

Цена 3 р. 50 к.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1957

Г. В. Тончаров

КЛАССИЧЕСКАЯ
БОРЬБА
для
ЮНОШЕЙ



Г. В. ГОНЧАРОВ,
кандидат педагогических наук

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА
ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1957

ВВЕДЕНИЕ

Из всех современных видов спортивной борьбы самым распространенным является борьба классическая. Ценность ее для юношей была признана в нашей стране не сразу. В первые годы советской власти среди некоторой части врачей, физиологов и методистов по спорту имела хождение вредная теория о якобы неполноценности юношеского сердца. На основании этой теории все физические упражнения спортивного характера, и особенно такие, как борьба и бокс, считались юношам противопоказанными. Физическое воспитание подростков и юношей, согласно этой теории, должно было проводиться главным образом с помощью применения легких физических упражнений и игр, а также гигиенических мероприятий: прогулок, правильного режима дня и т. п.

Особым гонениям подверглась классическая борьба. Это объяснялось распространением еще одной ложной теории, согласно которой занятия борьбой признавались вредными для здоровья не только подростков и юношей, но и взрослых. И не случайно в первых положениях по юношескому спорту, появившихся в середине 30-х гг., занятия по классической борьбе с подростками и юношами не были разрешены.

Однако, несмотря ни на что, начиная с 1934 г., во многих местах на периферии и в центре стали создаваться отдельные юношеские секции по классической борьбе и юношеские группы при секциях классической борьбы взрослых.

К 1937 г. юношеские секции и группы классической борьбы работали уже в Москве: 2 группы под руководством Г. И. Курдова и А. А. Гординенко (ДСО «Динамо»), В. А. Люлякова и С. В. Семинеева (на стадионе Юных

пионеров); в Азово-Черноморском крае: 2 самостоятельные группы под руководством Усатова (в Шахтах) и Котова (в Миллерово) и 4 небольшие группы юношей, занимающихся в секциях классической борьбы для взрослых (три в Ростове-на-Дону и одна в Краснодаре); в Баку под руководством А. С. Карапетяна; в Киеве; в Запорожье под руководством А. Фешотта (ДСШ), П. Козина (ДСО «Строитель») и П. Полуднева (ДСО «Динамо»).

Юношеские группы и секции по классической борьбе в период 1934—1937 гг. возникали сначала по инициативе передовых тренеров, иногда самих юношей, а затем организовано, под руководством отдела школ Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта.

Несмотря на активную работу отдельных передовых тренеров-новаторов, на первых порах классическая борьба среди юношей (по сравнению с другими видами спорта) развивалась медленно. Но постепенно она получала все большее распространение. Если в первых положениях о юношеском спорте периода 1935—1936 гг. классическая борьба не упоминалась вообще, т. е. занятия ею не санкционировались, то в последующих подобных положениях борьба уже рассматривалась как полезный вид спорта.

Первым документом о юношеском спорте, в котором официально была разрешена классическая борьба, было «Положение о детской спортивной школе», утвержденное Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК СССР 29 мая 1939 г. *

Классическая борьба среди подростков и юношей получила особенно широкий размах после окончания Великой Отечественной войны.

Первое всесоюзное соревнование по классической борьбе среди юношей было организовано в 1947 г. После этого такие соревнования стали проводиться каждый год.

Из числа занимающихся в юношеских отделениях, учебных группах и секциях классической борьбы выдвинулись первоклассные мастера — достойная смена старым мастерам классической борьбы. Это чемпионы мира Б. Гуревич, А. Терян, В. Сташкевич, Г. Гамарник, Г. Картозия, В. Манеев, чемпионы XV Олимпийских игр Я. Пун-

* Бюллетень Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР № 6, 1939, стр. 15—16.

киш, Ш. Сафин, чемпион СССР и победитель крупнейших международных соревнований по классической борьбе последних лет А. Бардыбахин, чемпион XVI Олимпийских игр Н. Соловьев и многие другие.

За последние годы на первенствах Советского Союза по классической борьбе среди взрослых почти во всех весовых категориях претендентами на призовые места оказывались представители молодежи, воспитанные в юношеских секциях и группах. И это не случайно. В настоящее время юношеские отделения, группы и секции классической борьбы детских спортивных школ, ведомств, ДСО, ремесленных, суворовских, нахимовских училищ, школ ФЗО и общеобразовательных школ успешно работают во всех братских республиках и в большей части крупнейших городов Советского Союза. Основным учебным заведением, где желающим подросткам и юношам можно заниматься классической борьбой, является детская спортивная школа.

Широкое развитие классической борьбы среди юношей имеет огромное значение для подготовки новых кадров спортсменов, способных удержать в дальнейшем первенство мира, завоеванное советскими борцами.

Подготовить высококвалифицированных борцов значительно легче из спортсменов, начавших заниматься борьбой с подросткового и юношеского возраста, чем из тех, кто приходит в спортивную секцию будучи уже взрослым. Это объясняется следующими причинами:

1) подростки и юноши обладают большей подражательной способностью, чем взрослые; они более впечатлительны, а следовательно, и более восприимчивы;

2) подростки и юноши имеют по сравнению со взрослыми меньшее количество устойчивых двигательных навыков, которые мешают усваивать своеобразные приемы классической борьбы;

3) именно в подростковом и юношеском возрасте в наибольшей степени проявляются, воспитываются и совершенствуются такие ценные и необходимые борцам качества, как гибкость, быстрота, ловкость.

Однако польза от занятий классической борьбой в подростковом и юношеском возрасте возможна лишь в случае если средства и методы на этих занятиях соответствуют возрастным особенностям занимающихся. Здесь большую пользу могут оказать учебные пособия, предназначенные

специально для тренеров, ведущих работу по классической борьбе с подростками и юношами.

Предлагаемая вниманию читателей книга является первой попыткой составления такого учебного пособия. Оно составлено на основе единой государственной программы по классической борьбе для детских спортивных школ (ДСШ). Однако пособие может быть полезным и для тренеров юношеских секций и учебных групп по классической борьбе ДСО, общеобразовательных школ, суворовских и нахимовских училищ.

Приняв во внимание особую важность воспитательной работы с подростками и юношами, автор выделил раздел «Воспитательная работа с юными борцами» в отдельную главу.

Отдельной главой представлен в книге и раздел «Возрастные особенности подростков и юношей», так как для успешного осуществления учебно-тренировочных занятий тренерам необходимо хорошо знать эти особенности.

Объем и характер учебного материала пособия находится в соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В соответствии с ними изложена и методика обучения и тренировки.

Место для занятий по классической борьбе и его оборудование в книге не описаны, так как об этом можно прочитать в любом вышедшем ранее пособии по классической борьбе. Однако особенности устройства тренировочных чучел и мешков для подростков и юношей в пособии отражены.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Глава I

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Для успешного осуществления учебно-тренировочных занятий по классической борьбе с подростками и юношами преподавателю необходимо хорошо знать их возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности и учитывать эти особенности в своей повседневной работе.

Растущий организм — не организм взрослого в миниатюре. Он отличается от взрослого строением органов и систем, их функциональной деятельностью.

Особенности костной системы. Значительная масса костной ткани у подростков и юношей еще покрыта хрящом. Процесс окостенения скелета человека заканчивается лишь к 24—25-летнему возрасту. Костная ткань растущего организма подростков и юношей по сравнению с костной тканью взрослых содержит относительно меньшее количество солей кальция и фосфора — наиболее важных для нее строительных материалов.

Все это обуславливает большую податливость костной системы подростков и юношей по сравнению с костной системой взрослых.

Податливость костно-связочной системы подростков и юношей усиливается еще и относительной слабостью связок и сухожилий, соединяющих костную систему с мышечной системой.

Особенности мышечной системы. Мышечная система подростков и юношей отличается как количественно, так и качественно от мышечной системы взрослых. Так, например, по данным многих наших отечественных врачей-педиатров и физиологов вес мышц подростков в возрасте

15—16 лет в среднем составляет 32,6% от общего веса его тела, в возрасте 17—18 лет—44,2%. Вес же мышц взрослого человека составляет уже 45% и более от общего его веса.

В качественном отношении мышцы подростков и юношей по сравнению с мышцами взрослых гораздо беднее белковыми веществами, жирами и минеральными солями. Эти особенности мышечной системы подростков и юношей обуславливают быструю их утомляемость, а следовательно, ограниченную возможность выполнять нагрузки на силу и выносливость.

Особенности сердечно-сосудистой системы. Одна из важнейших особенностей сердечно-сосудистой системы подростков и юношей заключается в относительной узости кровеносных сосудов и относительно недостаточной мощности их сердца. Это ставит их сердечно-сосудистую систему в неблагоприятные условия по сравнению с сердечно-сосудистой системой взрослого. Сердцу подростка и юноши нужно иметь относительно большую силу, чтобы проталкивать кровь через довольно узкую сеть кровеносных сосудов. Это способствует относительно большему повышению кровяного давления у подростков и юношей, особенно при мышечной деятельности.

К неблагоприятным особенностям сердечно-сосудистой системы подростков и юношей по сравнению со взрослыми относится и то, что нервы, регулирующие деятельность сердца, являются еще недостаточно развитыми и совершенными. Этим объясняются временные расстройства сердечной деятельности у подростков и юношей, выражающиеся в повышенном сердцебиении и нарушении его ритма (аритмия).

Изложенные выше особенности сердечно-сосудистой системы подростков и юношей выражаются в относительно повышенной их утомляемости по сравнению со взрослыми. Однако сердечно-сосудистая система растущего организма имеет и положительные особенности, к которым, прежде всего, относится повышенная эластичность кровеносных сосудов, что дает им возможность быстро отдыхать, восстанавливать силы. (Правда, способность подростков и юношей быстро отдыхать, кроме повышенной эластичности кровеносных сосудов, объясняется еще и относительно повышенным обменом веществ, происходящим в юном организме.)

Следовательно, подростки и юноши способны не только быстро утомляться, но и быстро отдыхать.

Изложенные выше особенности сердечно-сосудистой системы подростков и юношей обязывают преподавателя ограничивать в занятиях упражнения и приемы, требующие проявления максимальной силы и выносливости, более постепенно увеличивать нагрузку как в одном уроке, так и от одного занятия к другому. Указанные особенности сердечно-сосудистой системы подростков и юношей требуют также ограничения общей величины нагрузки в каждом занятии и соревновании.

Особенности дыхательной системы. Основная особенность дыхательной системы подростков и юношей состоит в их так называемом физиологическом узкогрудии, заключающемся в отставании развития грудной клетки в ширину от общего роста тела в длину. Дополнительной особенностью дыхательной системы растущего организма является нередкое нарушение нормального равномерного ритма дыхания (аритмия), обуславливаемая недостаточным развитием и совершенством нервов, регулирующих деятельность органов дыхания человека.

Эти особенности также являются показателем ограниченности возможностей растущего организма по сравнению с организмом взрослых.

Особенности нервной системы и психики. Особенности нервной системы растущего организма кроются не в анатомическом строении, а в функциональной ее деятельности.

Нервная система подростков и юношей отличается неустойчивостью. Несмотря на увеличивающуюся с возрастом подчиняемость чувств и других сторон психической деятельности человека сдерживающему и направляющему руководству интеллекта, у подростков и юношей все еще отмечается относительное преобладание процессов возбуждения над процессами внутреннего активного торможения, преобладание чувств над разумом. Отмеченной неустойчивостью нервной системы подростков и юношей объясняется их быстрая утомляемость, чрезмерная неуравновешенность, а нередко и потеря интереса к спорту, которым они еще недавно занимались с огромным энтузиазмом. Лучшим средством для борьбы с неуравновешенностью подростков и юношей является интересное проведение каждого занятия.

Подростки и юноши легко и охотно увлекаются той

деятельностью, которая может привести их к конкретным, достаточно ощутимым и по времени не отдаленным результатам. Поэтому необходимо строить учебно-тренировочные занятия так, чтобы у занимающихся на относительно небольшой отрезок времени всегда были поставлены интересные их цели и задачи, интересные перспективы (например, к определенному времени в совершенстве овладеть сложным и эффективным приемом или упражнением, выполнить нормативы 2 или 1-го юношеского разряда, хорошо подготовиться к матчевой встрече или очередному соревнованию и п. т.).

Успехи же, достигнутые при разрешении этих целей и задач, а также успехи, достигнутые в повседневной работе, преподавателю следует систематически учитывать и своевременно доводить до сведения всех занимающихся.

В подростковом и юношеском возрасте происходит процесс так называемого психического возмужания: подросткам и юношам хочется, чтобы их уже не считали детьми, они стремятся ко всему героическому и мужественному, стараются во всем походить на взрослых.

В связи с этим у них отмечается огромная склонность к переоценке своих сил и возможностей и, в частности, к злоупотреблению в занятиях спортом, что может принести им, вместо пользы, вред.

Эта психологическая особенность подростков и юношей обязывает особо строго соблюдать врачебно-педагогический контроль в процессе занятий спортом с ними.

Перед преподавателем по классической борьбе в связи с этим встает очень важная и довольно трудная задача — сочетать в процессе занятий удовлетворение указанных выше влечений и интересов подростков и юношей с возможностями растущего их организма. В частности, преподаватель должен тщательно регулировать нагрузку в процессе занятий. Все внимание подростков и юношей, занимающихся классической борьбой, например в схватках, преподаватель должен направлять не на проявление грубой физической силы, а на совершенствование техники и тактики.

Прямолинейность и непосредственность являются также отличительной психологической особенностью подростков и юношей. Они способны прямо и непосредственно выражать свое отношение к окружающим без тени лицемерия

и лести. Поэтому преподавателю, работающему с подростками и юношами, следует внимательно и справедливо относиться к ним в процессе занятий, внимательно и справедливо оценивать все их действия и поступки. Несоблюдение этого условия неизбежно приведет к конфликту между преподавателем и занимающимися, и авторитет преподавателя у своих юных учеников будет подорван.

Чем моложе спортсмен, тем ярче выражены возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности.

Глава II

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОРЦАМИ

Обучение технике и тактике классической борьбы подростков и юношей должно осуществляться обязательно в сочетании с многогранной воспитательной работой.

Огромное воспитательное значение в обучении и тренировке подростков и юношей имеет личность тренера, который должен быть не только хорошим учителем по классической борьбе, но и хорошим воспитателем. Он обязан быть живым, достойным подражания примером коммунистической идейности и принципиальности в теории и в повседневной практике.

Не менее важное воспитательное значение для юных спортсменов имеет здоровый, крепкий коллектив, созданный тренером из числа самих юных спортсменов.

Воспитательное влияние коллектива осуществляется как в непосредственном общении юных борцов друг с другом, так и в коллективном обсуждении на собраниях общих вопросов секции борьбы или поведения отдельных ее представителей.

В процессе повседневной учебно-тренировочной работы с подростками и юношами тренер обязан использовать все средства и методы личного и коллективного воздействия, опирающиеся на сознательное отношение самих юных борцов к занятиям в учебных группах.

Для успешного воспитательного воздействия на юных спортсменов необходимы согласованные и целенаправленные усилия тренера, родителей, учителей общеобразовательных школ, руководителей общественных организаций (пионерской, комсомольской, профсоюзной).

В системе воспитательных воздействий, оказываемых

на юных борцов, тренеру необходимо учитывать как возрастные, так и индивидуальные особенности подростков и юношей.

Повседневную воспитательную работу с юными спортсменами нужно осуществлять как на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, так и вне их.

Всю воспитательную работу с подростками и юношами тренеру надо осуществлять методами убеждения, воспитания в коллективе, для коллектива и через коллектив, поощрения, наказания и личного примера.

В процессе своей повседневной педагогической деятельности тренер должен стремиться к тому, чтобы его воспитанники были подлинными патриотами своей Родины, любящими свой народ, честно относящимися к труду и социалистической собственности, уважающими своих товарищей, свой коллектив.

Советский патриотизм воспитывается у наших людей самой окружающей действительностью. Однако тренер не должен забывать о том, что своевременный рассказ о блестящих победах отечественных спортсменов, и в частности борцов, на мировой арене, вовремя приведенный пример подвигов советских мастеров ковра на полях Великой Отечественной войны, сведения об успехах в спорте, производственной деятельности и учебе выдающихся советских борцов — все это будет способствовать воспитанию чувства национальной гордости у юных спортсменов.

Постоянным поощрением трудолюбия и обсуждением недобросовестного отношения к труду тренер постепенно приучает подростков и юношей к честному, добросовестному, социалистическому отношению к своим обязанностям на производстве и в учебе, воспитывая постоянное стремление настойчиво овладевать спортивной техникой.

Тренер с первых шагов обучения ставит требование: только тот из юных спортсменов имеет право заниматься классической борьбой, кто по всем предметам успеваает в школе или хорошо справляется со своей работой, если он трудится на производстве. Неуспевающие же по одному или нескольким предметам или неудовлетворительно справляющиеся со своими обязанностями на производстве временно отстраняются от занятий по классической борьбе до тех пор, пока не будет ликвидировано отставание. Систематический контроль за выполнением этого требова-

ния дисциплинирует юных спортсменов и заставляет их добросовестно относиться к своим обязанностям.

Спортивное трудолюбие, систематически воспитываемое тренером, вырабатывается и закрепляется путем создания у юных борцов перспективы дальнейшего роста их спортивных достижений. Текущие успехи дают юным спортсменам моральное удовлетворение, что стимулирует их к новой интенсивной учебно-спортивной работе.

Тренер обязан воспитывать социалистическое, сознательное отношение к общественной собственности. Он систематически вырабатывает у юных борцов привычку бережно ухаживать за оборудованием, инвентарем и всем тем, чем приходится пользоваться в процессе занятий.

Для этого, например, тренер после каждого занятия должен требовать, чтобы весь спортивный инвентарь приводился в надлежащий порядок и бережно укладывался в отведенном для его хранения месте. Тренеру необходимо добиться того, чтобы у юных спортсменов выработалась привычка после своих занятий всегда аккуратно и туго натягивать покрывку борцовского ковра, аккуратно ставить на свое место тренировочные чучела и весь другой спортивный инвентарь.

Практически всю эту работу выполняют выделяемые каждый раз, в порядке очереди, занимающиеся под общим руководством дежурного.

Тренер обязан постоянно добиваться от юных спортсменов соблюдения дисциплины как на учебно-тренировочных занятиях, так и вне их. Однако тренеру следует иметь в виду, что одним из очень важных условий повышения дисциплинированности учеников является интересное и по форме и по содержанию проведение каждого учебно-тренировочного занятия.

Значительную роль в воспитании дисциплины юных борцов играют и соревнования, составляющие важную и неотъемлемую часть учебно-тренировочного процесса. Важнейшими дисциплинирующими факторами на соревнованиях следует считать знание и строгое выполнение правил соревнований самими юными борцами, а также образцовая организация этих соревнований — справедливое и квалифицированное судейство.

Памятуя о том, что личный пример является самым убедительным аргументом в воспитании, тренер должен

быть сам строго дисциплинированным. Ему не следует допускать со своей стороны ни одного (даже незначительного) опоздания ни на занятие, ни на любую назначенную с кем-либо из своих учеников встречу.

Воспитанию сознательной дисциплины у юных спортсменов способствует строгий и систематический контроль, который обязательно должен осуществляться в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Дисциплинирующе действует на подростков и юношей систематическая посещаемость своих учебно-тренировочных занятий, чего тренеру следует добиваться всеми возможными способами.

Сам факт регулярного проведения занятий дисциплинирующе действует на юных борцов и потому, что эти занятия отвлекают их от всевозможных неорганизованных развлечений, а иногда и от очень вредных влияний окружающей среды.

Особенно большую роль в налаживании строгой сознательной дисциплины на занятиях и вне их играет дружный, дисциплинированный коллектив. Тренер с самого начала обязан создать такой коллектив.

Основными средствами, способствующими созданию дружного коллектива юных борцов, следует считать: периодические поручения отдельным примерным ученикам выполнения функции помощника тренера или старшего на учебно-тренировочном занятии или соревновании; коллективные обсуждения на собраниях секции или ее бюро общих вопросов секции или поведения отдельных ее членов; коллективные посещения соревнований, кино, лекций и т. д. и т. п.

Личная заинтересованность в занятиях самих юных борцов, особо строгий и систематический педагогический контроль в процессе занятий, личный пример тренера, а также воздействие сплоченного коллектива — вот те основные средства и методы, которые должны применяться тренером в воспитании строгой сознательной дисциплины у подростков и юношей.

В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований по классической борьбе преподаватель обязан уделять особое внимание воспитанию у юных борцов настойчивости, смелости, решительности, уверенности, стойкости.

Заставляя их в процессе занятий постоянно преодоле-

вать всевозможные постепенно возрастающие препятствия, тренер способствует воспитанию настойчивости у своих юных питомцев. Приучая своих учеников тщательно соблюдать режим дня и гигиену, а также аккуратно посещать занятия и участвовать в соревнованиях, преподаватель также способствует выработке у них настойчивости и целеустремленности.

В воспитании смелости и решительности спортсменов огромную роль играет подбор партнеров для разучивания приемов и особенно для проведения схваток. Чтобы подростки и юноши, занимающиеся борьбой, воспитывались в процессе занятий смелыми и решительными, тренер должен подбирать партнеров в парах так, чтобы у них не было ощутимой разницы в весе, физической и технико-тактической подготовленности.

Наоборот, частые упражнения в парах с партнером, более тяжелым и превосходящим в физической и технико-тактической подготовленности, воспитывает у борца неуверенность в своих силах.

Юным борцам нужно запрещать преждевременно выполнять сложные подготовительные упражнения и приемы борьбы. Преждевременное, без тщательной предварительной подготовки выполнение таких упражнений и приемов, как, например, самостоятельное вставание на мост из положения стоя, выполнение бросков назад через мост, неизбежно приводит к травмам, что вызывает чувство страха и неуверенность в своих силах, сохраняющиеся нередко продолжительное время. А в спорте, в том числе в классической борьбе, уверенность в своих силах играет огромную роль. Отсутствие уверенности пагубно отражается на спортивных успехах.

Очень часто тот или иной занимающийся терпит поражение в соревнованиях из-за недостаточной физической и технико-тактической подготовленности и, проиграв схватку, теряет уверенность в своих силах. Чтобы не допустить этого, тренер, прежде чем выпускать юных спортсменов на соревнование, обязан провести с ними продолжительную и тщательную предварительную как общефизическую, так и технико-тактическую подготовку. В результате этой подготовки, как правило, у спортсменов появляется уверенность в своих силах.

Однако поражения в соревнованиях могут быть и после хорошей предварительной подготовки. В таких случаях

тренеру следует убедить своих учеников в том, что эти поражения возможны и что из них необходимо извлечь уроки. Тренеру нужно добиться, чтобы юные борцы, проиграв схватку, не унывали, а, выявив свои недостатки, как можно скорее избавились от них. Этому способствует разбор тренером каждой схватки с тщательным анализом ошибок, приведших к поражению.

Тренер должен приучать своих учеников всегда говорить правду. Следует добиваться, чтобы юные спортсмены всегда мужественно признавали свои ошибки и недостатки. Однако одного открытого и правдивого признания своих ошибок и недостатков далеко недостаточно для того, чтобы занимающиеся стали правдивыми людьми. Для этого также необходимо, чтобы их слова не расходились с конкретными и практическими делами.

Надо добиться того, чтобы юные борцы всегда точно и неуклонно выполняли даваемое ими слово или обещание. Тренер обязан вести решительную борьбу с лицемерием и ложью, пресекая эти пороки в самом их зародыше.

Наряду с правдивостью тренер должен воспитывать у своих учеников честность. Прежде всего он обязан требовать от своих учеников честного и добросовестного отношения к занятиям по классической борьбе, честного и добросовестного выполнения всех его распоряжений и заданий.

Призлекая юных борцов к выполнению судейских обязанностей на внутренних соревнованиях, тренеру особое внимание нужно обращать на то, чтобы они честно, справедливо и беспристрастно судили схватки.

Тренеру следует также требовать от юных спортсменов скромности. Он не должен допускать самолюбования и зазнайства со стороны отличившихся учеников. Тренер обязан постоянно внушать юным питомцам, что скромность украшает спортсмена, и особенно чемпиона, что каждый из них должен высоко ценить дружбу и товарищество и в случае надобности жертвовать личными интересами ради интересов команды.

Воспитанию навыков культурного поведения у своих учеников тренеру следует также уделять большое внимание. Юные борцы, прежде всего, должны уважать своих товарищей и партнеров на занятиях и соревнованиях, уважать окружающих их людей, культурно и вежливо

держат себя дома, в школе, в общественных местах. Всякие попытки нарушения культурного поведения со стороны некоторых учеников тренер совместно с активом должен немедленно пресекать, а в особо тяжелых случаях немедленно наказывать провинившихся.

В целях успешного воспитания навыков культурного поведения тренеру следует прежде всего самому показывать пример отличного поведения и вежливости, ибо самым убедительным аргументом в обучении и воспитании подростков и юношей является личный пример тренера.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Глава III

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ*

Приемы классической борьбы в стойке делятся на: переводы в партер, броски через спину, броски назад, сталкивания вперед.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

Переводы в партер являются наиболее простыми и безопасными приемами борьбы в стойке, особенно для атакованного, так как их выполнение осуществляется без применения бросков.

Перевод в партер захватом плеча и шеи спереди сверху

Прим. Захватив шею и разноименную руку за плечо атакованного спереди сверху (рис. 1), атакующий силой рук и тяжестью тела нажимает на туловище атакованного сверху вниз и, дергая за захваченные части тела под себя, переходя при этом на колени, переводит его в партер.

Защита. Как только у атакованного окажутся захваченными плечо и шея спереди-сверху, он подходит ближе к атакующему, сгибая при этом ноги в коленях, захватывает руками его руки и освобождается от захвата.

* В целях однотипности изложения и облегчения понимания текста читателями мы исходным положением при описании большинства приемов борьбы в стойке берем правую стойку для обоих партнеров. Исключение в этом отношении будет допущено только для тех приемов, выполнение которых тактически более оправдано из других исходных положений.

С этой целью все броски через спину описаны с поворотом атакующего спиной к атакованному налево, броски назад с разворотом атакующего лицом к коврику налево.

Контрприем. Бросок назад захватом руки на шее и туловища спереди. Захватив левой рукой правую руку атакующего за плечо или запястье, а правой рукой его туловище по линии пояса, контратакующий приставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди, так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги атакующего. Обе ноги при этом согнуты в коленях. Одновременно с этим контратакующий плотно прижимает к себе контратакованного, отрывает его от ковра за счет выпрямления своих ног и отклонения туловища назад и, сильно пригибаясь, до отказа

откидывая голову, стремительно падает назад (рис. 2) делая при этом резкий толчок животом вперед и вверх.

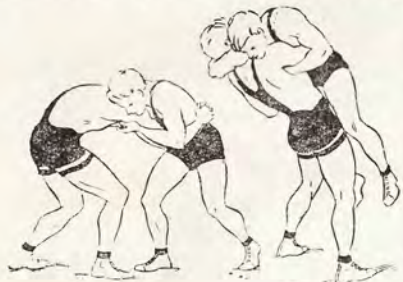


Рис. 1.

Рис. 2.



Рис. 3.

У самого ковра контратакующий, не распуская первоначального захвата, делает поворот лицом к ковра, в сторону захваченной руки контратакованного, и переводит тем самым его на мост или на лопатки (рис. 3).

Перевод в партер нырком под руку и захватом туловища сзади

Прием. Из исходного положения, указанного на рис. 54, а, атакующий упирается снизу кистью левой руки в правый локоть атакующего. Приседая и опуская голову вниз, атакующий борец толчком своей левой рукой резко снимает правую руку партнера со своей шеи (рис. 4).

Затем, повернувшись на носке правой ноги направо и поставив свою левую ногу сзади ног атакующего, атакующий обхватывает его туловище сзади.

Продолжая поворачиваться на носке правой ноги направо, плотно прижимая атакующего к себе руками, атакующий сильно сгибает свои ноги в коленях, как бы повисая на нем, точком вправо-вниз сбивает его на живот и наваливается на партнера всем туловищем (рис. 5).

Защита. Наклоняясь вперед, атакующий отставляет правую ногу назад между ног атакующего и захватывает на туловище его руки за запястья.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо или за запястье. Когда атакующий окажется сзади атакующего,



Рис. 4.

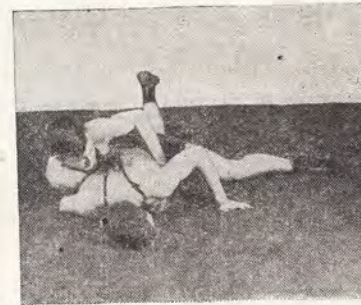


Рис. 5.

последний немедленно захватывает правой рукой правую руку под плечо выше локтя или за запястье, выставляет вперед правую ногу и, поворачивая голову и туловище налево, выводит таз вправо, оставляя при этом ноги слегка согнутыми в коленях. Затем, выпрямляя ноги, наклоняя



Рис. 6.



Рис. 7.

туловище вперед и делая сильный толчок спиной снизу вверх, контратакующий отрывает партнера от ковра (рис. 6) и, падая на свое правое плечо ближе к носку левой ноги, выполняет бросок.

Сделав бросок, контратакующий принимает положение удобное для удержания контратакованного (рис. 7), крепко держит правой рукой его правую руку за кисть, а левой рукой — его туловище по линии пояса.

Перевод в партер захватом руки на ключ и туловища сзади

Прием. Атакующий захватывает своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри правую руку атакующего (рис. 8).

Делая затем сильный рывок на себя и вправо, атакующий поворачивает атакующего к себе спиной и просовывает свою правую руку ему под плечо (захватывает руку на ключ), а левой обхватывает его туловище по линии пояса, переставляя при этом свою левую ногу вперед за правую ногу партнера. Одновременно с этим делая резкий рывок за



Рис. 8.



Рис. 9.

захваченные части тела атакующего на себя и вправо, атакующий начинает падать вместе с ним винтообразным движением назад и вправо за себя, поворачиваясь при этом на своей правой ноге.

Продолжая падение, атакующий переводит атакующего в партер в положение лежа на животе, оставаясь сам с правой стороны от него и держа правой рукой его правую руку на ключе, а левой — туловище сверху (рис. 9).

Защита. В момент захвата руки на ключ и туловища сзади атакующий захватывает у себя на туловище левой рукой запястье левой руки атакующего, а правой рукой его туловище, слегка приседая при этом и наклоняясь вперед.

Контрприемы. 1. Бросок назад через спину захватом руки за запястье. В момент когда левая рука атакующего коснулась туловища атакующего, последний немедленно захватывает ее за запястье своей левой рукой и переставляет левую ногу вперед ближе к своей правой ноге. Затем, падая назад с поворотом направо (рис. 10) на локоть своей левой руки, контратакующий, крепко держа контратакованного на первоначальном захвате, сбрасывает его своей правой рукой назад за себя.



Рис. 10.



Рис. 11.

Произведя бросок, контратакующий принимает положение для удержания контратакованного и дожима его на лопатки (рис. 11).

2. Бросок через спину захватом руки через плечо. Техника выполнения этого контрприема осуществляется по принципам выполнения бросков через спину, которые описаны на стр. 34—35 и 53—54.

Перевод в партер захватом руки двумя руками нирком под руку)

Прием. Партнер находится в правой стойке. Атакующий, находясь по отношению к нему в левой стойке, захватывает двумя руками правую его руку выше локтя — левой снаружи, а правой изнутри (рис. 12). Затем атакующий подставляет правую ногу вперед к своей левой ноге и, отклоняясь назад, поворачивается на носках в левую сторону на 180° по отношению к исходному положению, накладывает правую руку атакующего себе на шею и падает вперед (рис. 13).

Падая вперед, атакующий увлекает за собой атакованного на ковер, касаясь его коленями.

В момент касания ковра коленями атакующий снимает левую руку с правой руки атакованного и захватывает его за туловище по линии пояса, освобождая при этом свою голову из-под правого его плеча.



Рис. 12.



Рис. 13.

Освободив свою голову и захватив левой рукой туловище атакованного по линии пояса, атакующий задерживает его в партере в положении нижнего борца, оставаясь сам сверху (рис. 14).

Защита и контрприем. Накрывание приседанием и выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.



Рис. 14.

В момент поворота атакующего на 180° и начала падения его вперед атакованный делает большой шаг левой ногой вперед в сторону, противоположную повороту атакующего. Одновременно с этим, сгибая правую ногу в колене, атакованный становится на правое колено. Захватив вместе с этим левой рукой правое плечо атакующего, а правой его туловище сверху, контратакующий задерживает контратакованного в партере, заканчивая затем выполнение контрприема.

БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Броски через спину — основа техники борьбы в стойке для занимающихся подросткового и юношеского возраста.

Несмотря на некоторую сложность составляющих их движений, броски через спину являются наиболее доступными для большинства занимающихся классической борьбой. Броски через спину являются приемами очень эффективными. Выполнение их атакующим приводит атакованного к поражению или ставит его в критическое положение — на мост или полумост. Причиной этому служит то, что при выполнении бросков через спину проводящий прием имеет возможность хорошо ориентироваться в пространстве и не испытывать чувства страха, как при выполнении, например, бросков назад.

Броски через спину являются в одном случае самостоятельными приемами, в другом — контрприемами против атак партнера.

Выполняются они из различных положений и со всевозможными захватами рук, шеи и туловища.

Однако все они независимо от захвата имеют для атакующего единую основу выполнения, а именно:

- 1) поворот спиной к атакованному;
- 2) отрыв атакованного от ковра;
- 3) падение с атакованным на ковер.

Имея эту единую основу выполнения для атакующего, броски через спину отличаются друг от друга первоначальным захватом атакованного и способами поворотов к нему спиной. В классической борьбе имеется несколько способов поворота атакующего спиной к атакованному при выполнении бросков через спину:

- 1) поворот на впереди стоящей ноге с подставлением к ней ноги, стоящей сзади;
- 2) поворот на носках, скрещивая ноги;
- 3) поворот на впереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги;
- 4) поворот на сзади стоящей ноге с отставлением назад впереди стоящей ноги.

Наиболее распространенным способом поворота атакующего спиной к атакованному является первый. Поэтому при описании техники выполнения всех бросков через спину, изложенных в данной книге, мы применяли именно этот способ поворота. Однако занимающимся классической борьбой необходимо знать и другие способы поворота атакующего спиной к атакованному. Это значительно расширяет арсенал их технических средств.

Для этого мы отсылаем читателей к специальной работе Н. Н. Сорокина по этому вопросу*.

Бросок через спину захватом руки и шеи

Прием. 1-е исходное положение. Атакующий, захватив своей левой рукой правую руку атакованного выше локтя, другую руку наложил ему на шею (рис. 15).

Выполнение. Сделав резкий рывок на себя и влево за захваченную руку и шею, оттолкнувшись левой ногой от ковра, поворачивая при этом

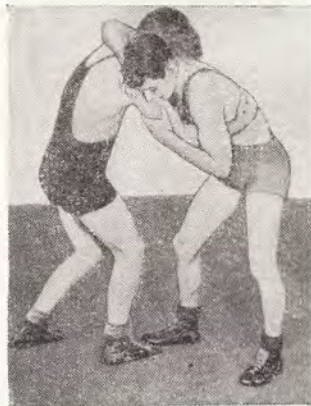


Рис. 15.

свою голову и туловище налево, атакующий переносит тяжесть тела на правую ногу, делая ею перекат с пятки на носок. Затем атакующий поворачивается на носке правой ноги спиной к атакованному и выводит свой таз в сторону поворота. Одновременно с началом поворота спиной к атакованному и выведения таза атакующий подставляет левую ногу на одну линию с правой ногой на расстояние, равное примерно ширине ступни, и распределяет тяжесть тела равномерно на обе ноги, слегка согнутые в коленях. Поворачиваясь спиной к атакованному, атакующий должен вывести таз так, чтобы атакованный оказался животом и грудью поперек его спины (рис. 16).

Выполнив поворот спиной к атакованному и выведение таза в сторону этого поворота, атакующий отрывает партнера от ковра за счет одновременного осуществления им следующих действий: 1) наклона туловища вперед и влево, за счет чего выпрямляются незначительно согнутые до этого ноги; 2) резкого толчка поясницей снизу вверх; 3) резкого рывка вниз и влево за захваченную руку и шею.

* Н. Н. Сорокин. Техника выполнения бросков через спину с различными способами поворотов и методика обучения им. «Теория и практика физической культуры», 1953. № 9.

Затем, продолжая крепко держать атакованного на первоначальном захвате, атакующий стремительно перебрасывает его через спину, падая на ковер как бы на свое правое плечо вперед и в сторону левого носка.

Чаще всего в результате этого броска атакованный оказывается на лопатках.

Если же атакованный оказался не на лопатках, а вовремя защитился от поражения мостом, то атакующий, не изменяя первоначального захвата, крепко удерживая руку и



Рис. 16.

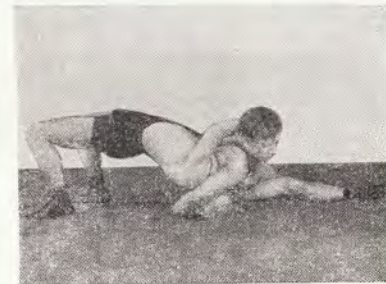


Рис. 17.

шее, принимает положение для удержания и дожима его с моста на спину (рис. 17). Предварительный рывок атакующего за руку и шею атакованного на себя и влево перед поворотом к нему спиной заставляет его рвануться в противоположную сторону. Это выводит атакованного из устойчивого положения и способствует атакующему успешно осуществить сам поворот и выведение таза в сторону поворота.

Успешному осуществлению этих действий способствует также предварительный резкий поворот головы, о чем было сказано при описании данного приема.

2-е исходное положение. Бросок через спину захватом руки и шеи может быть выполнен и из исходного положения, когда атакующий захватил обе руки атакованного спереди-сверху (рис. 18).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий поворачивается спиной к атакованному, подставляет сзади стоящую ногу к передней, выводит таз в сторону поворота, отрывает атакованного от ковра и бросает его

на ковер через свою спину так, как при выполнении этого приема из 1-го исходного положения.

Разница заключается лишь в том, что в данном случае правая рука атакующего захватывает шею атакованного не из 1-го исходного положения, не перед началом выполнения, а в процессе самого выполнения приема. Практически это осуществляется атакующим по ходу поворота спиной к атакованному посредством быстрого переноса (перехвата) своей правой руки с левой руки последнего на его шею. В результате этого перехвата атакующего по ходу его поворота спиной к атакованному оба партнера приходят в положение, указанное на рис. 16.

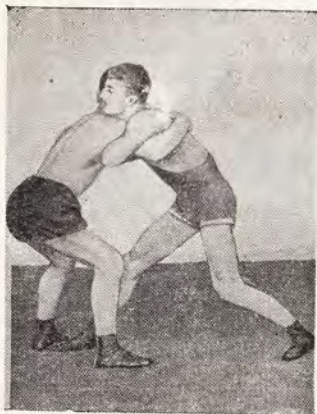


Рис. 18.

Конечное положение после броска как из первого, так и из второго исходного положения будет одно и то же (см. рис. 17).

Выполнение броска через спину захватом руки и шеи из 2-го исходного положения для атакующего является очень вы-

годным и тактически более оправданным, чем выполнение его из 1-го исходного положения. Объясняется это тем, что из исходного положения захват двух рук спереди-сверху атакованный обычно не ожидает броска через спину захватом руки и шеи, а любой прием, проведенный атакующим неожиданно для атакованного, всегда является эффективным.

Исходя также из тактических соображений, атакующему очень выгодно бросок через спину захватом руки и шеи проводить из исходного положения захват двух рук спереди-сверху, делая поворот спиной к атакованному способом на носках скрещивая ноги. При этом атакующему перед началом выполнения приема ноги следует располагать не в обычной правой стойке, расставленными на ширину нормального шага, а почти на одной линии (одна нога впереди, другая немного сзади и в сторону на расстоянии длины ступни)—рис. 19.

Преимущества выполнения атакующим броска через

спину захватом руки и шеи из исходного положения захват двух рук спереди-сверху с поворотом спиной к атакованному на носках скрещивая ноги заключается в том, что в этом случае атакующему проводить прием удобно в одинаковой степени в обе стороны, и вправо и влево, захватив шею атакованного по ходу поворота спиной к нему или правой или левой своей рукой.

Практически этот способ выполнения приема при наличии правой стойки, указанной на рис. 19, у атакующего осуществляется им следующим образом. Захватив обе руки атакованного спереди-сверху и поставив ноги так, чтобы правая была немного впереди левой на расстоянии длины ступни, атакующий посылает оба колена вперед и немного влево, приседая и переходя таким образом на носки (рис. 20). Одновременно с этим атакующий, незначительно отклоняя туловище и голову назад, быстро поворачивается на носках налево кругом спиной к атакованному и выводит при этом свой таз в сторону поворота. Одновременно с поворотом спиной к атакованному атакующий делает быстрый перенос (перехват) своей правой руки с захвата левой руки партнера спереди-сверху на захват ею его шеи (см. рис. 20, 21). Затем, оторвав атакованного от ковра,



Рис. 19.



Рис. 20.



Рис. 21.

атакующий путем наклона туловища вперед и влево, выпрямления своих ног, резкого рывка за захваченную руку и шею и сильного толчка поясницей снизу вверх перебрасывает партнера через спину, падая на ковер как бы на свое правое плечо вперед и в сторону левого носка.

Конечное положение приема указано на рис. 17.

Защиты. 1. В тот момент, когда атакующий поворачивается спиной к атакованному и выводит таз в сторону поворота (до отрыва атакованного от ковра), защищающийся, упиравшись предплечьем и ладонью левой руки в спину первого, слегка приседает и захватывает его туловище сзади.

2. Если атакующий уже повернулся спиной к атакованному и начинает отрывать его от ковра, то защищающийся, упиравшись ладонью или предплечьем левой руки в спину первому, немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону по ходу броска, соскальзывает с еще недостаточно выставленного таза атакующего и захватывает его туловище сбоку.

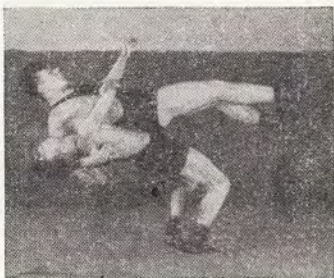


Рис. 22.



Рис. 23.

Контрприемы. 1. Бросок назад захватом туловища сзади. Выполнив первую защиту и не задерживаясь на ней, контратакующий немедленно отклоняет голову и туловище назад, не давая этим самым контратакованному снять с шеи правую руку. Одновременно с этим контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате туловища сзади, отрывает его от ковра за счет отклонения туловища назад, толчка животом снизу вверх и незначительного выпрямления своих ног и стремительно падает назад (рис. 22).

Не доходя до ковра 40—50 см, контратакующий разворачивается налево лицом к ковра, снимая при этом левую руку с туловища контратакованного, и заканчивает бросок.

2. Бросок назад захватом туловища сбоку. Выполнив вторую защиту и не останавли-

ваясь на ней, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате, немедленно откидывает голову и, сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, стремительно падает назад (рис. 23). Этим самым контратакующий отрывает контратакованного от ковра и увлекает его за собой. Затем, не доходя до ковра 40—50 см, контратакующий разворачивается налево лицом к ковра, снимает с туловища контратакованного свою левую руку и заканчивает бросок. В результате броска контратакующий вынуждает контратакованного лечь на спину или встать на мост.

Бросок через спину захватом руки под плечо

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил кистью левой руки правую руку атакованного выше локтя снаружи, а правой рукой его шею слева (см. рис. 15) или сверху (см. рис. 1).

Выполнение. Поворачиваясь спиной к атакованному, подставляя сзади стоящую ногу к передней и выводя таз в сторону поворота, как при выполнении броска через спину захватом руки и шеи, атакующий по ходу этих действий быстро переносит (перехватывает) правую свою руку с шеи атакованного на его правое плечо выше локтя, зажимая его между своим плечом и предплечьем (рис. 24).



Рис. 24.

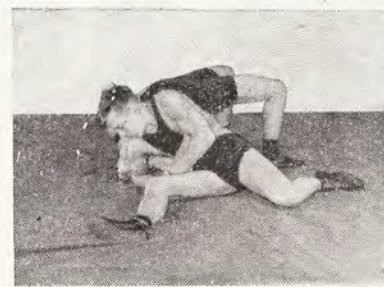


Рис. 25.

Не останавливаясь на этом и крепко держа атакованного на захвате, атакующий немедленно отрывает партнера от ковра и перебрасывает через свою спину, как при выполнении броска через спину захватом руки и шеи,

переводит его на мост и принимает положение, удобное для удержания и дожима с моста на спину (рис. 25 и см. рис. 7).

Защиты. 1. Во время поворота атакующего спиной к атакованному последний, упираясь свободной рукой в спину первому, слегка приседает и захватывает его туловище сзади.

2. Если атакующий уже успел повернуться спиной к атакованному и начинает отрывать его от ковра, последний немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота первого и захватывает его туловище сбоку.

Контрприемы. 1. Бросок назад захватом туловища сзади и руки из-под плеча. Выполнив первую защиту и крепко держа контратакованного на захвате, контратакующий, до отказа откидывая голову назад и сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, стремительно падает назад.



Рис. 26.

Во время падения назад контратакующий снимает с туловища свою правую руку, подводит ее под правое плечо контратакованного и зажимает его между плечом и предплечьем своей правой руки (рис. 26). Не доходя до ковра 40—50 см, контратакующий разворачивается налево грудью к ковра, снимая при этом свою левую руку с туловища контратакованного и падает вместе с партнером на ковер.

В случае если контратакованный защитился мостом, контратакующий положение, указанное на рис. 25, немедленно должен заменить положением, указанным на рис. 7.

2. Бросок назад захватом туловища сбоку и руки из-под плеча. Выполнив вторую защиту и не задерживаясь на ней, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате, немедленно отрывает его от ковра и производит бросок назад так, как и при выполнении первого контрприема.

Бросок через спину захватом плеча и шеи

Прим. Исходное положение. Атакующий наложил правую руку на шею атакуемого с левой стороны, а левую пропустил снизу под его правое плечо и соединил пальцы своих рук в крючок у партнера на шее (рис. 27).

Выполнение. Из исходного положения атакующий поворачивается спиной к атакованному, отрывает его от ковра, бросает через свою спину так, как и при выполнении приема бросок через спину захватом руки и шеи. В результате выполнения приема атакующий переводит атакованного на спину или на мост.

В последнем случае атакующий должен немедленно перехватить правую руку партнера своей правой рукой и приять положение, указанное на рис. 27.



Рис. 27.

Защиты 1. В момент поворота атакующего спиной к атакованному последний, слегка приседая, захватывает его туловище с рукой сзади.

2. В случае если атакующий уже повернулся спиной к атакованному и начал отрывать его от ковра, последний быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота первого и захватывает его туловище с рукой сбоку.

Контрприемы. 1. Бросок назад захватом туловища с рукой сзади. Применив первую защиту и не задерживаясь на ней, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате, до отказа откидывая голову назад и сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника стремительно падает назад (рис. 28).

Не доходя до ковра примерно 40—50 см, контратакующий разворачивается налево лицом к ковра, снимая при этом левую руку с туловища контратакованного и бросает его на ковер спиной. Закончив бросок, контратакующий ложится на живот справа от контратакованного, упираясь в ковер предплечьем левой руки и удерживая своей шеей правую руку последнего, а правой рукой его туловище сверху.

2. Бросок назад захватом туловища с рукой сбоку. Выполнив вторую защиту и не задерживаясь на ней, а используя инерцию движения, созданную



Рис. 28.

атакованным, контратакующий немедленно выставляет правую ногу в сторону его поворота и производит бросок назад, как при выполнении первого контрприема.

Бросок через спину захватом рук под плечи

Прием. Исходное положение. Атакующий

захватил обе руки атакуемого снизу выше локтевых сгибов, соединив пальцы своих рук в «крючок».

Выполнение. Повернувшись спиной к атакованному, выводя таз в сторону поворота и оторвав партнера от ковра (рис. 29), атакующий производит бросок через спину, как при выполнении предыдущих приемов этой группы, падая при этом как бы на свое правое плечо вперед и в сторону левого носка.

В результате броска атакующий ставит атакованного на мост или кладет его на лопатки.

Защита. В момент начала поворота атакующего спиной к атакованному последний приседает, отклоняет туловище назад и старается одновременно с этим освободить свои руки от захвата.



Рис. 29.

Бросок через спину захватом руки через плечо

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил левой рукой правую руку атакуемого за предплечье или плечо снаружи, а правой рукой ту же его руку за плечо изнутри выше локтя (рис. 30).

Из тактических соображений описанное выше исходное положение наиболее целесообразно принимать не сразу, а после обоюдного захвата партнеров друг у друга разноименной руки и туловища.

Резкое принятие описанного выше исходного положения из указанного выше обоюдного захвата разноименной руки и туловища облегчает атакующему провести прием, так как он оказывается в этом случае неожиданным для атакованного.

Выполнение. Поворот спиной к атакованному, отрыв его от ковра и бросок осуществляются здесь так, как проделывались эти действия при выполнении приема бросок через спину захватом руки и шеи.

Однако, поворачиваясь спиной к атакованному, имея указанный в исходном положении захват, атакующий переводит правую руку партнера в сгиб локтевого сустава своей правой руки (рис. 31) или накладывает ее на свое правое плечо (рис. 32).

Выполнив бросок, атакующий кладет атакованного на лопатки или ставит его на мост (рис. 33).

В последнем случае в целях успешного удержания и дожима атакованного с моста на лопатки атакующий должен немедленно поочередным переставлением своих ног зайти к его голове и захватить левой рукой его шею спереди сверху (рис. 34).

Защиты. 1. В момент начала поворота атакующего спиной к атакованному последний слегка приседает и захватывает его туловище с рукой сзади.



Рис. 31.

2. В момент когда атакующий уже повернулся спиной к атакованному и начинает отрывать его от ковра, последний немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота первого ближе к его правой ноге и захватывает его туловище с рукой сбоку.



Рис. 30.

Контрприемы.. 1. Бросок назад захватом руки и туловища сзади. Выполнив первую защиту, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате туловища с рукой сзади, до отказа откидывая голову назад и сильно прогибаясь в шейной, грудной



Рис. 32.

и поясничной частях позвоночника, выпрямляя свои слегка согнутые в коленях ноги и делая резкий рывок руками и сильный толчок животом снизу вверх, отрывает партнера от ковра и стремительно падает назад (рис. 35).

Не доходя до ковра примерно 40—50 см, контратакующий разворачивается налево лицом к ковра, снимая при этом левую руку с туловища контр-

атакованного, правой же рукой он одновременно с этим по ходу разворота захватывает правую его руку на ключ и бросает партнера на ковер.

Закончив бросок, контратакующий ложится на живот справа от контратакованного, упираясь в ковер предплечьем левой руки, крепко держа своей правой рукой правую его руку.



Рис. 33.

В результате броска контратакованный оказывается на лопатках или на мосту (см. рис. 33).

В последнем случае для перевода контратакованного с моста на спину контратакующий должен, крепко держа партнера правой рукой за правую его руку, быстро перейти переставлением своих ног к его голове и захватить левой рукой его за шею (см. рис. 34). Затем, соединив пальцы своих рук в крючок на затылке у контратакованного, контратакующий, подтяги-

вая руками плечо и шею партнера к себе и надавливая грудью на его грудь от себя, переводит его с моста на спину.



Рис. 34.



Рис. 35.

2. Бросок назад захватом руки на ключ и туловища сбоку. Выполнив вторую защиту, контратакующий производит бросок назад (рис. 36) подобно броску, осуществленному им при выполнении первого контрприема.

Бросок через спину захватом руки и туловища

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил левой рукой правую руку атакуемого выше локтя, а правой — его туловище.

Выполнение. Имея захват, указанный в исходном положении, атакующий поворачивается спиной к атакованному, отрывает его от ковра (рис. 37,а) и бросает через спину так же, как при выполнении первого броска через спину.

В результате выполнения этого броска атакованный оказывается на спине или на мосту. Если от броска атакованный защитился мостом, то атакующему следует принять положение для его удержания и последующего дожима на лопатки, (рис. 37, б).



Рис. 36.

Защиты. 1. В момент начала поворота атакующего спиной к атакованному последний приседает и захватывает его туловище с рукой сзади, не давая этим самым оторвать себя от ковра.

2. Когда атакующий уже повернулся спиной к атакованному и начинает отрывать его от ковра, атакованный выставляет правую ногу вперед в сторону поворота атакующего и захватывает туловище партнера с рукой сбоку.

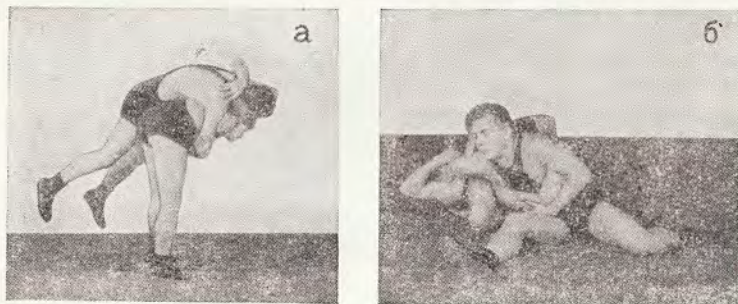


Рис. 37.

Контрприемы. 1. Бросок назад захватом туловища с рукой сзади. Выполнив первую защиту, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате туловища с рукой сзади, плотно прижимая его к себе, отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет незначительно согнутые в коленях ноги, подталкивает одновременно с этим партнера животом снизу вверх, отрывает от ковра и падает вместе с ним назад (рис. 38). Не



Рис. 8.

Не доходя до ковра, как при выполнении предыдущих контрприемов против бросков через спину, контрата-

кующий снимает с туловища контратакованного левую руку и, повернувшись одновременно с этим лицом к ковра, бросает партнера на ковер спиной.

Выполнив бросок, контратакующий сидит, широко расставив ноги, справа от контратакованного и, держа его правой рукой за туловище сверху, а левой за правую руку (см. рис. 37, б), старается перевести его на лопатки.

2. Бросок назад захватом туловища с рукой сбоку. Выполнив вторую защиту, контратакующий отрывает контратакованного от ковра и производит бросок назад так же, как при выполнении первого контрприема.

Бросок через спину захватом рук спереди сверху

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил атакующего за туловище спереди без рук, последний в ответ на это немедленно захватывает обе его руки спереди-сверху, соединяет пальцы своих рук в крючок у него на груди и, упираясь предплечьями в грудь первого (см. рис. 18), принимает низкую стойку. Нередко в практике борьбы захват рук спереди-сверху осуществляется атакующим путем захвата сначала одной, а затем другой руки атакуемого.

Выполнение. Поворачиваясь одним из изложенных при описании приема бросок через спину захватом руки и шеи способом спиной к атакованному (рис. 39), атаку-



Рис. 39.



Рис. 40.

ющий отрывает его от ковра и, не распуская первоначального захвата, бросает партнера на ковер через свою спину. В результате броска атакованный оказывается на спине или на мосту (рис. 40).

Защиты. 1. В момент начала поворота атакующего спиной к атакованному последний приседает, не давая этим самым оторвать себя от ковра, и захватывает его туловище сзади.

2. Когда атакующий начинает отрывать от ковра атакованного, последний немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота первого и захватывает его туловище сбоку.

Контрприемы. 1. Бросок назад хватом туловища сзади и руки из-под плеча. Выполнив первую защиту, контратакующий, крепко держа контратакованного на первоначальном захвате, отрывает его от ковра, падает вместе с ним назад, делает у самого ковра разворот лицом к ковра и бросает партнера на ковер так же, как при выполнении описанного выше, на стр. 32, первого контрприема против броска через спину хватом руки под плечо.

2. Бросок назад хватом туловища сбоку. Выполнив вторую защиту, контратакующий отрывает контратакованного от ковра и бросает его назад на ковер спиной так же, как при выполнении первого контрприема.

Бросок через спину хватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону)

Прием. Исходное положение. Оба борца находятся в правой стойке и имеют обоюдный захват, т. е. каждый из них правой рукой захватывает снизу левое плечо партнера, левой рукой — его шею с правой стороны и соединяет пальцы своих рук в крючок (рис. 41, а).

Выполнение. Повернувшись спиной к атакованному (рис. 41, б), атакующий отрывает его от ковра и, не распуская первоначального захвата, бросает на ковер через свою спину.

В результате выполнения броска атакованный оказывается на спине или на мосту (рис. 41, в). Для перевода с моста на спину атакующий должен, не распуская первоначального захвата, отклонить свое туловище назад, нажимая на грудь атакованного, а руками, соединенными на шее в крючок, опереться в его затылок, стараясь выпрямить шею партнера.

Защита. В момент начала поворота атакующего спиной

к атакованному последний слегка приседает и захватывает туловище первого с рукой сзади.

Контрприем. Бросок назад хватом руки и туловища сзади. Выполнив защиту, контратакующий немедленно отклоняет голову назад и, предельно прогибаясь, выпрямляя ноги и сделав сильный рывок руками и толчок животом снизу вверх, стремитель-

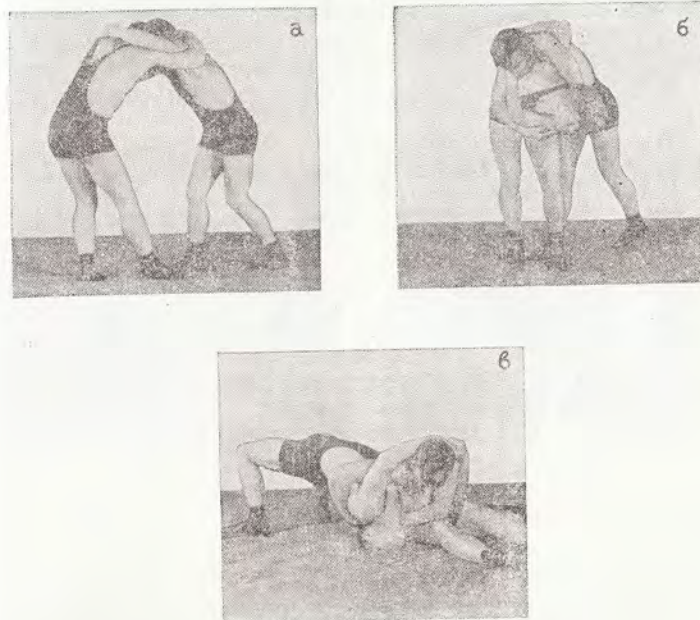


Рис. 41.

но падает назад (см. рис 38). У самого ковра контратакующий делает поворот налево лицом к ковра, вынуждая одновременно с этим контратакованного лечь на спину или встать на мост. Не распуская захвата правой руки контратакованного и крепко держа его туловище по линии пояса, контратакующий ложится справа от партнера на живот, широко расставив ноги или садится на правое бедро с широко расставленными ногами — правая вперед, левая назад (см. рис. 37, б).

Бросок через спину захватом разноименной руки снизу

Прием. Исходное положение. Атакующий стоит в правой стойке и захватил правой рукой левую руку атакуемого, который, находясь в левой стойке, старается захватить этой же рукой шею партнера.

Выполнение. Произведя указанный в исходном положении захват, атакующий поворачивается спиной к атакованному, как можно глубже выводит таз, отрывает партнера от ковра (рис. 42) и бросает его так же, как при выполнении описанных выше бросков через спину. В ре-



Рис. 42.



Рис. 43.

зультате выполнения броска атакованный оказывается на спине или на мосту, а атакующий садится на правое бедро слева от его головы с широко расставленными ногами — правая вперед, левая назад — и удерживает обеими своими руками левую его руку (рис. 43).

Защита. В момент начала поворота атакующего спиной к атакованному последний снимает свою левую руку с шеи первого и, слегка приседая, захватывает его туловище двумя руками сверху.

Контрприем. Бросок назад обратным захватом туловища. Выполнив защиту, контратакующий отклоняет голову назад и, сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, силой рук и туловища отрывает партнера от ковра так, что тело его находится в наклонном положении — голова и

руки вниз, а ноги вверх (рис. 44), и бросает его на ковер назад с разворотом налево за себя.

Бросая контратакованного назад, контратакующий разворачивается налево и, коснувшись ковра левым бедром, перебрасывает его через голову. В результате выполнения этого броска контратакованный нередко касается лопатками ковра.

В лучшем случае контратакующий переводит контратакованного в партер, оставаясь сверху, лежа рядом с партнером, крепко держа его туловище обратным захватом.



Рис. 44.

Бросок через спину захватом одноименной руки на ключ и туловища сзади

Прием. Исходное положение. Атакующий захватывает левой рукой левую руку атакуемого на ключ, а правой рукой его туловище сзади.

Выполнение. Сделав шаг левой ногой вперед-влево, переставив на такое же расстояние вперед-влево и правую свою ногу, крепко держа левую руку атакованного на ключе, рывком правой руки за туловище притягивая его на свое правое бедро, атакующий поворачивается спиной к партнеру, выводит при этом таз наружу и, не распуская первоначального захвата, отрывает атакованного от ковра (рис. 45) и бросает через свою спину.

Выполнив бросок, не меняя захват за левую руку атакованного, атакующий немедленно захватывает правой рукой его туловище или голову (рис. 46).

Защита. Как только атакующий захватит атакованного на ключ и за туловище сзади, последний наклоняется вперед, отставляет левую ногу назад между ног первого и захватывает правой рукой его правое запястье у себя на туловище, не давая этим атакующему переставить правую ногу вперед.

Контрприемы. 1. Бросок назад через спину захватом руки за запястье. Не дав

контратакованному повернуться к себе спиной, контратакующий немедленно переставляет вперед свою правую ногу ближе к его ногам, а левую назад от его ног и, прибли-



Рис. 45.



Рис. 46.

жившись к партнеру, захватывает левой рукой его туловище, а правой тянет за правое запястье вниз (рис. 47, а).

Отклоняясь назад и поворачивая туловище слева направо, контратакующий отрывает контратакованного от ковра и, падая на ковер перекатом через свое правое бедро и правый локоть, сбрасывает его левой рукой назад за себя.



Рис. 47.

В результате выполнения контрприема контратакованный оказывается на спине или на мосту. В последнем случае, чтобы дожать контратакованного с моста на спину, контратакующий, крепко удерживая запястье его правой

руки, упиравшись правой ногой в ковер, поворачивается налево и нажимает сверху на туловище партнера левой рукой и левым боком (рис. 47, б).

2. Бросок через спину захватом руки через плечо. Зажав плечо левой руки контратакованного между плечом и предплечьем своей левой руки, сделав шаг левой ногой вперед и подставив при этом к ней правую свою ногу на расстояние длины ступни, контратакующий выводит таз влево, наклоняется вперед и, делая сильный рывок за захваченную руку и толчок тазом снизу вверх, отрывает партнера от ковра и производит бросок вперед через свою спину аналогично тому, как показано на рис. 31 (см. стр. 35), только в другую сторону.

БРОСКИ НАЗАД

Броски назад как по количеству приемов, так и по качеству являются одними из основных в технике классической борьбы в стойке. Они не менее результативны, чем броски через спину. По координации составляющих их движений броски назад менее сложны, чем броски через спину, но тем не менее всеми контингентами занимающихся они овладеваются со значительно большим трудом.

Броски назад в одном случае являются самостоятельными приемами, в другом — контрприемами.

В классической борьбе имеется большое количество бросков назад. Выполняются они из различных положений спереди, сбоку и сзади. Однако все броски назад независимо от положения имеют для атакующего единую основу выполнения, а именно:

- 1) захват атакующего;
- 2) подставление сзади стоящей ноги вперед на уровень впереди стоящей;
- 3) отрыв атакующего от ковра, осуществляемый путем: а) подтягивания атакующего к себе и плотного прижатия верхней части его туловища к своей груди, б) выпрямления своих ног, в) сильного рывка руками и толчка животом снизу вверх;
- 4) падение вместе с атакующим назад;
- 5) поворот грудью к ковра.

Имея эту единую основу выполнения, броски назад прежде всего отличаются один от другого первоначальным положением атакующего.

Кроме этого, броски назад отличаются один от другого способом поворота атакующего грудью к ковру. Различают следующие три способа поворота атакующего грудью к ковру:

- 1) поворот грудью к ковру, не касаясь его головой;
- 2) поворот грудью к ковру через полумост, т. е. касаясь ковра боком головы и соответствующим ему плечом;
- 3) поворот грудью к ковру через мост, т. е. касаясь головой ковра.

Наиболее распространенным в классической борьбе и наиболее выгодным для атакующего является поворот грудью к ковру, не касаясь его головой.

Причиной этому является то, что броски назад с поворотом грудью к ковру через полумост и мост, выполняемые в качестве основных, самостоятельных приемов, менее выгодны для атакующего, так как в этих случаях он первым касается головой ковра (спиной к нему) и для успешного завершения броска атакующему необходимо обязательно осуществлять дополнительные действия (уходы с полумоста или моста), чтобы занять наиболее выгодное положение по сравнению с атакованным с целью последующего его дожима на лопатки.

Однако, несмотря на это, всех подростков и юношей, занимающихся классической борьбой, следует обязательно, но постепенно и последовательно обучать броскам назад со всеми способами поворота атакующего грудью к ковру.

Объясняется это следующими причинами. Если броски назад, выполняемые занимающимися в качестве основных приемов нападения, наиболее выгодно проводить с поворотом грудью к ковру, не касаясь его головой, то эти же броски назад, выполняемые в качестве контрприемов, наиболее выгодно проводить с поворотом грудью к ковру через полумост или через мост.

И действительно. Контратакующий борец не всегда успеет сделать поворот грудью к ковру, не касаясь его головой. Поэтому броски назад, выполняемые в качестве контрприемов, в большинстве случаев осуществляются проводящим их с поворотом грудью к ковру через полумост или мост.

Говоря о способах поворота грудью к ковру, в процессе выполнения бросков назад, уместно будет отметить не только то, что для атакующего наиболее выгодным является поворот грудью к ковру, не касаясь его головой, но и

то, что наиболее выгодным для него будет такой поворот, который осуществляется на высоте 40—50 см от ковра. Объясняется это тем, что поворот высоко над ковром, т. е. на высоте 60 см от него и более, позволяет атакованному легче сделать контрприем. Кроме того, падение с такой высоты может быть болезненным для обоих борцов. Сделать защиту и контрприем (накрывание) легче при осуществлении атакующим поворота грудью к ковру ниже 40 см от него.

Бросок назад захватом туловища с рукой спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий и атакованный находятся в правой стойке и взаимно захватили друг у друга правую руку и туловище спереди, соединив пальцы своих рук в крючок у партнера на поянице (рис. 48, а).

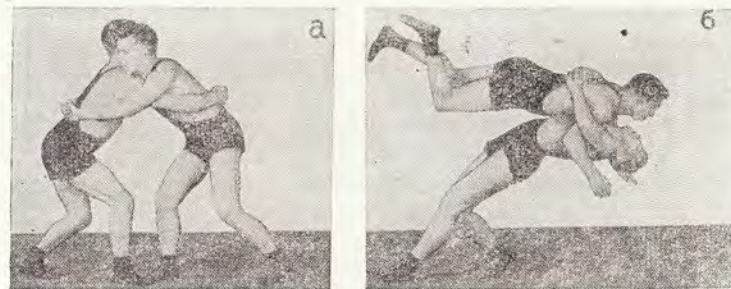


Рис. 48.

Выполнение. Из исходного положения атакующий подставляет сзади стоящую ногу вперед так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги атакованного. Ноги атакующего согнуты в коленях, таз отставлен назад. Одновременно с соприкосновением левой ногой с ковром при подставлении ее вперед атакующий, крепко держа атакованного на первоначальном захвате, сильно прогибаясь в шейной, спинной и поясничной частях позвоночника, отрывает его от ковра и падает с ним назад (рис. 48, б).

При этом отрыв атакованного от ковра осуществляется атакующим за счет:

а) подтягивания к себе и плотного прижатия верхней части туловища атакуемого к своей груди; б) выпрямления своих ног; в) сильного рывка руками и толчка животом снизу вверх.

Падая вместе с атакованным назад, атакующий резко разворачивается грудью к коврику (не касаясь его головой, или через полумост, или через мост) и бросает партнера спиной на ковер.

Выполнив бросок и не распуская первоначального захвата, атакующий садится на свое правое бедро справа от атакованного, послав для устойчивости свою правую ногу вперед, а левую назад (см. рис. 41, в), или ложится на живот, широко расставив ноги.

При выполнении этого броска назад атакованному рекомендуется не распускать первоначального захвата и крепко держать атакующего аналогичным захватом, соединив пальцы своих рук в крючок у него на спине. В противном случае атакованный может повредить руки, инстинктивно выставив их для упора в ковер в целях защиты от падения на него.

Защиты. 1. В момент когда атакующий начал приставлять сзади стоящую свою ногу вперед и подтягивать атакованного к себе, последний немедленно соединяет пальцы своих рук в крючок перед грудью первого и упирается предплечьем правой захваченной руки ему в грудь, отступая назад и принимая при этом низкую стойку.

2. В момент когда атакующий начал уже отрывать атакованного от коврика, последний прижимает первого плотно к себе, немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону его поворота.

Контрприемы. 1. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. В тот момент, когда атакующий оторвет от коврика атакованного и начнет падать с ним назад, последний, предварительно отведя правую ногу назад, быстро выставляет ее вперед и в сторону по ходу броска первого к его голове.

Переноса тяжесть тела на полусогнутую правую ногу и не распуская первоначального захвата, контратакующий наваливается на партнера и задерживает его в положении моста (рис. 49) или полумоста, не давая развернуться грудью к коврику.

2. Бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Выполняя вторую защиту,

контратакующий переставляет свою правую ногу вперед по ходу броска контратакованного, заступая за его левую ногу.

Опережая контратакованного в темпе, контратакующий, поворачиваясь на носке правой ноги, отставляет левую



Рис. 49.



Рис. 50.

ногу назад, отрывает партнера от коврика и винтообразным движением с разворотом налево бросает его назад (рис. 50) на ковер так, как это делается при выполнении приема.

Бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий и атакованный находятся в правой стойке и взаимно захватили друг у друга левой рукой правую руку выше локтя, зажимая ее между плечом и предплечьем, правую руку каждый из борцов пропустил под левым плечом партнера и захватил его туловище спереди (рис. 51).

Выполнение. Из исходного положения атакующий подставляет сзади стоящую ногу, отрывает атакованного от коврика, падает назад и производит бросок назад так же, как при выполнении броска назад захватом туловища с рукой спереди.

Бросая атакованного назад на ковер, атакующий может разворачиваться грудью к коврику любым из известных способов, а именно: не касаясь его головой, через полумост, через мост.

В результате выполнения этого броска назад атакующий, развернувшись сам грудью к коврику, переводит атакован-

ного на лопатки или ставит его в критическое положение на полумост или мост (см. рис. 41, в).

Защиты. 1. В момент когда атакующий начал подтягивать атакованного к себе, последний, не давая оторвать себя от ковра, немедленно приседает и, соединив пальцы своих рук в крючок, упирается предплечьем захваченной руки в грудь первого.

2. В момент когда атакующий начал отрывать атакованного от ковра, последний, крепко держа первого на аналогичном захвате, выставляет свою правую ногу в сторону его поворота.



Рис. 51.

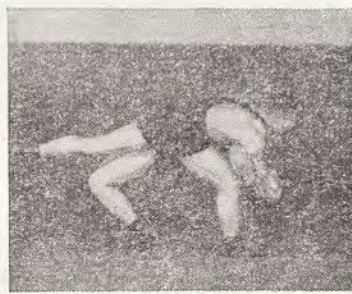


Рис. 52.

Контрприемы. 1. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. В момент когда контратакованный начал отрывать от ковра контратакующего, последний, предварительно незначительно отставив правую ногу назад, немедленно выбрасывает ее вперед и в сторону по ходу броска первого к его голове. Переноса тяжесть тела на выставленную вперед правую ногу и крепко удерживая контратакованного на захвате, контратакующий наваливается на него своим туловищем и задерживает его в положении моста (рис. 52) или полумоста.

2. Бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди. Выполнив вторую защиту, контратакующий, крепко держа контратакованного на захвате, поворачиваясь на носке правой ноги налево и отставляя при этом левую ногу назад, опережая в темпе контратакованного, отрывает его от ков-

ра и винтообразным движением с разворотом в левую сторону бросает назад (рис. 53) на ковер так, как это делается при выполнении приема.

Бросок назад захватом шеи и туловища сбоку

Прием. Исходное положение. Оба партнера, находясь в правой стойке, взаимно захватили друг у друга правой рукой шею слева, а левой правую руку за локоть (рис. 54, а).

Выполнение. Из исходного положения атакующий опускает голову вниз, сталкивая при этом вверх левой рукой правую руку атакованного со своей шеи. Одновременно атакующий подводит свою голову под правое плечо атакованного и, делая шаг левой ногой вперед за

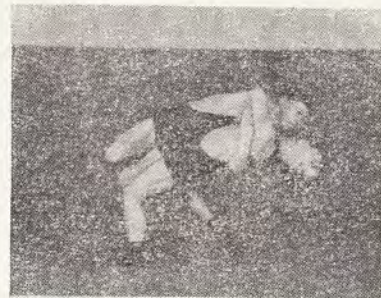


Рис. 53.

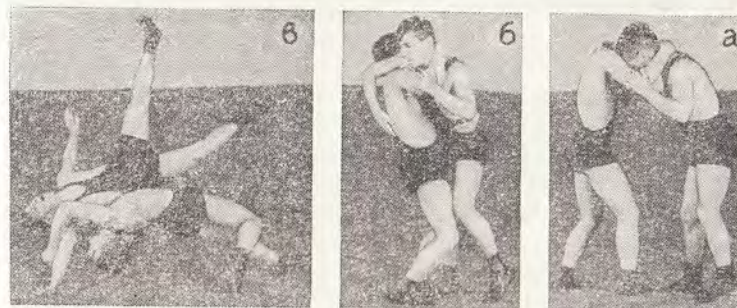


Рис. 54.

впереди стоящую правую ногу партнера, захватывает левой рукой его туловище по линии пояса, сгибая при этом свои ноги в коленях (рис. 54, б).

Затем атакующий плотно прижимает атакованного к себе, отрывает его от ковра, как при выполнении предыдущих приемов этой группы, и падает с ним назад. Во время падения назад, на высоте 40—50 см от ковра, атакующий

снимает левую руку с туловища атакowanego, разворачивается влево грудью к коврику, захватывая при этом своей правой рукой его правую руку (рис. 54, в).

Бросив атакowanego на коврик и крепко держа правой рукой правую его руку, атакующий ложится на живот справа от него, широко расставив ноги.

Защита. Как только атакующий захватил у атакowanego шею и туловище сбоку, последний, в качестве защиты, немедленно приседает и захватывает у себя на туловище левой рукой запястье левой руки первого.



Рис. 55.

Контрприем. Бросок назад через спину захватом руки за запястье. Предварительно выполнив защиту, контратакующий немедленно подставляет левую свою ногу вперед, вплотную к правой ноге контратакowanego, и, крепко держа его за левое запястье и поворачиваясь направо, бросает его назад за себя, помогая себе при этом своей правой рукой,

нажимая ею на шею партнера сверху вниз направо (рис. 55).

Бросив контратакowanego на коврик и не распуская захвата, контратакующий садится слева у его головы на правое бедро, широко расставив ноги, правая вперед, левая назад, крепко удерживая левой рукой левую кисть партнера, а правой его шею сверху.

Бросок назад захватом руки на ключ и туловища сбоку

Прием. Исходное положение. Атакующий захватывает своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри правую руку атакowanego (см. рис. 8).

Выполнение. Из исходного положения атакующий делает сильный рывок за захваченную руку атакowanego на себя и по диагонали вправо.

Этим действием атакующий поворачивает атакowanego к себе боком, просовывает свою правую руку под плечо его правой руки и прижимает ее выше локтя к своей груди.

Так атакующий забирает правую руку атакowanego на ключ.

Одновременно с этим атакующий делает левой ногой шаг вперед, захватывает туловище атакowanego по линии пояса левой рукой, пропуская ее кисть ему на живот. Затем, оторвав атакowanego от коврика, как при выполнении описанных выше бросков назад, атакующий стремительно падает с ним назад (см. рис. 36).

Во время падения назад, на высоте 40—50 см от коврика, атакующий снимает левую руку с туловища атакowanego, разворачивается влево грудью к коврику, крепко держа своей правой рукой его правую руку на ключе.

Выполнив прием, атакующий, крепко удерживая правую руку атакowanego на ключе, ложится на живот справа от него, широко расставив ноги (см. рис. 33).

Нередко атакowanego удается защититься мостом или полумостом.

В таких случаях атакующий немедленно поочередной перестановкой ног заходит к голове атакowanego, свободной левой рукой дополнительно захватывает его шею спереди и соединяет пальцы рук в крючок у него на шее (рис. 56).



Рис. 56.

Защита. Атакowanego в качестве защиты слегка приседает, наклоняет туловище вперед, упирается локтем захваченной руки в грудь атакующему, а левой рукой захватывает за запястье его левой руки, не давая этим самым оторвать себя от коврика.

Контрприемы. 1. Бросок через спину захватом руки через плечо. Первый контрприем выполняется контратакующим после неудавшейся попытки партнера оторвать его от коврика и тогда, когда ноги контратакowanego находятся дальше от руки контратакующего, захваченной в ключ. В этом случае контратакующий крепко зажимает правую руку контратакowanego между

плечом и предплечьем своей правой руки, захваченной на ключ, поворачивается напереди стоящей ногой спиной к партнеру, подставляет сзади стоящую ногу на одну линию с впереди стоящей, выводит таз наружу, т. е. вправо, отрывает контратакованного от ковра (рис. 57) и бросает его вперед через свою спину.

2. Бросок назад через спину захватом руки за запястье. Второй контрприем предельвается контратакующим также после неудавшейся попытки партнера оторвать его от ковра и тогда, когда ноги контратакованного находятся ближе к руке контр-атакующего, захваченной на ключ.

В этом случае контратакующий, захватив левой рукой левую руку контратакованного за запястье у себя на туловище, а правой рукой прижав правую его руку к себе, подставляет левую свою ногу ближе к его правой ноге.

Одновременно с этим контратакующий, поворачиваясь направо и сделав сильный рывок за левую руку контратакованного, а правой — резкое движение сверху вниз направо за себя, падает с ним назад (рис. 58). В результате выполнения контрприема контратакующий кладет контратакованного на лопатки или ставит его на мост.



Рис. 57.

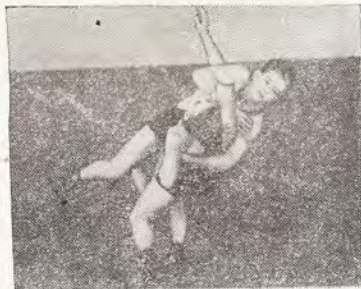


Рис. 58.

Выполнив контрприем, контратакующий, крепко держа левую руку контратакованного за запястье, а правой рукой обхватив его туловище сверху, садится слева от него на свое правое бедро, широко расставив согнутые в коленях ноги, правая вперед, левая назад (см. рис. 11).

Бросок назад захватом руки на ключ и туловища сзади

Прием. Исходное положение. Атакующий захватывает своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри выше локтя правую руку атакованного (см. рис. 8).

Выполнение. Атакующий делает сильный рывок за захваченную правую руку атакованного на себя по диагонали вправо и поворачивает его к себе спиной.

В дальнейшем этот прием выполняется в точности так, как предыдущий прием (рис. 59).

Защита. Атакующий отставляет правую ногу назад между ног атакующего, наклоня при этом свое туловище вперед, и захватывает левой рукой его левое запястье у себя на туловище.

Контрприемы. 1. Бросок через спину захватом руки через плечо. 2. Бросок назад через спину захватом руки за запястье (см. стр. 53—54).



Рис. 59.

Бросок назад захватом туловища сзади и руки из-под плеча

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил туловище атакованного сзади без рук (рис. 60).

Выполнение. Оторвав атакованного от ковра, как при выполнении описанных выше бросков назад, атакующий с сильно прогнутой спиной и до отказа откинутой головой стремительно падает назад, захватывая при этом правой рукой правую руку партнера из-под плеча и зажимая ее между плечом и предплечьем своей правой руки (см. рис. 26). Во время падения назад у самого ковра атакующий снимает левую руку с туловища атакованного и разворачивается налево грудью к ковра, не касаясь его головой.

Защита. В момент когда атакующий захватил туловище атакованного сзади без рук, последний немедленно отставляет правую ногу назад между ног первого и, наклоня

туловище вперед, захватывает у себя на животе его руки за запястья.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо. Выполнив защиту, контратакующий немедленно подставляет правую ногу вперед на одну линию спереди стоящей зажимает одну руку контратакованного выше локтя между плечом и предплечьем своей одноименной руки, выводит таз паружу по отношению к партнеру в сторону захваченной руки, отрывает его от ковра и бросает через спину захватом руки под плечо.



Рис. 60.

В результате выполнения контрприема атакующий переводит контратакованного на лопатки или ставит его на мост (см. рис. 7, 25).

Бросок назад захватом рук спереди-сверху

Прием. Исходное положение. Оба партнера находятся в правой стойке. Атакующий захватил обе руки атакованного спереди-сверху у самых плеч и соединил свои руки в крючок около его груди (рис. 61, а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий подставляет сзади стоящую ногу на одну линию с передней так, чтобы обе его ноги оказались между ног атакованного. В этот момент у атакующего ноги согнуты в коленях, таз отставлен назад. Затем атакующий, предельно прогибаясь в пояснице и до предела откидывая голову назад, посылает таз вперед, сильно толкает партнера своим животом снизу вверх и производит резкий рывок на себя за руки атакованного.

Оторвав атакованного от ковра обычным для бросков назад способом, атакующий стремительно падает с ним назад (рис. 61, б) и, не распуская первоначального захвата, делает разворот налево, грудью к ковра.

Выполнив разворот налево грудью к ковра, переведя этим самым атакованного спиной к нему, атакующий са-

дится на правое бедро справа от партнера, широко расставив ноги — правая вперед, левая назад (см. рис. 40).

Защиты. 1. Когда атакующий начинает отрывать атакованного от ковра, последний быстро приседает и, соединив свои руки в крючок, упирается ими в грудь первого, не давая этим самым оторвать себя от ковра.

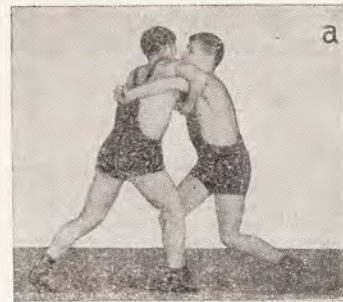


Рис. 61.

2. В случае, если атакующий продолжает отрывать атакованного от ковра, последний захватывает своими руками туловище первого, выставляя при этом правую ногу в сторону его поворота.

Контрприемы. 1. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Контратакующий быстро выставляет правую или левую ногу вперед и в сторону ближе к голове контратакованного, перенося тяжесть своего тела на выставленную вперед ногу и наваливаясь на партнера, задерживает его в положении моста.

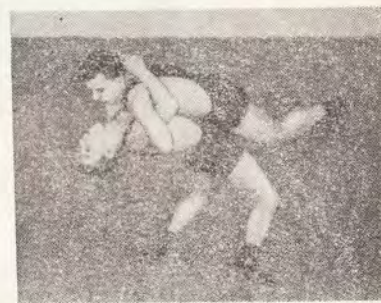


Рис. 62.

2. Бросок назад захватом туловища спереди. Выполнив вторую защиту, контратакующий, сильно прогибаясь в пояснице и до предела откидывая голову назад, поворачиваясь на носке правой ноги налево

и переставляя назад левую, делает резкий рывок руками и сильный толчок животом снизу вверх, отрывая этим самым контратакованного от ковра, и стремительно падает с ним назад (рис. 62). Затем, коснувшись головой ковра, контратакующий резко разворачивается грудью к ковра через полумост или мост, переводя таким образом контратакованного спиной к ковра.

Выполнив контрприем, контратакующий, не распуская захвата туловища контратакованного, ложится животом на ковер справа от него или садится на правое бедро, широко расставив ноги.

Бросок назад захватом руки двумя руками

Прием. Исходное положение. Оба партнера находятся в правой стойке. Атакующий поставил свою правую ногу почти вплотную к правой ноге атакованного и захватил левой рукой немного выше локтя, а правой за плечо изнутри его правую руку (рис. 63, а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий, плотно прижав к себе захваченную руку атакованного, быстро подставляет свою левую ногу вперед так, чтобы она оказалась снаружи его правой ноги. У атакующего в этот момент ноги слегка согнуты в коленях, таз отставлен назад. Затем атакующий, сильно прогибаясь в пояснице и до предела откидывая голову назад, резко посылает таз вперед, сильно толкая атакованного животом снизу вверх, выпрямляет ноги и делает резкий рывок за его правую руку вверх и на себя.

Оторвав таким образом атакованного от ковра, атакующий, крепко держа захваченную руку, стремительно падает вместе с ним назад и, не касаясь ковра (рис. 63, б) или коснувшись его боком головы и соответствующим плечом разворачивается налево.

Бросив атакованного на ковер спиной к нему, атакующий садится справа от партнера на правое бедро, крепко держа правую руку (рис. 63, в), или ложится на живот, широко расставив ноги (см. рис. 33). В последнем случае атакующий поочередным переставлением своих ног заходит к голове атакованного и дополнительно захватывает левой рукой за его шею спереди (см. рис. 56).

Защиты. 1. Как только атакующий захватит руку атакованного и начнет отрывать его от ковра, атакованный

немедленно приседает и упирается предплечьем захваченной руки в грудь атакующему.

2. В случае когда атакующий продолжает попытку оторвать атакованного от ковра, последний в ответ на это выставляет правую ногу в сторону поворота первого.

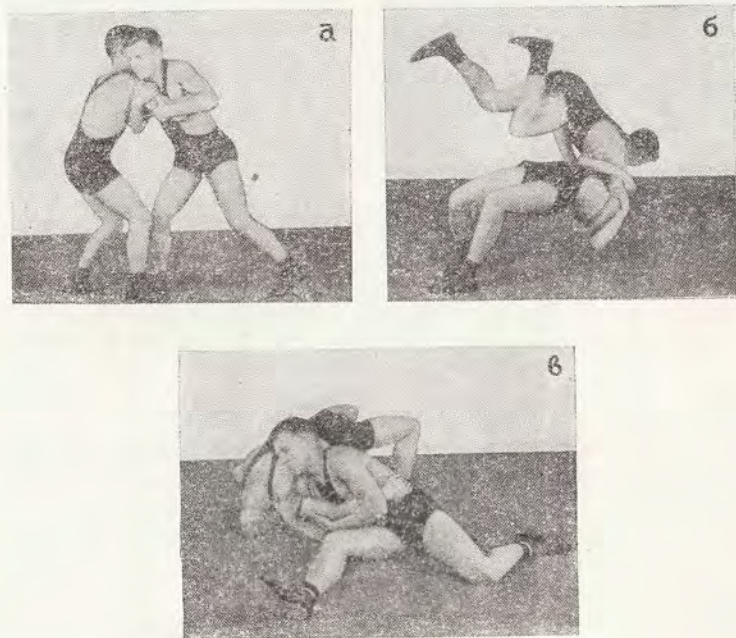


Рис. 63.

Контрприемы. 1. Бросок через спину захватом руки через плечо. Выполнив первую защиту, контратакующий поворачивается на носке правой ноги спиной к контратакованному, выводит по отношению к нему таз наружу вправо, отрывает его от ковра и бросает через спину захватом руки через плечо.

2. Сталкивание вперед захватом руки двумя руками. В момент когда атакующий начинает попытку провести прием, атакованный, опережая действия своего партнера, быстро захватывает обеими руками его правую руку и одновременно с этим выставляет

левую ногу вперед и в сторону, противоположную предполагаемому его повороту.

Затем контратакующий, крепко держа контратакуемого на захвате, толкает его правым плечом вперед и, становясь на правое колено (рис. 64), переводит его на спину или ставит на мост.



Рис. 64.

Бросок назад захватом плеча и шеи спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий и атакованный, находясь в правой стойке, захватили друг друга левой рукой под правое плечо, а правой — шею с левой

стороны, соединив пальцы своих рук у партнера на шее (рис. 65, а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий плотно прижимает атакованного руками к себе, подставляет сзади стоящую ногу вперед, отрывает его от ковра обычным для всех описанных выше бросков назад способом и, сильно прогибаясь в пояснице, до отказа откидывая голову, стремительно падает назад (рис. 65, б). Падая назад, атакующий делает разворот налево грудью к ковра, не касаясь его головой, через полумост или через мост. Бросив атакованного на ковер, атакующий ложится на живот справа от него или садится на правое бедро, крепко удерживая его плечо и шею (рис. 65, в).

Защита. 1. Когда атакующий начинает отрывать атакованного от ковра, последний, приседая, соединяет свои руки в крючок и упирается ими в туловище первого.

2. Когда атакующий оторвет атакованного от ковра, последний, имея такой же захват, как у первого, немедленно выставляет правую ногу в сторону его поворота.

Контрприемы. 1. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота. В момент когда атакующий начинает падать назад вместе с атакованным, последний выставляет правую ногу вперед ближе к голове первого.

Переноса тяжесть тела на выставленную вперед правую ногу, поддерживая правой рукой шею контрата-

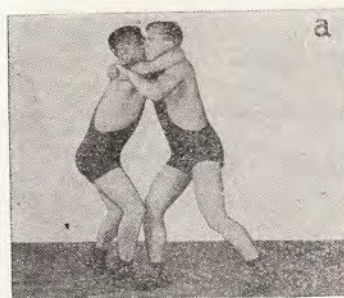


Рис. 65.

кованного, контратакующий наваливается на последнего и, посылая свою левую руку для упора в ковер в целях смягчения падения (рис. 66), задерживает партнера на мосту.

2. Бросок назад захватом плеча и шеи спереди. Выполнив вторую защиту и поворачиваясь на носке правой ноги налево, приставляя при этом на одну линию

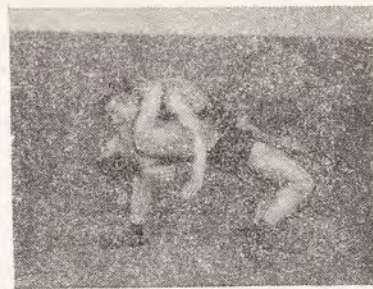


Рис. 66.

с ней левую, контратакующий плотно прижимает контратакованного к своей груди, отрывает его от ковра обычным для бросков назад способом и бросает на ковер, как при выполнении приема с захватом плеча и шеи спереди.

СТАЛКИВАНИЯ ВПЕРЕД

Сталкивания вперед—это небольшая группа приемов борьбы в стойке, каждый из которых выполняется атакующим посредством сталкивания своей грудью или плечом атакованного из положений стоя в положение лежа на ковре. Предварительно атакующий захватывает партнера за руку, руку и шею, руку и туловище и, наконец, только за одно туловище. В результате выполнения атакующим сталкиваний вперед атакованный оказывается на лопатках или в критическом положении на мосту или полумосту.

По координации движений сталкивания вперед являются менее сложными приемами, чем броски через спину и броски назад. Однако от проводящего приемы этой группы требуется умение вовремя вывести атакованного из равновесия, уловить момент для осуществления сталкивания и быстрота самого движения. Особенностью сталкиваний вперед является то, что при их выполнении атакующий, как правило, не отрывает атакованного от ковра.

Несмотря на это, сталкивания вперед являются преимущественно силовыми техническими действиями, требующими от занимающихся достаточно хорошей физической подготовленности.

Сталкивание вперед захватом одной руки двумя руками

Прием. Исходное положение. Оба партнера находятся в правой стойке. Атакующий захватил правую руку атакованного правой рукой за плечо изнутри, а левой рукой снаружи и плотно прижал ее к себе (см. рис. 30).

Выполнение. Взяв атакованного на захват, атакующий, повисая на захваченной руке и упираясь носками своих ног в ковер, толкает партнера правым плечом в его правое плечо, сопровождая толчок сильным рывком за захваченную руку. В результате этого атакующий выводит атакованного из равновесия и, крепко держа его на первоначальном захвате, продолжает падать вперед, сталкивая партнера на ковер спиной (рис. 67).

Заканчивая выполнение приема, атакующий кладет атакованного на лопатки или ставит его в критическое положение (чаще всего на полумост).

Защита. В момент попытки атакующего вывести из равновесия и столкнуть атакованного последний отставляет правую ногу назад на носок, слегка наклоняясь вперед.



Рис. 67.



Рис. 68.

Контрприем. Бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди. Выполнив защиту и не останавливаясь на ней, контратакующий быстро посылает правую ногу вперед и захватывает туловище с правой рукой контратакованного. Затем, отклоняя голову и туловище назад и делая сильный рывок за захваченные части тела контратакованного, контратакующий отрывает его от ковра и производит обычным способом бросок назад (рис. 68). Бросив контратакованного на ковер, контратакующий ложится рядом с ним на живот, удерживая его правую руку и туловище (см. рис. 37,б).

Сталкивание вперед захватом туловища с рукой спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий и атакованный, находясь в правой стойке, взаимно захватили друг у друга правую руку и туловище спереди, соединив пальцы своих рук в крючок у партнера на спине по линии пояса (см. рис. 48, а).

Выполнение. Из исходного положения атакующий переставляет сзади стоящую ногу вперед так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги атакованного.

Одновременно с этим атакующий резко подтягивает руками и плотно прижимает атакованного к себе. Затем, на-

давливая руками на поясницу атакованного и нажимая своей грудью на его грудь от себя сверху вниз, атакующий выводит партнера из устойчивого положения и сталкивает на ковер спиной (рис. 69).

Падая вперед вместе с атакованным, атакующий кладет его на лопатки или ставит в критическое положение: на полумост или мост. Закончив падение вперед, атакующий ложится рядом с атакованным на живот, широко расставив ноги, крепко удерживает левой рукой правую его руку, а правой — туловище сверху и, если атакованный успел защититься полумостом или мостом, старается дожать партнера на лопатки.

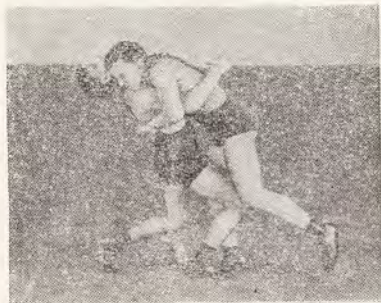


Рис. 69.

Защита. В момент попытки атакующего подтянуть атакованного к себе руками и нажать своей грудью на его грудь последний немедленно отставляет правую ногу назад на носок.

Контрприем. Бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Выполнив защиту и не останавливаясь на ней, контратакующий сам приставляет сзади стоящую свою ногу вперед так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги контратакуемого, подтягивая его руками к себе, отрывает от ковра и бросает назад захватом туловища с рукой спереди (см. рис. 48, б). Бросив контратакованного на ковер, контратакующий садится справа от него на правое бедро (см. рис. 37, б) или ложится на живот, широко расставив ноги, крепко держа левой правую его руку, а правой — туловище сверху.

Сталкивание вперед захватом туловища спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил двумя руками туловище атакованного спереди и соединил свои руки в крючок у него на спине по линии пояса.

Выполнение. Из исходного положения атакующий подтягивает атакованного к себе руками и одновременно нажимает грудью на его грудь от себя вперед-вниз,

вынуждая партнера отклониться (как бы переломиться) назад.

Затем атакующий делает левой ногой большой шаг вперед, переносит этим самым тяжесть своего тела на атакованного и падает вперед (рис. 70), продолжая сталкивать последнего на ковер спиной подобно тому, как это осуществлялось при выполнении предыдущего сталкивания вперед.

Ступив на ковер сначала ступней, а затем сразу же коленом левой ноги, атакующий задерживает атакованного на мосту и, захватив левой рукой его правую руку садится справа от него на свое правое бедро или ложится,



Рис. 70.



Рис. 71.

на живот, широко расставив ноги, крепко держа правой рукой его туловище сверху.

Защита. В момент когда атакующий начинает сталкивать вперед атакованного, последний немедленно приседает и отставляет правую ногу назад на носок и захватывает своими руками руки первого спереди-сверху.

Контрприем. Бросок назад захватом рук спереди-сверху. Выполнив защиту, контратакующий отставляет левую ногу на линию с правой и, используя инерцию напора контратакованного вперед и в темп этому напору, отрывает партнера от ковра и производит бросок назад захватом рук спереди-сверху (рис. 71).

Сталкивание вперед захватом плеча и шеи спереди

Прием. Исходное положение. Атакующий и атакованный, находясь в правой стойке и взаимно захва-

тив друг у друга левой рукой правую руку под плечо снизу, а правой рукой — шею с левой стороны, соединили пальцы своих рук в крючок у своего партнера на шее (см. рис. 27).

Выполнение. Из исходного положения атакующий плотно прижимает атакованного к себе, одновременно с этим силою рук и тяжестью своего тела нажимает на него сверху вниз, соединяя эти действия со значительным сгибанием своих ног в коленях и толчком своей грудью вперед на его грудь. Выводя таким образом атакованного из равновесия и упираясь носками своих ног в ковер, атакующий сталкивает партнера на ковер (рис. 72), вынуждая его лечь на



Рис. 72

лопатки или встать на мост, а сам, крепко держа его на захвате, ложится на живот справа от него, наваливаясь своей грудью ему на грудь.

Защита. В момент когда атакующий пытается совместными усилиями рук, ног и туловища столкнуть (как бы посадить) атакованного на ковер, последний немедленно выставляет правую ногу назад на носок.

Контрприем. Бросок назад захватом плеча и шеи спереди. Выполняя защиту, контратакующий немедленно отставляет левую ногу на одну линию с правой, отрывает контратакованного от ковра и производит бросок назад (см. рис. 65, б). Бросив контратакованного на ковер, контратакующий ложится справа от него на живот, широко расставив ноги в стороны, или садится на свое правое бедро, продолжая крепко держать его шею и правую руку.

Глава IV ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ*

Переворот захватом рук сбоку

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий встал слева от него на правом колене, поставив свою левую ногу на всю ступню вперед-влево, захватил обе руки партнера выше локтей, пропустив правую свою руку у него под грудью, а левую — под подбородком (рис. 73, а).

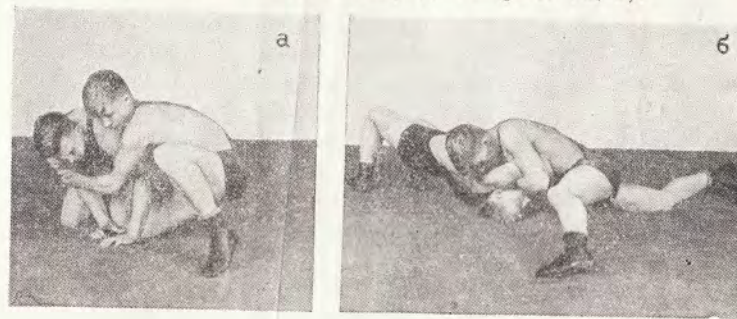


Рис. 73.

Выполнение. Из исходного положения атакующий, упираясь левой ногой в ковер, а правым плечом в

* В целях однотипности изложения и обеспечения лучшего понимания текста читателями исходным положением при описании большинства приемов борьбы в партере принимается положение, в котором верхний борец находится слева по отношению к нижнему. Исключение в этом отношении будет допущено только при описании тех приемов, выполнение которых технически и тактически более оправдано из других исходных положений.

туловище атакowanego снизу, предварительно оторвав руки последнего от ковра, делает резкий рывок своими руками за его руки на себя и резкий толчок плечом ему в туловище вперед от себя и переворачивает этим самым его спиной к ковра, наваливаясь на него своим туловищем (рис. 73, б).

Защиты. 1. Когда атакующий начал делать захват, последний немедленно разводит обе свои руки локтями в стороны.

2. Если атакующий сделал захват, атакующий должен выставить правую свою ногу на ступню вперед-вправо и, поворачиваясь грудью к первому, освободить свои руки от захвата.

Контрприем. Бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Как только атакующий выполнил захват, атакующий немедленно выставляет свою правую ногу на всю ступню, захватывая при этом своей правой рукой правое плечо партнера. Затем, крепко держа правой рукой правую руку контратакowanego, контратакующий, отклоняясь назад и поворачиваясь на левом колене лицом к нему, бросает его винтообразным движением назад за себя, помогая себе выпрямленной левой рукой, нажимая



Рис. 74.

ее на грудь противника под его левым плечом сверху вниз-назад (рис 74).

Переворот захватом на рычаг

Прием. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий стал слева от него на правое колено, левую ногу выставил вперед-влево на ступню, захватил левой рукой его шею сверху, а правую руку пропустил под плечо его левой руки, наложил правую кисть на предплечье своей левой руки, (рис. 75).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий усилием рук и тяжестью своего тела давит на шею атакowanego, подтягивая его голову к себе и упираясь носком левой ноги в ковер, действуя своими руками, как рычагом, переворачивает партнера вперед через голову.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает забирать атакowanego на захват, последний прижимает голову к своей левой руке, не давая произвести захват.

2. Если атакующий уже забрал атакowanego на захват, защищающийся немедленно выставляет вперед-вправо свою правую ногу на ступню и, поворачиваясь грудью к первому, снимает правой рукой его левую руку со своей шеи, освобождаясь от захвата.

Контрприем. Бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Когда атакующий сделал захват, атакующий немедленно выставляет вперед и вправо свою правую ногу на ступню. Одновременно



Рис. 75.



Рис. 76.

менно с этим контратакующий захватывает правую руку контратакowanego под плечо своей левой руки. Затем, поворачиваясь на левом колене налево, грудью к контратакowanego, и отклоняя свою голову и туловище назад, контратакующий бросает партнера назад, помогая себе при этом правой рукой (рис. 76).

Переворот захватом шеи и туловища снизу

Прием. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере.

Атакующий стоит справа от него, грудью к нему, на левом колене, поставив правую свою ногу на всю ступню.

Одновременно с этим атакующий накладывает правую свою руку атакowanego на шею, а левой рукой захватывает его туловище снизу по линии пояса (рис. 77, а).

Выполнение. Атакующий нажимает предплечьем правой руки на шею атакowanego, поднимает правой рукой туловище партнера и, наклоняясь влево и переходя на правое колено, переворачивает его вперед через голову.

Заканчивая переворот, атакующий захватывает правой рукой правую руку атакованного, а левой рукой его туловище спереди (рис. 77, б) и, нажимая руками и грудью на грудь партнера, переводит его с моста на спину.

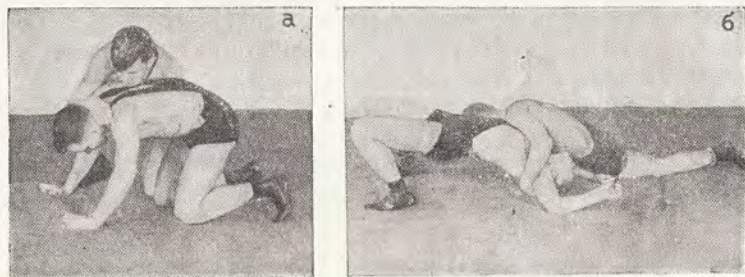


Рис. 77.

Защиты. 1. Как только атакующий захватит атакованного и начнет нажимать на его шею, последний немедленно выбрасывает свои ноги назад, широко расставив их одну от другой, и, прогибаясь в поясничной части и упираясь кистями выпрямленных рук в ковер, откидывает свою



Рис. 78.



Рис. 79.

голову назад-вверх (рис. 78), не давая этим самым перевернуть себя через голову.

2. Если атакующий продолжает нажимать правой рукой на шею атакованного, а левой поднимать его туловище вверх, последний немедленно выставляет вперед и влево-

левую ногу на ступню и поворачивается грудью к первому.

Контрприем. Бросок назад хватом одноименной руки за плечо. Выставив вперед-влево левую ногу, контратакующий захватывает левой рукой левое плечо контратакованного, правой рукой его туловище и, пропуская голень своей правой ноги вперед, не распуская захвата, бросает его назад (рис. 79), отталкиваясь при этом носком левой ноги от ковра.

Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри

Прием. Исходное положение. Атакующий находится в низком партере. Атакующий стал на правое колено, расположив его поглубже между ног атакованного, поставив свою левую ногу вперед и влево на всю ступню.левой рукой атакующий захватил шею атакованного из-под левого плеча и соединил пальцы своих рук в крючок у него на шее (рис. 80, а).



Рис. 80.

Выполнение. Из описанного выше исходного положения атакующий сбивает атакованного на живот, переходит на левую сторону по отношению к нему, садится на правое бедро (правая нога вперед, левая назад) и пропускает левую свою руку дальше ему на шею. Затем атакующий, поочередно переступая своими ногами вперед, забегает вокруг головы атакованного и, отжимая своей левой рукой и туловищем левую его руку вперед к голове (рис. 80, б), переворачивает его спиной к ковра.

Защиты. 1. Прижать свою голову к левой руке, не давая этим самым произвести захват,

2. Лечь на левый бок спиной к атакующему и, упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, не дать этим самым перевернуть себя на спину.

Контририем. Бросок через спину захватом руки под плечо. Как только атакующий захватил атакованного, последний немедленно становится на оба колена, принимает положение высокого партера и захватывает своей левой рукой левую руку партнера за плечо выше локтя. Затем, выдвигая левое колено вперед-влево, контратакующий выставляет в левую сторону свой таз, наружу по отношению к контратакованному, и, наклоняясь к коврику (рис. 81), перебрасывает партнера через свою спину путем сильного рывка за захваченную руку и одновременного толчка тазом снизу вверх.



Рис. 81.



Рис. 82.

Заканчивая контририем, контратакующий, крепко держа руку контратакованного на захвате, переводит его на спину или на мост, а сам садится на свое правое бедро слева от него и захватывает дополнительно своей правой рукой его туловище сверху (рис. 82).

Захваты руки на ключ

Захват руки на ключ — это такое положение в процессе борьбы в партере, при котором верхний борец плотно зажимает плечо одноименной руки нижнего между своим плечом и предплечьем, а кисть руки кладет ладонью на его лопатку (рис. 83). В целях успешного проведения различных приемов классической борьбы в партере с захватом руки атакованного на ключ атакующий после осуществления этого захвата должен немедленно его закрепить. Закрепление захвата руки на ключ заключается в следующем.

19

1. Из какого бы положения ни осуществлялся захват (сзади, сбоку, спереди), захваченную на ключ руку нужно немедленно отвести назад и крепко зажать между плечом и предплечьем своей захватывающей руки и соответствующей стороной груди. В противном случае атакованный легко может освободиться от захвата.

2. Захватив руку атакованного на ключ, нужно обязательно поставить колено правой (левой) ноги сзади между его ног, а левую (правую) немного вперед и влево (вправо) на ступню. Невыполнение этого условия также даст возможность атакованному легко освободиться от захвата.



Рис. 83.

3. Выполнив условия, указанные в пп. 1 и 2, атакующий должен обязательно свободной рукой (в нашем случае правой) крепко захватить туловище атакованного сверху по линии пояса, не пропуская ее глубоко на живот атакованному, или одноименное плечо сверху.

Захват руки на ключ одной рукой сзади. Исходное положение. Атакующий в высоком партере. Атакующий стал на правое колено сзади между его ног, поставив левую свою ногу немного вперед и влево на всю ступню. Правой рукой атакующий захватил туловище атакованного сверху по линии пояса за бок, а левой рукой его левую руку спереди в сгиб локтевого сустава.

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий силой левой руки и туловища, сильно опираясь левой ногой о ковер, подтягивает левую руку атакованного к себе, пропускает свою левую руку под его левое плечо, кладет кисть ее на левую лопатку партнера, плотно зажимает захваченную руку между плечом и предплечьем своей захватывающей руки и плотно прижимается грудью к его локтю сверху (см. рис. 83).

Защита. Когда атакующий начинает забирать руку атакованного на ключ, последний немедленно выставляет захватываемую руку вперед, а соответствующую этой руке выпрямленную свою ногу он отставляет назад между ног первого.

Захват руки на ключ двумя руками сзади. Исходное положение. Исходное положение то же, что при захвате руки на ключ одной рукой сзади. Разница

заключается в том, что здесь атакующий захватил левую руку атакованного спереди в изгибе локтевого сустава не одной рукой, а двумя руками — левой снаружи, а правой снизу изнутри, соединив при этом пальцы своих рук в крючок, нажимая правым плечом на спину нижнего (рис. 84).

Выполнение. Из исходного положения атакующий силой своих рук и туловища подтягивает левую руку атакованного на себя,

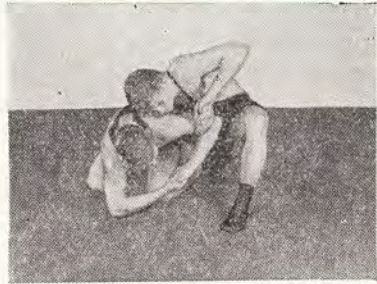


Рис. 84.

пропуская при этом левую свою руку под левое его плечо. Далее атакующий захватывает левую руку атакованного на ключ так, как при захвате руки на ключ одной рукой сзади.

Защита. Как только атакующий пропустит правую свою руку под левое плечо атакованного и соединит пальцы рук в крючок, последний немедленно

отставляет левую выпрямленную ногу назад между ног первого, а руки, пальцы которых соединены в крючок, выпрямляет и выбрасывает вперед.

Захват руки на ключ толчком в сторону. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на ступню между ног атакованного, а левую на колено возле колена его левой ноги. Правой рукой атакующий захватывает туловище атакованного сверху по линии пояса, а предплечье или кисть левой руки накладывает на левое запястье или предплечье партнера (рис. 85).

Выполнение. Из исходного положения атакующий упирается правой ногой в ковер, левой рукой в левое предплечье атакованного и толкает его правой рукой и весом своего корпуса по диагонали вперед и влево, крепко держа его туловище сверху по линии пояса на захвате. Толкая атакованного по диагонали вперед-влево и в темп этому толчку, атакующий падает на свой левый бок, увлекая за собой своего партнера.

Опускаясь на левый бок, атакующий пропускает левую свою руку под плечо левой руки атакованного. Отталки-

ваясь локтем своей левой руки от ковра, атакующий заканчивает полностью захват левой руки атакованного на ключ и ложится на него сверху (см. рис. 92, а).

Защита. Когда атакующий сталкивает атакованного на левый бок, атакованный прижимает левую руку к своему туловищу или вытягивает ее вперед, не давая первому пропустить его левую руку под левое плечо.

Захват руки на ключ рывком за плечи. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий, наклонив туловище вперед, стоит сзади, лицом в ту же сторону, что партнер.

Выполнение. Из исходного положения атакующий делает резкий рывок обеими руками за плечи атакованного и отрывает его от ковра (рис. 86).

Одновременно с этим атакующий захватывает своей левой рукой левую руку атакованного на ключ, пропуская кисть на левую лопатку партнера. Затем атакующий опускается на правое колено, ставя его между ног атакованного, а левую ногу ставит на всю ступню немного вперед и влево.



Рис. 86.

Защита. Уловив момент, когда атакующий начал выполнять рывок за плечи, атакованный немедленно выставляет руки вперед, принимая положение низкого партера или лежа на животе.

Захват руки на ключ с помощью рычага. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий стоит на правом колене сзади между его ног, поставив левую свою ногу немного вперед и влево на всю ступню.

Кистью правой руки атакующий захватывает предплечье левой руки атакованного изнутри, а левой рукой предплечье своей правой руки сверху (рис. 87, а).

Выполнение. Из исходного положения атакую-



Рис. 85.

щий резким рывком обеих своих рук на себя отрывает руку атакowanego от ковра. Одновременно с этим атакующий просовывает свою левую руку под плечо левой руки атакowanego и заканчивает захват ее на ключ, как при захвате руки на ключ одной рукой сзади (рис. 87, б).

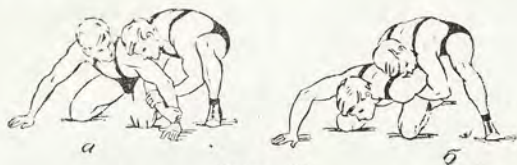


Рис. 87.

Защита. Как только атакующий начал захватывать левую руку атакowanego двумя руками с рычагом, последний немедленно выпрямляет захватываемую руку и выбрасывает ее вперед, толкая при этом первого вперед-влево.

Освобождение руки, захваченной на ключ

Освобождение захваченной на ключ руки прделывается следующими двумя способами:

1. Одновременно с переставлением вперед на колено ноги, соответствующей руке, захваченной на ключ, атакванный делает рывок рукой и туловищем вперед и освобождается от захвата.



Рис. 88.

2. Выставляя вперед и в сторону ногу, находящуюся между ног атакующего, атакванный поворачивается к нему грудью и выпрямляет руку, захваченную на ключ. 3. Атакванный немедленно выставляет вперед-влево голень левой ноги, находящейся между ног партнера (рис. 88), садится на левое бедро и, не останавливаясь на этом, быстро поворачивается грудью к атакующему и занимает сам положение верхнего борца.

Контрприемы от захвата руки на ключ

1. Бросок через спину захватом руки через плечо. Как только верхний заберет левую руку нижнего на ключ и для выполнения последующих

действий начнет переходить по отношению к нему на правую сторону, последний немедленно выставляет вперед и влево свою левую ногу на колено, выводит таз влево и поворачивает голову и туловище направо (рис. 89). Одновременно с этим контратакующий крепко зажимает левую руку контратакowanego между плечом и предплечьем своей левой руки и бросает его вперед и влево через свою спину за счет рывка левой рукой вперед и толчка тазом снизу вверх.

Заканчивая выполнение контрприема, контратакующий, крепко держа своей левой рукой левую руку контратакowanego, сам ложится на живот, захватывая при этом дополнительно своей правой рукой его шею.



Рис. 89.



Рис. 90.

2. Бросок в сторону захватом руки за запястье. Этот контрприем наиболее целесообразно проводить тогда, когда верхний находится сзади и слева от него и начинает стлкать его на живот. В момент когда верхний толкает нижнего по диагонали вперед и влево, последний немедленно выставляет вперед на колено свою правую ногу, слегка садится на ее пятку, захватывает правой рукой запястье правой руки первого и, падая на свой правый локоть (рис. 90) и переходя перекатом на свое правое бедро, бросает партнера назад и вправо через себя, помогая при этом сбрасывающим движением левой руки. Заканчивая контрприем, контратакующий садится на правое бедро, упираясь при этом в ковер локтем правой руки и продолжая удерживать ею у себя на туло-

выше правую руку контратакованного за запястье, захватывает левой рукой его туловище сверху и дожимает на лопатки.

Захват рук на два ключа

Исходное положение. То же, что для захвата на ключ рывком за плечи (см. рис. 86).



Рис. 91.

Выполнение. Из исходного положения атакующий пропускает кисти своих рук под плечи атакованного и соединяет пальцы их у него на спине (рис. 91).

Защита. Выбрав момент, когда атакующий начнет делать рывок за плечи атакованного, последний немедленно выбрасывает вперед прямые руки и принимает положение низкого партера или лежа на животе.

Переворот переходом с ключом и захватом за подбородок

Прием. Исходное положение. Атакующий одним из описанных выше способов захватил левую руку атакованного на ключ.

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий, упираясь носками ног в ковер и крепко держа атакованного левой рукой на ключе, а правой за туловище сверху по линии пояса, наваливается на него тяжестью своего тела и, толкая по диагонали вперед-влево, сбивает на живот (рис. 92, а). Затем атакующий, крепко держа на ключе левую руку атакованного и прижимая его к коверу, не дает партнеру встать в положение партера и переходит на правую сторону. Перейдя на правую сторону, атакующий, упираясь правой рукой в правое плечо атакованного, усилием левой руки, держащей левую руку на ключе, тянет локоть партнера книзу на себя и переворачивает его на правый бок. Затем, продолжая отодвигаться к голове атакованного, атакующий захватывает правой рукой его подбородок сверху (рис. 92, б) и совместным усилием обеих рук переворачивает партнера на спину. Если во время пе-

реворота атакованный успел встать на мост, то атакующий должен, крепко держа левой рукой левую руку атакованного, а правой рукой его голову спереди (см. рис. 46), соединить пальцы своих рук в крючок у него на шее и произвести дожим с моста на спину.

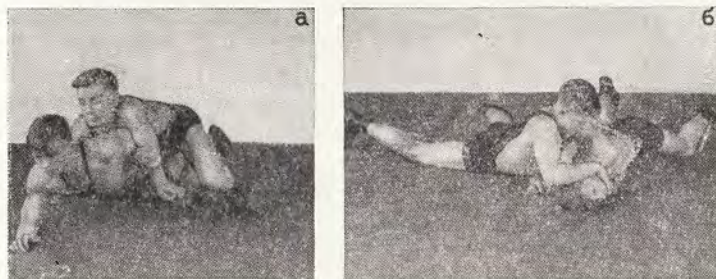


Рис. 92.

Защиты. 1. Выставить левую ногу, находящуюся между ног атакующего, назад и влево на носок, упираться при этом правой рукой в ковер.

Одновременно с этим атакованный зажимает левое плечо атакующего между плечом и предплечьем своей левой руки, не давая эту руку сильно отвести назад.

2. Если атакующему удалось сбить атакованного на живот, последний немедленно ложится на левый бок, прижимает к себе левую руку первого, упирается правой рукой в ковер, не давая ему перейти на правую сторону.



Рис. 93.

Контрприем. Переворот через себя захватом руки через плечо. Выбрав момент, когда верхний переходит на правую сторону по отношению к нему, нижний крепко зажимает левое его плечо между плечом и предплечьем своей левой руки. Затем, упираясь правой рукой в ковер и приподняв свою

голову и плечи от ковра, контратакующий рывком левой руки за левую руку контратакованного перебрасывает его через себя (рис. 93) вперед и влево, отталкиваясь при этом правой рукой и ногой от ковра.

Переворот захватом руки спереди под плечо

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий находится спереди у его головы и ставит левое колено около его правого плеча, а правую ногу вперед и вправо на ступню.

Согнутой в локте правой рукой атакующий захватывает левую руку атакованного выше локтя под плечо, левое предплечье накладывает на шею партнера и соединяет пальцы своих рук в крючок (рис. 94, а).

Выполнение. Из исходного положения атакующий, нажимая правой рукой на левую руку атакованного снизу вверх-налево, а предплечьем левой руки на его шею сверху вниз-направо, переворачивает партнера спиной к коврику (рис. 94, б).

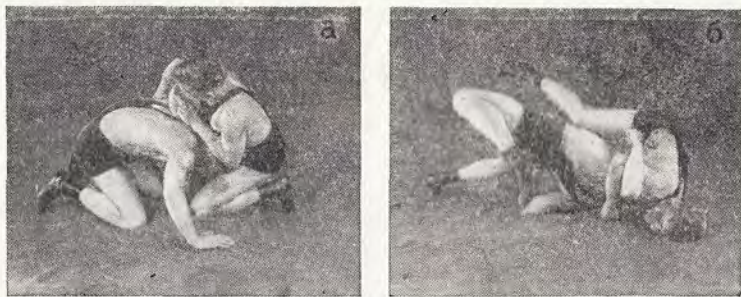


Рис. 94.

Если в процессе переворота атакованный, спасаясь от поражения, защитится мостом, то атакующий, крепко держа левую руку на захвате, принимает положение для последующего дожима его с моста на спину.

Защиты. 1. Атакованный прижимает захватываемую руку к своему туловищу, не давая атакующему ее захватить.

2. Если захват произведен, то атакованный должен лечь

на левый бок, опереться правой рукой и правой ногой в ковер и поднять голову вверх, не давая атакующему перевернуть себя на спину.

Контрприемы. Бросок назад захватом разноименной руки за плечо. Зажав правую руку контратакованного выше локтя между плечом и предплечьем своей левой руки, контратакующий упирается правой ногой в ковер и, поднимаясь и поворачиваясь на левом колене налево, бросает партнера за себя, помогая при этом своей правой рукой (рис. 95).

2. **Накрывание** выставлением ноги в сторону и толчком туловищем вперед. В момент когда атакующий пытается перевернуть атакованного на спину, последний выставляет вперед-вправо правую ногу и, упираясь носками ног в ковер, сильно толкает первого туловищем вперед, наваливается на него и, захватив туловище руками, прижимает лопатками к коврику.



Рис. 95.

Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий становится с левой стороны от него, поставив свое правое колено под его левое плечо так, чтобы оно оказалось между этим плечом и его головой, а левую ногу вперед и влево на ступню.

Правую руку атакующий подводит под правое плечо атакованного, пропустив ее предплечьем ему на шею и соединив здесь пальцы своих рук в крючок. (рис. 96, а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий сильно надавливает на затылок атакованного и, прижимает его голову ближе к своей ноге. Этим самым атакующий не дает возможности атакованному освободить свою левую руку. Нажимая плечом своей правой руки снизу вверх и предплечьем сверху вниз на затылок атакованного, атакующий переворачивает его через голову вперед и в сторону на себя (рис. 96, б, в). Выполнив переворот, атакующий ложится на живот, прижимая своей левой рукой и животом к коврику левую руку атакованного, и

продолжая крепко держать правой рукой правую его руку, прижимает его лопатками к коври (рис. 96, 2).

Защиты. 1. В момент когда атакующий пытается захватить правой рукой шею атакованного из-под его право-

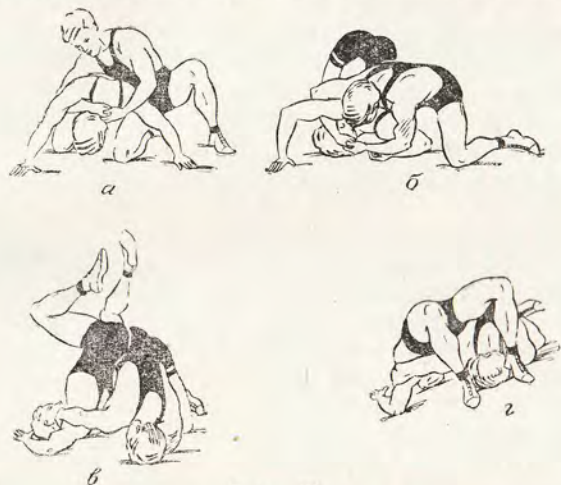


Рис. 96.

го плеча, последний прижимает голову к своей правой руке.

2. Если атакующий уже захватил шею атакованного из-под его правого плеча, то последний немедленно убирает свою левую руку из-за колена первого локтем под себя и, поворачиваясь к партнеру лицом, захватывает левой рукой его туловище сверху.



Рис. 97.

чом и предплечьем своей правой руки, выставляет правую ногу вперед на колено, поднимает голову вверх и садится на пятку правой ноги. Затем, сделав силь-

ный рывок за захваченную руку и падая на свой правый локоть, контратакующий перебрасывает контратакованного направо через себя (рис. 97).

Заканчивая контрприем, контратакующий продолжает крепко держать правую руку контратакованного, садится справа от него на свое правое бедро, широко расставив ноги—правая вперед, левая назад (см. рис. 7).

Переворот забеганием с ключом и накладыванием предплечья на шею

Прием. Исходное положение. Атакующий захватил атакованного на ключ, сбил его на живот, наложил предплечье своей правой руки ему на шею и сел слева от него на правую ягодицу, расставив свои ноги — правую вперед, левую назад (рис. 98).

В ы п о л н е н и е. Из этого исходного положения атакующий, упираясь ногами в ковер и нажимая грудью и левой рукой на левую руку атакованного, а предплечьем правой на его шею, отводит эту руку вперед к его голове. Затем, делая забегание ногами вокруг головы атакованного, атакующий переворачивает его на спину или вынуждает встать на мост.



Рис. 98.

В последнем случае атакующий, крепко держа левой рукой левую руку атакованного и наваливаясь на нее грудью, правой своей рукой обхватывает его шею спереди-сверху и, соединив пальцы своих рук в крючок у него на затылке (см. рис. 46), дожимает его с места на лопатки.

Защиты. 1. Когда атакующий забрал левую руку атакованного на ключ, но не сбил его еще на живот, последний немедленно отставляет прямую левую ногу на носок назад между ног первого.

2. Если атакующий уже сбил атакованного на живот, то последний быстро ложится на левый бок спиной к первому и, упираясь правой ногой и правой рукой в ковер, не дает ему возможности перевернуть себя спиной к коври.

Контрприем. 1. Бросок через спину захватом руки через плечо. Техника выполнения контрприема описана на стр. 76—77.

Переворот забеганием с ключом и захватом другой руки за предплечье

Прием. Исходное положение. Атакующий захватывает левой рукой левую руку атакованного на ключ, а правой — его правую руку за предплечье, сбивает его на живот и садится слева от него на правую ягодицу, расставив свои ноги — правую вперед, левую назад (рис. 99).

Выполнение. Из исходного положения атакующий, нажимая грудью и левой рукой на левую руку атакованного, сильно прижимая правой рукой его правую руку к коврику, отводит левую руку партнера вперед к его голове.

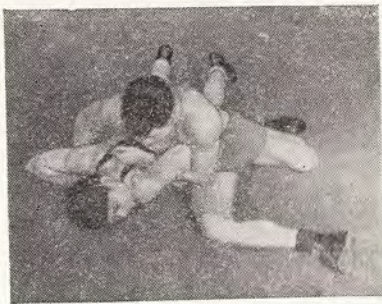


Рис. 99.

Затем, крепко держа атакованного, быстро выполняет забегание ногами вокруг его головы и переворачивает его спиной к коврику. Заканчивая выполнение приема, атакующий, крепко держа атакованного на первоначальных захватах, переводит его на спину или вынуждает встать на мост, наваливаясь при этом дополни-

тельно грудью на левую его руку. Если атакованный во время переворота встал на мост, то атакующий продолжает левой рукой держать его левую руку на первоначальном захвате, первоначальный же захват правой рукой он распускает и быстро захватывает ею шею атакованного спереди-сверху.

Защиты. 1. Когда атакующий пытается захватить правую руку атакованного за предплечье, последний, падая на живот, быстро вытягивает ее вперед.

2. Если атакующий уже успел захватить левую руку атакованного на ключ, а правую за предплечье, то атакованный ложится на левый бок, спиной к первому, и, выставив левую ногу для опоры вперед, упирается кистью правой руки в ковер.

Контрприем. Переворот через себя захватом руки под плечо. Уловив момент, когда атакующий захватил левую руку атакованного на ключ, а правую за предплечье, сбил его на живот и начал забегание своими ногами вокруг его головы, атакованный кладет свое правое предплечье на ковер так, чтобы оно оказалось ладонью вниз, а локтем — вперед. Как только ноги атакующего окажутся на одной линии с головой атакованного, последний быстро посылает свою правую ногу вниз под левую, упирается на локоть своей правой руки и, делая своими ногами движение, подобное движению «ножниц», поднимая возможно выше плечи, переворачивает партнера через себя, помогая себе при этом сбрасывающим движением левой руки сверху вниз-налево (рис. 100). Заканчивая выполнение контрприема, контратакующий, крепко держа правую руку контратакованного под своим правым плечом, левой рукой обхватывает его туловище сверху и дожимает его на лопатки, если тот, спасаясь от поражения, во время переворота защитился мостом.



Рис. 100.

Переворот в сторону захватом рук за запястья

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в низком партере. Атакующий захватывает запястья обеих рук атакованного из-под плеч, сбивает его на живот и садится на правое свое бедро слева от него.

Выполнение. Из исходного положения атакующий силою своих рук подтягивает руки атакованного за запястья на себя так, чтобы они оказались под его грудью. Затем, прижимая кисть правой руки атакованного к коврику и одновременно отталкиваясь от ковра правой рукой, атакующий делает забегание ногами вокруг его головы и, надавливая своим туловищем на приподнятую немного вверх левую его руку (рис. 101), переворачивает атакованного спиной к коврику.

Заканчивая прием, атакующий, продолжая крепко

держат левой рукой левую руку атакованного, наваливается дополнительно на нее грудью, а правой рукой распускает первоначальный захват правой его руки и захватывает его шею спереди-сверху (см. рис. 46) или туловище спереди-сверху.

Защиты. 1. В момент попытки атакующего захватить запястья атакованного последний в качестве защиты вытягивает обе свои руки вперед, ложась при этом на живот.



Рис. 101.

2. Если атакующий уже захватил запястья атакованного и начал переворачивать его на спину, последний немедленно ложится на левый бок, спиной к первому, и упирается ногами в ковер, предварительно послав левую ногу вперед, а правую назад.

Контрприем. Бросок в сторону захватом руки под плечо. Как только атакующий захватил руки атакованного за запястья и не сбил еще на живот, последний немедленно захватывает правую руку первого под правое свое плечо. Затем, садясь на правое бедро и упираясь правым локтем в ковер с разворотом его наружу вперед, контратакующий сбрасывает контратакованного вправо за себя, помогая при этом сбрасывающим движением левой руки назад за себя.

Переворот захватом предплечья и туловища сверху

Прием. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий становится левым коленом у левого колена партнера, оставив правую

свою ногу назад и вправо на ступню. Правой рукой атакующий захватывает туловище атакованного сверху по линии пояса, а левой рукой предплечье из-под плеча его левой руки (рис. 102, а).

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий отклоняет свою голову и туловище влево-назад, подтягивает правой рукой туловище атакованного на себя, садясь на голень своей левой ноги, выводя его из устойчивого положения. Затем атакующий отталкивается правой стопой от ковра, поднимает правой рукой вверх и на себя туловище атакованного и, упираясь предплечьем и передней стороной плеча своей левой руки в ковер, посылает свое туловище вперед и влево, отрывая этим атакованного от ковра.

Продолжая поднимать и подтягивать правой своей рукой туловище атакованного вверх и на себя и подталкивая его своим тазом снизу вверх, атакующий переворачивает его вперед через голову.

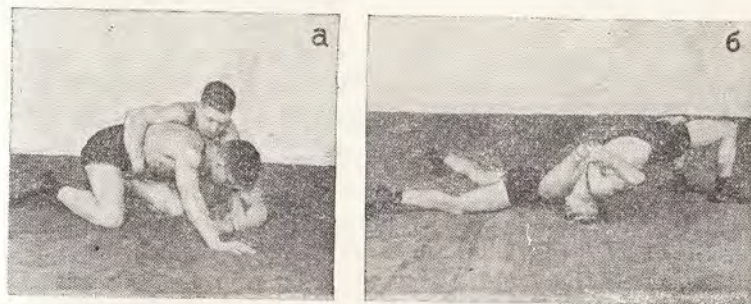


Рис. 102.

Заканчивая выполнение приема, атакующий наваливается своей грудью на левую руку атакованного, предварительно распуснув первоначальный захват правой рукой, и захватывает его туловище или голову спереди-сверху (рис. 102, б).

Защиты. 1. Как только атакующий захватит туловище и предплечье атакованного, последний ложится на живот и, упираясь правой рукой в ковер, выставляет левое свое бедро в сторону первого, не давая этим самым себя перевернуть.

2. В момент когда атакующий захватит предплечье и туловище атакованного, последний в качестве защиты захватывает правую руку первого за предплечье у себя на туловище и, опираясь на локоть правой руки, ложится на правое бедро грудью к первому, а левую руку выпрямляет и упирается ладонью ее в ковер, не давая себя перевернуть.



Рис. 103.

Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий захватывает своей левой рукой левую его руку на ключ, а правой рукой туловище партнера сверху по линии пояса. Затем атакующий становится сзади атакованного на правое колено, которое ставит между его ног, а левую ногу отставляет вперед и влево на ступню.

Выполнение. Из исходного положения, атакующий усилием левой руки отводит левую руку атакованного назад, переставляет свое правое колено к правому его колену, а левую ногу на ступню между его ног. Одновременно с этим атакующий снимает правую свою руку с туловища атакованного, захватывает его правую руку сверху в сгибе локтевого сустава (рис. 104, а).

Перейдя указанным выше способом на правую сторону по отношению к атакованному, атакующий упирается левой ступней в ковер и, нажимая левой своей рукой на левую его руку сверху вниз и вперед от себя, а правой рукой на-

зад и на себя, атакующий переворачивает партнера сначала на правый бок, а потом на лопатки (рис. 104, б).

Защиты. 1. В момент попытки атакующего захватить правую руку атакованного в сгибе локтевого сустава последний немедленно ставит правую ногу вперед и вправо, а правую руку вытягивает вперед.



Рис. 104.

2. Если атакующий успел перейти на правую сторону от атакованного, захватил правую его руку в сгибе локтевого сустава и пытается перевернуть партнера на правый бок, атакованный немедленно садится на свое правое бедро, упираясь при этом правой рукой в ковер. Затем, отталкиваясь правой рукой от ковра, атакованный резко поворачивается налево и захватывает своей правой рукой туловище атакующего сверху.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки через плечо. Когда атакующий начинает переходить на правую сторону от атакованного, последний немедленно крепко зажимает левое плечо первого между плечом и предплечьем своей левой руки, переставляет левое колено вперед и, делая резкий рывок за левую руку и толчок тазом снизу вверх, перебрасывает партнера вперед и влево через свою спину (рис. 105).



Рис. 105.

Переворот забеганием с двумя ключами

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий рывком за плечи захватывает его руки на два ключа, как описано на стр. 78, соединяя в крючок пальцы своих рук у атакованного на спине, сбивает его на живот и садится на правое бедро слева от него (рис. 106).



Рис. 106.

Выполнение. Из исходного положения атакующий упирается руками в спину атакованного, приподнимает левым предплечьем левое его плечо, нажимает на него своей грудью по направлению к голове, упирается ногами в ковер и, забегая вокруг головы партнера, переворачивает его спиной к коврику (рис. 107).

Защиты. 1. Защита от захвата рук на два ключа, описана на стр. 78.

2. Если атакующий захватил руки атакованного на два ключа, сбил на живот и сел на правое бедро слева от него, атакованный немедленно прижимает своими руками к себе руки первого, ложится на левый бок спиной к нему и выставляет левую ногу вперед для упора.

Контрприем. Переворот через себя захватом руки через плечо.

Уловив момент, когда атакующий начал забегание вокруг головы атакованного, а его ноги оказались на одной линии с его головой, атакованный немедленно посылает свою правую ногу вниз под левую и, опираясь на свое пра-

вое плечо и делая своими ногами «ножницы», переворачивает первого через себя, помогая при этом сбрасывающим движением левой руки назад за себя (рис. 108).



Рис. 107.



Рис. 108.

Переворот забеганием с ключом и захватом шеи из-под плеча

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий становится на правое колено между ног атакованного, выставив левую ногу вперед и влево на ступню, захватывает левую его руку на ключ, сбивает на живот и своей правой рукой захватывает шею партнера из-под правого плеча.

Выполнение. Из исходного положения атакующий переходит на правую сторону от атакованного и, приподнимая правой рукой правую руку и забегая вокруг его головы, переворачивает партнера спиной к коврику (рис. 109).

Заканчивая выполнение приема, атакующий переводит атакованного на лопатки или вынуждает его встать на мост и, не распуская первоначального захвата левой руки, ложится справа от него животом на его правую руку.



Рис. 109.

Защиты. 1. Когда атакующий пытается сбить на живот атакованного, последний отставляет левую ногу назад между ног первого и упирается правой рукой в ковер

2. Если атакующий уже захватил шею атакованного из-под правого плеча, последний прижимает правой рукой правую руку первого к своему туловищу, ложится на правый бок, спиной к партнеру, поднимает голову вверх, не давая перевернуть себя спиной к ковра.

Контрприем. Переворот захватом руки через плечо. Как только ноги атакующего окажутся на одной линии с головой атакованного во время забегания вокруг его головы, последний зажимает левое плечо первого между плечом и предплечьем своей левой руки и пропускает свою левую ногу под правую. Затем контратакующий делает рывок за левую руку контратакованного, делает своими ногами движение «ножницы» и, опираясь на левый локоть, переворачивает его через себя влево,

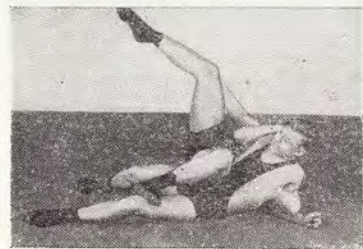


Рис. 110.

помогая себе при этом сбрасывающим движением правой руки (рис. 110).

Бросок вперед ключом и захватом туловища сверху

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на ступню между его ног, а левую ногу на колени возле колена его левой ноги.

Левой рукой атакующий захватывает левую руку атакованного на ключ, а правой рукой его туловище сверху по линии пояса (см. рис. 85).

Выполнение. Из исходного положения атакующий ставит ступню правой ноги к своему левому колену. Затем, отклоняясь вперед и влево и подтягивая правой рукой атакованного на себя, атакующий отрывает его от ковра и, падая на левый бок, упирается передней стороной своего левого плеча в ковер (рис. 111, а).

Продолжая упираться передней стороной левого плеча в ковер и лежать на левом боку, атакующий, делая резкий рывок правой рукой за туловище партнера вправо и вверх и сильный толчок своим правым бедром снизу вверх, крепко держа на ключе левой рукой левую руку атакованного, перебрасывает его вперед через голову.

Заканчивая выполнение приема, атакующий снимает правую руку с первоначального захвата и, ложась на живот слева от атакованного, захватывает его шею или туловище сверху (рис. 111, б).

Защиты. 1. Когда атакующий захватил руку и туловище атакованного и поставил левое свое колено слева от него, последний быстро отставляет прямую левую ногу назад и влево вплотную к первому и поворачивается к нему грудью, не давая этим самым оторвать себя от ковра.

2. В момент когда атакующий, оторвав от ковра атакованного, начинает перебрасывать его вперед через голову, последний немедленно отскакивает в правую сторону от первого.

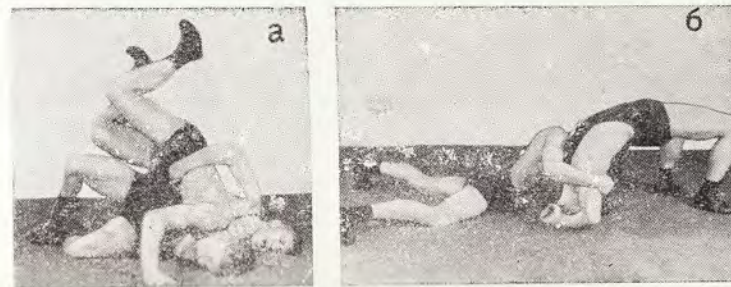


Рис. 111.

Контрприемы. 1. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. В момент когда атакующий начинает отрывать атакованного от ковра, последний, будто бы поддаваясь на прием, отталкивается правой рукой от ковра и в темп начатого первым движением отбрасывает свои ноги назад и влево за него, наваливаясь на его туловище, или садится справа от него, наваливаясь на его грудь левым боком и левой рукой, а правой крепко держит правую его руку за кисть (рис. 112).

2. Бросок в сторону захватом руки за запястье. Выполнив первую защиту и уловив

момент, когда атакующий после очередного напряжения несколько расслабится, атакованный немедленно захватывает правой рукой запястье его правой руки. Затем, отталкиваясь левой ногой от ковра и делая шаг правым коленом вперед и вправо, контратакующий падает вправо на свое правое бедро и правый локоть и перебрасывает контратакованного через себя и вправо, помогая себе сбрасывающим движением своей левой руки.



Рис. 112.

Бросок назад захватом на рычаг

Прием. Исходное положение. Атакующий находится в высоком партере. Атакующий становится

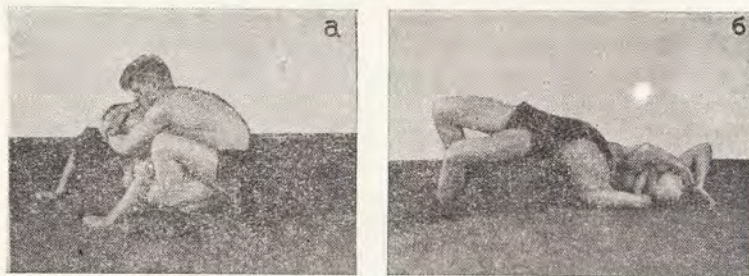


Рис. 113.

на правое колено слева от атакованного, выставив левую свою ногу немного вперед и влево на ступню. Предплечье

левой руки атакующий накладывает атакованному на шею, а правую руку пропускает под левое его плечо и захватывает ею предплечье своей левой руки (рис. 113, а).

Выполнение. Из исходного положения атакующий надавливает на шею атакованного, как бы намереваясь перевернуть его вперед через голову. В ответ атакованный упирается руками в ковер и поднимает голову вверх. Используя это сопротивление атакованного и в темп ему, атакующий подставляет правую ступню к своей левой ступне, делает сильный рывок руками снизу вверх за захваченные шею и левую руку и, не выпрямляя ног, предельно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, стремительно падает назад (рис. 113, б), увлекая за собой партнера. Не доходя до ковра своей головой или падая на полумост или мост, атакующий, не распуская первоначального захвата, делает резкий разворот грудью к ковра в сторону (левую) от атакованного, ложится на живот и, крепко держа левой рукой левую руку партнера (рис. 113, в) и захватив правой рукой туловище или шею сверху, задерживает его на спине или на мосту.

Защиты. 1. Защита, применяемая от переворота захватом на рычаг.

2-я защита, применяемая от переворота захватом на рычаг.

3. Когда атакующий, сделав рывок руками снизу вверх, пытается бросить атакованного назад, последний немедленно отставляет левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад и влево на носок, не давая ему себя бросить.



Рис. 114.

Контрприем. Накрывание отбрасыванием ног назад. Как только атакующий сделал рывок руками снизу вверх за шею и руку атакованного и начал прогибаться для броска назад, последний немедленно отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад (рис. 114) и, располагаясь справа от первого, захватывает левой своей рукой его туловище сверху.

Бросок назад ключом и подхватом захваченной руки

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере.

Атакующий стал слева от него на правое колено, поставив левую свою ногу вперед и влево на ступню, и захватил левую его руку своими двумя руками.

Выполнение. Из этого исходного положения атакующий подставляет правую ступню к левой (рис. 115), делает резкий рывок своими руками за левую руку атакованного снизу вверх и, не выпрямляя своих ног, прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, стремительно падает назад, увлекая за собою партнера, как и при выполнении предыдущего приема (см. рис. 113, б, в).



Рис. 115.

Контрприем. Накрывание отбрасыванием ног назад. В момент когда атакующий начинает бросать атакованного назад, последний немедленно отталкивает левую свою ногу назад и влево на носок.

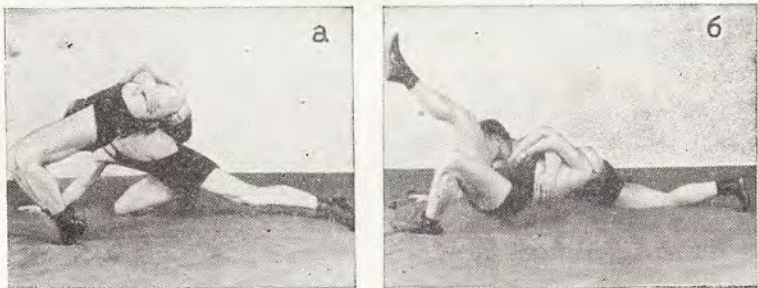


Рис. 116.

вается правой рукой от ковра и отбрасывает вместе с этим свои ноги назад, захватывая при этом туловище первого сверху (рис. 116), подобно тому как это делалось при выполнении контрприема от предыдущего приема.

Бросок назад ключом и захватом другой руки под плечо

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере. Атакующий стал слева от партнера на правое колено и левую ступню, захватив левой рукой левую его руку на ключ, а правой туловище сверху.

Выполнение. Из исходного положения атакующий снимает свою правую руку с туловища атакованного,

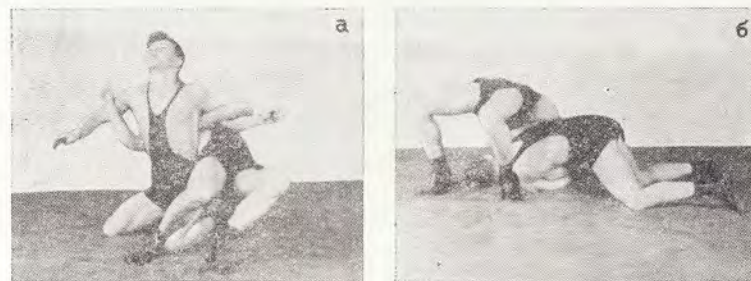


Рис. 117.

госылает ее под плечо его правой руки и захватывает правое его предплечье. Затем атакующий надавливает туловищем на атакованного вперед и вниз, создавая видимость, будто бы он хочет сбить его на живот и перевернуть на спину. В ответ атакованный упирается правой рукой в ковер и приподнимает свое туловище вверх. Используя это сопротивление и в темп ему, атакующий подставляет правую ногу на одну линию с левой и делает резкий рывок руками снизу вверх, отрывая атакованного от ковра.

Затем атакующий, не выпрямляя своих ног, предельно прогибаясь, стремительно падает назад, отпуская при этом правой своей рукой правое предплечье атакованного и захватывая на ходу правой рукой правое его плечо снизу (рис. 117, а).

Заканчивая выполнение приема, атакующий, коснувшись головой ковра сзади ступней атакованного, быстро разворачивается влево грудью к ковра и, не распуская первоначального захвата, размещается спереди и слева от него. В результате выполнения этого приема атакованный оказывается на лопатках или на мосту (рис. 117, б).

Защиты. 1. Атакованный выставляет правую руку вперед, не давая этим самым атакующему захватить ее за запястье.

2. Как только атакующий начал бросать атакованного назад, последний быстро отставляет назад левую ногу на носок.

Контрприемы. 1. Бросок в сторону захватом руки под плечо. В момент когда атакующий начинает нажимать на туловище атакованного вперед и вниз, последний немедленно переставляет вперед и вправо правую ногу на колено, зажимает под плечом правой руки правую руку первого и, падая на правое бедро и правый локоть, перебрасывает партнера через себя вправо, помогая себе при этом сбрасывающим движением левой руки.

2. Накрывание отбрасыванием ног назад. Как только атакующий сделал рывок руками снизу вверх и начал отклоняться назад, атакованный немедленно отталкивается правой рукой от ковра и отбрасывает свои ноги назад, захватывая своей левой рукой туловище атакованного сверху (см. рис. 116, б).

Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеч

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в высоком партере.

Атакующий ставит колено правой ноги под его левое плечо, а левую ногу вперед и влево на ступню. Правую свою руку атакующий пропускает снаружи под правое плечо атакованного и накладывает предплечье ее на его шею. Наклоняя голову атакованного предплечьем своей правой руки вниз, атакующий пропускает левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы своих рук в крючок на шею противника (рис. 118, а).

Выполнение. Из исходного положения, прижав голову атакованного к коврику или сбив его на живот, атакующий упирается стопой левой ноги и коленом правой ноги в ковер, пропускает левую руку дальше на шею атакованного и, нажимая руками на его затылок вниз, а предплечьем левой руки и грудью вперед и забегая вокруг головы партнера, переворачивает его спиной к коврику (рис. 118, б).

Защиты. 1. Первая защита, применяемая от приема переворот захватом шеи из-под плеча снаружи.

2. Вторая защита, применяемая от приема переворот захватом шеи из-под плеча снаружи.

3. Как только атакующий захватит шею атакованного из-под плеч и соединит пальцы своих рук в крючок, последний немедленно ложится вперед на живот, плотно прижи-

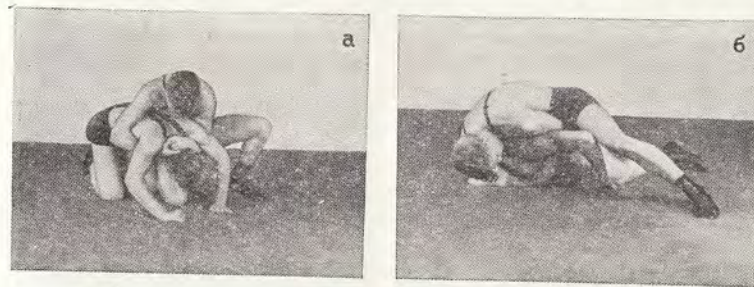


Рис. 118.

мает руки первого к себе и, отводя свою голову назад и вверх, старается разорвать захват.

Контрприем. Переворот через себя захватом руки под плечо. Как только атакующий захватит шею атакованного из-под плеч, собьет его на живот и начнет забегать своими ногами вокруг его головы, последний, выждав момент, когда ноги первого окажутся на одной линии с его головой, немедленно подводит свою правую ногу под левую и, сделав ногами движение «ножницы», упираясь правым локтем в ковер, переворачивает партнера вправо через себя (рис. 119).



Рис. 119.

Переворот обратным захватом туловища

Прием. Исходное положение. Атакованный находится в партере в положении нижнего и лежит на животе. Атакующий садится на левое бедро слева от атакованного

спиной к его голове, поставив правую ногу вперед и вправо на ступню. Руками атакующий захватывает туловище атакованного сверху по линии пояса и соединяет пальцы своих рук в крючок у него на животе (рис. 120, а).

Выполнение. Из этого исходного положения, атакующий, упиравшись правой ногой в ковер, отклоняя голову и туловище назад и используя силу рук, подтягивает атакованного к себе, отрывая его ноги и нижнюю часть

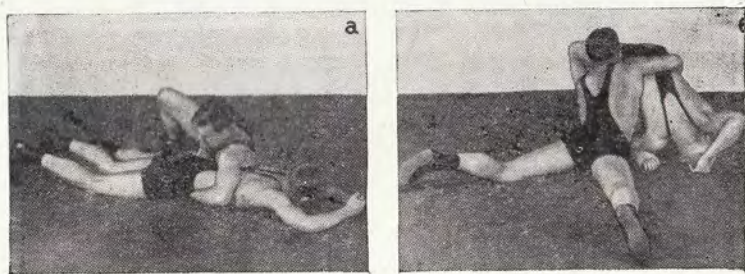


Рис. 120.

туловища от ковра. Продолжая отклоняться вместе с атакованным назад и отталкиваться правой ногой от ковра, атакующий нажимает левой своей рукой на его спину, а правой поднимает нижнюю часть его туловища снизу вверх.

Разворачиваясь влево грудью на нижнего и не распуская первоначального захвата, атакующий переворачивает атакованного через его голову влево за себя и ложится на живот, широко расставив ноги. В результате выполнения приема атакующий переводит атакованного на лопатки или в худшем случае вынуждает его встать на мост (рис. 120, б).

Если в результате броска атакованный становится на мост, то атакующий, не распуская первоначального захвата, приближается к голове партнера. Затем атакующий захватывает левой рукой под себя левую руку атакованного, а правой рукой крепко держит его туловище сверху ближе к голове (см. рис. 102, б).

Защита. Как только атакующий захватит туловище атакованного, последний немедленно захватывает своей правой рукой запястье левой руки первого, ложится на пра-

вый бок к нему грудью, а прямую левую ногу выставляет для упора вперед, не давая этим самым перевернуть себя через голову.

Контрприем. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Как только ата-

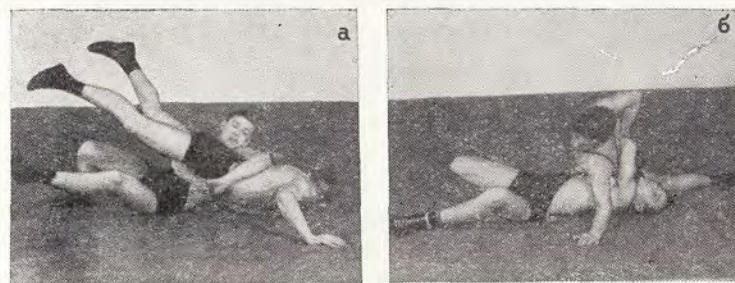


Рис. 121.

кующий захватил туловище атакованного, начал подтягивать его к себе и отрывать нижнюю часть его туловища от ковра, атакованный немедленно отталкивается руками от ковра (рис. 121, а) и, уступая будто бы силе первого, отбрасывает свои ноги назад и влево за него и наваливается на него (рис. 121, б).

МОСТ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

Мостом называется положение, при котором борец обращен спиной к коврику, упирается в него лбом и ступнями ног и, сильно прогнувшись в шейной, спинной и поясничной частях позвоночника, образует своим телом как бы арку (рис. 122).

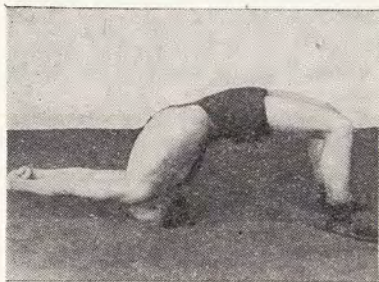


Рис. 122.

Применение моста делает борьбу эффективной и красивой. Выработка крутого и крепкого моста и умение им пользоваться как при защите, так и при нападении достигается систематической тренировкой с первых шагов обучения путем выполнения специальных упражнений и приемов. Ниже дается описание этих упражнений и приемов в той последовательности, в которой их следует применять на занятиях классической борьбой.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МОСТА

Упражнение в вставании на мост из положения лежа

Лечь на спину, опереться ступнями ног, согнутых в коленях и расставленных на ширину плеч, в ковер. Руки за головой, упираются ладонями в ковер, пальцы обращены к туловищу. Приняв такое положение, откинуть голову назад и, помогая руками, прогнуться возможно больше и

круто встать на мост, т. е. опереться в ковер лбом, ступнями ног и ладонями рук (рис. 123).

В положении стоя на мосту упражняющемуся можно упираться в ковер не только кистями, но и предплечьями, предварительно соединив пальцы рук в крючок.

Упражнение «отжимание на руках»

Упражняющийся, приняв положение борцовского моста, указанное на рис. 123, выпрямляет руки и принимает положение гимнастического мостика.

Приняв же положение гимнастического мостика, упражняющийся обратно принимает положение борцовский мост.

Упражнение следует проделывать несколько раз подряд.



Рис. 123.

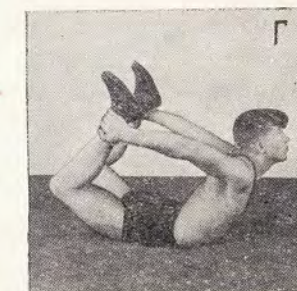


Рис. 124.

Упражнения для развития гибкости

Для развития гибкости туловища, кроме описанного, можно рекомендовать и следующие специальные подготовительные упражнения:

отгибание туловища назад до упора лбом в ковер из положения стоя на коленях (рис. 124, А);

пассивное прогибание назад с захватом рук (рис. 124, Б)

пассивное прогибание в пояснице с захватом ног (рис. 124, В);

активное прогибание назад, лежа на животе (рис. 124, Г)

Упражнение в накатах туловищем из положения стоя ноги врозь, упираясь головой в ковер

Стоя ноги врозь, наклонить туловище вперед и опереться лбом в ковер (рис. 125). Слегка отталкиваясь носками от ковра продельвается накат туловищем вперед, почти касаясь ко-



Рис. 125.

вра затылком, назад, касаясь ковра лицом, в стороны, касаясь ковра поочередно то одним, то другим ухом. Это упражнение вначале продельвается, обязательно упираясь руками в ковер. Затем, по мере укрепления мышц шеи, следует переходить к выполнению его без помощи рук (руки кладутся за спину или на бедра).

Раскачивание туловища в положении стоя на мосту

Это упражнение предназначено для развития мышц шеи и укрепления моста посредством последовательных накатов туловищем вперед, назад и в стороны в положении стоя на мосту. При этом накат вперед на голову продельвается до касания ковра подбородком (см. рис. 122); назад, — опускаясь на ковер затылком (рис. 126); в стороны, — касаясь ковра поочередно то одним, то другим ухом. Такие поочередные накаты можно и нужно выполнять и с поворотом головы направо и налево. При этом поворот головы следует продельвать в момент наката назад к ногам.

Накат вперед при этом следует осуществлять при повернутой голове.

На первых порах обучения это упражнение продельвается с помощью рук (руки упираются в ковер кистями или предплечьями).

По мере укрепления мышц шеи данное упражнение выполняется без помощи рук (руки, соединенные в крючок, кладутся на грудь или вытягиваются перед грудью).

Упражнение для укрепления мышц шеи в положении стоя на голове (рис. 127)

Для выполнения этого упражнения (рис. 127) занимающиеся принимают положение стойки на голове и продельвают движения головой вперед, назад и в стороны.

Если ковер расположен у стен зала, а стены обложены мягкими ковриками из гимнастических матов или специальных матрасов высотой от 1,3 до 2 м, то данное упражнение лучше всего выполнять у этих мягких стен. Для этого упражняющийся, стоя ногами



Рис. 126.

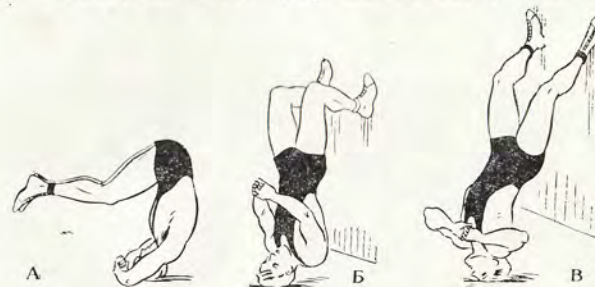


Рис. 127.

врозь, опирается руками и лбом в ковер на расстоянии, равном примерно длине одной стопы от стены, отталкивается ногами от ковра, выходит в стойку на голове и упирается ногами в стенку. Затем упражняющийся

продельвает движения головой вперед, назад и в стороны.

Нагрузка на мышцы шеи в описанном упражнении на первых порах обучения регулируется степенью упора рук в ковер и ног в стенку.

По мере укрепления мышц шеи занимающиеся осложняют упражнение: начинают выполнять его без помощи рук (кладут их на живот, грудь, спину, бедра).

Даже опытным юным борцам это упражнение следует выполнять очень осторожно, во избежание сильного прилива крови к голове и растяжения мышц шеи. Начинаящим юным борцам это упражнение противопоказано.

Упражнение для вставания на мост из положения стоя

Вставание на мост у стенки. Встав спиной к стене на расстоянии полшага, юный борец сильно прогибается в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника и, опираясь руками в стену, перемещает их все ниже и ниже, пока не встанет на мост, затем занимающийся возвращается в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость и является подготовительным для вставания на мост из положения стоя.

Вставание на мост из положения стоя при помощи соупражняющегося

Соупражняющийся встает против своего партнера, ставит для упора одну ногу между его ног и, поддерживая за руку, помогает встать на мост (рис. 128, А).

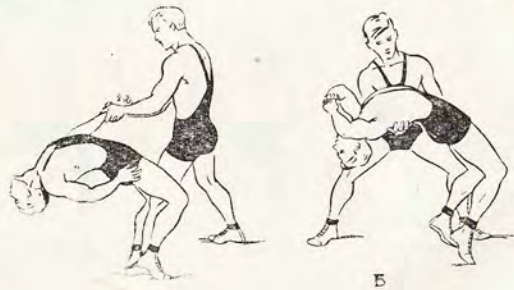


Рис. 128.

Подтягивая за руку стоящего на мосту, соупражняющийся поднимает партнера в стойку. Упражнение про-

дельвается несколько раз, после чего юные борцы меняются ролями, т. е. идет на мост уже тот, кто до этого поддерживал, и наоборот.

По мере того как юный борец овладевает упражнением, соупражняющийся ослабляет поддержку.

Поддержка соупражняющегося может осуществляться и так, как указано на рис. 128, Б.

Самостоятельное вставание на мост

Расставив слегка согнутые в коленях ноги примерно на ширину плеч, юный борец, откидывая до отказа голову назад и сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, с одновременным незначительным сгибанием ног, опускается назад на ковер прямо на лоб.

Первое время юные борцы смягчают падение упором в ковер соединенными в крючок руками. Затем упражнение продельвается без помощи рук; руки, соединенные в крючок, располагаются на животе выполняющего упражнение.

Следует иметь в виду, что к выполнению описанного упражнения следует переходить только после неоднократного выполнения вставания на мост из положения стоя у стенки и с помощью соупражняющегося, а также после того, как у юных борцов появится полная уверенность в способности самостоятельно его выполнить.

Упражнения для укрепления мышц шеи и моста с помощью отягощений

Для тренировки моста в качестве отягощений применяются: тренировочные мешки и чучела, весовые гири, шаровые и нешаровые штанги. Упражнения могут выполняться и с соупражняющимися.

Из наиболее часто применяемых упражнений стоя на мосту с отягощением можно указать следующие:

- 1) выжимание весовых гирь или штанги с груди на вытянутые руки;
- 2) выжимание весовой гири или штанги из-за головы;
- 3) упражнение для укрепления мышц шеи и моста движениями туловищем вперед, назад и в стороны, выполняе-

мое с тренировочным мешком или чучелом, обхватив его, как туловище партнера;

4) то же, но держа штангу или гирию на груди;

5) то же, но с соупражняющимся (рис. 129).



Рис. 129.

Вставание на мост из положения стоя с тренировочным мешком или чучелом

Занимающийся обхватывает тренировочный мешок или чучело, как туловище партнера, отрывает его от ковра обычным для всех бросков назад

способом и, закинув голову до отказа назад и сильно прогибаясь в пояснице, быстро и решительно опускается на мост, становясь лбом на ковер.

В момент когда голова коснется ковра, тренировочный мешок или чучело выпускается из рук. Осложнение упражнения: встав на мост, упражняющийся удерживает на груди тренировочный мешок или чучело.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УХОДОВ С МОСТА

Забегание вокруг головы

Стоя ноги врозь, упереться лбом в ковер, а руки, соединенные в крючок, положить перед лицом предплечьями на ковер. Находясь в таком положении, следует найти неподвижную точку — ориентир. Затем, не поворачивая головы, сделать ногами 3—4 приставных шага в какую-либо одну сторону (например, вправо) и перевернуться в положение моста. Голову нужно держать неподвижно. Затем в положении стоя на мосту сделать также 3—4 шага в первоначальном направлении, переходя, в конце концов, в исходное положение. Таким образом, ноги при неподвижном положении головы делают полный круг. Причем одна половина пути (180°) проделывается в положении стоя ноги врозь, упираясь лбом в ковер, другая — в положении на мосту.

Упражнение сначала проделывается в одну сторону, очень медленно и с соупражняющимся, который помогает

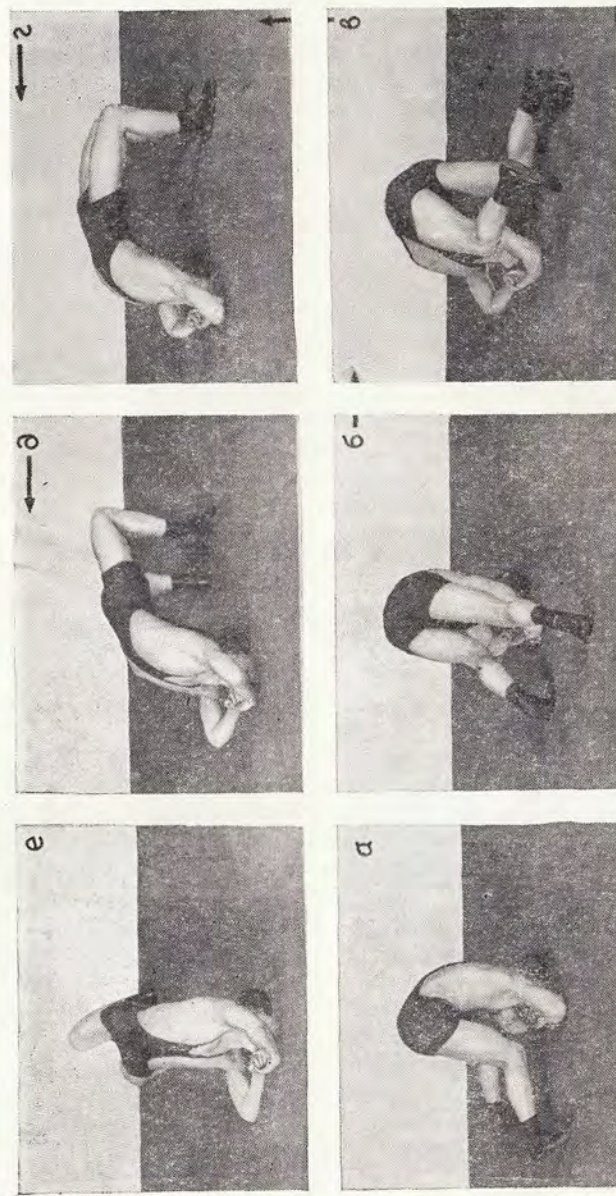


Рис. 130.

переходить из положения стоя ноги врозь в положение на мост и наоборот.

В дальнейшем переходят к выполнению забегания в обе стороны сначала с соупражняющимся, затем самостоятельно, постепенно увеличивая темп движения ног. Полностью забегание ногами вокруг своей головы показано на рис. 130.

Переворот с моста через голову

Юный борец как можно круче становится на мост. В этом положении он раскачивается в сторону ног и обратно несколько раз. Прделав движение несколько раз и придя в самое крайнее положение в сторону ног, спортсмен делает сильный толчок ногами и рывок грудью вперед и переходит из положения стоя на мосту в положение ноги врозь, упираясь головой в ковер (см. рис. 125).

Вначале упражнение проделывается с упором ладонями рук в ковер. В дальнейшем упражнение выполняется с упором в ковер предплечьями рук, пальцы которых соединены в крючок.

К первоначальному разучиванию переворота следует приступать обязательно с помощью соупражняющегося, который располагается сбоку от стоящего на мосту.



Рис. 131.

В то время, когда борец делает сильный толчок ногами и рывок грудью вперед, соупражняющийся толчком под поясницу одной из своих рук помогает ему перевернуться с моста через голову (рис. 131).

С успехом можно разучивать переворот, зацепляясь руками за какую-либо тяжесть (штангу, тренировочный мешок) или за неподвижно за-

репленный предмет, как, например, покрывало борцовского ковра, или за ноги соупражняющегося (рис. 132).

Только после разучивания переворота, с помощью соупражняющегося и используя подсобные предметы, следует переходить к самостоятельному выполнению этого подго-

товительного упражнения, сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее.

Неоднократное выполнение данного упражнения способствует выработке гибкости туловища и является прекрасным подготовительным средством для уходов с моста.

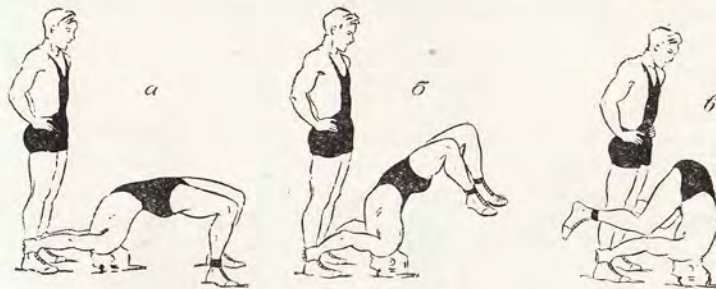


Рис. 132.

Переворот назад со стойки через мост

Это упражнение по технике выполнения очень похоже на всем известное заднее сальто в акробатике. Разница состоит лишь в том, что здесь переворот осуществляется не целиком в воздухе, а через мост (голова лбом касается ковра).

На рис. 133 показано полное выполнение данного переворота по отдельным его фазам.

Упражнение проделывается следующим образом: ставив слегка согнутые в коленях ноги примерно на ширину плеч, упражняющийся, откидывая до отказа голову назад, сильно прогибается в пояснице и очень круто опускается на мост. Не фиксируя положения на мосту и в темп первоначальному движению, спортсмен отталкивается ногами от ковра и одновременно с этим делает сильный рывок грудью вперед, как при выполнении переворота с моста через голову. Соупражняющийся помогает партнеру сделать переворот, подталкивая его под поясницу при соприкосновении головы с ковром.

По мере отработки упражнения соупражняющийся постепенно уменьшает помощь выполняющему его юному борцу.

Сначала он уменьшает поддержку и толчок под поясницу и, наконец, вовсе их не делает, фиксируя только поддержку, подставив для этого свою руку под его поясницу, которая готова в случае надобности оказать ему своевременную помощь.

Так постепенно занимающиеся подводятся к самостоятельному выполнению этого упражнения без чьей-либо помощи.

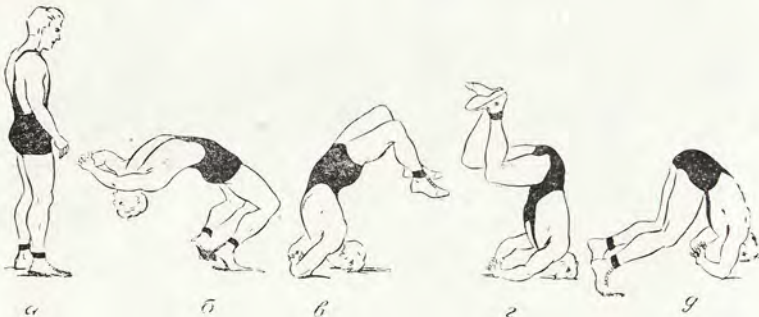


Рис. 133.

Переворот через мост без соупражняющегося вначале следует проделывать с помощью рук, которые при перевороте приходят в соприкосновение с ковром несколько раньше, чем его коснется голова. В дальнейшем переворот выполняется без помощи рук.

Самостоятельное выполнение занимающимися данного упражнения допустимо только тогда, когда они вполне подготовлены к этому технически, физически и морально.

Если борец перейдет к самостоятельному выполнению описанного упражнения без достаточной подготовки, то может случиться, что он будет падать на ковер не лбом, а затылком или теменем. Такое падение не только болезненно, но и опасно из-за возможного повреждения мышц шеи и шейной части позвоночника.

Переворот назад со стойки через мост с тренировочным мешком или чучелом

Упражняющийся обхватывает тренировочный мешок или чучело, как туловище партнера, отрывает его от ковра, как при выполнении бросков назад, и, не распуская перво-

начального захвата, решительно и очень круто опускается на мост прямо на лоб. Не задерживаясь на мосту и в темп первоначальному движению, упражняющийся делает сильный толчок ногами и рывок грудью вперед, переворачивается через свою голову и принимает затем положение выседа сбоку тренировочного чучела или мешка.

УХОДЫ С МОСТА И ПЕРЕВОДЫ С МОСТА НА СПИНУ (ДОЖИМЫ С МОСТА)

1. Атакующий, находясь справа от стоящего на мосту захватил обе его руки спереди-сверху (см. рис. 40).

Уход. Чтобы уйти с моста, нижний обхватывает туловище верхнего обеими руками, соединяет у него на спине пальцы своих рук в крючок и плотно прижимает его к себе. Затем, делая резкий рывок руками и туловищем влево и поворачиваясь на левый бок, нижний уходит с моста, перетягивает верхнего борца через себя и вынуждает его самого лечь на спину или встать на мост.

Дожим. Для перевода с моста на спину верхний борец должен крепко держать на первоначальном захвате нижнего борца и нажимать тяжестью своего тела и силой рук на его грудь. Верхнему, не приступив еще к дожиму, не нужно разъединять свои руки, соединенные в крючок, чтобы не облегчать нижнему уход с моста. Верхнему не следует также давать нижнему возможность соединить руки в крючок у себя на спине. Это позволит ему уйти с моста выседом на ягодицы.

2. Верхний борец сидит справа от стоящего на мосту и держит левой рукой правую его руку, а правой рукой туловище, обхватив его по линии пояса (см. рис. 41, в).

Уход. Из такого положения уйти с моста можно двумя способами: либо так, как описано в первом случае, либо делая высед на ягодицы. Для выполнения ухода вторым способом нижний обхватывает правой рукой туловище верхнего, левой — его правое плечо немного выше локтя и как можно круче становится на мост. Сосредоточив на мгновение все свои силы, нижний неожиданно для верхнего резко садится прямо на ягодицы. В результате нижний занимает положение верхнего. Нередко уходящий таким способом с моста переводит своего партнера не на мост, а прямо на лопатки. Этот способ ухода с моста для нижнего наиболее успешно осуществляется

в том случае, когда верхний сидит справа от своего партнера и держит его, как указано выше на рис. 41, в, но выставив обе ноги вперед.

Дожим. Верхнему борцу ни в коем случае не надо сильно наваливаться своим туловищем на партнера и давать ему возможность соединить руки в крючок и у себя на спине. Центр тяжести своего тела верхний должен расположить сбоку нижнего, не давая ему этим перетянуть себя через него и уйти с моста. Нажимая на туловище нижнего в сторону ног, крепко держа его на первоначальном захвате и не наваливаясь сильно на него своим туловищем, верхний вынуждает партнера лечь на спину.

3. Верхний борец сидит справа от стоящего на мосту. Правой рукой он держит его за правое запястье, а левой обхватил туловище сверху (см. рис. 7).

Уход. Для ухода с моста нижний борец захватывает левой рукой левую руку верхнего и, ослабевая ее захват, делает забегание своими ногами в левую сторону, т. е. в сторону от противника.

Дожим. Для перевода нижнего на спину верхнему борцу надо крепко держать руку партнера за запястье, подтягивая ее к себе на живот и нажимать на туловище нижнего в сторону его ног.

4. Верхний лежит на животе справа от нижнего и держит двумя руками правую его руку (см. рис. 33).

Уход. Нижнему борцу для ухода с моста следует немедленно сделать забегание ногами вокруг своей головы в сторону (левую) от верхнего или перевернуться с моста через голову, не дожидаясь, пока удерживающий захватит левой рукой голову нижнего, что значительно затруднит уход.

Дожим. Для перевода с моста на спину верхний борец должен немедленно левой рукой захватить шею нижнего, разместиться спереди от него у его головы (см. рис. 56), соединить пальцы своих рук в крючок на затылке противника и нажать своей грудью на его грудь, подтягивая одновременно с этим своими руками его за затылок и захваченную руку на себя.

5. Верхний борец сидит справа от стоящего на мосту и держит левой рукой правую руку партнера, а правой — его шею сверху (см. рис. 17).

Уход. Нижний борец принимает положение крутого моста, подтягивает к себе свою правую руку и, ослабляя

левой рукой захват шеи, делает забегание ногами вокруг своей головы в сторону (левую) от верхнего (рис. 134).

Дожим. Для перевода с моста на спину верхний должен крепко держать нижнего и надавливать своей спиной и правым боком на его туловище в сторону ног от себя, а правой рукой подтягивать его голову на себя.

6. Захватив правую руку и голову нижнего борца, верхний лежит на животе, широко расставив ноги, спереди от него (см. рис. 56).

Уход. Для ухода с моста нижний борец прежде всего соединяет пальцы своих рук в крючок. Затем, упиравшись соединенными руками в живот верхнего борца, следует толкнуть его своими руками в сторону и одновременно сделать резкое движение всем туловищем в сторону, противоположную толчку руками.

Уйти с моста можно и другим способом. Для этого нижний обхватывает туловище верхнего своими руками, соединяет пальцы их в крючок у него на спине, принимает положение крутого моста, оттолкнувшись от ковра левой ногой, делает резкое движение туловищем вправо и переворачивается на живот, переводя верхнего на мост.

Дожим. Для перевода с моста на спину верхний борец соединяет пальцы своих рук в крючок на затылке нижнего и нажимает своей грудью на его грудь от себя, подтягивая одновременно с этим своими руками его затылок и захваченную руку на себя.

7. Верхний борец находится справа от стоящего на мосту и лежит на животе, широко расставив ноги.

Левой рукой он захватил правую его руку, а правой — туловище по линии пояса.

Уход. Для ухода с моста нижний борец освобождается от захвата туловища и, сделав это, начинает быстро забегать ногами вокруг своей головы в сторону (левую) от верхнего.

Дожим. Для дожима с моста на спину верхний борец должен крепко держать нижнего своего партнера на первоначальном захвате и нажимать на его туловище в сторону ног.



Рис. 134.

Верхний борец находится спереди у головы стоящего на мосту, обращен к нему спиной и держит обе его руки выше локтей (рис. 135)



Рис. 135.

его руки выше локтей и, упираясь широко расставленными в стороны ногами в ковер, надавливает своей спиной на его грудь.

Уход. Для ухода с моста, находясь в этом положении, нижний борец подтягивает верхнего на себя и в сторону и, уходя с моста, переводит верхнего на четвереньки.

Дожим. Для перевода нижнего борца с моста верхний крепко держит

Глава VI

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОПРОТИВЛЕНИЯ И БОРЬБЫ

В процессе учебно-тренировочных занятий по классической борьбе с подростками и юношами большой удельный вес должны занимать игры с элементами сопротивления и борьбы. Они наравне с широким кругом других обще-развивающих и специальных упражнений последовательно подготавливают организм юных борцов физически, технически и морально к восприятию сложной техники классической борьбы.

В учебно-тренировочной работе по классической борьбе с юными борцами применяются самые разнообразные игры.

Ниже описаны наиболее интересные и доступные для подростков и юношей игры.

Борьба ногами

Исходное положение. Играющие в парах лежат на спине головами в разные стороны, соприкасаясь правым боком, и захватывают друг друга под правую руку. Правые свои ноги они поднимают вверх, сгибая их немного в коленях. Левая нога и рука лежат на площади опоры.

Задача. По команде «Начинайте» уловить момент, зацепить поднятой ногой поднятую ногу своего партнера (рис. 136) и перевернуть его через голову.

Правила. Борьба начинается по команде, однако участники не обязаны сразу же зацеплять ногами друг друга. Допустимы ложные взмахи и движения ногами. Выбор благоприятного момента для зацепа ногами своего

партнера и переворота его через голову на усмотрение играющих.

Зацеплять ногу партнера можно по всей ее длине, но без ударов. Не разрешается разъединять правую руку и поднимать левую ногу.



Рис. 136.

Цепляясь ногами за ноги, нельзя поднимать туловище от земли.

На игру отводится 2 минуты.

Победителем в парах считается игрок, перетянувший своего партнера через голову большее количество раз.

Борьба грудью или спиной

Исходное положение. Участники делятся на две одинаковые по количеству игроков шеренги. Играющие одной шеренги берутся под руки, становятся лицом к своим партнерам из другой шеренги и упираются друг другу грудью в грудь (рис. 137) или спиной в спину.

Задача. Одна шеренга переталкивает другую шеренгу за определенную черту.

Правила. Участники каждой шеренги перед началом борьбы, стоя на одинаковом расстоянии от своих контрольных линий (черт), упираются друг в друга грудью или спиной.

Первоначальное сцепление партнеров в шеренгах должно сохраняться в течение всей игры. Толкать партнера из другой шеренги можно только грудью, упираясь ногами в ковер. Падения отдельных участников запрещены. Победительницей считается шеренга, выигравшая 2 схватки из 3.

Ничья признается в случае, если в течение 2-минутной борьбы победитель не выявлен.



Рис. 137.

Вой «наездников»

Исходное положение. Играющие делятся на две команды и становятся на расстоянии одного шага друг против друга. Каждая команда, в свою очередь, делится на «лошадей» и «наездников». «Наездники» садятся верхом на «лошадей».

Задача. По сигналу руководителя «наездники» (рис. 138) противоположных команд стараются стащить друг друга с «лошади».

Правила. «Наездникам» разрешается захватывать только до линии пояса своего партнера. «Лошадям» противоположных команд вступать в борьбу между собой не разрешается.

Стащенным с «лошади» считается «наездник», коснувшийся ковра любой частью своего тела, кроме ног.

Выигравшим считается «наездник», который в течение 2-минутной борьбы меньшее количество раз был стащен с «лошади».

Победителем считается команда, набравшая в течение 2 минут большее количество очков, при условии, если за каждого выбитого «наездника» команда получает 1 очко.



Рис. 138.

Петушиный бой

Исходное положение. Играющие в парах стоят в кругу диаметром 2—4 м друг против друга на одной ноге, заложив правые руки за спину. Левая нога, согнутая в коленях, поднята у них назад и поддерживается за носок левой рукой (рис. 139).



Рис. 139.

Задача. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая друг друга, старается заставить своего партнера прикоснуться к коврику какой-либо частью тела, кроме ноги, на которой он прыгает.

Правила. Прыгать можно только в пределах круга, предназначенного для каждой пары игроков. Толкать друг друга разрешается только плечом, соответствующим ноге, на которой он прыгает, или грудью. Толчки головой запре-

щены. Ноги и руки играющих в течение всей игры должны находиться в исходном положении. Все действия осуществляются без соблюдения этого условия, аннулируются. Победителем считается юный борец, выигравший 2 схватки из 3.

Борьба, не давшая результата в течение 2 минут, считается окончившейся вничью.

Борьба с шестом

Исходное положение. Двое участников находятся в кругу диаметром 4 м и берутся за шест длиной в 2—2,5 м и толщиной 8 см с его концов так, что левыми руками обхватывают его у отметок, находящихся на расстоянии 1 метра от центра в обе стороны. При этом концы шеста каждый из игроков пропускает под пле-

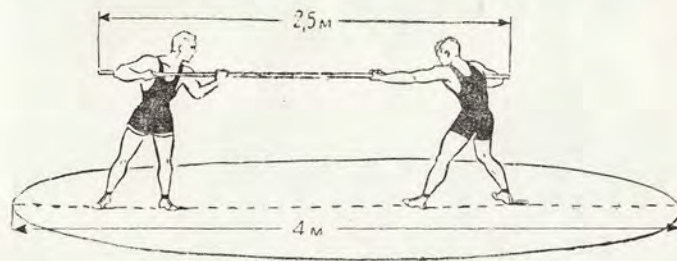


Рис. 140.

чом своей правой руки, и оба они устанавливают центр шеста над центром круга (рис. 140).

Задача. Вытолкнуть друг друга из круга.

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

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

Борьбу можно вести, передвигаясь как угодно, но только в пределах круга.

Схватка заканчивается тогда, когда один из играющих вытолкнет из круга своего партнера так, что его обе ноги выйдут из пределов круга.

Победителем считается юный борец, выигравший 2 схватки из 3. Если в течение 2 минут ни одному борцу не удастся выйти победителем, игра считается закончившейся вничью.

Комический бокс (рис. 141)

Исходное положение. Двое участников из противоположных команд надевают на руки боксерские перчатки, становятся в нескольких шагах друг от друга и завязывают глаза. У одного из игроков в руках имеется свисток.

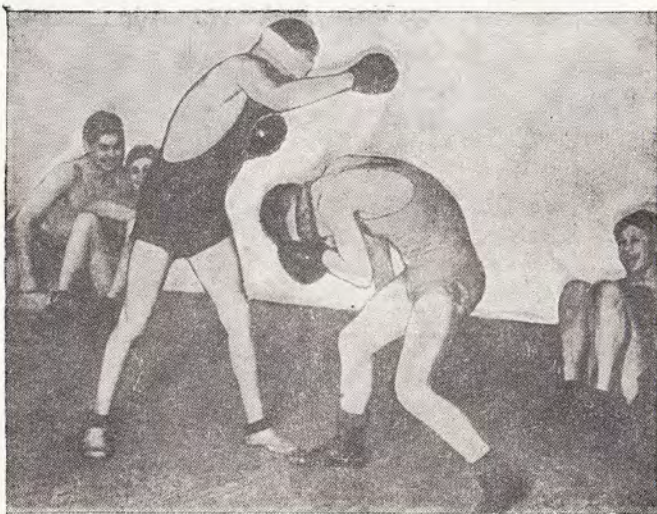


Рис. 141.

Задача. Участнику со свистком периодически давать сигнал партнеру о своем месте пребывания на игровой площадке. Участнику без свистка нанести удар боксерской перчаткой своему партнеру со свистком.

Правила. Участники начинают игру по сигналу руководителя.

Какой участник первым должен быть со свистком, определяется жеребьевкой перед началом игры.

Игрок без свистка является только атакующим, а со свистком только атакуемым и подающим сигналы своему партнеру.

После того как участник без свистка нанесет один или серию ударов своему партнеру, они меняются ролями — атакующий становится атакуемым. На игру дается 3 минуты.

Выигрывает тот, кто в течение 3-минутной борьбы нанесет большее количество ударов своему «противнику».

Бой мешками, сидя на бревне

Исходное положение. Двое участников сели верхом на гимнастическое бревно, установленное на высоте 1 м, друг против друга, и каждый из них держит в руке небольшой мешок, наполненный на $\frac{1}{3}$ его длины чем-либо мягким: ватой, паклей, тряпками и т. п.

Задача. Ударом мешка сбить своего противника с бревна.

Правила. Игра начинается по сигналу руководителя. Бой ведется мешком, взятым одной или обеими руками. Свободной рукой можно держаться за бревно (рис. 142).

Во время боя перехватывать мешок из одной руки в другую разрешается. Наносить удары мешком можно во все части тела, но только до линии пояса. Участникам разрешается наклоняться и пригибать туловище, уклоняясь от ударов мешком.

Побежденным считается участник, сбитый своим партнером мешком до положения вис головой вниз или до падения на ковер.



Рис. 142.

Победителем признается участник, выигравший 2 схватки из 3.

Если в течение 2-минутной борьбы победитель не выявлен, игра считается разыгранной вничью.

Упрощенный баскетбол с набивным мячом

Исходное положение. Играющие разделены на две команды, стоящие на средней линии баскетбольной площадки или ковра для борьбы.

Задача. Забросить мяч в баскетбольную корзину, попасть в щит для баскетбольной корзины или специально начерченный круг на щите или стене.

Правила. Разрешается бегать с мячом любое количество шагов и держать его, стоя на месте, неограниченное время. Разрешается также для отбирания мяча сваливать на ковер партнера из противоположной команды. Игра может проводиться на баскетбольной площадке и в зале борьбы. При игре на баскетбольной площадке сваливать партнера на землю при отбирании мяча не разрешается.

Если игра проводится в зале борьбы, то бросать мяч в корзину, щит или в специально нарисованный круг разрешается только лишь от контрольной линии, начерченной в 3 м от корзины или круга.

Победительницей считается команда, забившая в корзину, щит, круг противоположной команды в течение 3-минутной игры большее количество мячей. Если в течение 3-минутной борьбы ни одной из команд добиться победы не удается— объявляется ничья.

Борьба за захват туловища, запястьев рук, ног, шеи

Исходное положение. Играющие в парах становятся в одноименную стойку (правую или левую) друг против друга и приготавливаются к захвату заранее обусловленной части тела своего противника (туловище, запястий рук, ноги, шеи). Положение рук при этом произвольное.

Задача. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела.

Правила. Игра начинается по сигналу руководителя. Производить всевозможные захваты и передвигаться по ковра во время игры разрешается. Победителем в паре считается игрок, выигравший 2 схватки из 3.

Если 2-минутная борьба результата не даст, то игра считается закончившейся вничью.

Борьба в кругу (рис. 143)

Перед началом игры чертятся 2 круга (радиусом в 1 и в 4 м) с общим центром.

Исходное положение. Двое участников становятся друг против друга внутри маленького круга, приняв при этом положение борцовской стойки без какого-либо взаимного захвата.

Задача. Надо вытолкнуть или вынести друг друга за линию большого круга.

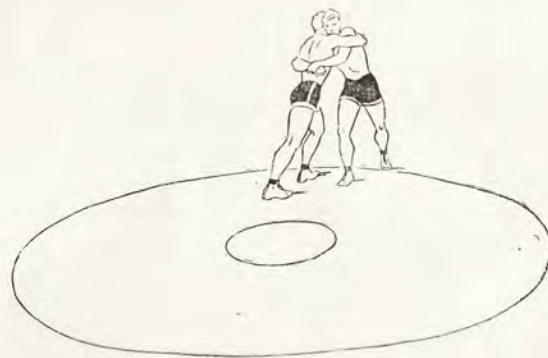


Рис. 143.

Правила. Борьба начинается по сигналу руководителя, после чего участникам можно входить в соприкосновение друг с другом, захватывать, выталкивать и приподнимать друг друга. Во время борьбы юным борцам разрешается захватывать только до линии пояса своего партнера.

Запрещены захваты за лицо, пальцы, зажимы рта и глаз, всевозможные болевые приемы, захваты ногами и подножки.

Запрещается также сваливать партнера на землю или на ковер. Умышленно упавший на ковер или на землю считается побежденным.

Побежденным считается игрок, который хотя бы на мгновение вышел обеими ногами за линию большого круга.

Победителем игры считается участник, выигравший 2 схватки из 3.

Если в течение 2-минутной борьбы не выявился победитель, то игра считается закончившейся вничью.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Обучение и тренировка подростков и юношей по классической борьбе должны осуществляться на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности.

Обучение и тренировку юных борцов следует рассматривать как единый педагогический процесс овладения техникой и тактикой этого вида спорта, а также воспитания качеств, необходимых юному борцу.

В спортивной практике нет обособленно существующего только обучения или только тренировки.

Большинство практических занятий по классической борьбе с подростками и юношами в действительности носят учебно-тренировочный характер, и в зависимости от периода подготовки в них преобладают или элементы обучения, или элементы тренировки. Так, например, в подготовительном периоде и в первой половине основного периода каждого учебного года практические занятия носят преимущественно учебный характер, так как учебная работа в них преобладает над тренировочной. В периоде же специальной подготовки к соревнованиям занятия носят преимущественно тренировочный характер, поскольку в них тренировочная работа преобладает над учебной.

Обучение и тренировка являются составными частями единого педагогического процесса, однако для удобства рассмотрения методика обучения и методика тренировки изложены в книге отдельно.

Глава VII МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ЭТАПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫМ ПРИЕМАМ

Овладение каждым приемом классической борьбы (принимая во внимание то, что обучение и тренировка есть единый педагогический процесс) складывается из следующих частей:

- 1) общего, предварительного ознакомления с изучаемым приемом;
- 2) подробного разучивания изучаемого приема;
- 3) закрепления и совершенствования разученного приема.

Общее ознакомление с изучаемыми приемами (метод слова и метод показа). Общее ознакомление юных борцов с любым изучаемым ими приемом практически осуществляется следующим образом. Тренер называет прием и образцово показывает его в целом в обычном боевом, соревновательном темпе с одним из наиболее подготовленных юных борцов или, лучше, если есть возможность, с другим тренером. Изучаемый прием нужно демонстрировать несколько раз, причем обычный, боевой темп выполнения его в целом обязателен лишь при первоначальном показе. Повторные показы, как правило, прodelываются в замедленном темпе, при этом простые приемы показываются в целом виде, сложные — по частям (элементам).

Чтобы показ был наиболее выразительным, тренер и его партнер, демонстрирующие прием, должны находиться в положении, при котором юным борцам хорошо видны все участвующие в выполнении приема части тела.

Показ должен выполняться образцово.

Образцовый показ дает конкретное представление об изучаемом приеме и является первым условием успешного овладения им.

Однако посредством одного лишь показа, даже самого образцового, нельзя создать у юных борцов полного представления об изучаемом приеме, так как некоторые существенные детали его могут ускользнуть от их внимания. Поэтому образцовый показ необходимо дополнить словесным объяснением. Последнее, как правило, осуществляется во время повторных показов. Пояснения должны быть краткими, четкими и ясными, характеризую, главным образом, сущность приема. Подчеркивая его особенности, объяснения не должны вскрывать второстепенные детали. Однако краткость объяснения не должна отражаться на полноте и точности его. В словесном объяснении следует также кратко указать, когда данный прием целесообразно применять в схватках, т. е. дать тактическое его обоснование.

Создав описанными выше способами общее представление об изучаемом приеме, тренер, если изучается простой прием, дает возможность юным спортсменам прodelать его в парах 1—2 раза. После опробования приема приступают к детальному его разучиванию.

Подростки и юноши обладают отличной подражательной способностью; учитывая это, тренеру следует в совершенстве овладеть методом образцового показа. Однако искусство тренера, его педагогическое мастерство во многом характеризуются умением и показывать и пояснять, ибо одно дополняет другое, делая общее ознакомление с изучаемым приемом наиболее полноценным. Плохой показ, недостаточно доходчивое или неточное объяснение немного снижают качество педагогического процесса.

Подробное разучивание приемов (целостный метод и метод разучивания по элементам). Подробное разучивание любого изучаемого юными борцами приема в спортивной практике осуществляется следующими двумя методами:

- 1) целостного выполнения;
- 2) выполнения по частям (элементам).

Методом целостного выполнения следует пользоваться лишь при разучивании простых приемов классической борьбы.

К простым относится большинство приемов борьбы в партере и, в частности, такие, как переворот захватом рук сбоку, переворот захватом на рычаг, переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и снаружи и многие другие.

Сущность метода целостного выполнения заключается в том, что приемы, подлежащие разучиванию, выполняются юными борцами без предварительного расчленения на составляющие части, элементы — сразу же после общего ознакомления с ними в целом виде.

Метод целостного выполнения изучаемого приема практически осуществляется путем многократного повторения его сразу же после общего ознакомления, с постепенным устранением ошибок, вначале основных, а затем и второстепенных.

Сущность метода разучивания по частям — элементам — заключается в том, что приемы после общего с ними ознакомления сначала выполняются по частям, составляющим их элементам. Лишь после детального овладения элементами прием выполняется в целом виде.

Методом выполнения по частям — элементам — следует обязательно пользоваться при изучении сложных как по своей двигательной структуре, так и по характеру выполнения приемов. Примерами сложных приемов могут служить броски через спину и броски назад в стойке, бросок обратным захватом туловища и бросок назад захватом на рычаг в партере.

Метод разучивания по частям практически осуществляется посредством предварительного детального усвоения отдельных элементов, составляющих прием, прежде чем выполнять его слитно. С помощью этого намного облегчается овладение сложной двигательной структурой таких приемов классической борьбы в стойке, как броски через спину, и предупреждаются травмы при изучении таких сложных по характеру выполнения приемов, как броски назад в стойке и партере. Ниже приводим частную методику обучения броскам через спину и броскам назад, т. е. последовательность, в которой элементы, составляющие прием, должны быть предварительно детально отработаны юными борцами при подробном разучивании бросков через спину и бросков назад в стойке методом разучивания по частям, прежде чем выполнять в целом, нерасчлененном виде.

Методика обучения броскам через спину:

1. Упражнение, имитирующее структуру изучаемого броска через спину.

2. Упражнение, составляющее структуру изучаемого броска через спину, первая половина которого до падения на ковер выполняется с партнером, а вторая половина, т. е. само падение, выполняется без партнера.

3. Поворот спиной к атакованному до отрыва его от ковра без последующего броска.

4. Выполнение изучаемого приема с чучелом в целом с поворотом к нему спиной и с броском.

Методика обучения броскам назад:

1. Упражнение, имитирующее структуру изучаемого броска назад.

2. Упражнение, составляющее структуру изучаемого броска назад до отрыва партнера от ковра.

3. Бросок назад с чучелом, обхватив его захватом, соответствующим изучаемому приему.

Овладев вышеуказанными подготовительными упражнениями (элементами), переходят к разучиванию сложного приема в целом с живым партнером. Это в одинаковой степени относится к броскам через спину и к броскам назад.

При выполнении разучиваемого приема в целом с живым партнером, как при методе целостного выполнения, так и при методе выполнения по частям, тренер разбивает занимающихся на пары соответственно их весу, силе и росту. После этого уточняют, кто из борцов будет выполнять прием и кто будет партнером. Договариваются и о том, чтобы партнер не оказывал никакого сопротивления проводящему прием. Однако партнеру не следует держаться расслабленно, это может привести к травмам.

В свою очередь, борец, проводящий прием, в целях предупреждения травм на первых порах не должен действовать слишком быстро и сильно. Сила и быстрота выполнения приема нарастают постепенно, по мере овладения деталями броска.

Юные борцы, упражняющиеся в парах, не только не должны сопротивляться проводящему прием, но, наоборот, обязаны искусственно создавать наиболее благоприятные условия для его выполнения. Прием продельвается несколько раз, после чего юные борцы по сигналу или команде тренера меняются ролями.

Во время выполнения изучаемого приема в парах тренер подмечает ошибки, свойственные большинству занимающихся. Затем он останавливает борцов, объясняет перед всей группой сущность ошибок, причины, их вызывающие, указывает способы устранения ошибок.

Для проверки степени усвоения изучаемого приема каждым из юных борцов и для ликвидации допускаемых ими ошибок тренер подзывает к себе по очереди пары, проверяет выполнение приема каждым юным спортсменом, делает соответствующие замечания, объясняет, как устранить ошибки. Все пары останавливаются лишь тогда, когда тренер обнаруживает ошибку, свойственную всей группе или абсолютному ее большинству.

Чтобы предупредить возникновение ошибок, тренер своевременным и коротким восклицанием подсказывает юным борцам, в какой момент какое движение нужно осуществить той или иной частью тела.

Так прием разучивается до тех пор, пока вся группа или большая ее часть не овладеет правильной техникой выполнения его. На этом, в основном, подробное разучивание приема заканчивается.

Последующей стадией будет закрепление и совершенствование его.

Совершенствование разученных приемов. Для совершенствования приема следует пользоваться методом систематического и многократного повторения. Прием совершенствуется с использованием тренировочных мешков и чучел, на несопротивляющемся партнере, на партнере, оказывающем неполное сопротивление, и, наконец, в парных схватках.

Основным средством закрепления и совершенствования разученных приемов являются парные схватки. Как бы хорошо ни овладели юные борцы техникой выполнения изучаемых приемов на тренировочных мешках и чучелах, на несопротивляющемся партнере или партнере, оказывающем неполное сопротивление, без применения этих приемов в практике непосредственной борьбы техника выполнения их будет мертвой. Практика же непосредственной борьбы приобретает только в парных схватках.

Парные схватки в учебно-тренировочных занятиях с юными борцами должны вводиться с первых шагов обучения, после изучения первого же приема классической борьбы в партере.

По мере роста технической и физической подготовленности занимающихся надо вводить короткие схватки и из стойки, сначала с применением переводов в партер, потом бросков через спину, а затем бросков назад.

Введение парных схваток на занятиях с первых же шагов обучения повышает интерес к занятиям и способствует быстрейшему закреплению и совершенствованию техники выполнения изучаемых приемов защит, контр-приемов.

Однако, учитывая возрастные особенности подростков и юношей, их быструю утомляемость и относительную неустойчивость ко всем резким влияниям окружающей среды, следует время, отводимое на схватки, увеличивать от занятия к занятию более постепенно, чем при обучении взрослых борцов. По этой же причине время первой схватки юных борцов, даваемое на закрепление первого разученного приема, всегда должно быть менее продолжительным, чем у взрослых.

Так, например, если на занятиях со взрослыми борцами на первые схватки отводится 2—3 минуты, то у юных борцов на первые учебные схватки следует затрачивать 1—1,5 минуты. И далее, если у взрослых время на схватки увеличивают от занятия к занятию от 0,5 до 1 минуты, то у юных борцов время на учебные схватки следует увеличивать от 5—10 до 20—25 секунд, в зависимости от периода подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся.

Подробнее о парных схватках, применяемых в классической борьбе, рассказано ниже на стр. 150—156.

ВСЕСТОРОННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ

На занятиях подростков и юношей общей физической подготовке необходимо уделять больше внимания, чем при работе со взрослыми.

Однако всестороннюю физическую подготовку подростков и юношей необходимо осуществлять одновременно с изучением техники борьбы. Практически это осуществляется за счет того, что большая часть времени на занятиях, особенно в начальный период подготовки юных борцов, отводится разнообразным общеразвивающим упраж-

нениям из других видов спорта и из комплекса БГТО и ГТО, а также специальными упражнениями.

Значительное место в занятиях с юными спортсменами должны занимать подвижные игры, акробатические упражнения, спортивные игры с упрощенными правилами и игры с элементами сопротивления и борьбы.

Обилие разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях с юными борцами, способствует развитию их физических и морально-волевых качеств, а также успешному овладению техникой борьбы.

Овладение техникой борьбы, в свою очередь, способствует всесторонней физической подготовке подростков и юношей, ибо, многократно выполняя изучаемые приемы, защиты, контрприемы, они не только овладевают искусством борьбы, но и содействуют всестороннему физическому развитию своего организма.

По мере овладения юными борцами техникой борьбы и достижения ими всесторонней физической подготовленности время на изучение приемов и парные схватки постепенно увеличивается за счет времени, отводимого на общеразвивающие и специальные упражнения. Однако во все периоды подготовки юных борцов удельный вес общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, упражнений и игр с элементами сопротивления и борьбы, подвижных игр, акробатических и корригирующих упражнений должен быть гораздо большим, чем у взрослых спортсменов.

Продолжительность подготовительного периода для юных борцов должна быть на 1—2 месяца больше, чем у взрослых борцов. Это условие — одно из надежных средств обеспечения всесторонней физической подготовки юных спортсменов.

Спортивная специализация подростков и юношей должна рассматриваться как составная часть их общей, всесторонней физической подготовки. В самой же спортивной специализации должен делаться упор на доброкачественное овладение техникой борьбы, а не на стремление к высоким спортивным достижениям. Это имеет огромное значение по двум причинам: во-первых, потому, что правильно и прочно усвоенную технику не потребуется в дальнейшем переучивать (переучивать, как известно, гораздо труднее, чем выучить что-либо впервые); во-вторых, потому, что

правильная и прочно усвоенная техника у начинающих юных борцов в сочетании со всесторонней физической подготовкой служит надежным и прочным фундаментом их спортивных успехов как в настоящем, так и особенно в будущем.

Рациональное сочетание занятий классической борьбой с общей физической подготовкой обеспечивает и всестороннее физическое развитие юных спортсменов и постепенный рост их спортивного мастерства.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ

Последовательность изучения техники классической борьбы у подростков и юношей, принимая во внимание их возрастные особенности, должна быть отличной от той, которая применяется в занятиях со взрослыми борцами. Приемы классической борьбы, которые связаны с большими физическими напряжениями, резкими бросками и могут привести к травмам, отодвигаются на более поздние периоды подготовки юных борцов. К таким приемам относятся: в стойке — броски через спину захватом руки на плечо, равноименной руки снизу, плеча и шеи в противоположную от захваченной руки сторону, одноименной руки и туловища; броски назад захватом туловища спереди без захвата рук, броски назад через полумост и мост с различными захватами;

в партере — переворот забеганием с захватом шеи из-под плеч, бросок назад обратным захватом туловища и другие.

В целях достижения всесторонней технической подготовки юных борцов изучение приемов борьбы в стойке и в партере следует осуществлять одновременно. Это вполне осуществимо с первых шагов обучения, так как на занятиях широко используются имитационные упражнения, воспроизводящие технику выполнения изучаемого приема, тренировочные мешки и чучела, парные схватки с партнером без бросков.

К броскам с падением на ковер в парах с живым партнером юным борцам можно переходить после тщательной и более продолжительной, чем у взрослых борцов, тренировки с использованием мешков и чучел и в парных схватках с партнером без применения бросков. Продолжитель-

ность предварительной подготовки должна быть тем больше, чем менее физически подготовлены юные борцы. В лучшем случае выполнение бросков через спину с живым партнером без схваток и в схватках с применением бросков на ковер следует начинать через 2—2,5 месяца после начала занятий, и то только при условии систематического посещения этих занятий.

УРОК И ЕГО ПОСТРОЕНИЕ

Основной формой организации занятий по классической борьбе с подростками и юношами является урок. Дополнительной — индивидуальные задания, даваемые преподавателем юным спортсменам для выполнения дома.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Каждая часть урока имеет свои задачи, разрешаемые определенными средствами. Время и средства, отводимые для каждой части урока, изменяются преподавателем в зависимости от периода обучения и от общих задач урока в целом.

Так, например, в подготовительном периоде обучения на вводную, подготовительную и заключительную части урока отводится больше времени, нежели в последующие периоды. По мере повышения физической и технической подготовленности юных борцов время, отводимое на основную часть урока, увеличивается за счет вводной, подготовительной и заключительной частей урока.

Типовая схема учебно-тренировочного урока

1-я часть, вводная — 5—10 минут. Задачи: организация внимания и дисциплины. Средства: строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание.

2-я часть, подготовительная — 20—35 минут. Задачи: подготовка группы к основной части, развитие физических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения.

3-я часть, основная — 65—90 минут. Задачи: обучение и совершенствование в технике и тактике

классической борьбы, развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Средства: приемы борьбы, имитационные упражнения, специальные упражнения (с чучелом), парные схватки с различными партнерами.

4-я часть, заключительная — 5—10 минут. Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного успокоения, подведение итогов занятия. Средства: спокойная ходьба, спокойные подвижные игры, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление.

Приведенную общую, типовую схему урока не нужно рассматривать как нечто неизменное. В каждом отдельном случае она может меняться в зависимости от периода подготовки юных борцов и частных задач, поставленных перед ними.

Примерные уроки для юношей-новичков

Урок подготовительного периода

Вводная часть — 10 минут. Построение, рапорт, повороты на месте и в движении, ходьба прямо, зигзагами, ускоренная ходьба, ходьба в сочетании с движениями руками, умеренный бег с переходом на ходьбу, построение для проведения упражнений подготовительной части урока.

Подготовительная часть — 35 минут. Общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами. Акробатическое упражнение — стойка на голове и руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи и моста: а) стоя ноги врозь, упиравшись головой в ковер, — движения вперед, назад в стороны и круговые; б) вставание на мост из положения лежа, переход из положения борцовского моста в положение гимнастического мостика и обратно. Упражнения для мышц шеи движениями головы вперед, назад и в стороны в положении стоя на мосту.

Подвижная игра «Третий лишний».

Основная часть — 65 минут. Игра с элементами сопротивления и борьбы: борьба за мяч на коленях.

Изучение переворота захватом на рычаг. Повторение переворота захватом рук сбоку.

Учебная схватка в партере на закрепление изученного в уроке приема — каждый борец находится по 1 минуте сверху партнера и внизу.

Заключительная часть — 10 минут. Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения на расслабление рук и ног. Разбор проведенных учебных схваток.

Урок основного периода

Вводная часть — 5 минут. Построение, рапорт, строевые упражнения на месте и в движении, ходьба на носках, с руками за головой, ускоренная ходьба и бег на четвереньках. Обычный бег, ходьба быстрая с переходом на умеренную. Построение для проведения подготовительной части урока.

Подготовительная часть — 25 минут. Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Поочередное поднятие рук и ног. Приседания на двух ногах и одной ногой. Круговые движения туловищем. Пружинистые приседания на выпаде. Движения гребца в положении сидя. Акробатическое упражнение: длинный кувырок-полет с разбега через соупражняющегося, стоящего на четвереньках.

Специальные упражнения для развития мышц шеи из положения стоя на мосту движениями головы вперед, назад и в стороны обычным способом и с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост с последующим забеганием.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед и назад.

Игра с элементами сопротивления и борьбы: «Бой мешками, сидя на бревне».

Основная часть — 85 минут. В стойке: изучение броска через спину захватом руки и шеи. Учебная схватка на закрепление этого приема — 2 минуты.

В партере: повторение приема поворотом забеганием с ключом и захватом другой руки за предплечье. Учебно-тренировочная схватка на совершенствование изученных приемов в партере — по 2 минуты сверху и снизу.

Учебно-тренировочные схватки на совершенствование изученных приемов в стойке — по 4 минуты.

Общая продолжительность схваток до 10 минут, с перерывами.

Заключительная часть — 5 минут. Ходьба медленным шагом и успокаивающие дыхательные упражнения на ходу. Отвлекающие упражнения. Упражнения на расслабление.

Урок переходного периода (на открытом воздухе)

Вводная часть — 5 минут. Построение, рапорт, ходьба с ускорением.

Подготовительная часть — 20 минут. Бег на 400 м в умеренном темпе. Медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Специальные упражнения на ковре, упражнения для мышц шеи: в положении стоя на мосту движениями головы вперед, назад и в стороны. Забегания вокруг головы в обе стороны. Поворот с моста через голову. Акробатическое упражнение «колесо».

Игра «Упрощенный баскетбол» (попадание в щит).

Основная часть — 90 минут. Прыжки в высоту и длину с разбега.

Метание ручной гранаты способом из-за спины через плечо.

Повторение ранее разученных приемов в партере и стойке.

Учебно-тренировочная схватка в партере (по 2 минуты сверху и снизу).

Заключительная часть — 5 минут. Медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями на ходу. Подведение итогов занятий.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

В начальный период подготовки подростки и юноши нуждаются в более осторожном отношении к себе, так как их организм в это время очень податлив ко всем неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Самым ответственным и важным является период начальной подготовки юных борцов (первый год обучения). Объясняется это тем, что именно в этом периоде закладываются основы общефизической и технической подготовки, предопределяющей дальнейшие спортивные успехи юных борцов.

Основные особенности методики начальной подготовки юных борцов подразделяются на общие и специфические.

К общим особенностям относятся такие, которые свойственны не только классической борьбе, но и всем другим видам спорта. К специфическим особенностям относятся такие, которые присущи только занятиям по классической борьбе и вытекают из ее специфики.

Общие особенности

1. Эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий. Занятия должны проходить живо, интересно, увлекательно как по форме (образцовый показ и объяснение), так и по содержанию.

В числе средств, обеспечивающих эмоциональное проведение занятий, можно назвать разнообразные упражнения и игры с элементами сопротивления и борьбы, подвижные игры, акробатические упражнения, спортивные игры по упрощенным правилам. Интерес к учебно-тренировочным занятиям повышается при внесении в них соревновательного элемента, например проведения соревнования на лучшее выполнение изучаемого упражнения, игры или приема классической борьбы.

Постановка перед юными борцами целей и задач, ощутимые результаты которых по времени не слишком отдалены, также делает занятия увлекательными и интересными. Подростки и юноши всегда увлекаются той деятельностью, в которой они могут достигнуть конкретных, по времени неотдаленных, достаточно ощутимых результатов — успехов. Это одна из важнейших психологических особенностей подростков и юношей. Она обусловлена неустойчивостью их внимания, являющейся следствием повышенной утомляемости формирующегося организма.

Средствами, повышающими интерес юных спортсменов к занятиям, являются также правильный подбор партнеров и тренировочных чучел, соответствующих весу и росту обучающихся (это важно и при разучивании приемов и особенно при совершенствовании их в схватках); своевременное применение поощрения, в частности похвалы за достигнутые успехи; использование учебного материала в порядке возрастания его трудности и эмоциональности.

Сильно повышает интерес подростков и юношей и про-

ведение на учебно-тренировочных занятиях парных схваток, которые следует применять с первых же шагов обучения. Ограждение же юных спортсменов от чрезмерных физических напряжений следует осуществлять не лишением их самого интересного — схваток, а методически правильным применением их.

2. Частая смена деятельности в уроке. Частая смена деятельности является компенсаторным средством, нейтрализующим быструю утомляемость и относительно повышенную отвлекаемость внимания подростков и юношей. Эта особенность методики служит для них своеобразной формой активного отдыха.

Подчеркивая целесообразность частой смены деятельности в работе с детьми, великий русский педагог К. Д. Ушинский в одном из своих педагогических трудов, обращаясь к воспитателям подрастающего поколения, писал: «Так, перемежая деятельность ребенка, вы успеете заставить его сделать гораздо больше и без усталости, нежели давая его деятельности одно и то же направление. Заставьте ребенка идти, он устанет очень скоро, прыгать — тоже, стоять — тоже, сидеть — он так же устанет, но он перемеживает все эти деятельности разных органов и развивается целый день не уставая» (К. Д. Ушинский, собрание сочинений, изд. АПН РСФСР, 1950, т. 8, стр. 88).

Средствами, при помощи которых осуществляется частая смена деятельности на занятиях по классической борьбе с юными борцами, являются: разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения; групповой метод выполнения разучиваемых и совершенствуемых упражнений, игр и приемов; одновременное проведение схваток: на ковре с применением бросков с падением на него, вне ковра без бросков, т. е. до отрыва атакованного от ковра; поточное выполнение известных занимающимся физических упражнений по указанию: «делайте, как я»; частая смена таких форм учебной работы, как, например: изучение нового, повторение старого, совершенствование в схватках ранее изученного и изученного в данном уроке; включение в урок программного материала из приемов борьбы в стойке и в партере и многое другое.

Применение методического приема «свобода действий» может быть использовано как средство, способствующее частой смене деятельности в уроке. Занимающимся предоставляется возможность использовать 2—3 минуты по

своему усмотрению, не оставляя, однако, помещения зала. Тренер внимательно наблюдает за деятельностью своих учеников. Этот методический прием, с одной стороны, служит своеобразной формой активного отдыха, если на уроке дается материал, требующий значительного напряжения внимания (разучивание нового), с другой стороны, способствует развитию у подростков и юношей самостоятельности, творческой активности и инициативы.

3. Короткие и частые перерывы в процессе интенсивных упражнений и учебно-тренировочных схваток. Необходимость применения коротких и частых перерывов в процессе учебно-тренировочных занятий с юными борцами обуславливается особенностью их организма быстро уставать и быстро отдыхать. Поэтому короткие и частые перерывы в процессе выполнения юными борцами интенсивных упражнений и учебно-тренировочных схваток предупреждают переутомление организма и заболевание сердца, легких, нервной системы и т. п.

Примеры схваток с короткими и частыми перерывами:

1. До перерыва схватка проводится в стойке на ковре или вне ковра; в ней применяются различные приемы без бросков. В паре один только атакует, другой только защищается. Первая половина схватки продолжается 2 минуты, затем следует перерыв в 1 минуту. После перерыва продолжается та же схватка, но партнеры меняются ролями.

2. До перерыва проводится 3-минутная схватка в партере, затем следует перерыв 1,5 минуты. После перерыва схватка продолжается, но партнеры меняются ролями.

3. Схватка начинается в стойке и ведется в течение 4 минут. Затем следует перерыв 2 минуты. После перерыва дается попеременная борьба в партере по 2 минуты. После попеременной борьбы в партере делается минутный перерыв. Затем оба борца поднимаются в стойку и борются последние 2 минуты.

В целях достижения необходимой тренированности нужно постепенно, по мере укрепления организма юных борцов, удлинять время схватки и укорачивать отдых, подводя их тем самым к возможности вести тренировочную схватку без перерыва в течение 10 минут. Косвенной формой применения коротких и частых перерывов на учебно-тренировочных занятиях с юными борцами является чередование выполнения физических упражнений, приемов и схваток, требующих максимального физического напряже-

ния, с физическими упражнениями, дающими незначительную физиологическую нагрузку, а также с отвлекающими упражнениями и упражнениями на расслабление.

Например, после 3—4-минутной борьбы в партере юным спортсменам дается упражнение на расслабление верхних конечностей в виде потряхиваний, выполняемых во время медленной ходьбы.

4. Направленность занятий на преимущественное развитие быстроты и ловкости и в меньшей степени—силы и выносливости. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий с подростками и юношами действия, требующие проявления качеств быстроты и ловкости, должны преобладать над деятельностью, требующей проявления качеств силы и выносливости. При этом, чем моложе по возрасту и спортивному стажу занимающийся, тем более выраженным должно быть указанное преобладание.

Применение этой особенности методики начальной подготовки юных борцов объясняется следующим. Организм подростков и юношей находится в стадии формирования и развития, что требует по преимуществу такой деятельности, которая способствует этому развитию. Способствует же нормальному росту и развитию подростков и юношей деятельность, направленная по преимуществу на развитие качеств быстроты и ловкости. Напротив, увлечение упражнениями на силу и выносливость в процессе учебно-тренировочных занятий с юными борцами может принести растущему организму вред, иногда непоправимый.

Так, например, продолжительное и неумеренное пользование упражнениями на силу и выносливость на занятиях с юными питомцами может привести к расширению их сердца и многим другим органическим и функциональным его расстройствам.

Упражнения, способствующие преимущественно развитию качеств силы и выносливости, нужно применять в работе с юными спортсменами осторожно еще и потому, что они обычно злоупотребляют этими упражнениями.

Преимущественное развитие быстроты и ловкости и в меньшей степени силы и выносливости в процессе учебно-тренировочных занятий с подростками и юношами следует осуществлять, например, следующими средствами: отдачей предпочтения учебной работе перед работой тренировочной; систематическим требованием выполнять приемы

в схватках преимущественно на технику (т. е. на быстроту и ловкость), а не на грубую физическую силу; ограничением общей продолжительности схваток и проведением их с короткими и частыми перерывами между отдельными составляющими их частями.

5. Строгая постепенность нарастания нагрузки и последовательность в учебно-тренировочных занятиях. Применение этой особенности методики начальной подготовки юных борцов также способствует нормальному их росту и развитию.

Постепенное повышение физиологической и психологической нагрузки как во время каждого учебно-тренировочного занятия, так и от занятия к занятию достигается путем постепенного увеличения времени на схватки, количества повторений изучаемых и совершенствуемых упражнений, игр и приемов, усложнения условий их выполнения, удлинения подготовительного периода до 4 месяцев и периода предварительной общефизической и спортивно-технической подготовки перед первым официальным соревнованием до 6—7 месяцев.

Специфические особенности

I. Чередование учебно-тренировочных схваток. Эта особенность заключается в том, что схваткам в стойке с падениями и бросками на ковер обязательно предшествуют схватки в партере или схватки в стойке без падений и бросков на ковер. Такого рода схватки, равно как предварительные схватки в положении партера, способствуют совершенствованию разученной техники и служат одним из надежных средств предупреждения травм.

Ниже приведены примерные варианты наиболее рациональной последовательности схваток, которой следует придерживаться на занятиях с подростками и юношами:

В а р и а н т I: 1) схватка в партере;

2) схватка в стойке с падениями и бросками на ковер.

В а р и а н т II: 1) схватка в стойке без падений и бросков на ковер (т. е. схватка, где приемы выполняются до момента отрыва атакowanego от ковра);

2) схватка в стойке с падениями и бросками на ковер.

В а р и а н т III: 1) схватка в партере;

2) схватка в стойке без падений и бросков на ковер;

3) схватка в стойке с падениями и бросками на ковер.

В а р и а н т IV: 1) схватка в стойке без падений и бросков на ковер;

2) схватка в партере;

3) схватка в стойке с падениями и бросками на ковер.

II. Правильный подбор тренировочных чучел. Эта особенность заключается в подборе тренировочных чучел соответственно росту и весу подростков и юношей. Рекомендуется использовать чучела следующих размеров и весов:

длина 130 см, вес 10—15 кг;

длина 140 см, вес 15—20 кг;

длина 150 см, вес 20—25 кг;

длина 160 см, вес 25—30 кг;

длина 170 см, вес 30—35 кг.

Отсутствие тренировочных чучел указанных выше размеров и весов в значительной степени задерживает технический рост юных борцов. Напротив, наличие таких тренировочных чучел способствует техническому росту подростков и юношей. Объясняется это тем, что примерно такое количество и ассортимент тренировочных чучел соответствует, в основном, весо-ростовым показателям и возрастным особенностям подростков и юношей.

При наличии 7 тренировочных чучел — необходимого ассортимента — рекомендуется следующим образом использовать их на занятиях с подростками и юношами. По команде преподавателя: «Очередные, к чучелам шагом марш!»—7 юных борцов подходят к тренировочным чучелам, соответствующим их росту и весу. Затем по команде преподавателя: «Упражнение начинай!»—7 спортсменов выполняют упражнения с тренировочными чучелами, совершенствуя изучаемые приемы. Очередные 7 человек ожидают очереди. По команде преподавателя: «Очередные, от чучел и к чучелам шагом марш!»—выполнившие упражнения уходят от тренировочных чучел, а ожидающие очереди занимают их места. Так следует продолжать до тех пор, пока не поупражняются в бросках с чучелами все занимающиеся.

Подобная организация работы с тренировочными чучелами способствует техническому росту юных борцов, повышает их интерес к занятиям классической борьбой, увеличивает плотность урока.

III. Правильный подбор программного материала.

1. Особенности техники борьбы в стойке. Из числа приемов классической борьбы в стойке переносятся для изучения в более поздние периоды подготовки юных борцов следующие сложные и опасные приемы: бросок через спину захватом плеча и шеи (в противоположную от захваченной руки сторону); бросок через спину захватом разноименной руки снизу; бросок назад захватом туловища спереди (без рук). Бросок через спину захватом руки через плечо и на плечо как прием, выполнение которого связано с болезненными падениями атакowanego на ковер с большой высоты должен быть перенесен со 2-го места, которое он занимает в систематике приемов, предназначенных для взрослых, на предпоследнее-последнее место.

Все броски назад в 1-м году обучения должны изучаться только с поворотом грудью к коврику, без касания его головой.

В числе приемов борьбы в стойке должны преобладать такие менее опасные приемы, как переводы в партер и броски через спину, но не такие опасные и трудные приемы, как броски назад и сталкивания вперед.

2. Особенности техники борьбы в партере. Из числа приемов классической борьбы в партере переносятся для изучения в более поздние периоды подготовки юных борцов следующие трудные и опасные приемы: переворот забеганием с захватом шеи из-под плеч; переворот забеганием с ключом и захватом шеи из-под плеча; переворот и бросок назад обратным захватом туловища.

3. Особенности специальных подготовительных упражнений. Из раздела «Специальные упражнения для укрепления мышц шеи и моста» исключаются вовсе и переносятся на последующие этапы подготовки такие силовые, сложные и опасные упражнения, как: упражнения для укрепления мышц шеи и моста с помощью отягощений (штанги, весовых гирь, соупражняющегося, тренировочных мешков и чучел); упражнения для укрепления мышц шеи из положения стоя на голове; кувырок назад со стойки через мост, вставание вперед с моста в стойку.

4. Особенности общеразвивающих подготовительных упражнений. В общеразвивающих подготовительных упражнениях для подростков и юношей по сравнению с упражнениями для взрослых должны преобладать: упражнения и игры с элементами сопротивления и борьбы, подвижные игры, акробатические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и с соупражняющимися, общеразвивающие упражнения из вспомогательных видов спорта, БГТО и ГТО 1 ступени.

5. Особенности изучения теории борьбы. Эти особенности заключаются в уменьшении общего количества времени, отводимого на изучение теоретического раздела программы с 16—19 часов в год до 10—12 часов; в сокращении времени на изучение теории в каждом уроке с 20—25 минут до 10—12 минут и, наконец, в том, что теоретический программный материал начинающим юным борцам преподносится в виде коротких рассказов и бесед продолжительностью в 10—12 минут, а не в виде длительных лекций и докладов.

Конкретным примером программы, составленной в соответствии с изложенными выше особенностями методики, служит ныне действующая государственная программа по классической борьбе для детских спортивных школ.

Глава VIII

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Задачами тренировки юных борцов являются:

1. Совершенствование изученной техники и тактики борьбы.
2. Совершенствование общего физического развития подростков и юношей.
3. Совершенствование морально-волевых качеств (смелости, решительности, стойкости и других).

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Интервальный метод заключается в применении коротких и частых перерывов в процессе выполнения интенсивных физических упражнений и парных схваток. О сущности коротких и частых перерывов в процессе занятий сказано ранее (см. стр. 142).

От занятия к занятию тренер сокращает время перерывов между отдельными отрезками схватки, требуя при этом не снижать первоначальный боевой темп ведения ее. Таким образом, постепенно юные спортсмены приучаются сохранять боевой темп на протяжении всех положенных правилами 10 мин. схватки.

Метод прогрессивной тренировки заключается в постепенном, от занятия к занятию, увеличении времени схваток, проводимых в быстром темпе.

Метод переменной тренировки заключается в проведении схватки в переменном темпе, то в быстром, то в медленном. 10-минутную схватку, например, можно провести так: 2 мин. быстро, 3 мин. медленно, затем опять 2 мин. быстро и 3 мин. медленно; или 1 мин. быстро,

1 мин. медленно, 2 мин. быстро, 3 мин. медленно, 1 мин. быстро и 2 мин. медленно.

Метод повторной тренировки заключается в проведении на нескольких занятиях подряд полных 10-минутных схваток без перерыва.

Основным в занятиях по классической борьбе с подростками и юношами во все периоды их подготовки является интервальный метод тренировки. Особенности применения этого метода заключаются в том, что перерывы делаются более короткие и частые, чем при использовании его в занятиях со взрослыми борцами, время отдыха между отдельными отрезками схватки уменьшается более постепенно.

Следующим по удельному весу применения является метод прогрессивной тренировки.

Особенность применения этого метода при работе с юными спортсменами заключается в том, что возрастание времени схватки осуществляется с гораздо большей постепенностью и последовательностью, чем при работе со взрослыми борцами.

Указанными двумя методами тренировки следует пользоваться во все периоды подготовки юных борцов, в том числе и в период специальной подготовки к соревнованиям.

В период специальной подготовки подростков и юношей к соревнованию пользуются также методами переменной и повторной тренировки. Метод переменной тренировки применяется с самого начала периода специальной подготовки юных борцов к соревнованию и прекращается за 5—6 тренировочных занятий до него. В эти последние перед соревнованием тренировочные занятия используется только метод повторной тренировки.

Только наиболее целесообразным, изложенным выше, применением методов тренировки можно хорошо подготовить юных борцов к соревнованиям по классической борьбе.

СОДЕРЖАНИЕ И СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Основные средства тренировки

К основным средствам тренировки юных борцов относятся: общеразвивающие и специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы классической борьбы, упражне-

ния с тренировочными мешками и чучелами и, наконец, парные схватки.

Последние являются главнейшими из средств тренировки, и поэтому о них будет рассказано особо.

Существует несколько вариантов парных схваток, применяемых на учебно-тренировочных занятиях по классической борьбе с подростками и юношами. Все они делятся на две большие группы: условные схватки и вольные схватки.

Условные схватки

Условными схватками называются такие, в которых допускается применение только совершенно определенных приемов и действий. Тренер перед началом схватки указывает занимающимся, какие приемы и действия разрешается применять.

Обычно условные схватки используются для закрепления и совершенствования только что разученного приема или нескольких приемов, разученных в предыдущих уроках.

Пример. На уроке изучаются переворот захватом на рычаг. Для усвоения и совершенствования его тренер предлагает юным борцам провести условную схватку, в которой основной задачей является применение переворота захватом на рычаг.

В условных схватках юные борцы даются друг другу на прием, умеренно сопротивляясь и создавая наиболее благоприятные условия и положения для выполнения совершенствуемых приемов, защит, контрприемов.

Задача обоих партнеров в условной схватке заключается в том, чтобы своевременно и правильно использовать условия и положения, преднамеренно создаваемые занимающимися в парах в процессе схватки для проведения приемов. Следовательно, условные схватки являются схватками по преимуществу технического, а не силового характера. Однако, преодолевая вес и умеренное сопротивление партнера, юные борцы совершенствуют и физические качества. Таким образом, условные схватки оказываются начальной ступенью тренировки этих качеств.

Условные схватки вводятся с первых шагов обучения юных борцов: на первом же занятии, изучив с занимающимися простейшие захваты рук и шеи, преподаватель дает условную схватку на закрепление и совершенствование

этих технических действий; после изучения приема переворот захватом рук сбоку дается условная схватка на его закрепление и применение и т. д.

Введению подобных схваток не может препятствовать слабая физическая подготовленность начинающих юных борцов, так как длительность первых условных схваток не превышает 1—1,5 минут. Физиологическая нагрузка в таких схватках не только не ухудшает, но, наоборот, улучшает физическое состояние начинающих юных борцов, постепенно укрепляя их организм. По мере укрепления физического состояния юных спортсменов увеличивается постепенно и время, отводимое на условные, а в дальнейшем и на другие виды схваток. Постепенно, по мере изучения занимающимися техники борьбы, следует переходить от условных схваток на один прием к условным схваткам на два, три и более приемов. При этом основное внимание юных спортсменов должно быть направлено на применение приема, изученного именно в данном уроке. Другие же приемы, изученные ранее, следует применять во вторую очередь и лишь тогда, когда в самом процессе борьбы складываются условия и положения, наиболее благоприятные для их проведения.

От условных к вольным схваткам следует переходить тогда, когда у юных борцов образуется некоторый запас разученных приемов и когда время проведения условных схваток будет доведено до 4—5 минут.

Вольные схватки

Вольными называются схватки, в которых действия занимающихся заранее не обусловлены преподавателем. В этих схватках юные спортсмены по своему усмотрению проводят тот или иной прием в зависимости от положения, сложившегося в процессе схватки. Различают следующие разновидности вольных схваток: 1) технические, 2) тренировочные, 3) вольные схватки соревновательного характера.

Технические вольные схватки

Сущность технической вольной схватки заключается в том, чтобы в течение установленного времени, не затрачивая очень большого количества физических сил, совершенствовать уже известную юным борцам технику борьбы.

Для этого юные спортсмены, как и при проведении условных схваток, даются друг другу на приемы, умеренно при этом сопротивляясь, и искусственно создают друг другу условия и положения, наиболее благоприятные для выполнения известных им приемов.

В технической вольной схватке не ставится задача обязательно выиграть схватку у своего партнера. Основной задачей юных спортсменов в этой схватке является настойчивое совершенствование плохо усвоенных приемов и шлифовка хорошо выполняемых технических действий.

Особое внимание при проведении таких схваток юные борцы должны уделять тому, чтобы вовремя и правильно использовать искусственно создаваемые условия и положения для проведения соответствующих приемов, защит, контрприемов. Это позволяет юным спортсменам приобрести навык выполнения известных им приемов в условиях, приближающихся к условиям действительной борьбы. Здесь же начинается и применение комбинаций приемов нападения. В процессе технической вольной схватки юным борцам следует чаще менять захваты в целях применения большего количества известных приемов, переходов и комбинаций из нескольких приемов.

Большое внимание следует уделять чередованию напряжений и расслаблений. Самое выгодное—не напрягаться очень сильно в течение всей схватки, а делать это лишь в момент выполнения приема. Такое ведение борьбы значительно экономит энергию и позволяет без особого труда выдерживать длительную схватку, что дает возможность провести большее количество приемов и способствует выработке специальной выносливости.

Не следует проводить технические вольные схватки с подростками и юношами при посторонних. Юные борцы, особенно зараженные тщеславием, в присутствии посторонних делают попытки выполнять недоступные им приемы, технику подменяют грубой физической силой. Происходит это вследствие стремления показать себя только с лучшей стороны, т. е. обязательно положить партнера на лопатки.

Кроме совершенствования приемов в технической вольной схватке, юные борцы овладевают основными тактическими элементами борьбы. Для этого в подходящие моменты преподаватель говорит юным спортсменам о необходимости подготовить тот или иной прием и создать условия

и положения для его проведения, о том, какой надо провести маневр, обман или рывок для выведения атакowanego из равновесия, какой способ проведения приема, защиты и контрприема наиболее целесообразен в создавшемся по ходу схватки положении.

Однако все такие указания по ходу схватки, касающиеся элементов тактики борьбы, должны охватывать только тот объем программного материала, который юным борцам уже известен. Следует отметить, что умение вовремя уловить момент для проведения приемов является самым сложным фактором в овладении техникой и тактикой борьбы. Поэтому в технических вольных схватках следует уделять выработке данного умения особо большое внимание.

Наряду с этим в технической вольной схватке большое место должно занимать совершенствование качества решительности. Юным борцам в технических, а затем и в тренировочных схватках следует настойчиво овладевать навыком решительного проведения приемов, не останавливаясь на полпути, действуя смело и энергично.

Техническими описываемые вольные схватки называются потому, что в процессе их проведения совершенствуется преимущественно техника (и тактика) борьбы. Однако в технических вольных схватках решаются и задачи физического и морально-волевого совершенствования юных борцов, так как им приходится, многократно выполняя приемы, преодолевать вес и умеренное сопротивление друг друга.

Тренировочные вольные схватки

Описанные выше технические вольные схватки и условные схватки являются основными для юных борцов—новичков. Для юных борцов—разрядников, кроме условных и технических вольных, относительно широко применяются тренировочные вольные схватки и вольные схватки соревновательного характера.

Тренировочные вольные схватки — это такие схватки, в которых партнеры в парах сопротивляются в полную силу, стараясь при этом обязательно положить друг друга на лопатки. Основное назначение таких схваток—приблизить условия борьбы на занятиях к условиям, которые имеют место в схватках на ковре во время юношеских соревнований по классической борьбе.

Вольные схватки тренировочного характера совершенно не имеют применения в работе с юными борцами—новичками.

Такие схватки начинают применяться только на учебно-тренировочных занятиях с подростками и юношами, начиная со 2-го юношеского разряда. Однако и в занятиях с ними удельный вес вольных схваток в подготовительном периоде и до середины основного периода учебного года должен быть небольшим.

Преждевременное увлечение (даже спортсменов-разрядников) выполнением совершенствуемых приемов в вольных схватках в полную силу приносит большой вред, являясь тормозом для правильного и успешного овладения техникой борьбы, способствуя ее искажению.

В подготовительном периоде учебного года, даже в занятиях со спортсменами старших разрядных групп, тренеру следует пресекать стремление юношей показать в схватках физическое превосходство друг над другом. В этом периоде тренировочные вольные схватки, даже среди квалифицированных юных борцов, должны применяться редко и лишь тогда, когда техника изученных приемов уже отшлифована, а время в основной части урока еще есть.

В начале основного периода время, отводимое на тренировочные и технические вольные схватки, должно относиться как 1:3 (для юношей-разрядников).

В начале периода специальной подготовки к соревнованиям время, затрачиваемое на тренировочные и технические вольные схватки, должно относиться как 1:2. В середине периода специальной подготовки к соревнованиям это отношение должно составлять 1:1. К концу периода специальной подготовки к соревнованиям юных борцов, т. е. дней за 8—10 до начала соревнований, тренировочные вольные схватки целиком вытесняют собою технические вольные схватки. За 8—10 дней до соревнований работа над совершенствованием техники совершенно прекращается. Все внимание обращается здесь на развитие физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, выносливости, смелости, решительности, стойкости, боевой хитрости), а также на совершенствование тактики борьбы, т. е. на все то, что необходимо в предстоящих соревнованиях.

Разновидности технических и тренировочных вольных схваток

Каждая в отдельности техническая и тренировочная вольная схватка имеет следующие разновидности: 1) односторонняя техническая или тренировочная вольная схватка только в партере, 2) односторонняя техническая или тренировочная вольная схватка только в стойке, 3) комбинированная техническая или тренировочная вольная схватка и в стойке и в партере.

В целях лучшего и специального совершенствования приемов борьбы в партере или приемов борьбы в стойке следует применять соответствующие односторонние технические или тренировочные вольные схватки, в которых делается упор на тренировку приемов борьбы или только в стойке, или только в партере. При этом, если при проведении вольной схватки на совершенствование приемов борьбы только в партере сложившаяся обстановка приводит борцов в положение стойки, схватка прерывается для перехода опять в партер и дальнейшего продолжения борьбы в этом положении в течение назначенного тренером времени. Аналогично поступают и при проведении односторонней схватки только в стойке.

Подобные односторонние схватки даются в тех случаях, когда у того или иного юного борца приемы, например, в стойке идут хорошо, а в партере плохо. В целях выработки разносторонней техники борьбы таким юным спортсменам и даются односторонние вольные схватки преднамеренно только в партере или только в стойке.

В целях выработки всесторонней технической подготовленности занимающихся, увеличения заинтересованности в занятиях, а также в целях привития навыка тактически осознанного применения техники борьбы следует применять комбинированные технические и тренировочные вольные схватки в стойке и партере. Эти комбинированные схватки вводятся тогда, когда у юных борцов имеется уже запас разученных приемов как в стойке, так и в партере.

Такие комбинированные вольные схватки имеют, в свою очередь, следующие разновидности:

1. **Не регламентированная комбинированная техническая или тренировочная вольная схватка.** Схватка начинается с борьбы в стойке, а затем продолжается так, как сложится обстановка: перешли в партер —

борьба продолжается в этом положении до тех пор, пока партнеры не возвратятся в стойку, и т. д.

Эта разновидность схватки напоминает обычную схватку на соревнованиях по борьбе.

В описанной выше схватке, не регламентированной юные борцы в течение очень продолжительного или всего отведенного на схватку времени могут оставаться или только в стойке или только в партере, что способствует привитию им односторонней техники борьбы, преимущественно или в стойке, или в партере. В целях ликвидации этого недостатка следует применять регламентированную комбинированную схватку.

2. Регламентированная комбинированная техническая или тренировочная вольная схватка. Сущность этой схватки заключается в том, что работа здесь так же, как в предыдущей разновидности схватки, начинается с борьбы в стойке. Однако по истечении заранее установленного времени борьба преднамеренно переводится в партер. Длительность борьбы в партере также заранее определена тренером. Так, сознательно регулируя время, отведенное на борьбу в партере и в стойке, тренер достигает разносторонней технической подготовленности своих учеников.

На первые технические и тренировочные вольные схватки юным борцам отводится 4—5 минут. С течением времени по мере овладения новыми приемами и с ростом физической подготовленности юных борцов это время постепенно увеличивается и доводится до 10 минут.

Вольные схватки соревновательного характера

В этих схватках борьба ведется в полную силу, но в них, в отличие от тренировочных вольных схваток, соблюдаются все официальные правила. Только в исключительных случаях, в учебных целях, в так называемых учебных соревнованиях, допускается незначительное отклонение от официальных правил соревнований, выражающееся в укорочении времени схватки до 8 минут.

Вольные схватки соревновательного характера применяются: 1) на учебных соревнованиях (время — до 8 минут), 2) во время так называемых прикидок с целью определения степени подготовленности к соревнованиям (время — 10 минут), 3) в отборочных соревнованиях, проводимых для выявления лучшего борца в весовых категориях, в

случае, если в той или иной весовой категории имеется два (и более) претендента на участие в предстоящих соревнованиях (время—10 минут).

Таким образом, вольные схватки соревновательного характера применяются с целью дальнейшего и окончательного приближения условий схваток к условиям, имеющим место на соревнованиях по классической борьбе.

Дополнительные средства тренировки

Утренняя зарядка и прогулка

Тренирующиеся юные борцы обязательно должны проделывать ежедневно сразу же после сна утреннюю зарядку. В нее должны входить упражнения для укрепления мышц шеи и моста, а также комплекс разнообразных физических упражнений без предметов и с предметами, воздействующие на все мышечные группы тренирующегося.

В утреннюю зарядку юного борца нужно обязательно включать бег от 800 до 1500 м в умеренном темпе. В промежутках между днями основной тренировки на ковре этот бег заменяется прогулкой на лоне природы. Прогулка осуществляется в виде ходьбы в разном темпе, перемежающейся с непродолжительным умеренным бегом. Такие утренние прогулки способствуют повышению общей выносливости, а чистый воздух благотворно влияет на органы дыхания.

Дополнительные виды спорта

Дополнительными средствами тренировки юных борцов являются гимнастика, легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, плавание, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч. Применение этих дополнительных видов спорта диктуется необходимостью предупреждения одностороннего действия борьбы на физическое развитие юных борцов. Однако занятия дополнительными видами спорта необходимо организовывать так, чтобы не утомлять организм юных спортсменов и не мешать их тренировке по борьбе. Не нужно добиваться высоких достижений в дополнительных видах спорта. Занятия по этим видам спорта следует, в основном, проводить в дни, не занятые тренировкой на ковре.

Душ

Каждое практическое занятие по борьбе необходимо всегда заканчивать обмыванием тела теплой водой под душем. Это очень важное гигиеническое мероприятие, закрепляющее общее благотворное влияние борьбы на организм юных борцов.

Обязательность обмывания теплой водой обуславливается тем, что интенсивная нагрузка в процессе занятий вызывает обильное потение борющихся. Душ необходим еще и потому, что борьба происходит на ковре, который далеко не всегда бывает идеально чистым.

Баня

Горячая баня является не только средством обмывания тела теплой водой с мылом. Она также активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и улучшает обмен веществ в организме. Это помогает юным борцам устранять вызванную тренировкой усталость, возвращать, в частности, мышцам утраченную работоспособность.

Баней следует пользоваться не чаще 1 раза в неделю. Посещение бани более одного раза в неделю не рекомендуется, потому что в этом случае на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов ляжет слишком большая нагрузка.

Целесообразнее всего пользоваться баней в конце недели.

Массаж и самомассаж

Следствием тренировки по борьбе является усталость и болевые ощущения в мышцах. Испытанным средством быстрого устранения усталости и нередко болевых ощущений в мышцах являются массаж и самомассаж. Под влиянием массажа и самомасса расширяются кровеносные сосуды массируемых участков, что способствует лучшему их кровоснабжению, а следовательно, и питанию.

Массаж может быть общим, для всего тела, и местным, для отдельных его частей (руки, ноги, спина, поясница, шея). Общий массаж лучше делать в конце недели в бане. Это целесообразно потому, что в бане мышцы, связки и сухожилия под влиянием высокой температуры размягча-

ются и массаж почти полностью устраняет болезненные ощущения в коже.

Местный массаж или самомассаж рекомендуется применять в середине недели. Обрабатывать надо те части тела, которые более всего нуждаются в этом и в которых чувствуется боль.

Подробно о массаже и самомассаже можно прочитать в книге проф. И. М. Саркизова-Серазини «Спортивный массаж и самомассаж», ФиС, 1951.

Режим

Для достижения высоких результатов в спорте и для закрепления их в дальнейшем тренирующимся юным борцам необходимо соблюдать строгий спортивный режим, к которому относятся: систематические, плановые тренировки; строгое соблюдение распорядка дня (работа, питание, развлечения, сон и другое); строгое соблюдение правил самоконтроля, общественной и личной гигиены; систематический врачебный контроль.

Спортивный режим должен быть построен так, чтобы юные борцы спали не менее 8—9 часов в сутки, ложились спать, вставали и принимали пищу всегда в одно и то же время, систематически тренировались, выполняя общий и индивидуальный план тренировки.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Занятия по классической борьбе в ДСШ проводятся в течение всего года, который в свою очередь делится на 3 периода: подготовительный период — для новичков 4 месяца (с сентября по январь), для групп 2—1-го юношеских разрядов — 2 месяца (сентябрь и октябрь); основной период — для новичков — 6 месяцев (с января по июль); для разрядников — 8 месяцев (с ноября по июль); переходный период — июль и август для всех групп.

Каждый период имеет свои задачи и средства.

Подготовительный период должен использоваться для улучшения общей физической подготовленности юных спортсменов и для подготовки их к сдаче норм комплекса БГТО и ГТО. В этот период повышаются спортивная работоспособность и общая тренированность зани-

Мающихся, развиваются необходимые им качества — ловкость, сила, быстрота, гибкость, усваиваются отдельные элементы техники классической борьбы.

В подготовительном периоде применяются следующие средства: общеразвивающие и специальные упражнения, элементарные приемы в стойке и партере, упражнения из других видов спорта, прогулки, туристские походы, кроссы и т. п.

Основной период должен использоваться для развития качеств, особо необходимых юному борцу, для изучения техники и тактики классической борьбы и совершенствования в них, достижения высокого уровня тренированности, подготовки к участию в соревнованиях.

Средства: общеразвивающие и специальные упражнения, техника борьбы в стойке и партере и совершенствование в ней, тренировка в соответствии с требованиями предстоящих соревнований.

Переходный период главной задачей имеет сохранение уровня физической подготовленности, достигнутой за всю предыдущую тренировку. Нагрузка в занятиях по борьбе постепенно снижается, юные спортсмены переключаются на активный отдых и занятия летними видами спорта, сдают летние виды комплекса БГТО и ГТО.

Средства: занятия по борьбе с пониженной физической нагрузкой (основное внимание обращается на исправление недостатков в технике); общеразвивающие упражнения, ходьба и бег на местности (кроссы); легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч).

В течение каждого календарного года для юных борцов устраиваются следующие соревнования по классической борьбе: внутришкольные и междушкольные типа «открытый ковер», соревнования на первенство советов ДСО, первенство города, области, края, союзной республики, Советского Союза.

Юношеские соревнования по классической борьбе рассматриваются как определенный этап учебно-тренировочной работы с юными борцами. Эти соревнования должны преследовать прежде всего воспитательные задачи.

Юношеские соревнования по классической борьбе необходимо проводить так, чтобы обстановка, организация, внешнее оформление, судейство, поведение борцов — все оказывало на юных спортсменов положительное влияние. Обычно на юношеские соревнования привлека-

ются судьи высокой квалификации, которые должны быть подлинными воспитателями подрастающего поколения. Всякие нежелательные действия соревнующихся на ковре, как, например, применение запрещенных приемов, излишний азарт, стремление выиграть схватку не техникой, а силой, пассивное ведение борьбы, грубость и нетактичность по отношению к противнику, судьи должны немедленно пресекать, а злоупотребляющих этими действиями наказывать.

Основной формой соревнований по классической борьбе для подростков и юношей, особенно для начинающих, следует считать соревнования типа «открытый ковер». Объясняется это тем, что такие соревнования не требуют специальной подготовки к ним. Подготовка к «открытым коврам» может идти без какого-либо изменения повседневной учебно-тренировочной работы с юными борцами.

Наиболее целесообразной формой соревнований типа «открытый ковер» для подростков и юношей, особенно в начальный период их подготовки, следует считать соревнования, проводимые между двумя, а не несколькими организациями.

Соревнования «открытый ковер» между двумя организациями проводятся, как правило, быстро, организованно, подросткам и юношам не приходится проводить длительное время в ожидании своей очереди выхода на ковер.

Следует иметь в виду, что для подготовки к юношеским соревнованиям небольшого масштаба, до областного (краевого) включительно, специального времени не выделяется. Подготовка к этим соревнованиям осуществляется в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий. Для подготовки же к таким крупным соревнованиям, как первенство союзной республики, ЦС ДСО, Советского Союза, следует обязательно выделять специальное время. Объясняется это тем, что в соревнованиях крупного масштаба к организму юных борцов предъявляются повышенные требования, ибо в них участвуют сильнейшие борцы-разрядники. Установлено, что для подготовки к крупным соревнованиям требуется примерно 1,5—2 месяца.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

Тренировочным циклом обычно называют период времени в 1,5—2 месяца, предназначенный для специальной

подготовки к какому-либо соревнованию крупного масштаба.

Длительность каждого тренировочного цикла зависит от степени тренированности юных борцов, а также от важности и объема предстоящих соревнований.

Каждый тренировочный цикл состоит из 3 периодов: 1) предсоревновательного, 2) соревновательного и 3) послесоревновательного.

Предсоревновательный период

Этот период, в свою очередь, делится на подготовительный и основной этапы.

Подготовительный этап. Задачи: 1. Установление состояния здоровья и степени тренированности юных борцов путем тщательного медицинского обследования каждого из них;

2. Принятие соответствующих мер при обнаружении незначительных повреждений у обследуемых;

3. Определение степени предварительной общефизической и технико-тактической подготовленности каждого юного борца, составление на основе полученных данных индивидуальных планов тренировки;

4. Повышение степени общей тренированности организма борцов к началу основного этапа предсоревновательного периода. Средства для разрешения этой задачи: а) ежедневные кроссы на местности — летом и лыжные прогулки — зимой, б) общеразвивающие и специальные упражнения, в) тренировки на ковре. Подготовительный этап особое значение имеет при проведении специальных сборов, на которых собраны юные борцы из разных коллективов, а также в случае, если подготовка к соревнованию начинается после летнего отдыха и у тренера нет необходимых сведений для составления индивидуальных планов. Длительность подготовительного этапа 10—12 дней.

Основной этап. Если юные борцы, готовящиеся к соревнованиям, ранее занимались у одного тренера и перерыва в занятиях не было, то специальная подготовка начинается сразу с основного этапа предсоревновательного периода.

Задачи: 1. Доведение общефизической и морально-волевой подготовки юных борцов до уровня, который позволил бы в течение нескольких дней свободно проводить

3—4 схватки по 10 минут с разными партнерами в максимально быстром темпе.

2. Доведение технико-тактической подготовки до возможного совершенства.

3. Приведение веса юных борцов к границам весовых категорий, в которых им предстоит участвовать в соревнованиях.

Предсоревновательный период тренировки состоит из нескольких недельных циклов. Если предсоревновательный период состоит из двух этапов, то в нем будет примерно 8 недельных тренировочных циклов, если же подготовительного этапа нет, то в нем их будет примерно 6. В каждом недельном тренировочном цикле содержится по три занятия на ковре по технике и тактике борьбы и по три занятия, посвященных дополнительным средствам тренировки.

Примерное построение недельного тренировочного цикла

Понедельник. Основное тренировочное занятие на ковре. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, приемы, защиты и контрприемы борьбы, выполняемые с тренировочным чучелом и партнером, вольные схватки.

Если подготовка к соревнованию ведется на специальном сборе, то, помимо тренировки на ковре в этот же день, но в другой его половине, проводятся: летом — прогулка или кросс, зимой — прогулка на лыжах, игра в баскетбол и т. п.

Вторник. Занятия дополнительными средствами тренировки. Каждый юный борец по указанию тренера тренируется дома самостоятельно, выполняет различные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гантелями, со скакалкой), бегает кросс или совершает прогулку на местности на 3—5 км.

Если подготовка ведется на сборе, проводится два занятия: одно посвящается совершенствованию техники и тактики борьбы с чучелом и партнером без бросков; второе, в другой половине дня, используется для кросса, прогулки, занятий легкой атлетикой, игры в баскетбол и т. п.

Среда. Тренировка строится так же, как в понедельник.

Четверг. То же, что во вторник.

Пятница. То же, что в понедельник и среду.

Суббота. Посещение бани, применение в ней массажа или самомассажа.

Воскресенье. Посещение театра, кино и т. п.

Вне сбора тренировочные занятия на ковре в недельном тренировочном цикле обычно проводятся во вторую половину дня после работы или учебы. На сборе же одно тренировочное занятие проводится с 11 часов, другое через день с 17 часов. Последнее делается для того, чтобы приблизить условия тренировочных занятий к условиям, в кото-

рых обычно проводятся соревнования. Соревнования же, как известно, проводятся два раза в день — утром с 10—11 часов и вечером с 17—18 часов.

За 3—4 дня до начала соревнований тренировочные схватки на ковре прекращаются совсем, юным борцам предоставляется отдых. В эти последние перед началом соревнования 3—4 дня юные борцы продолжают выполнять ежедневную утреннюю зарядку, специальные упражнения для укрепления мышц шеи и моста, проводить в стойке схватки без бросков (не более 3—4 минут), совершать тренировочную прогулку до 2—3 км.

Тренировочный урок и его особенности

Тренировочный урок по структуре и содержанию отличается от обычных учебно-тренировочных уроков.

Различают две разновидности тренировочного урока — обычный и видоизмененный.

Примерная схема обычного тренировочного урока

I часть. Вводная — 5 минут. Задачи. Организация внимания и дисциплины.

Средства. Строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на внимание.

II часть. Подготовительная — 20 минут. Задачи. Подготовка к основной части урока, совершенствование элементов техники борьбы и развитие физических качеств.

Средства. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, с акцентом на последние.

III часть. Основная — 90 минут. Задачи. Совершенствование техники, тактики, физических и морально-волевых качеств юных борцов.

Средства. Упражнения, имитирующие броски через спину и назад, броски через спину и назад с тренировочным чучелом, вольные схватки с разными партнерами.

IV часть. Заключительная — 5 минут. Задачи. Приведение организма тренирующихся в относительно спокойное состояние.

Средства. Спокойная ходьба, отвлекающие упражнения, упражнения на расслабление.

Заключительная часть тренировочного урока проводится самостоятельно каждым тренирующимся борцом.

С середины предсоревновательного периода структура и содержание тренировочного урока несколько видоизменяются.

Примерная схема видоизмененного тренировочного урока

I часть. Вводная и подготовительная (объединены) — 15 минут. Задачи. Те же, что в обычном тренировочном уроке.

Средства. Разминка.

II часть. Основная — 100 минут. Задачи. Те же, что и в обычном тренировочном уроке.

Средства. Вольные схватки с различными партнерами.

III часть. Заключительная — 5 минут. Задачи и средства те же, что в обычном тренировочном уроке.

Первое и третье занятие на ковре в недельном тренировочном цикле с середины предсоревновательного периода проводится по измененной структуре, второе по структуре обычного тренировочного урока.

Соревновательный период

Соревновательный период начинается с 1-го дня соревнования и продолжается до конца его (3—4 дня).

В этом периоде юные борцы не тренируются на ковре, лишь перед каждой схваткой они обязательно проделывают разминку самостоятельно.

Задачи разминки: 1) повышение деятельности органов дыхания и кровообращения; 2) настройка центральной нервной системы на выполнение предстоящей работы; 3) сокращение периода вработываемости организма соревнующегося, что позволяет ему начать схватку сразу в быстром темпе и с максимальным напряжением сил.

Первая часть разминки состоит из легкого бега и нескольких общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, проделываемых в течение 5 минут. Вторая половина разминки состоит, в основном, из упражнений, сходных по структуре с теми приемами, которые соревнующийся намеревается применять в схватке. Интенсивность выполнения упражнений в разминке должна быть такой, чтобы к концу ее выполняющий разминку достаточно разогрелся. Это является хорошим средством предупреждения травм.

Длительность всей разминки — 6—8 минут. Закончив разминку за 2—3 минуты до начала схватки, юный борец должен медленно прогуливаться в ожидании ее.

Послесоревновательный период

Послесоревновательный период начинается сразу же после окончания соревнования и длится 10—20 дней.

В первые 1—2 дня юным борцам рекомендуется дать полный отдых от физической нагрузки.

В последующие дни юным спортсменам необходим активный отдых: им следует заниматься гимнастикой, играми, легкой атлетикой, лыжами, плаванием (в зависимости от времени года и имеющихся возможностей).

В промежутках между тренировочными циклами с юными борцами должны проводиться обычные учебно-тренировочные занятия, осуществляемые, согласно графику круглогодичной тренировки.

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

Одним из главнейших условий правильной организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по классической борьбе с подростками и юношами является профилактика травм. На занятиях по классической борьбе в большинстве случаев причинами, вызывающими травмы, является следующее:

1) неправильная организация и методика проведения занятий;

2) неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и спортивного костюма занимающихся;

3) недисциплинированность занимающихся и нарушение ими правил борьбы.

В целях профилактики повреждений тренер перед началом учебно-тренировочных занятий, во время и после их проведения обязан: 1) знать и строго учитывать анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности подростков и юношей; 2) проверять плотность смыкания частей ковра; 3) проверять исправность и чистоту покрышки борцовского ковра (она должна быть чиста, туго натянута, не разорвана и закреплена), проверять наличие и исправность мягкой предохранительной дорожки вокруг ковра; 4) требовать, чтобы все юные спортсмены имели коротко стриженные волосы и ногти, своевременно прошли медосмотр и имели на занятиях надлежащие обувь и костюм; 5) выработать у занимающихся с первых шагов обучения привычку каждый раз при входе на ковер вытирать ноги; 6) запрещать и отучать начинающих спортсменов выставлять в упор руки при падениях на ковер и соединять пальцы рук в переплет при захватах; 7) требовать, чтобы проводящий прием, защиту, контрприем падал вместе с партнером, а не оставался сам в стойке; 8) следить за тем, чтобы юные борцы выполняли на занятиях только те

приемы и действия, которые предусмотрены данным уроком; 9) не допускать выполнения занимающимися запрещенных приемов и действий; 10) для разучивания приемов и проведения схваток не составлять пары из борцов, имеющих большую разницу в весе, а также в физической и технической подготовленности; 11) не допускать излишней горячности и необдуманных действий со стороны занимающихся ни при разучивании приемов, ни во время проведения схваток; 12) на ковер размером 6×6 м допускать не более 2 пар для тренировки в стойке и 4 пар — в партере; 13) обеспечивать такую организацию занятий при групповом разучивании приемов, при которой полностью исключается возможность столкновения соседних пар, выполняющих броски или перевороты; 14) не разрешать юным борцам бороться на ковре в свое отсутствие в зале; 15) не разрешать расставлять скамейки, снаряды и инвентарь вблизи ковра; 16) при наличии кварцевой лампы в зале борьбы обеспечивать периодическое и своевременное облучение его ультрафиолетовыми лучами; 17) обеспечивать теплый душ после каждого учебно-тренировочного занятия; 18) по окончании занятий отдавать распоряжение убрать весь инвентарь и навести надлежащий порядок в зале.

Одним из важнейших и обязательных условий правильной организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по классической борьбе с подростками и юношами, обеспечивающих им хорошее состояние здоровья и правильное физическое развитие, является более строгий, чем при работе со взрослыми борцами, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Глава IX СОВЕТЫ ПО ТАКТИКЕ

Тактика — это разумное, наиболее рациональное применение техники борьбы в зависимости от конкретных условий схватки на ковре, своих возможностей и особенностей, а также возможностей и особенностей своего противника.

Отдельные сведения и элементы тактики борьбы прививаются юным спортсменам в процессе их обучения и тренировки.

Но в основном тактическую подготовку подростки и юноши получают в процессе соревнований по классической борьбе.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН СХВАТКИ

Чтобы определить тактику ведения борьбы, каждому участнику соревнований необходимо перед схваткой составить план ведения ее. Этот предварительный план юный борец намечает в соответствии со своими возможностями и имеющимися сведениями об особенностях и возможностях противника. Нужно выявить манеру ведения борьбы противником, какие у него излюбленные приемы, защиты, контрприемы, его конституционные данные, степень его спортивно-технической подготовленности к данным соревнованиям и т. п.

Предварительные сведения о противнике можно приобрести путем наблюдений за его борьбой на ковре с другими участниками соревнований, а также и из тренировочных схваток с ним до соревнований, если такие имели место. Некоторые ценные сведения о противнике можно получить из рассказов других юных борцов, ранее с ним встречавшихся на ковре. Однако к таким сведениям о против-

нике следует относиться очень осторожно, ибо они могут быть субъективными и не очень точными. В схватке следует обязательно придерживаться предварительно намеченного плана действия и по возможности стараться выдержать его с начала до конца.

Однако следует помнить, что предварительный план тактики не догма, а руководство к действию. Если в процессе самой схватки выявятся новые важные сведения о противнике, то в соответствии с ними юному борцу нужно немедленно изменить и тактику ведения борьбы.

РАЗВЕДКА ПРОТИВНИКА В СХВАТКЕ

В процессе схватки юному борцу нужно тщательно разведать особенности своего противника, применяя обманные движения, рывки, захваты и вызовы на прием. Основная цель разведки — выяснить манеру противника вести борьбу: активен он или пассивен, какими приемами преимущественно пользуется, где предпочитает вести борьбу — в стойке или партере, храбр он или труслив, применяет простые приемы нападения или в комбинации с обманами, вял или резок, физически силен или слаб и т. п. Однако, ведя разведку, следует помнить, что противник делает то же самое и стремится захватить инициативу в свои руки. Преимущество получит тот борец, который скорее сделает из разведки правильные выводы, скроет свои намерения от противника, смело и решительно приведет их в исполнение в наиболее подходящие для этого моменты схватки.

АКТИВНОНАСТУПАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА, ИЛИ ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Основой должна быть тактика активных наступательных действий, ибо разумное нападение в борьбе является лучшим средством достижения победы. Однако активная наступательная тактика может дать положительный результат атакующему только при наличии: 1) отличной физической подготовки, особенно выносливости, ибо тактика активных наступательных действий требует максимальной затраты энергии в течение продолжительного времени:

2) достаточно разнообразного запаса хорошо усвоенных приемов, защит, контрприемов и комбинаций, что позволяет непрерывно и разнообразно нападать, обеспечивает непрерывное удержание инициативы в своих руках. Удержание же инициативы в своих руках обеспечивает

борцу преимущество перед своим противником не только в физическом, техническом, но и в моральном отношениях.

3) смелости, но в то же время осторожности, чтобы не попасть ни на какую уловку противника.

Действительное, а не ложное, нападение следует применять, как правило, после осторожной тщательной разведки возможностей и особенностей противника.

Кроме осторожности, для успешного осуществления нападения важным является умение в условиях взаимного сопротивления уловить момент для проведения приема или контрприема. Приобрести такое умение очень сложно.

Уловив удобный момент для проведения приема или контрприема, следует действовать смело, быстро и решительно, выкладывая все свои силы. Чрезвычайно опасна в этот момент медлительность и нерешительность: противник в этом случае легко разгадывает намерения атакующего и вовремя применяет соответствующую защиту или контрприем.

Наиболее удачным для проведения приема или контрприема является момент, когда противник не готов к защите и не ожидает нападения.

Важно также всегда нападать, используя свой коронный, технически хорошо отработанный прием или комбинацию таких приемов. В проведении атак своими коронными приемами всегда нужно быть настойчивым и ни в коем случае не допускать разбросанности в атаках. На соревнованиях бывает, что находящийся в партере сверху борец в течение продолжительного времени не может провести ни одного приема. Это объясняется разбросанностью в его действиях. Он переходит с одного захвата на другой, не пытаясь ни один из них довести до конца.

Следует помнить, что сильная и настойчивая атака одним хорошо отшлифованным технически приемом сильно утомляет атакованного не только физически, но и морально. И только в случае неудачи атак коронным, технически сильным приемом нужно переходить к использованию других приемов. Неожиданный переход к другому приему, даже к не очень эффективному, часто приводит к победе.

Сблизившись с противником, следует немедленно переходить в наступление, ибо в создавшейся ситуации в лучшем положении окажется тот борец, который первым делает попытку выполнить бросок, взять инициативу в свои руки.

ОБОРОНИТЕЛЬЧО-НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА, ИЛИ ТАКТИКА АКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Наступательная тактика должна быть основной для борцов. Но иногда, учитывая свои возможности и возможности противника, более целесообразной оказывается тактика активной защиты. Тактика активной защиты может быть избрана, например, в следующих случаях:

1. Когда противник горяч, быстр, решителен и непрерывно атакует, а юный борец хорошо вызывает на атаки противника с целью использовать их для контрнападения.

Обычно быстрый, горячий и непрерывно атакующий противник во время схватки допускает много ошибок. Этим нужно воспользоваться и, не ограничиваясь пассивными защитами, сразу же, применив защиту, переходить к нападению контрприемом.

2. Когда при борьбе в партере верхний непрерывно атакует приемами, например с захватом руки на ключ, а нижний хорошо выполняет контрприемы против них в обе стороны.

3. Когда противник активен, технически хорошо и разнообразно борется в стойке, а борец хорошо борется в партере, особенно контрприемами, физически сильнее своего противника, но не вынослив и не обладает гибкостью.

Борьба в стойке здесь для последнего бессмысленна, ибо она может привести его к поражению. В этом случае юному борцу следует быстрее перевести борьбу в партер. После этого, немного выждав, следует вызвать противника на желаемое действие и неожиданно для него провести контрприем.

Успех тактики активной защиты обеспечивается при хорошем владении контрприемами в сочетании с вызовами противника на желаемые действия. Одним из важных моментов тактики активной защиты является навык не реагировать на обманные приемы и действия, дабы не раскрыть своих намерений противнику. Самому надо применять защиты, а вслед за этим и контрприемы, в самый последний момент нападения противника, смело, решительно, быстро, сильно.

УМЕЛОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОЩАДИ КОВРА

Правильное использование площади ковра в борьбе имеет важное значение, ибо часто приемы, проводимые

тем или иным юным борцом из стойки, не дают результата, так как направлены за ковер. Это грубая тактическая ошибка. Тактически правильно вести схватку таким образом, чтобы юный борец все время был обращен спиной к середине ковра. В этом случае броски будут приходиться на ковер, а броски противника за его пределы.

РОСТ ПРОТИВНИКА И ВЫБОР НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

При борьбе в стойке огромное значение имеет рост противника, который проведению одной группы приемов способствует, а другой, наоборот, препятствует.

Следует учесть, что с партнером высокого роста технически легче проводить броски через спину и гораздо труднее броски назад, а с партнером низкого роста—как раз наоборот.

Поэтому тактически правильно будет с противником высокого роста применять приемы нападения или контрнападения из серии бросков через спину, с противником же низкого роста—из серии бросков назад.

* * *

Изложенное в VII, VIII, IX главах не следует рассматривать как рецепты, годные на все случаи работы по классической борьбе с подростками и юношами.

Теоретические положения по методике обучения, тренировки и тактике дают лишь общее направление подготовки юных борцов. Преподаватель обязан творчески применять эти теоретические положения, учитывая конкретные обстоятельства.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕСОЮЗНЫХ ЮНОШЕСКИХ ЛИЧНО-КОМАНДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ 1947—1955 гг.

Республика и город	Дата соревнований и место, занятое командой									
	1947 г. 17—23 июля, Москва	1948 г. 19—24 июля, Казань	1949 г. 3—7 августа, Ростов-на-Дону	1950 г. 12—13 августа, Ленинград	1951 г. 12—16 августа, Минск	1952 г. 23—27 июля, Иваново	1953 г. 7—14 августа, Запорожье	1954 г. 15—19 августа, Сталинград	1955 г. 21—24 августа, Ростов-на-Дону	
РСФСР	—	—	IV	II	I	I	III	I	I	
УССР	—	—	II	VI	III	II	IV	II	III	
БССР	—	—	XI	IX	V	VIII	V	V	VI	
Грузинская ССР	I	III	I	IV	VI	III	I	III	II	
Армянская ССР	II	II	V	I	IV	VI	VIII	XII	X	
Азербайджанская ССР	—	—	VI	VIII	XI	XI	XIII	VIII	V	
Эстонская ССР	—	—	VIII	VII	VIII	VII	VII	VI	XI	
Латвийская ССР	—	—	XV	—	XII	IX	XI	XV	XVI	
Молдавская ССР	—	—	X	XI	X	XIII	XII	XIII	XIV	
Узбекская ССР	—	—	XIII	X	XIII	XII	XV	X	IX	
Туркменская ССР	—	—	IX	XIV	XIV	XV	—	XVI	XVIII	
Казахская ССР	—	—	—	—	—	XIV	X	IX	VIII	
Киргизская ССР	—	—	XIV	XIII	XV	XVI	XIV	XIV	XV	
Литовская ССР	—	—	XII	XII	IX	X	IX	VII	XII	
Москва	—	I	III	III	II	IV	II	IV	IV	
Ленинград	—	—	VII	V	VII	V	VI	XI	VII	
Таджикская ССР	—	—	—	—	—	—	—	—	XVII	
Карело-Финская ССР	—	—	—	—	—	—	—	—	XIII	

Победители всесоюзных юношеских лично-командных

Год	1947 г.	1948 г.	1949 г.
Наилегчайший вес	1. Вешагури (Груз. ССР) 2. Бабаев А. (Аз. ССР) 3. Викунов А. (М.)	1. Аббянов А. (М.) 2. Ильиных А. (РСФСР) 3. Янюк В. (УССР)	1. Алый Б. (УССР) 2. Соловьев Н. (Л.) 3. Каракшян А. (Арм. ССР)
Легчайший вес	1. Терян А. (Аз. ССР) 2. Быков И. (РСФСР) 3. Жоржокашвили (Груз. ССР)	1. Читиашвили Г. (Груз. ССР) 2. Схиртладзе (Арм. ССР) 3. Бабаян С. (Туркм. ССР)	1. Сташкевич В. (РСФСР) 2. Киптидзе Г. (Груз. ССР) 3. Аббянов А. (М.)
Полулегкий вес	1. Майоров Ю. (М.) 2. Маргарян М. (Арм. ССР) 3. Владимиров Ю. (РСФСР)	1. Терян А. (Аз. ССР) 2. Самылкин В. (М.) 3. Марказян М. (Арм. ССР)	1. Читиашвили Н. (Груз. ССР) 2. Маркарян М. (Арм. ССР.) 3. Кулиев А. (Аз. ССР)
Легкий вес	1. Асярян А. (Аз. ССР) 2. Хамидулин Ф. (М.) 3. Пирухешвили К. (Груз. ССР)	1. Астуриян А. (Арм. ССР) 2. Мересмаа Г. (Эст. ССР) 3. Березашвили А. (Груз. ССР)	1. Мочалов Д. (Аз. ССР) 2. Варданян Н. (Арм. ССР) 3. Жадан А. (УССР)
Полусредний вес	1. Акопов Л. (Аз. ССР) 2. Курахтин К. (РСФСР) 3. Гамарник Г. (Узб. ССР)	1. Фараджаев А. (Туркм. ССР) 2. Гамарник Г. (Узб. ССР) 3. Варданян Р. (Арм. ССР.)	1. Лебедев Г. (М.) 2. Амбарцумян С. (Груз. ССР) 3. Карнаухов В. (РСФСР)
Средний вес	1. Щорин Н. (Аз. ССР) 2. Картозия (Груз. ССР) 3. Нерсисян В. (Арм. ССР)	1. Теселкин А. (М.) 2. Опалев Л. (РСФСР) 3. Бояджан (Арм. ССР)	1. Болдин Н. (Л.) 2. Черных Л. (М.) 3. Белоусов И. (РСФСР)
Полутяжелый вес	1. Харитонов В. (М.) 2. Царсамян А. (Арм. ССР) 3. Сихарулидзе А. (Груз. ССР)	1. Горюнов Е. (Груз. ССР) 2. Черных Л. (М.) 3. Джаграев (Арм. ССР)	1. Сихарулидзе А. (Груз. ССР) 2. Пожидаев Е. (РСФСР) 3. Виллу А. (Л.)
Тяжелый вес	1. Пахлеванян Л. (Арм. ССР) 2. Павлиди М. (Аз. ССР) 3. Жукон П. (Кирг. ССР)	1. Глазырин К. (РСФСР) 2. Сихарулидзе А. (Груз. ССР) 3. Шилон В. (Узб. ССР)	1. Перевалов Г. (РСФСР) 2. Отса К. (Эст. ССР) 3. Гусейнов Н. (Аз. ССР)

соревнований по классической борьбе 1947—1955 гг. Приложение 2

1950 г.	1951 г.	1952 г.	1953 г.
1. Акопян С. (Арм. ССР) 2. Сайдон Г. (Аз. ССР) 3. Мезгарян Г. (Арм. ССР)	1. Колик Ю. (Л.) 2. Томилин И. (Лит. ССР) 3. Беллоян Г. (Арм. ССР)	1. Кукарнев А. (РСФСР) 2. Хачатурян А. (Груз. ССР) 3. Гапоненко П. (УССР)	1. Рогачко В. (Л.) 2. Григоров В. (М.)
1. Каракшян А. (Арм. ССР) 2. Соловьев Н. (Л.) 3. Фишман Л. (УССР)	1. Фишман Л. (УССР) 2. Говоркян С. (Арм. ССР) 3. Якубов Д. (Аз. ССР)	1. Фишман Л. (УССР) 2. Башенов В. (РСФСР) 3. Щербаков В. (Л.)	1. Касашвили Э. (Груз. ССР) 2. Макараусов В. (РСФСР) 3. Простянский (УССР)
1. Читиашвили Н. (Груз. ССР) 2. Исаев Е. (М.) 3. Галкин Р. (РСФСР)	1. Галкин Р. (РСФСР) 2. Черкасов М. (М.) 3. Захаров Б. (Аз. ССР.)	1. Черненко Л. (УССР) 2. Морозов Д. (М.) 3. Касперов Э. (Аз. ССР)	1. Цуриков А. (РСФСР) 2. Рыбалко В. (УССР) 3. Ким Ю. (М.)
1. Бурылин Б. (М.) 2. Кокин 3. Жапов В. (УССР)	1. Бурылин Б. (М.) 2. Тверской М. (УССР) 3. Столяров В. (БССР)	1. Белошацкий В. (УССР) 2. Дзыеладзе Р. (Груз. ССР) 3. Пашкевич В. (БССР)	1. Коридзе А. (Груз. ССР) 2. Беберин О. (Л.) 3. Олянский В. (БССР)
1. Сафин Ш. (М.) 2. Сидоров В. (РСФСР) 3. Сапожник Ю. (РСФСР)	1. Росин В. (М.) 2. Сидоров В. (РСФСР) 3. Фейгин И. (Л.)	1. Чечелашвили Ю. (Груз. ССР) 2. Сидоров В. (РСФСР) 3. Ибрагимов А. (Аз. ССР)	1. Кукнадзе Т. (Груз. ССР) 2. Фесенков В. (РСФСР) 3. Жигарев Л. (БССР)
1. Мехи Г. (Груз. ССР) 2. Заблоский А. (УССР) 3. Бориков И. (РСФСР)	1. Богдалов Ш. (РСФСР) 2. Никитин Д. (Л.) 3. Назинин М. (Арм. ССР)	1. Алексеенко Ю. (РСФСР) 2. Крысанов В. (Л.) 3. Ротс Я. (Эст. ССР)	1. Валиев (Груз. ССР) 2. Ипполитов В. (Л.) 3. Козлов И. (РСФСР)
1. Млиев В. (РСФСР) 2. Боровков А. (М.) 3. Кляхин Э. (УССР)	1. Млиев В. (М.) 2. Схиртладзе Г. (Груз. ССР) 3. Жук Е. (БССР)	1. Секуннов В. (БССР) 2. Леонтьев Ю. (РСФСР) 3. Аракелян А. (Арм. ССР)	1. Бурданос В. (УССР) 2. Ткаченков Н. (РСФСР) 3. Цибизов И. (М.)
1. Наргузян С. (Арм. ССР) 2. Пертия А. (Груз. ССР) 3. Рейсберг Н. (Эст. ССР)	1. Пертия (Груз. ССР.) 2. Абрамян А. (Арм. ССР) 3. Рейсберг Н. (Эст. ССР)	1. Пархоменко Н. (УССР) 2. Левченко Г. (РСФСР) 3. Кявлашвили О. (Груз. ССР)	1. Пархоменко Н. (УССР) 2. Абашидзе Р. (Груз. ССР) 3. Копелев (М.)

Вес в категории	1954 г.	1955 г.
Наилегчайший вес	1. Саядов А. (Аз. ССР) 2. Тавмасян А. (Арм. ССР) 3. Гугушвили Б. (Груз. ССР)	1. Черкунов Л. (УССР) 2. Михалев Е. (РСФСР) 3. Чиркипан М. (Арм. ССР)
Легчайший вес	1. Карараев О. (БССР) 2. Багдасарян Ж. (Арм. ССР) 3. Шенгелия Д. (Груз. ССР)	1. Лазарев В. (РСФСР) 2. Гольдберг Б. (БССР) 3. Просетов В. (Кар.-Фин. ССР)
Полулегкий вес	1. Рождественский Л. (РСФСР) 2. Гудушаури М. (Груз. ССР) 3. Бернгард В. (БССР)	1. Гудушаури М. (Груз. ССР) 2. Мотанцев Д. (РСФСР) 3. Гольдин Ф. (Лит. ССР)
Легкий вес	1. Гванцелатзе Д. (Груз. ССР) 2. Кучнев Х. (РСФСР) 3. Скрипкин А. (Лит. ССР)	1. Гванцелатзе Д. (Груз. ССР) 2. Житенев В. (БССР) 3. Цесляк Е. (М.)
Полусредний вес	1. Милотанов А. (РСФСР) 2. Гаманков А. (УССР) 3. Орлов А. (Л.)	1. Еремин В. (РСФСР) 2. Ашев Д. (Аз. ССР) 3. Корсаков А. (УССР)
Средний вес	1. Киселев В. (РСФСР) 2. Маргарьян Р. (Арм. ССР) 3. Бухтеев Г. (М.)	1. Коган Д. (БССР) 2. Колесов А. (Каз. ССР) 3. Кузнецов В. (РСФСР)
Полутяжелый вес	1. Сайкин В. (М.) 2. Юржавичус И (Лит. ССР) 3. Киров А. (РСФСР)	1. Сайкин В. (М.) 2. Сорокин Г. (РСФСР) 3. Лоскутов Е. (Кар.-Фин. ССР)
Тяжелый вес	1. Анисимов В. (Каз. ССР) 2. Хашхаев К. (РСФСР) 3. Лазарев С. (М.)	1. Илющенко В. (РСФСР) 2. Халлаши Г. (Груз. ССР) 3. Галинский Л. (М.)

ТРЕБОВАНИЯ К ЮНЫМ БОРЦАМ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ, ПЕРЕХОДЕ ИЗ МЛАДШЕЙ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ В СТАРШУЮ И ОКОНЧАНИИ ДСН

Подготовительная группа (13—14)

Для поступления в эту группу необходимо:

1. Заявление, письменное согласие родителей и директора общеобразовательной школы.
2. Письменное разрешение врача о допуске поступающего к занятиям классической борьбой.
3. Выполнение нескольких нормативных требований, установленных тренерским составом, для определения физических и моральных способностей поступающих.

Группа новичков (с 15 лет и старше)

При поступлении в группу новичков необходимо выполнить условия для подготовительной группы и иметь значок ГТО или БГТО.

При переходе из подготовительной группы в группу новичков необходимо:

1. Ответить на вопросы из теоретического раздела программы для подготовительной группы.
2. Объяснить и выполнить три норматива из практического раздела программы для подготовительной группы: по одному упражнению из раздела «Специальные упражнения» и по одному приему из разделов «Приемы в партере» и «Приемы в стойке».
3. Иметь значок ГТО или БГТО.

Группа 2-го юношеского разряда

При переходе из группы старших новичков в группу борцов 2-го юношеского разряда необходимо:

1. Ответить на вопросы из теоретического раздела программы для группы новичков.
2. Объяснить и выполнить три норматива из практического раздела программы новичков: по одному упражнению из раздела «Специальные упражнения» и по одному приему из разделов «Приемы в партере» и «Приемы в стойке».
3. Провести вольную схватку по заданию тренера с применением в ней практического материала программы для группы борцов старших новичков.
4. Сдать нормы I ступени комплекса ГТО, соответствующие возрасту сдающих.

Группа 1-го юношеского разряда

При переходе из группы борцов 2-го юношеского разряда в группу борцов 1-го юношеского разряда необходимо:

1. Ответить на вопросы из теоретического раздела программы для групп борцов 2-го юношеского разряда.

2. Объяснить и выполнить три норматива из практического раздела программы для группы борцов 2-го юношеского разряда: по одному упражнению из раздела «Специальные упражнения» и по одному приему из разделов «Приемы в партере» и «Приемы в стойке».

3. Провести вольную схватку по заданию тренера с применением в ней практического материала программы для группы борцов 2-го юношеского разряда.

4. Выполнить нормативы 2-го юношеского разряда по классической борьбе.

5. Сдать половину норм ГТО II ступени (по выбору сдающих)

Выпускные испытания

1. Ответить на вопросы из теоретического раздела программы 1-го юношеского разряда.

2. Объяснить и выполнить три норматива из практического раздела программы для всех предыдущих групп: по одному упражнению из раздела «Специальные упражнения» и по одному приему из разделов «Приемы в партере» и «Приемы в стойке».

3. Провести вольную схватку по заданию тренера с применением в ней практического материала из программы предыдущих учебных групп.

4. Выполнить нормативы 1-го юношеского разряда по классической борьбе.

5. Сдать все нормы ГТО II ступени.

6. Сдать испытания на звание инструктора-общественника и судьи 3-й категории по классической борьбе.

Приложение 4

НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ВСЕСОЮЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Первый юношеский разряд. Одержать 5 побед в течение года над разными спортсменами первого юношеского разряда

или

одержать 10 побед в течение года над разными спортсменами второго юношеского разряда.

Второй юношеский разряд. Одержать 4 победы в течение года над разными спортсменами второго юношеского разряда

или

одержать 8 побед в течение года над разными спортсменами юншими новичками.

Для сохранения разряда. Иметь 2 победы в течение года в своем разряде.

Примечания: 1. Одна победа над спортсменом старшего разряда оценивается как две победы над представителем своего разряда.

2. Победы для присвоения разряда по отдельным видам борьбы засчитываются только в том случае, если они одержаны над спортсменами, имеющими разрядные звания по соответствующему виду борьбы.

3. Победа над спортсменами старшего разряда засчитывается в том случае, если проигравший в течение года не выбыл из своего разряда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», ФиС, 1955.

2. Единая всесоюзная спортивная классификация, ФиС, 1957.

3. Г. В. Гончаров, К вопросу о методике обучения технике борьбы. «Теория и практика физической культуры», № 6—7, 1945.

4. Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов, Борьба. ФиС, 1952.

5. Н. Н. Сорокин, Спортивная борьба. ФиС, 1953.

6. К. Е. Коберидзе, Молодым борцам. ФиС, 1952.

7. Я. Гринвальд, Русский богатырь Иван Поддубный. ФиС, 1952.

8. Т. И. Степанов, ный Юборец. ФиС, 1955.

9. Н. Н. Сорокин, Техника выполнения бросков через спину с различными способами поворотов и методика обучения им. «Теория и практика физической культуры», № 9, 1953.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Общие положения	
Глава I. Возрастные особенности подростков и юношей	7
Глава II. Воспитательная работа с юными борцами .	12
Техника борьбы	
Глава III. Приемы борьбы в стойке	19
Глава IV. Приемы борьбы в партере	67
Глава V. Мост и его применение в классической борьбе	102
Глава VI. Игры с элементами сопротивления и борьбы	117
Обучение и тренировка	
Глава VII. Методика обучения	128
Глава VIII. Методика тренировки	148
Глава IX. Советы по тактике	168
Приложения	173
Литература	179

Григорий Васильевич Гончаров
«Классическая борьба для юношей»

Редактор *Б. С. Каюров*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Технический редактор *Г. А. Шалыгина* Корректор *В. А. Гейшин*

Изд. № 794. Сдано в набор 7/1 1957 г. Подписано к печати 16/VII 1957 г.
Формат 84×108¹/₃₂. Объем 2.813 бум. л., 9.22 печ. л., 5.63 физ. л.
8.76 уч.-изд. л. 38004 зн. в 1 печ. л. А 06404. Заказ № 34. Тираж 25.000.
Цена 3 р. 50 к.

Москва М. Гнездииковский пер., д. 3.
Издательство «Физкультура и спорт»
Министерство культуры СССР.

Главное управление полиграфической промышленности,
Ярославский полиграфкомбинат, г. Ярославль, ул. Свободы, 97.