схватки, развивая физические способности, приобретая знания, умения и навыки в борьбе. Характер упражнений, чередование упражнений и дозировка их зависят от тренированности занимающихся и задачи урока.

Большое значение в основной части урока имеет правильный подбор пар в схватке. Подбирать пары следует исходя из задач, поставленных перед борцами и учитывая их индивидуальные особенности. При подборе пар следует руководствоваться следующим: разница борцов в весе должна быть не выше 8—10 кг; особенности технической и физической подготовки партнеров должны наилучшим образом соответствовать выполнению задач, стоящих в схватке перед каждым борцом.

Для правильной организации основной части урока большую роль играет разумное использование площади зала. В то время как одна пара ведет схватку, а другая готовится к выходу на ковер, все остальные борцы (если нет необходимости наблюдать за борющимися) должны на свободных местах вне ковра выполнять специальные упражнения, предусмотренные в плане.

Занятия проходят эффективнее, если их ведут два тренера. Первый тренер следит за схватками на одном ковре, второй наблюдает за борцами, выполняющими специальные упражнения на другом ковре либо вне ковра. Если же второго тренера нет, можно назначать помощников тренера поочередно из числа наиболее опытных борцов. Помощнику тренер должен дать указания, на что ему следует обращать особое внимание.

* Заключительная часть — 5—10 мин. Используются упражнения на мосту, на расслабление и успокоение дыхания.

По окончании урока коротко подводятся итоги, отмечаются положительные и отрицательные стороны, характерные для многих и для каждого занимающегося в отдельности. Здесь же при необходимости даются задания на дом, указания по проведению утренней зарядки, дополнительных самостоятельных занятий по физической подготовке (кроссы, спортивные игры и т. п.), по составлению тактического плана схватки с известным и неизвестным противником и т. д.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма практических занятий по борьбе, позволяющая решать различные задачи в тренировке борца: приобретение новых знаний, умений и навыков по технике и тактике; совершенствование излюбленных технических и тактических действий; ис-

правление ошибок и недостатков в технике и тактике; совершенствование физической и волевой подготовки.

Учебно-тренировочное занятие проходит обычно со средней нагрузкой. Оно может быть частично или целиком посвящено анализу прошедших контрольных или соревновательных схваток.

Некоторые занятия могут начинаться с небольшой (15—25 мин.) беседы по теории. Хорошо, если беседа согласуется с последующей практической работой на ковре. Так, например, занятия, главной задачей которых является изучение тактики ведения схватки, полезно начинать с беседы на тему о построении тактического плана схватки. Разминка проводится групповым методом 20—35 мин. Иногда в разминку после проведения общеразвивающих упражнений включают непродолжительную спортивную игру.

В подготовительной части урока осуществляется развитие физических качеств. Развитие их следует чередовать: в одном занятии основное внимание уделяется развитию силы, в другом — гибкости и ловкости, в третьем — быстроты и т. д.

Основная часть (60—120 мин.) может начинаться с освоения нового технического или тактического действия, с разбора ранее замеченных общих и индивидуальных недостатков в технических и тактических действиях. Затем следуют соответствующие упражнения с партнером, проведение учебных или учебно-тренировочных схваток с заданием, направленным на исправление этих недостатков. Основную часть урока можно начинать также с учебно-тренировочной схватки.

В основной части может быть запланирована и вторая учебно-тренировочная или тренировочная схватка. Обычно эта дополнительная схватка длится меньше времени, чем первая. Если первую схватку все борцы, как правило, проводят по общей для всех формуле, то вторая строится в зависимости от того, над каким положением (стойкой или партером) борцу больше нужно работать. Партнеры на вторую схватку могут меняться с учетом задания. По окончании схваток борцы 10—25 мин. отдыхают, а затем переходят к различным специальным упражнениям в соответствии с индивидуальными планами. В индивидуальное задание борца тренер может внести изменение или дополнение, исходя из результатов проведенной схватки.

В заключительной части выполняются упражнения на расслабление, развитие гибкости, успокоение дыхания.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

В тренировочном занятии совершенствуется техническое и тактическое мастерство борца, развиваются и совершенствуются его физические и морально-волевые качества в условиях, приближенных к условиям соревнований.

Объем выполняемых упражнений в этих занятиях в целом несколько меньше, чем в учебно-тренировочных, зато интенсивность их возрастает.

В тренировочных занятиях очень важен индивидуальный подход к занимающимся. В подготовительной части каждый из борцов должен за 15—25 мин. до начала схватки самостоятельно провести разминку — выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений такого объема и с такой интенсивностью, которые соответствуют его индивидуальной технике и тактике, его психическим особенностям и конкретным условиям занятий.

Подобная разминка наилучшим образом подводит борца к боевой готовности, к присущим ему в схватке действиям.

В основной части тренировочных занятий (60—90 мин.) каждая пара борцов вслед за индивидуальной разминкой и 3—5 мин. активного отдыха проводит тренировочную схватку, в которой совершенствует свои излюбленные технические и тактические действия, ведя борьбу в свойственной каждому манере. Все остальные специальные упражнения (с партнером, чучелом) подбираются в соответствии с особенностями подготовки спортсмена.

Тренер должен внимательно следить за тренировочной схваткой. Некоторые замечания и указания необходимо делать прямо по ходу схватки, не прерывая ее. Разбор ошибок рекомендуется проводить по окончании поединка, после того, как борцы отдохнут, либо в заключительной части урока. Необязательно указывать на все недостатки сразу. Разбор их можно перенести на очередное учебно-тренировочное занятие.

На основании наблюдений за схваткой тренер может дать борцу задание на совершенствование техники и тактики при выполнении последующих специальных упражнений на этом или последующих занятиях.

Помимо основной тренировочной схватки, обычно проводится дополнительная схватка — учебно-тренировочная или тренировочная. Она планируется с учетом задач совершенствования технического и тактического мастерства борца, а также с учетом формулы основной схватки.

Заключительная часть — 5—10 мин. Задача — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и подвести итоги урока.

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

На контрольных занятиях выясняется уровень подготовленности борца (в целом или отдельных сторон) к соревнованиям. Такие занятия проводятся в условиях, приближенных к услови-

ям соревнований. Подобным образом удаётся уточнить, над чем следует борцу работать, на что обратить особое внимание за время, оставшееся до начала соревнований, и конкретизировать, какие средства и методы ему необходимо избрать для ликвидации обнаруженных недостатков.

В контрольном занятии каждая пара борцов перед выходом на ковер проводит индивидуальную разминку в течение 15—20 мин.

В зависимости от того, на каком этапе подготовки проводится контрольное занятие и к каким соревнованиям (матчевым, турнирным) идет подготовка, в основной части урока проводятся две контрольные схватки с перерывом 15—20 мин. или одна контрольная схватка и (после 10—20 мин. отдыха) специальные упражнения.

Результаты контрольных схваток должны обязательно разбираться или сразу же по окончании занятий или на следующем занятии.

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

При выборе физических упражнений из других видов спорта следует отдавать предпочтение тем из них, которые в большей степени будут способствовать специальной подготовке борца. Для борца такими упражнениями являются: игра в баскетбол и ручной мяч, кроссы по сильнопересеченной местности в переменном темпе, метание молота, гребля, упражнения со штангой, акробатика и т. д. Комплекс упражнений, который может использовать борец в процессе тренировок, зависит от климатических условий той местности, где он тренируется, от времени года и условий тренировки (оборудование места занятий, инвентаря и т. д.).

Желательно, чтобы занятия по физической подготовке проводились на открытом воздухе — в парке, в лесу, на открытой спортивной площадке.

Занятия по физической подготовке могут состоять из упражнений одного какого-либо вида спорта (например, баскетбола, ручного мяча, тяжелой атлетики, лыжного спорта) или из упражнений нескольких видов спорта (например, бега на коротких дистанциях, прыжков в длину и высоту, упражнений со штангой и на гимнастических снарядах). Занятия, включающие несколько видов спорта, называются комплексными.

Занятия начинаются короткой групповой или индивидуальной разминкой (10—15 мин.). Затем следуют упражнения из других видов спорта. Из каких видов спорта выбираются упражнения для каждого занятия и на протяжении какого времени они выполняются, зависит от задач данной тренировки и степени тренированности борцов.

Знания основ техники и тактики, знания о режиме, сгонке веса, самоконтроле, анализе соревнований, разбор особенностей противника, правил соревнований и т. д. крайне необходимы борцу. Без них невозможен сознательный подход к учебно-тренировочному процессу.

Помимо знаний вопросов теории своего вида спорта, борцу необходимы также знания из других дисциплин, с учетом которых строится процесс спортивной тренировки (физиология, анатомия, психология, педагогика, врачебный контроль). Занимающиеся должны знать и историю своего вида спорта.

Комплекс этих знаний борец получает из бесед, лекций и докладов. Проводятся они, как уже указывалось, либо в специально отведенное время (15—25 мин.) на учебно-тренировочных занятиях, либо на занятиях, целиком посвященных теории.

Теоретическое занятие должно быть живым по форме и интересным по содержанию. Преподаваемый материал следует иллюстрировать яркими убедительными примерами из практики, используя с этой целью учебные пособия (кинограммы, кинокольцовки, кинофильмы). Отдельные положения необходимо сопровождать практическим показом, который может проводить тренер или сильнейшие борцы из группы.

Беседы только тогда дают максимальную пользу, когда в них принимают активное участие сами занимающиеся.

В период подготовки к соревнованиям необходимо уделять внимание разбору мастерства противников, с которыми предстоит встретиться, а после соревнований — анализу проведенных боями схваток и соревнований в целом.

ЧАСТЬ IV

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Глава 13

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Основной формой организации учебно-спортивной и воспитательной работы по классической борьбе является спортивная секция коллектива физической культуры. Организовать секцию можно при любом физкультурном коллективе завода, фабрики, совхоза, колхоза, учебного заведения, интерната и т. д.

Одной из задач коллектива физической культуры является воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, повышения теоретического уровня занимающихся, подготовка общественного актива — инструкторов-общественников и судей по борьбе.

Организация секции по классической борьбе начинается с комплектования групп из физкультурников, желающих заниматься борьбой.

По окончании набора в секцию необходимо провести собрание, на котором преподаватель обязан разъяснить задачи и содержание работы секции. На собрании избирается бюро секции в количестве 3—5 человек.

Из состава бюро секции выбирается председатель и секретарь, распределяются обязанности среди остальных членов бюро.

В своей работе бюро секции подчиняется совету коллектива физической культуры и общему собранию членов секции, перед которыми и отчитывается.

Бюро секции ведет работу по плану, который обычно составляется на 1 год. План работы и смета утверждаются советом коллектива физической культуры.

Бюро секции осуществляет руководство работой секции, планирует и организует проведение спортивных соревнований, в том числе и соревнования по сдаче нормативов комплексов ГТО и БГТО, показательные выступления, доклады, беседы. Бюро секции организует также выпуск стенной газеты, фотовитрины, коллективное посещение выставок, кино, театров, самообслуживание: уход за инвентарем и оборудованием, поддержание санитарно-гигиенических требований к помещению, где проводятся занятия. Совместно с преподавателем организует подготовку общественного актива — помощников тренера, инструкторов-общественников и судей по борьбе и ведет учет подготовки значков ГТО и спортсменов-разрядников, а также учет и отчетность работы секции.

Основным видом деятельности секции является организация систематической и планомерной учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Ответственность за организацию и проведение учебно-тренировочной работы несет преподаватель. Он должен принимать активное участие в организационно-массовой работе.

Успех работы секции зависит от активности всех занимающихся, спаянности коллектива и целенаправленности всей работы.

Перед началом занятий все спортсмены должны пройти медицинский осмотр. Без разрешения врача преподаватель не имеет права допускать к занятиям борьбой. К занятиям могут быть допущены лишь вполне здоровые юноши, независимо от их физического развития. Данные, характеризующие состояние здоровья и физического развития, заносятся врачом в специальную карточку медицинского осмотра. Преподаватель должен руководствоваться этими данными при определении содержания и физической нагрузки во время занятий.

При распределении занимающихся по группам следует учитывать возрастные особенности и спортивную подготовленность. На одного преподавателя может быть 16—18 человек новичков и не более 10 человек борцов-разрядников.

Если состав секции незначителен и распределить занимающихся по возрастным группам и спортивной подготовленности невозможно, то преподаватель при проведении уроков обязан еще более тщательно учитывать индивидуальные особенности и давать задания соответственно силам и возрастным особенностям их.

Борьба, помимо секций коллективов физической культуры, проводится в отделениях спортивных школ молодежи, куда принимаются наиболее подготовленные борцы.

Подготовка инструкторов-общественников и судей по борьбе должна проводиться дополнительно по специально составленным учебным планам и программам.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Общий план работы секции. После того как выбрано бюро секции, члены бюро секции совместно с преподавателем составляют общий план работы.

Форма плана работы секции на _____ 19__ г.
Наименование организации _____

Содержание работы	Срок выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении
-------------------	-----------------	-----------------------------	----------------------

В плане предусматриваются следующие разделы: организационная, агитационно-массовая, политико-воспитательная и учебно-спортивная работа; подготовка общественных кадров; врачебный контроль; хозяйственная работа.

Организационная работа: прием в члены секции, составление планов работы секции, формирование групп (определение числа занимающихся, закрепление преподавателей). Организация временных и постоянных комиссий по разделам работы.

Агитационно-массовая и политико-воспитательная работа: популяризация классической борьбы путем проведения лекций, докладов, бесед, демонстрации кинофильмов, показательных выступлений, организации выставок, популяризация спортивных достижений секции, экскурсии в музеи, на выставки, мероприятия по самообслуживанию учебного процесса и т. д.

Учебно-спортивная работа: совещания тренерского состава (дни совещаний) по вопросам обмена опытом работы, по организации, методике обучения, тренировки. Составление постоянного расписания занятий для учебных групп, плана спортивных соревнований, подготовки и сдачи нормативов комплексов БГТО и ГТО, контрольных цифр подготовки разрядников.

Подготовка общественных кадров: определение количества и разделов семинарских занятий инструкторов-общественников и судей, организация приемных испытаний.

Врачебный контроль: назначение сроков проведения медицинских осмотров, лекций и бесед врача.

Хозяйственная работа: составление сметы расходов на приобретение инвентаря, ремонт оборудования и инвентаря и т. д.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В секции борьбы разрабатываются: учебный план, программа, график учебно-тренировочного процесса, календарь спортивно-массовых мероприятий, поурочный план и конспекты уроков.

**Примерный учебный план секции классической борьбы
коллектива физической культуры на 196 г.**

Расчет времени

Продолжительность планируемых занятий	3 года
Начало занятий	1 сентября
Продолжительность одного занятия	2 часа

№ п/п	Содержание занятий	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
Теоретические занятия				
1	Физическая культура и спорт в СССР	1	—	—
2	Краткий обзор развития классической борьбы в СССР	2	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	—	2	2
4	Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1	2	2
5	Основы методики обучения и тренировки борца		4	4
6	Основы техники и тактики классической борьбы	2	2	2
7	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	3	2	3
8	Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1	
Итого часов:		10	14	14

Практические занятия				
1	Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса БГТО и ГТО	73	64	66
	Специальная физическая подготовка	62	52	52
	Изучение и совершенствование техники и тактики классической борьбы, тренировка	155	176	206
4	Участие в соревнованиях	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий		
Итого часов		290	292	324
Всего часов		300	306	340

Учебный план

При составлении учебного плана учитываются: контингент занимающихся, задачи учебной работы, расчет времени занятий, общая продолжительность, количество занятий в неделю и т. п.

Программа

Программа составляется на основании учебного плана на срок, предусмотренный учебным планом.

Программа имеет следующую структуру:

Объяснительная записка (цели и задачи программы, контингент занимающихся, рекомендуемые методы организации и проведения занятий).

Содержание учебного материала по теории и практике.

Теоретический раздел раскрывается по темам, излагается сжато, конкретно. Он должен содержать объем знаний, которые должны получить занимающиеся в процессе планируемого периода учебной работы.

В практический раздел, помимо основ техники приемов, защит, контрприемов и комбинаций, включаются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Материал излагается в методической последовательности — от простого к сложному и от легкого к трудному.

Нормы и требования на каждый период учебно-тренировочной работы по физической подготовке по комплексу БГТО, ГТО, по определению физической, спортивно-технической и судейской подготовки.

Литература для самостоятельной работы.

Спортивные секции и спортивные школы работают по программе, утвержденной Союзом спортивных обществ и организаций СССР.

График учебно-тренировочного процесса

В графике учебного процесса показывается система организации всех основных разделов учебной работы;

а) содержание учебного плана (разделов программы) на учебный год;

б) количество часов, предусматриваемых на прохождение разделов программы на год;

в) сроки и продолжительность периодов учебной работы;

г) последовательность прохождения разделов программы и содержание занятий по периодам, месяцам и неделям;

д) количество часов, выделяемых на прохождение разделов программы по периодам учебной работы.

В графическом поурочном плане перечисляется теоретический и практический материал, который изучается на определенном периоде обучения.

Форма примерного графического поурочного рабочего плана секции классической борьбы с — по

Изучаемый материал	Номера уроков и даты занятий														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Конспект урока

При составлении конспекта урока преподаватель руководствуется графическим либо текстуальным поурочным рабочим планом. Конспект составляется к каждому занятию отдельно. Конспект всегда должен быть конкретным. В нем перечисляют только то, что должно быть пройдено на данном занятии, в строгой последовательности, с указанием дозировки и организационно-методических указаниями.

Форма конспекта урока

Наименование группы	Дата проведения	Место проведения	Задачи	Форма проведения (учебно-тренировочное, тренировочное, теоретическое)	Инвентарь

Части урока	Продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Замечания по итогам проведения урока

Изучаемый материал в уроках отмечается крестиками, повторяемый материал — буквой П.

В практике наибольшее распространение получил поурочный текстуальный рабочий план на каждый месяц. В этом плане перечисляются основные и специальные упражнения, изучаемая техника приемов, защиты, контрприемы, комбинации, учебно-тренировочные и тренировочные схватки, формулы схватки на каждое занятие.

Форма текстуального рабочего поурочного плана секции классической борьбы

с _____ по _____

Общеразвивающее и специальные упражнения	Техника борьбы		Содержание учебно-тренировочной схватки. Время схватки
	в партере	в стойке	

Календарный план спортивно-массовых мероприятий

При составлении календарного плана спортивно-массовых мероприятий необходимо учитывать задачи учебно-тренировочной работы. При составлении плана должны учитываться соревнования, планируемые вышестоящими организациями. В план включаются классификационные соревнования, товарищеские встречи между коллективами, первенство секции, различные показательные выступления, а также соревнования для сдачи нормативов комплекса БГТО и ГТО.

Форма календарного плана спортивно-массовых мероприятий по классической борьбе на _____ 196 г.

Наименование мероприятий	Дата проведения	Место проведения	Ф. и. о. участников	Ответственный за проведение

Глава 15

УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ БОРЬБЫ

С помощью учета выявляют уровень физического развития и спортивно-технической подготовленности занимающихся, определяют состояние учебно-воспитательной работы в секции.

Учет помогает преподавателю определить правильность применяемых им методов и средства работы.

Учет должен быть действенным и раскрывать все стороны учебно-воспитательной работы: отношение занимающихся к занятиям, состояние их здоровья и физическое развитие, усвояемость учебной программы.

Учет бывает предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет: изучается состав занимающихся, состояние их здоровья, физического развития, общей и спортивно-технической подготовленности, условия трудовой дея-

тельности, образование; изучаются преподавательские кадры, состав инструкторов-общественников, которые могут быть привлечены к организации учебно-спортивной работы (судей по борьбе). На основании полученных данных определяются конкретные задачи, объем и содержание работы, организуются учебные группы.

Текущий учет осуществляется систематически в процессе проведения всего периода занятий.

Основной формой текущего учета является журнал учета работы. Ответственность за ведение журнала возлагается на преподавателя, ведущего занятия в данной группе. Ниже приводятся некоторые примерные формы учета, которые должны быть в журнале.

Форма учетной карточки спортсмена

ДСО _____ секция классической борьбы.

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Год и дата рождения _____
3. Национальность _____
4. Партийность _____
5. Образование _____
6. Место работы и должность _____
7. Начало занятий борьбой _____
8. Тренер _____
9. Наличие значка ГТО и БГТО _____
10. Судейская категория _____
11. Домашний адрес _____

Личная подпись

Наименование соревнования и дата их проведения	Весовая категория	Фамилия противника, его разряд	Кто победил и как	Количество схваток	Занятое место и полученный разряд	Фамилия подверждающего результата	Примечание

Форма учета результатов, показанных на соревнованиях

Дата	Наименование соревнований	Ф. и. о. участников команды	Число встреч	Число побед	Число поражений	Занятое место	Примечание

Учет результатов врачебного контроля. Основной формой учета данных медицинского контроля является медицинская карточка. На спортсменов разрядников и мастеров спорта заводятся карты диспансеризации.

Форма карты прошедших медицинский осмотр

Фамилия, имя, отчество	Возраст	Медицинская группа	Допущен к занятиям борьбой	Ограничения	Дата осмотра	Подпись врача

Помимо этого, ведется регистрация травматических случаев: указывается месяц, число, фамилия, имя, отчество, обстоятельства и причины травмы, какое повреждение, что предпринято, подпись ответственного за урок, дата возобновления занятий.

Итоговый учет осуществляется в конце учебно-тренировочного года и представляет собой отчет о работе преподавателя. Здесь должны быть учтены данные состояния здоровья и физического развития занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и в физическом развитии, которые произошли к концу учебного года. Успеваемость, выполнение установленных норм и требований, сдача норм комплекса БГТО и ГТО, спортивные достижения занимающихся и динамика роста их. Выполнение учебного плана, программы и планов тренировочных занятий. Количество проведенных и пропущенных занятий. Характеристика выполнения программного материала. Условия проведения занятий, общая характеристика организации учебной работы.

В выводах и предложениях необходимо дать общую характеристику проделанной работы, положительные и отрицательные стороны работы, предложения для улучшения работы по организации учебно-тренировочного процесса на будущее.

Итоги работы учебной группы за год

	Кол-во занятий	Средний % посещаемости	Подготовлено разрядников	Подготовлено значкистов ГТО	Спортивно-массовая работа. Количество
			м, I, II, III, юн.	I ст, II ст, БГТО	соревнов. участников
I квартал					
II квартал					
III квартал					
IV квартал					
Всего . . .					

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
<i>Часть I. Техника классической борьбы</i>	
Глава 1. Техника борьбы в партере	5
Глава 2. Техника борьбы в стойке	50
Глава 3. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста	82
Глава 4. Упражнения борца	87
<i>Часть II. Тактика классической борьбы</i>	
Глава 5. Тактика проведения технических действий	97
Глава 6. Тактика ведения схватки	111
Глава 7. Тактика выступления в соревнованиях	119
<i>Часть III. Методика обучения и тренировки</i>	
Глава 8. Методика обучения	125
Глава 9. Методика тренировки	136
Глава 10. Планирование и содержание тренировки борца	154
Глава 11. Особенности занятий по борьбе с юношами	170
Глава 12. Организация занятий и методика их проведения	183
<i>Часть IV. Организация, планирование и учет учебно-спортивной работы</i>	
Глава 13. Организация работы секции классической борьбы	189
Глава 14. Планирование работы секции классической борьбы	191
Глава 15. Учет работы секции борьбы	197

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

Редактор А. Н. Чеснокова
Художественный редактор Е. М. Галинский
Обложка художника И. И. Шапеева
Технический редактор М. П. Манина
Корректор Р. Б. Шупикова

Изд. № 1953. Сдано в набор 24/XI 1961 г. Подписано к печати 10/IX 1962 г.
Формат 60×90^{1/16}. Объем 6,25 бум. л., 12,5 печ. л., 12,32 уч.-изд. л. А 04147.
Тираж 15 000 экз. Цена 31 коп. Заказ 998.

Издательство «Физкультура и спорт», Москва, М. Гнездииковский пер., 3.
Набрано—Полиграфический комбинат Ярославского совнархоза
Отпечатано—Рыбинская типография

Цена 31 коп.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

1962