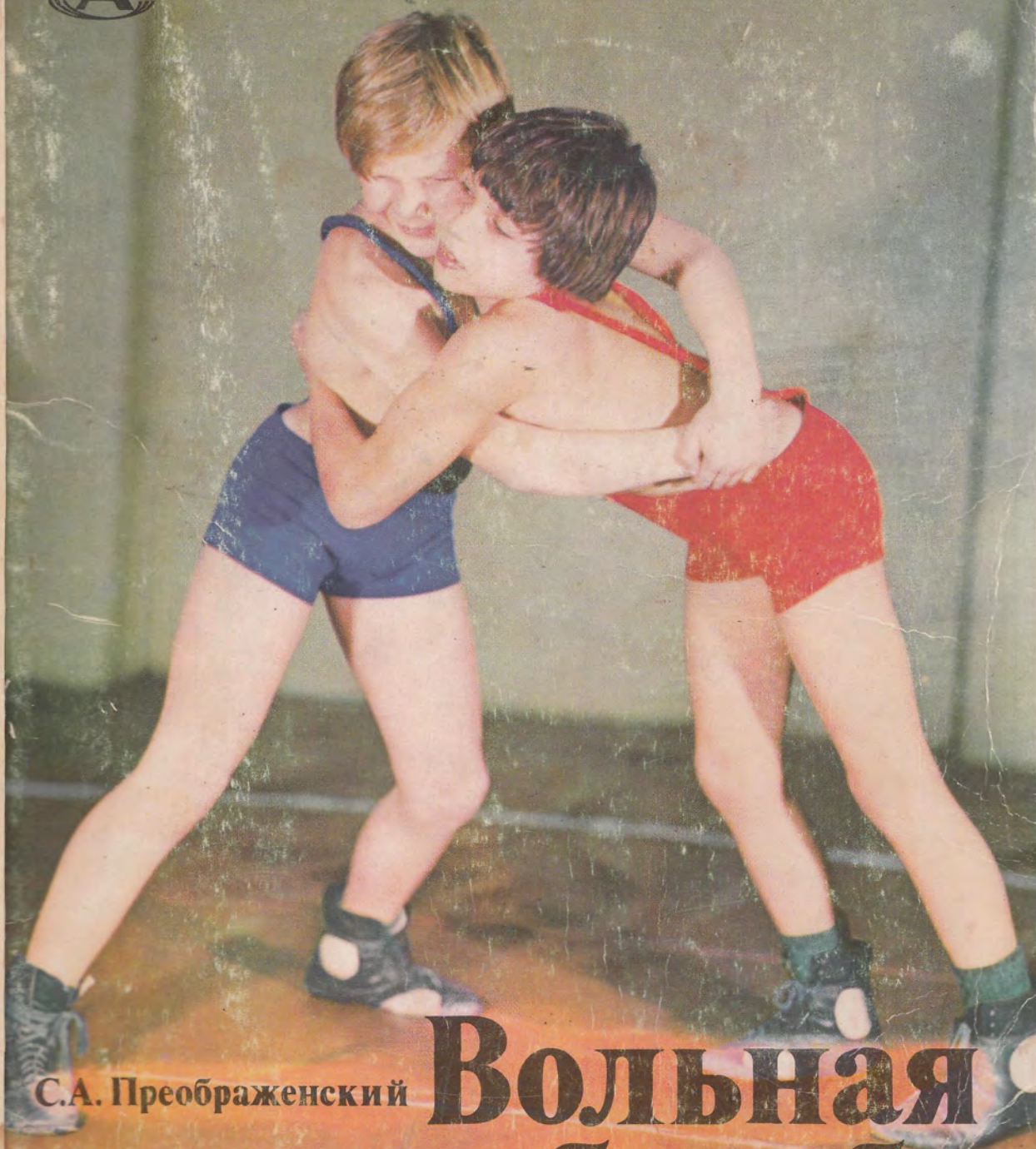


75.712
П72



С.А. Преображенский • Вольная борьба



С.А. Преображенский

Вольная борьба

75.712
7А3
П72

90 к.

Как сделать первые шаги в спорте — а они, эти первые шаги, всегда бывают и самыми трудными, — с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники — об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта».

Авторы — известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты — в своих книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта.

Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат их основам мастерства, помогут им совершенствовать свои знания и навыки.

Книга С. А. Преображенского адресована ребятам, которые решили заняться вольной борьбой. Автор, заслуженный тренер СССР, знакомит с основами техники и тактики вольной борьбы, рассказывает, как нужно тренироваться, как проводить занятия.

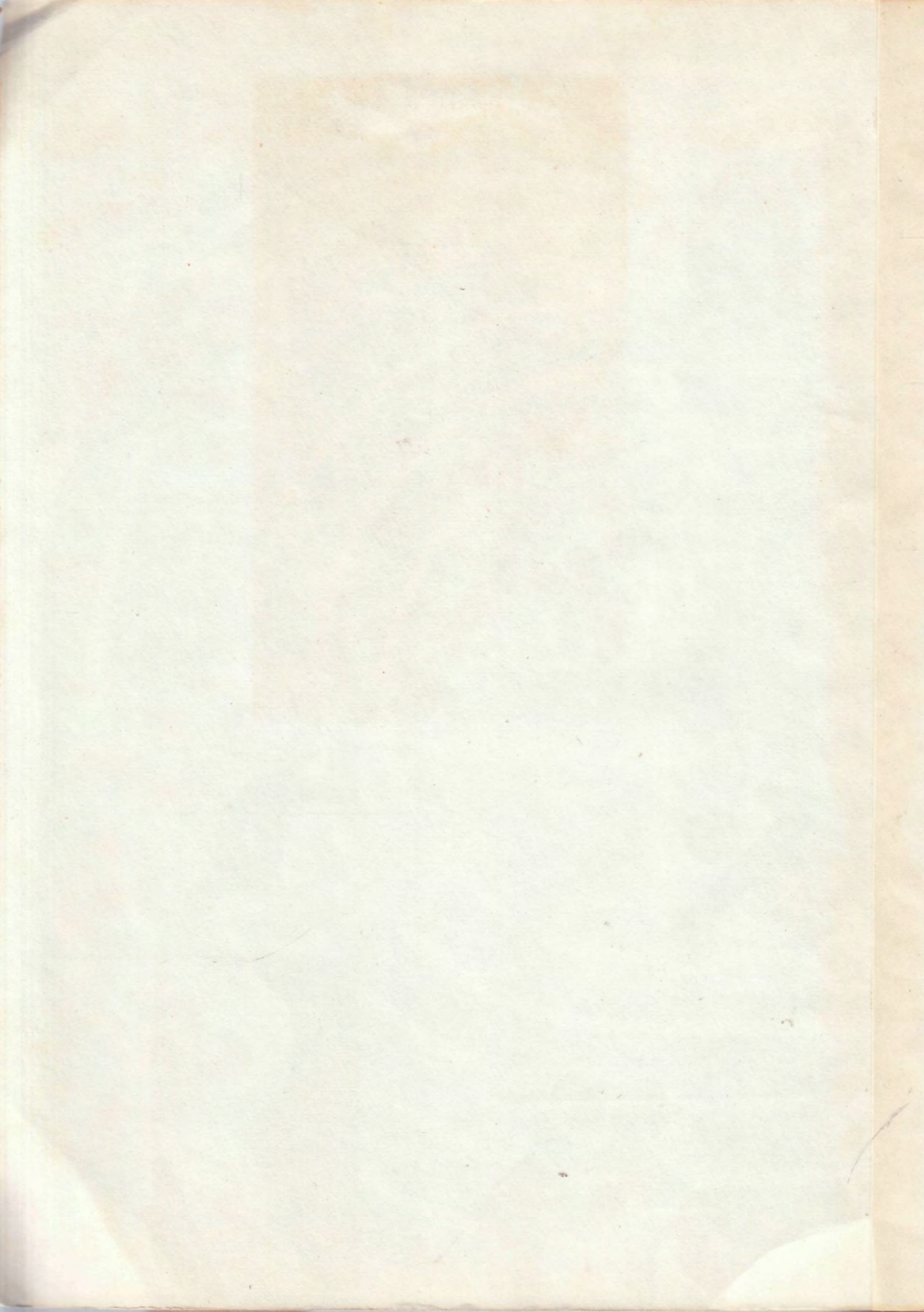


С.А. Преображенский • Вольная борьба



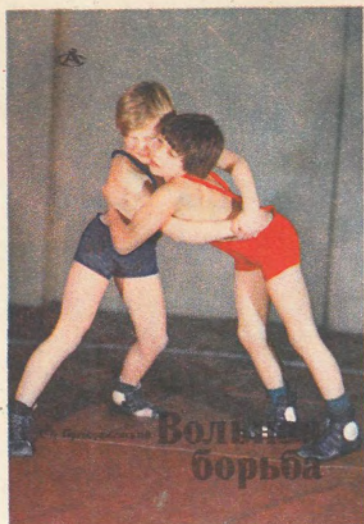








АЗБУКА СПОРТА



Что такое вольная борьба?

Физическая подготовка — залог будущих успехов

С чего начинается борцовский прием?

Основные приемы в стойке

Некоторые приемы в партере

Гигиена тренировки юного борца

Наши борцовские законы

АЗБУКА СПОРТА



С.А. Преображенский

Вольная борьба

974131
C
o



МОСКВА «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» 1979

7A3.5
ББК 75.715
П72

75,712
7A3

Ессентукская
Центральная курортная
БИБЛИОТЕКА

Преображенский С. А.

П72 Вольная борьба.— М.: Физкультура и спорт,
1979.— 127 с. с ил.— (Азбука спорта).

Эту книгу написал заслуженный тренер СССР, воспитавший многих замечательных борцов — чемпионов Советского Союза, Европы, мира, олимпийских игр. Ребята, которые делают в спорте первые шаги, узнают много интересного о вольной борьбе. Они познакомятся с упражнениями, которые помогут им развить силу, выносливость и другие ценные физические качества, научатся выполнять основные приемы. Автор подробно рассказывает, с чего следует начинать занятия, как нужно тренироваться, какие существуют борцовские законы.

Книгу С. А. Преображенского с интересом прочтут не только начинающие, но и опытные спортсмены и тренеры.

60902—094
П 009(01)—79 114—79

ББК75.715
7A3.5

3403000000

Здравствуй, мой юный друг! Я очень рад, что ты взял в руки эту книгу. Очевидно, тебе нравится вольная борьба и ты хочешь узнать о ней подробнее. Если мечтаешь стать таким же сильным, смелым и ловким, как те борцы, которых тебе пришлось видеть, то ты сделал правильный выбор, решив заниматься вольной борьбой. Ну, а если еще не решил, какому виду спорта отдать предпочтение, то я надеюсь, что, прочитав эту книгу до конца, посмотрев соревнования мастеров ковра и их тренировки, ты все же остановишь свой выбор на вольной борьбе.

Вольная борьба — один из самых увлекательных видов спорта. Она популярна и любима во многих странах мира. Очень любят ее в нашей стране. Советский народ гордится своими знаменитыми на весь мир богатырями — Александром Медведем, Александром Иваницким, Леваном Тедашвили, Иваном Ярыгиным, Али Алиевым, Романом Дмитриевым, Борисом Гуревичем, Сосланом Андиевым и многими другими.

Борьба — очень древний вид спорта. Она служила главным средством физического воспитания молодежи. В борьбе закаляли тело и силу духа древние спартанцы, готовя мужественных воинов. Борьбой заканчивалось большинство состязаний у древних греков. Она была одним из главных видов спорта (вторым после бега), включенных в программу олимпийских игр древности. В музеях мы и сейчас не перестаем восхищаться прекрасными телами греческих богов и мифических героев, созданных древними скульпторами. А знаешь ли ты, что моделями для этих скульптур чаще всего служили олимпийские победители — борцы?

И в наши дни художники в качестве натурщиков нередко выбирают борцов. Мне вспоминается, как народный художник СССР Е. Вучетич в 1949 году, после долгих поисков, попал к нам в борцовский зал, где тренировалась сборная команда СССР по вольной борьбе. Ему сразу же понравились красивые, пропорциональные фигуры борцов — воплощение богатырской силы и мощи. Среди десятков кандидатов Вучетич остановил свой выбор на чемпионе СССР по вольной борьбе Борисе Гуревиче, который и позировал ему для монументальной скульптуры, которая стоит в Америке перед зданием Организации Объединенных Наций. Эта знаменитая скульптура носит название «Перекуем мечи на орала», олицетворяя победу добра над злом, победу мира над войной.

Дорогой друг! В этой книге ты получишь ответы на многие вопросы, которые могут у тебя возникнуть. Узнаешь о правилах проведения поединков, о гигиенических требованиях, предъявляемых к занимающимся. Изучишь многие приемы, применяемые в схватках по вольной борьбе, познакомишься с некоторыми полезными упражнениями, развивающими необходимые борцу физические качества.

Читая эту книгу, не перескакивай со страницы на страницу в поисках наиболее интересных мест, не спеши скорее начать изучение борцовских приемов. Помни, очень важно в определенной последовательности разобраться во многих сторонах подготовки юного борца. Тогда, подойдя к изучению техники борьбы и проведению схваток на ковре, ты будешь хорошо подготовлен и избавишь себя от ненужных ошибок.

Если ты захочешь познакомиться подробнее с некоторыми вопросами, касающимися борьбы, мы тебе подскажем, где прочитать об этом.

Когда ты прочтешь книгу до конца, дай почитать ее своему товарищу. Хорошо, если он тоже увлечется вольной борьбой и будет тебе партнером и помощником в занятиях.

Заинтересуй вольной борьбой своих родителей и старших братьев, и они тоже станут твоими помощниками и самыми горячими болельщиками.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! Если ваш сын или внук ловок и смел, если он любит померяться силенками со своими сверстниками, — отведите его в секцию вольной борьбы. Там среди таких же, как он, крепышей, возможно, найдет он свое спортивное призвание.

Дорогие мамы и бабушки! Многие из вас считают борьбу тяжелым и грубым видом спорта и в то же время восторгаются фигурным катанием, художественной гимнастикой, теннисом или плаванием. Выберите время, пойдите, пожалуйста, на соревнования по борьбе с участием наших замечательных борцов. Разве не прекрасна демонстрация мужской силы и ловкости? Разве могут не покоришь смелость, мужество и мастерство?

Если же ваш сын или внук не очень крепок здоровьем, уступает своим сверстникам в физическом развитии — тоже отведите его в секцию вольной борьбы. Через год-другой вы его не узнаете: куда денется сутулость, куда исчезнет худоба. Мальчик, как броней, покроется красивой мускулатурой, станет сильнее, выносливее, здоровее.

Если мальчик не радует вас смелостью (а иногда и просто трусоват), не расстраивайтесь, дело поправимое — отведите его в секцию вольной борьбы. Там в поединках с товарищами он приобретет уверенность в своих силах, закалит свой характер, станет смелее, научится постоять за себя.

Многие виды спорта предъявляют к физическим данным спортсмена определенные, специфические требования. Не всякого возьмут в баскетбол, — там нечего делать ребятам маленького роста. Не подойдут для гимнастики и фигурного катания мальчики крупного телосложения. Не получится хорошего пловца из тех, у кого нет нужной плавучести, и т. д.

В вольной борьбе успеха могут достигнуть люди самого разного телосложения — рост и вес решающего значения не имеют. Здесь каждый совершенствуется в своей весовой категории, тренируется и соревнуется с равными себе по силам.

Если мальчику скучно на тренировках по какому-то виду спорта, значит он ошибся дверью —

пусть идет в секцию вольной борьбы. Здесь на каждой тренировке интересно, здесь изучается множество увлекательных приемов, с помощью которых ловкий и смелый мальчишка может научиться побеждать соперников, превосходящих его ростом, весом и даже силой. Здесь учатся единоборству, здесь растут мужчины!

Если ваш мальчик целыми днями бесцельно слоняется по двору, если у него появились сомнительные друзья, не теряйте времени — заинтересуйте его вольной борьбой. В секциях борьбы дурным наклонностям и привычкам места нет. Здесь дружный коллектив, железная дисциплина, строгий режим.

Многих родителей интересует вопрос, когда можно ребятам начинать заниматься борьбой. В нашей стране занятия борьбой разрешены с 10-летнего возраста. (За рубежом дети начинают занятия еще раньше: в Японии — с 6—7 лет, в Монголии — с 7—8 лет, во Франции — с 6—7 лет, а в Мексике, например, нетерпеливые отцы приводят на борьбу трехлетних малышей.)

Сейчас доказано, что борьбой можно без малейшего вреда заниматься с детства. И это имеет свой смысл. Понаблюдайте за мальчишками на улице, во дворе. Они все время в движении: то часами гоняют мяч, то носятся друг за другом, то борются на траве.

Разве эти неконтролируемые игры без ограничения времени и нагрузки лучше, чем упорядоченные расписанием и регламентом тренировки под руководством взрослых.

Некоторые родители считают борьбу трудным и тяжелым видом спорта для мальчиков. Это мнение совершенно несостоятельно. Борьба — такой вид спорта, где практически не бывает перегрузок и перенапряжений. Все усилия, возникающие в борьбе, задаются и контролируются самим борцом. Он сам же устанавливает темп схватки, сам определяет тактику борьбы, сам выбирает приемы ведения борьбы. Борец всегда имеет возможность ослабить или увеличить нагрузку в схватке.

Поэтому борьба — один из универсальнейших видов спорта, занятия которым можно порекомендовать и совсем юным, и зрелым, и даже пожилым людям.



Что такое вольная борьба?

Знаешь ли ты, что в мире существует очень много различных видов борьбы? У многих народов, населяющих нашу страну, есть свои национальные виды борьбы. Народные виды существуют с давних времен. Их правила, их традиции передаются из поколения в поколение и бережно сохраняются.

Многие из этих видов (например, у казахов, туркмен, узбеков) сходны между собой, хотя и называются по-разному: «курес», «гореш», «кураш»). В одном виде достаточно коснуться земли тремя точками тела, чтобы проиграть. В другом поражение засчитывается тому борцу, который, стоя на ногах, коснулся земли рукой.

Но есть и менее сходные виды борьбы. Так, в грузинской борьбе «чидаоба» нужно бросить своего соперника ловким броском на спину, чтобы получить победу. В азербайджанской борьбе «гулеш» партнера надо повалить и прижать лопатками к коврику. В японской борьбе «сумо» достаточно вытолкнуть соперника из круга, чтобы стать победителем.

Виды борьбы отличаются между собой не только способом определения победителя, но и правилами, разрешающими или запрещающими те или иные действия.

Например, в якутской национальной борьбе «хапсагай» разрешается делать захваты за любую часть тела, бросать через ноги. А в молдавской борьбе «трынтьте-дряптэ» строго запрещается захватывать противника ниже пояса и делать ему подножки.

Каждый из видов национальной борьбы является достоянием своего народа, своей страны.

А мировое распространение и признание получили лишь четыре вида борьбы. Это борьба вольная, борьба классическая, самбо и дзю-до.

Вначале нужно коротко сказать о классической борьбе. Подобная борьба существовала еще в Древней Греции и Древнем Риме. Поэтому-то ее теперь за рубежом называют греко-римской борьбой. В ней есть свои особенности: борцы не могут захватывать соперника ниже пояса, делать подножки и вообще действовать ногами при проведении приемов. Конечная цель в классической борьбе — положить партнера на лопатки.

Другой весьма известной борьбой является японская борьба дзю-до. Она получила распространение в некоторых странах Европы в конце прошлого века. Сейчас дзю-до — олимпийский вид борьбы. Спортсмены борются босиком в специальных штанах из толстой ткани и в куртке, называемой кимоно (из такой же ткани). В борьбе разрешаются различные приемы и захваты. Можно делать болевые и удушающие приемы.

Третьим видом борьбы, получившим мировое признание, является борьба самбо, созданная в Советском Союзе в тридцатые годы. В самбо борются в специальных куртках из плотной ткани, в трусах и специальных борцовских ботинках. В этой борьбе разрешаются всевозможные приемы с действием ног, как и в дзю-до, применяются различные болевые приемы, за исключением удушающих захватов.

И наконец, о самой распространенной борьбе — вольной. Официальное признание она получила в начале нашего века. На II Олимпийских

играх, проходивших в 1904 г. в американском городе Сент-Луисе, вольная борьба была включена в олимпийскую программу.

Что же представляет собой вольная борьба, в чем ее отличие от упомянутых выше трех видов борьбы? Прежде всего она вобрала в себя все лучшее, что есть в других видах борьбы: от классической она взяла приемы и правила определения победы (и в вольной, и в классической борьбе заветная цель — положить соперника на лопатки), от дзю-до и самбо — приемы, выполняемые с помощью ног.

Лучшие приемы и тактические уловки, существующие во многих национальных видах, также нашли свое применение в вольной борьбе.

Теперь ты понимаешь, почему так привлекательна эта борьба, почему она получила такое широкое распространение и почему с каждым годом растет ее популярность. Ежегодно проводятся чемпионаты Европы и мира, привлекающие участников из многих стран. Десять золотых медалей разыгрывают борцы вольного стиля на олимпийских играх. И в каждой стране гордятся успехами своих отважных богатырей!

Один в поле не воин

Во многих видах спорта можно тренироваться одному, без партнеров. Посмотри, как занимаются тяжелоатлеты, гимнасты, легкоатлеты, пловцы и др. Для них были бы штанга, гимнастический или легкоатлетический снаряд, бассейн или просто водоем — и можно приступать к занятиям. Другое дело в борьбе. Здесь нужен партнер в тренировках. Он тебе и соперник, и помощник. В борьбе без партнера, без товарищей по тренировке просто невозможно обойтись.

Многие из ребят думают, что вот купил книжку, внимательно прочитал ее, разучил сам с собой все приемы, о которых в ней рассказывается,

и уже стал борцом, умеющим побеждать других. Ничего подобного! Чтобы эти приемы изучить и как следует освоить, нужно многократно проводить их на практике. А как это сделать без помощника?

Да и организовать секцию борьбы, подобрать подходящую площадку или помещение для будущего места борьбы, оборудовать его — разве это под силу одному человеку?

Поговорка: «Один в поле не воин» как нельзя лучше относится к борцам, стремящимся овладеть искусством борьбы

Поэтому, прежде чем приступить к занятиям борьбой, постарайся



увлечь своих товарищей, попробуй заинтересовать своих родственников, знакомых, посоветуйся с учителем физкультуры.

Любителей борьбы можно найти в школе, у себя во дворе. Да мало ли у тебя знакомых ребят, которые не прочь заниматься борьбой, укреплять здоровье, развивать силу и ловкость!

Лучше всего организовать секцию вольной борьбы у себя в школе. Во-первых, за занятиями будет наблюдать учитель физкультуры, во-вторых, многие мальчики твоей школы наверняка увлекутся борьбой и станут активными помощниками в организации школьного борцовского коллектива.

Есть немало спортивных клубов, организованных на общественных началах. В этих клубах созданы различные спортивные секции, в том числе и борцовские. Как правило, инициаторами в создании таких секций при ЖЭКах являются такие же, как ты, ребята и их родители.

Для тренировок выделяются пустующие помещения, подвалы и пр. В них размещается все необходимое оборудование для занятий.

Итак, одна из первых задач — создание дружного коллектива ребят, желающих заниматься борьбой. Чтобы привлечь побольше ребят, прежде всего нужно вывесить объявление об организации секции борьбы, назначить время и место первой встречи. Собравшись, следует поговорить о будущих занятиях. Хорошо, если за это дело возьмется кто-нибудь из взрослых, тогда дело пойдет лучше.

Когда организуется группа желающих заниматься вольной борьбой, можно приступать к оборудованию места для тренировок. Как это сделать, рассказывается в следующей главе.

Место для занятий борьбой

Для занятий борьбой не требуется сложного оборудования. Любая ровная площадка может быть превращена в место борцовских поединков. История народных видов борьбы рассказывает, что у казахов, таджиков, грузин, азербайджанцев, турок, иранцев и других народов чаще всего боролись прямо на траве. А вот у якутов на далеком севере, где борьбу любят не меньше, чем на юге, соревнования устраивались даже на снегу. Не обращая внимания на мороз, парни снимали с себя меховые одежды, оставаясь лишь в штанах и обуви, и сходились в поединке. Никто не боялся простудиться, от борцов только пар валит! Вот так и на-

чинали свой спортивный путь известные теперь всему миру олимпийские чемпионы Роман Дмитриев и Павел Пинигин.

В современных Дворцах спорта, спортивных клубах тренировки и соревнования по вольной борьбе проводятся на специально оборудованных для этого борцовских коврах. Специальный борцовский ковер представляет собой огромный матрац-мат, мягкий и очень гладкий, с нейлоновым красивым покрытием. На этом ковре очень удобно бороться, на него не больно падать.

Толщина такого мата должна быть не менее 5 сантиметров. Размер



ковра — 13 на 13 метров. Рабочая площадь ковра, то есть пространство, где происходит схватка, представляет собой круг диаметром 7 метров. Граница рабочей площади ковра обозначена четкой линией шириной 10 сантиметров. В центре ковра имеется круг, диаметр которого 1 метр. К нему борцы подходят для начала схватки.

Рабочая площадь ковра окантована полосой красного цвета шириной в 1 метр. Эта полоса называется зоной пассивности. Наступать на нее можно, но долго задерживаться опасно: на соревновании последует ментальный возглас судьбы: «Зона!», и если борец быстро не покинет ее,

то получит предупреждение за пассивное ведение борьбы, а это близко к поражению, к проигрышу в схватке.

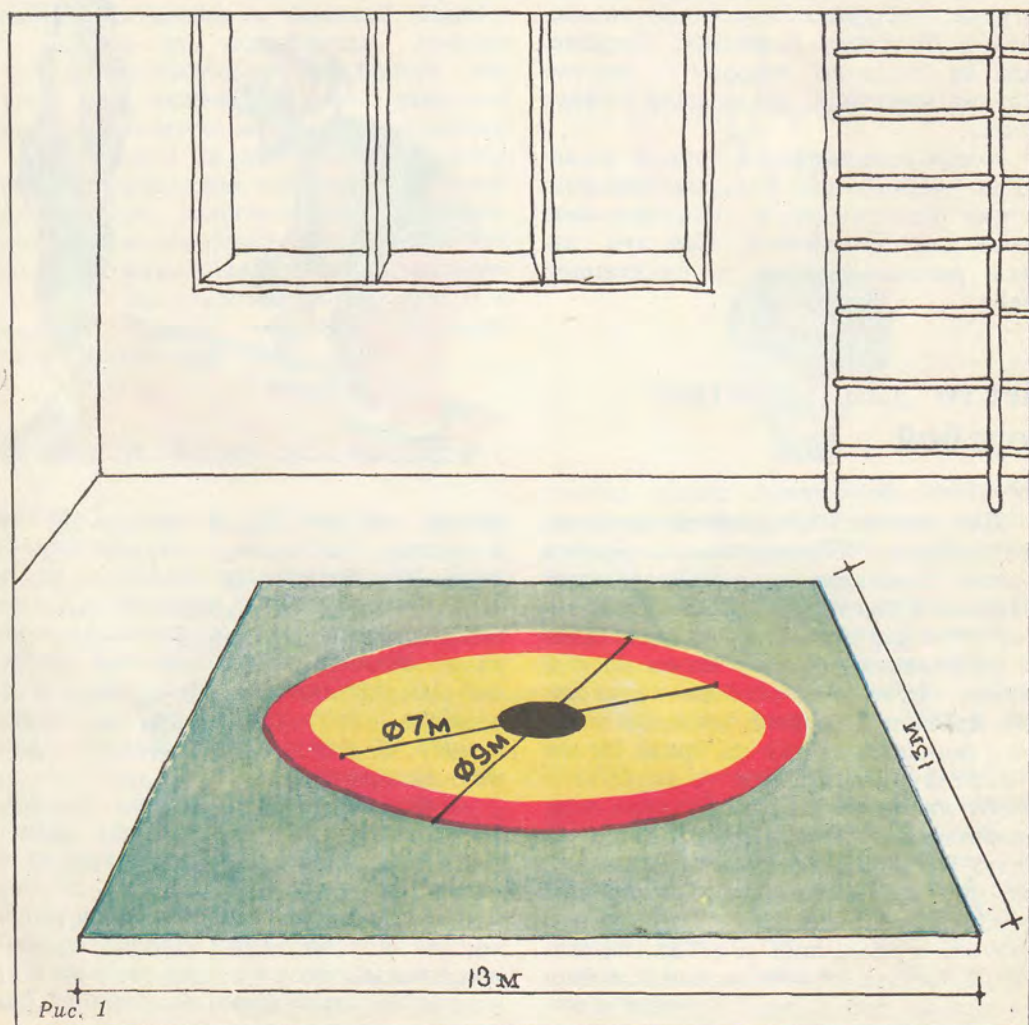
Посмотри внимательно, как выглядит настоящий борцовский ковер на рисунке (рис. 1).

Конечно, хорошо иметь такой борцовский ковер. Но не везде его можно приобрести, и стоит он дорого. Однако это не может помешать занятиям борьбой. Ковер можно сделать самим. И это не так уж трудно! Для его изготовления подойдут самые различные материалы: мягкие матрацы, гимнастические маты, одеяла и даже хворост и опилки. Ведь

ты уже понял, что назначение ковра — смягчать удары при падении на землю?

Теперь нужно учесть, что расстояние от края ковра до ближайшей стены должно быть достаточным, чтобы во время борьбы не стукнуться об нее. По правилам это расстояние не менее 2,5 метра. Если же это требование выполнить не удастся, если помещение маленькое, нужно все стены вокруг ковра обложить мягкими матами (типа гимнастических).

При изготовлении ковра надо исходить из того, какое помещение для него предназначается. Если есть возможность сделать ковер по размерам



таким, как этого требуют правила — хорошо. Но если нет соответствующего помещения — не беда, пусть ковер будет несколько меньше, можно заниматься и на нем.

Укладывать маты или матрацы нужно ровно, без бугров и ям.

Сверху маты нужно покрыть брезентом. Он выровняет многие неровности. А поверх брезента следует положить мягкую эластичную покрывку (лучше всего из фланели).

И брезент и верхнюю покрывку нужно туго натянуть, выровнять их, закрепить.

Теперь осталось нанести краской необходимые разметки, как показано

на рисунке. Для этой цели подойдет масляная краска, так как она держится прочно и ее пленка эластична, не ломается. Прежде чем красить, нужно нанести разметки мелом, а уже по ним закрашивать краской. Когда краска просохнет, можно приступать к занятиям.

Ковер для борьбы можно сделать и вне помещения, на открытом воздухе. Для этого прежде всего найдите место для будущего ковра. Важно, чтобы площадка была ровной, подалеже от дороги, многолюдных мест, защищена от ветра, сквозняка.

Для устройства такого ковра выкапывают предварительно яму глу-

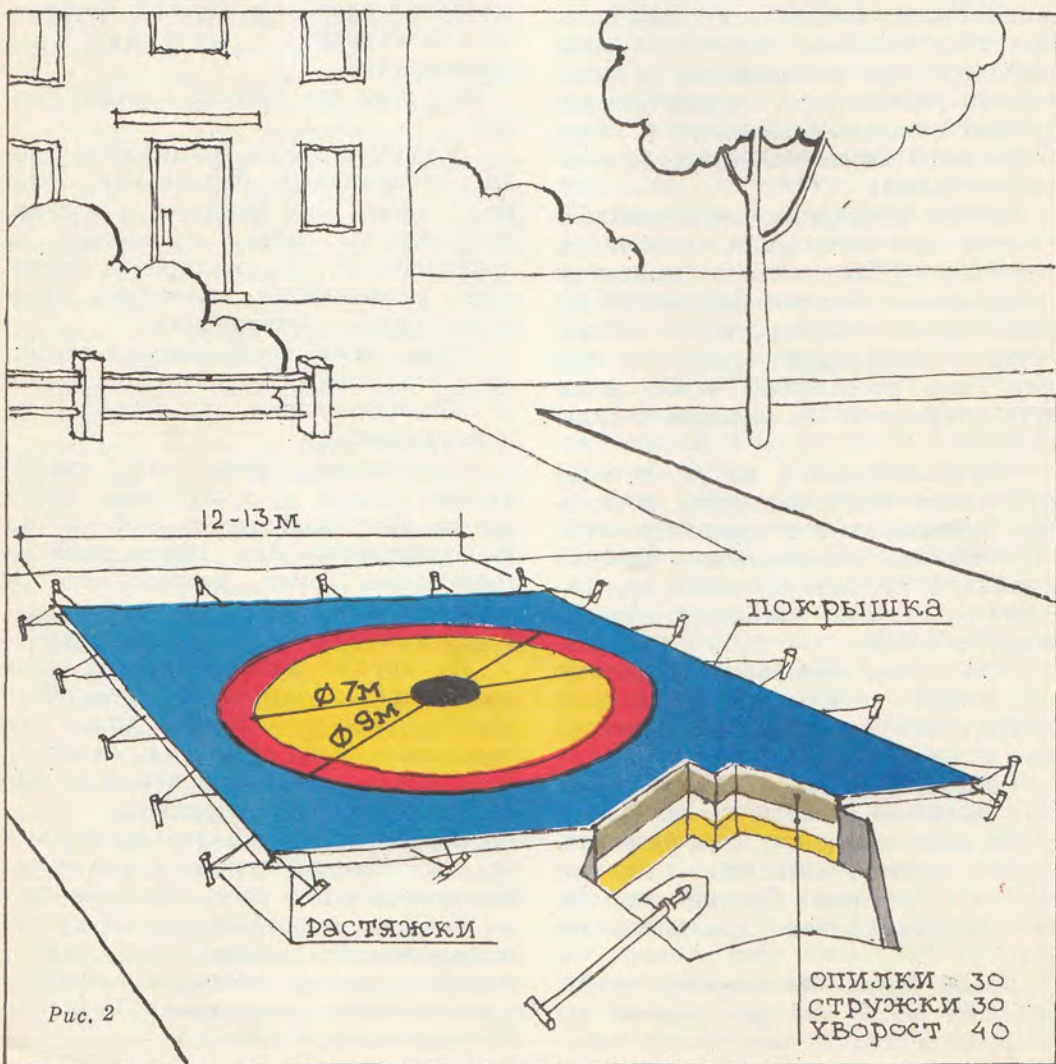


Рис. 2

биной около 1 метра размером 13 на 13 метров. Выкопанную землю надо отнести в сторону и разровнять. (Можно ею засыпать какую-нибудь яму, находящуюся поблизости.)

На дно выкопанной ямы вначале укладывают тонкий хворост. И обязательно плотно, чтобы стебельки прутьев не торчали кверху. Толщина слоя хвороста должна быть около 40 сантиметров. Утрамбовав и выровняв как следует слой хвороста, засыпают стружками следующий слой (толщиной около 30 сантиметров). Стружки и хворост трамбуют, добиваясь, чтобы поверхность была ровной, без ям и выступов.

Верхний слой, толщиной в 30 сантиметров, засыпается опилками. При этом особенно тщательно надо выровнять их поверхность и очень хорошо утрамбовать. Сверху опилки следует покрыть брезентом, а затем крышкой из мягкой ткани (фланели или байки).

Чтобы крышка не смещалась с места при проведении занятий, ее укрепляют. Для этого по краям ее пришиваются веревки, каждая из которых длиной не менее 110 сантиметров. Таких веревок-растяжек должно быть достаточно, чтобы натянуть крышку без морщин и складок.

На расстоянии 1 метра от края ямы нужно вбить колышки, за которые привязываются веревки-растяжки. Колышки следует вбить глубоко в землю и прикопать, чтобы при падении за ковер не ударяться и не царапаться об них.

Если будет возможность, хорошо над ковром натянуть тент, который предохранит ковер и всех ребят от солнца или дождя.

Следите за тем, чтобы не заносить на ковер песок и грязь. С этой целью положите у его края влажную тряпку, пусть ребята тщательно вытирают о нее ноги. (Тряпку, разумеется, регулярно надо промывать водой).

Возле ковра обязательно нужно выделить место для размещения аптечки (йод, бинты, вата могут пона-

добиться в случае нанесения царапин, ссадин и т. д.).

Вокруг ковра, на небольшом от него расстоянии, можно соорудить скамеечки. На них можно складывать одежду, отдыхать, да и зрители, которые обязательно будут приходить посмотреть на тренировки, останутся довольны.

Как делается борцовский ковер на улице, посмотри на рис. 2.

Костюм борца

У борцов, как и у представителей других видов спорта, тоже есть специальная одежда и обувь, в которых они тренируются и выступают в соревнованиях.

Из чего же состоит костюм борца?

А состоит он из борцовского трико, специальных борцовских ботинок, плавок или бандажа и носков. Как видишь, костюм не сложен, не громоздок. Это не экипировка хоккеиста, включающая множество предметов разного назначения.

Итак, давай познакомимся поближе с отдельными частями борцовского обмундирования, их устройством и назначением.

Борцовское трико — это специальные трусы с ляточками через плечи. Изготавливаются они обычно из шерстяного или синтетического трикотажа. Трико должно плотно облегать тело борца, не висеть свободно и не болтаться как на вешалке.

Не трудно догадаться, для чего делаются ляпочки через плечи. Они нужны для того, чтобы трико не сползло вниз во время схватки. Ведь каких только положений не бывает в борцовском поединке!

Борцовские трико изготавливаются двух цветов: синего и красного. Это делается для того, чтобы во время схватки, в особенности во время соревнований, судьям было видно, какой из борцов проводит прием — в красном или синем трико. Ведь они не всех знают в лицо.

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

Ну, а если нет у тебя трико борцовского, то не беда, прекрасно можно заниматься борьбой в простых, хорошо подогнанных трусиках. Чтобы они не соскакивали во время схватки, сделай резиночку на поясе потуже, вот и все.

Обязательной принадлежностью борцовского костюма являются плавки или бандаж, надеваемые под трико или под трусы. Ни плавки, ни бандаж не должны виднеться из-под трико или из-под трусиков.

Борцовские ботинки — еще одна важнейшая часть туалета борца. Они закрывают ногу спортсмена значительно выше, чем обычные кеды. Эти ботинки плотно шнуруются, хорошо обтягивают голеностоп, предохраняя связки от растяжения. Но не только этим они отличаются от обычных спортивных ботинок. Подошва у них мягкая, без ранта. Это делается для того, чтобы нечаянно не нанести повреждение сопернику во время борьбы.

Если у тебя нет пока таких специальных ботинок, можно обходиться и обыкновенными кедами. Но надо их плотно шнуровать, чтобы нога не болталась. Некоторые начинающие борцы применяют в этом случае мягкие гимнастические тапочки. Важно, чтобы обувь была мягкой и гладкой.

Под ботинки обязательно надевают носки, лучше всего тонкие шерстяные. Они хорошо сохраняют тепло, эластичны, хорошо впитывают пот, легко стираются и не растягиваются.

Вот мы и познакомились с костюмом, в котором ты должен выходить на ковер во время занятий борьбой.

Но не надо забывать еще об одной важной одежде, которая необходима будет тебе во время тренировок на воздухе, во время разминки перед занятиями борьбой, после занятий,

когда ты будешь отдыхать. Это теплый и вместе с тем легкий тренировочный костюм.

В таком костюме можно бегать, играть в футбол, волейбол. Самое лучшее, если костюм будет шерстяным. Он красив, удобен, хорошо сохраняет тепло, легок. Но прекрасно служит и костюм из байки или другой какой-нибудь мягкой ткани.

Физическая подготовка — залог будущих успехов

Опытные тренеры говорят таким ребятам, как ты: «Не торопитесь бороться, вначале укрепните физически». Действительно, многие ребята, едва переступят порог борцовского зала, как сразу же стремятся начать бороться, выяснять — кто сильнее. А сами еще слабенькие, мышцы не развиты, не умеют владеть своим телом, не умеют падать так, чтобы не получить травмы.

Ты только посмотри на ребят, которые не занимались раньше спортом, разве большинство из них не такие?

Какой толк от того, что такой слабенький и неразвитый физически мальчик будет знать, как проводить те или иные борцовские приемы? Ведь провести их как следует у него силенок не хватит. Поэтому запомни сам и напomini своим товарищам: не торопитесь бороться, еще успеете! Вначале подготовьте себя физически для борьбы, развейте необходимые физические качества, укрепните, а потом уж боритесь. Обидно, когда ребята, не выполняющие этого правила, разочаровываются в борьбе и перестают посещать занятия. Ведь у них ничего не получается: какой прием ни начнут проводить — все неудачно. Многие упражнения оказываются им не под силу. Они начинают считать себя неспособными, расстраиваться по этому поводу. А на самом деле причина в том, что ребята еще не подготовлены физичес-

ки для выполнения таких заданий, не подготовлены к борьбе.

Тренеры знают, что если пришел мальчик, хорошо развитый физически, например занимавшийся ранее каким-либо спортом или достаточно поработавший физически, то у него дела в борьбе могут пойти быстрее, чем у тех, кто не прошел подготовки. Но это совсем не значит, что такой парень будет сохранять свое преимущество и дальше. Запомни, очень многое зависит в борьбе еще и от способностей, талантливости и трудолюбия. А важное для борца качество — физическая сила придет к тебе со временем.

В чем же заключается физическая подготовка борца? Для того чтобы побороть своего соперника, положить его на лопатки, нужны сила, ловкость, выносливость, быстрота. Не менее важны эти качества и при отражении атак соперника. Сочетание этих качеств, степень их развития и определяют физическое развитие борца.

Бывает так, что мальчик может поднять большой вес, может сжать своими руками так, что не вырвешься! Про такого говорят, что он силен физически. Сила — очень ценное качество для борца, без силы не проведешь ни одного приема, без силы не устоишь против натиска соперника.

Но если сильный мальчик быстро устает, про такого говорят, что он невынослив. Какой прок ему тогда от силы, если он так быстро устает? Ведь усталость уничтожает любую силу. Значит, сила хорошо, а без выносливости она немного стоит.

Немало ребят, которых природа одарила и силой, и выносливостью. Они могут подолгу трудиться на ковре и не устают, могут над головой поднять удивительно большой вес, а вот побеждают в схватке редко, потому что медлительны и неповоротливы. Про таких говорят, что они неловкие и небыстрые. Оказывается, в борьбе ловкость и быстрота имеют не меньшее значение, чем сила и выносливость.

В борьбе наибольший успех сопут-

ствует ребятам, гармонично развитым, то есть наделенным и силой, и выносливостью, и ловкостью, и быстротой. Поэтому главной задачей в развитии физических качеств является их равномерное развитие.

В нашей стране много внимания уделяется именно равномерному и гармоничному развитию молодежи.

Сдача норм ГТО — первая и главная проверка гармоничности физического развития. Ведь в комплексе «Готов к труду и обороне» содержатся упражнения, для выполнения которых в одинаковой мере необходимы и сила, и выносливость, и ловкость, и быстрота. Без сдачи норм



комплекса ГТО не присваиваются спортивные разряды, звания.

Многие ребята, начав заниматься спортом, с неуважением относятся к занятиям физкультурой в школе: дескать, зачем им какая-то физкультура, ведь они и так сильнее других ребят!

Ты не делай так никогда. Все физические упражнения полезны, особенно те, которые запланированы школьной программой. Ты должен заниматься физкультурой и вообще любую работу, требующую проявления силы, выносливости, ловкости, быстроты, рассматривать как дополнительную тренировку, как дополнительные занятия по вольной борьбе.

Занимаешься гимнастикой — помни, что гимнастические упражнения вырабатывают силу, умение владеть своим телом, ловкость, а это в борьбе очень ценно.

Пилишь дома дрова — не считай это нудной работой, а смотри на такое занятие как на физическое упражнение, вырабатывающее силу и выносливость.

Для того чтобы быть гармонично развитым, чтобы уметь выполнять любые задачи, возникающие в процессе занятий борьбой, нельзя замыкаться в одном лишь виде спорта. Занятия по другим видам помогают развивать необходимые в борьбе качества помимо тренировок по борьбе.

Например, нет такого мальчишки, который не умел бы играть в футбол и не играл бы в него с огромным удовольствием. Другое дело, одним это легко дается, они становятся хорошими футболистами, другие так и остаются любителями погонять мяч. Но для борца вольного стиля игра в футбол — прекрасная физическая подготовка. Он учится сохранять устойчивость в самых сложных положениях, когда толкают со всех сторон, учится умело действовать ногами.

Или взять баскетбол. Как прекрасно эта игра развивает быстроту, ловкость, выносливость!

Особенно полезен бег. Бегать можно везде: и по стадиону, и по лесу. Можно бегать и утром, и вечером, в любое время дня, когда ты свободен.

А бег на лыжах? Это замечательная зимняя тренировка. Борец должен заниматься различными видами спорта, он должен уметь все: и бегать, и прыгать, и поднимать тяжести. Это и есть та разносторонняя физическая подготовка, которая нужна спортсмену, чтобы добиться успехов в вольной борьбе. Но занимаясь различными видами спорта, не обязательно стараться достигать значительных успехов в каждом из них. Надо концентрировать свое внимание и усилия на одном, самом любимом виде — на вольной борьбе. Не следует распылять свои силы и энергию. Как говорится в русской пословице:

«За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь!» Занятия по остальным видам спорта служат дополнительными средствами физического воспитания молодого борца. Существует много различных упражнений, которые применяются борцами для развития тех или иных физических качеств. Все их перечислить просто невозможно. Ниже мы расскажем о самых распространенных, которые применяются особенно часто.

Практически нет таких упражнений, которые развивали бы лишь одну силу или одну выносливость. Обычно, развивая силу, мы развиваем и быстроту, и выносливость, развивая быстроту, совершенствуем и силу и так далее.

Учись сохранять устойчивость

В этом разделе речь пойдет об одном из важнейших качеств борца — об умении сохранять устойчивость. Давай вместе разберемся, отчего же зависит устойчивость? Вначале для примера можно взять любую бутылку. Поставь ее на горлышко, доннышком кверху. Стоит бутылку чуть толкнуть, и она сразу упадет. А теперь поставь ее нормально, на доннышко. И ты убедишься, что теперь столкнуть бутылку гораздо труднее, ибо она стоит устойчивее. И тем устойчивее, чем шире доннышко. Пример очень простой и понятный. Пойдем дальше.

Стань так, чтобы пятки были вместе, а носки врозь. Выпрямись, вытяни руки по швам, как по команде «Смирно!». Если тебя сейчас толкнуть посильнее, ты обязательно потеряешь устойчивость и даже можешь упасть.

А теперь встань по-другому: поставь ноги на ширину плеч, слегка согни их в коленях, одну ногу немного выставь вперед, туловище слегка наклони. Чувствуешь, насколько устойчивее стало положение? Теперь

97413

уже потребуется немало усилий, чтобы столкнуть тебя, заставить потерять устойчивость.

Ступни ног и пространство, заключенное между ними, составляют площадь опоры. Чем больше площадь опоры тела, тем больше его устойчивость.

Если в школе тебе еще не рассказывали о центре тяжести тела, то давай мы познакомимся с ним сами, на примерах.

Возьми карандаш. Положи его поперек пальца и уравнивай так, чтобы он качался на пальце, но не падал. Когда ты его уравниваешь таким образом, значит, твой палец расположен прямо под центром тяжести карандаша.

Возьми кусочек фанеры. К любому его краю прикрепи нитку. Подвесь фанеру, чтобы она свободно висела. Когда качания фанеры прекратятся, продолжи мысленно линию, образованную ниткой, и проведи ее через лист фанеры. Теперь прикрепи нитку к фанере в любом другом месте. Вновь подвесь лист на нитке и проведи линию, продолжающую нитку. Там, где эта линия пересечется с линией, образованной ниткой в первом случае, и будет находиться центр тяжести куска фанеры. Таким образом можно определить нахождение центра тяжести любого предмета.

Каждое тело имеет центр тяжести. Если линия, проведенная от центра тяжести вниз, проходит через площадь опоры, то тело находится в устойчивом положении (рис. 3). И чем ниже расположен центр тяжести, тем более устойчивым будет это положение. Здесь в качестве примера очень хорошо вспомнить знаменитую игрушку ваньку-встаньку. Как ее ни опрокидывай на бок, она упрямо возвращается в первоначальное положение. Весь фокус игрушки заключается в хитром расположении ее центра тяжести.

Рассмотрим несколько примеров изменения площади опоры в зависимости от положения ног спортсмена.

Рис. 4. Борец стоит на одной ноге. Площадь опоры в этом случае соот-

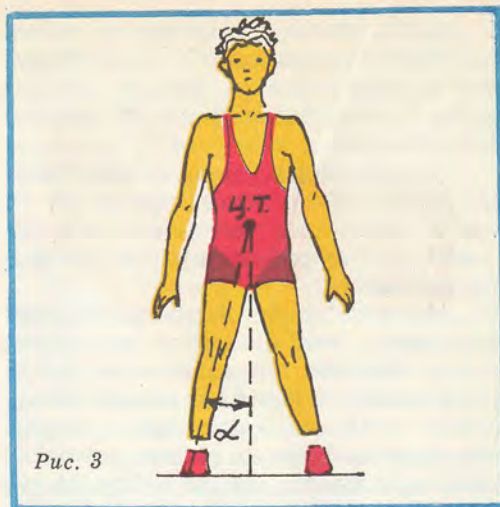


Рис. 3

ветствует площади, занимаемой только ступней. Повтори эту позу. Чувствуешь, как тебе трудно сохранять равновесие?

Рис. 5. Вот знакомое тебе положение ног при стойке «смирно». Тебе понятно, что это положение устойчивее предыдущего? Но все же площадь опоры здесь еще мала. Соперник легко столкнет тебя с места.

Рис. 6. Такое положение ног бывает, если идешь по бревну или узкой доске. Одна нога намного впереди другой. Повтори это положение, и ты почувствуешь, что достаточно устойчиво выдержишь толчки в грудь или спину. Но стоит чуть-чуть тол-

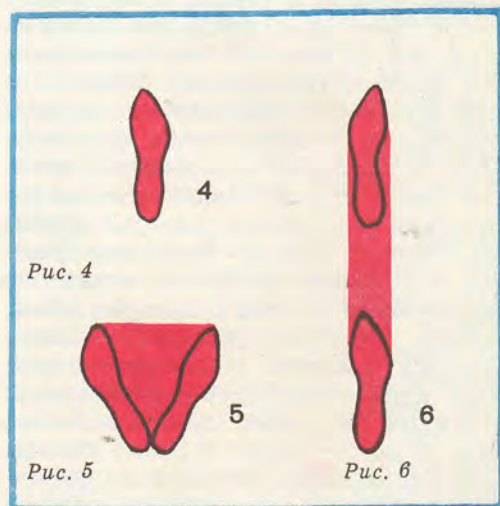


Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

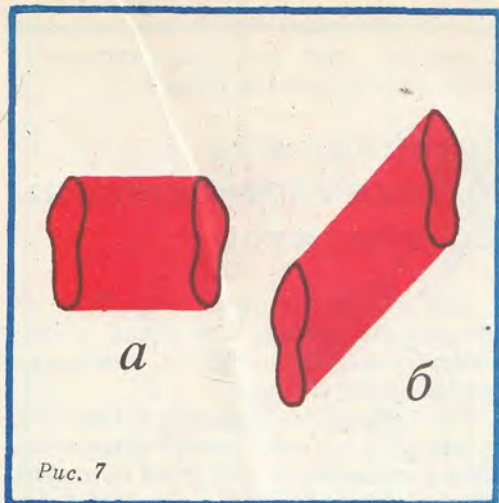


Рис. 7



Рис. 8

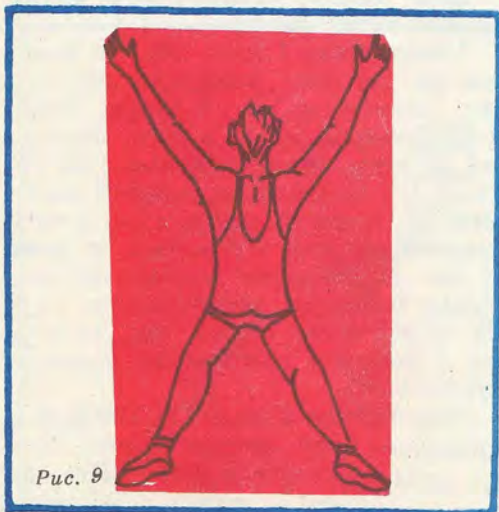


Рис. 9

кнуть тебя в сторону, как ты сразу же потеряешь равновесие. Значит, для борьбы такое положение ног не годится.

Рис. 7(а). На этом рисунке ты видишь совсем другое положение ног. Они расставлены на ширину плеч. Так удобнее всего стоять, если собираешься поднимать перед собой тяжесть. Именно в такой позе и стоят перед подъемом штанги штангисты. А заметил ли ты, что при неудачной попытке поднять снаряд они чаще всего падают вперед или назад, а не в стороны? При расставленных ногах легче сохранять устойчивость от столкновений в стороны. Но зато в направлениях вперед-назад устойчивость гораздо хуже.

Рис. 7(б). Внимательно рассмотри этот рисунок. Ты заметил, что в таком положении борца нет недостатков, описанных в предыдущих рисунках? Ноги расставлены в стороны (столкнуть в стороны будет нелегко), одна нога выдвинута вперед (в направлении вперед-назад тоже не столкнешь). Если при этом немного согнуть ноги и слегка наклонить туловище вперед, то получится стойка, наиболее распространенная в борьбе. Такое положение принимают борцы во время поединка. Обязательно изучи это основное исходное положение каждого борца. С этого начинается овладение борцовской техникой. Но учти, что не надо впадать в крайность и слишком широко расставлять ноги в стороны или вперед-назад. Устойчивость при этом, конечно, улучшится, но передвигаться в таком «крабообразном» положении нелегко. И если ты приобретешь преимущество в устойчивости, то значительно потеряешь в подвижности.

Рис. 8. Очень большая площадь опоры у борца, стоящего на четвереньках. Нетрудно догадаться, что из такого положения его перевернуть нелегко.

Рис. 9. Борец лег на живот, разведя в стороны ноги и руки. Какая огромная площадь опоры! Но как трудно в таком положении передвигаться. Ясно, что борец, принявший

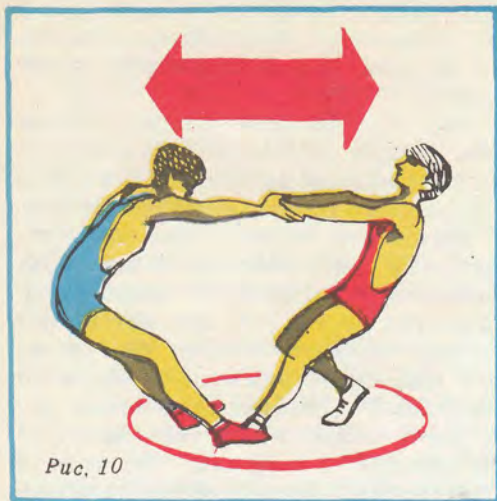


Рис. 10

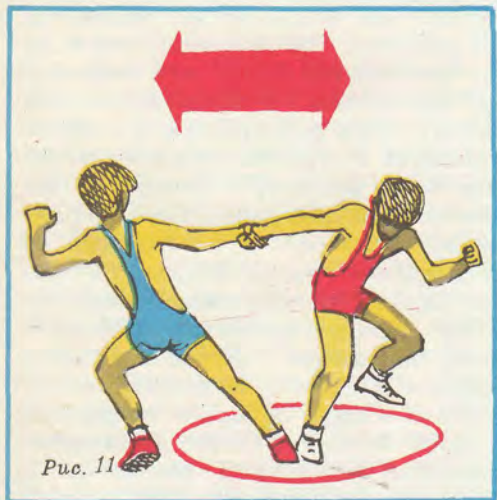


Рис. 11



Рис. 12

такое положение, может только защищаться, так как для нападения он слишком малоподвижен.

Устойчивость во взаимоотношениях с соперником

Мы выяснили, что сохранять устойчивость можно благодаря увеличению площади опоры и снижению центра тяжести тела.

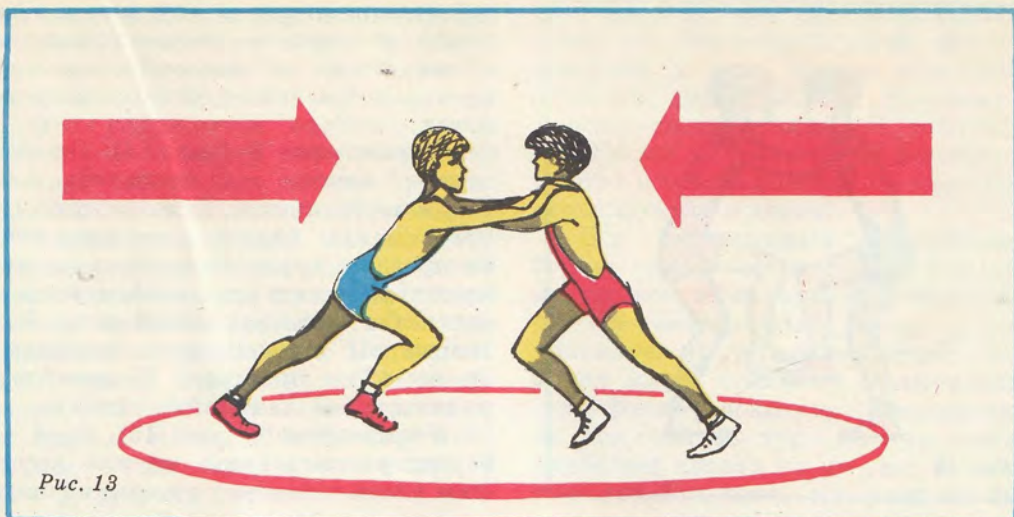
Но борцу очень важно уметь сохранять ее и за счет своего перемещения в направлении действий партнера. Что это значит? Представь себе, что ты стоишь перед соперником неподвижно и вдруг он тебя толкает. Этого толчка ты не ожидал, он тебя застал врасплох. Будет не удивительно, если ты в результате этого потеряешь устойчивость и упадешь. Но, если ты предвидел направление толчка и своевременно переместил свое тело навстречу ему или, наоборот, от него, то столкнуться тебе будет значительно труднее.

Надо научиться разгадывать намерения соперника, нужно уметь предвидеть направления его действий, чтобы вовремя и в нужном направлении оказать сопротивление. То есть нужно учиться оказывать противнику умелое сопротивление.

Есть много упражнений, развивающих устойчивость:

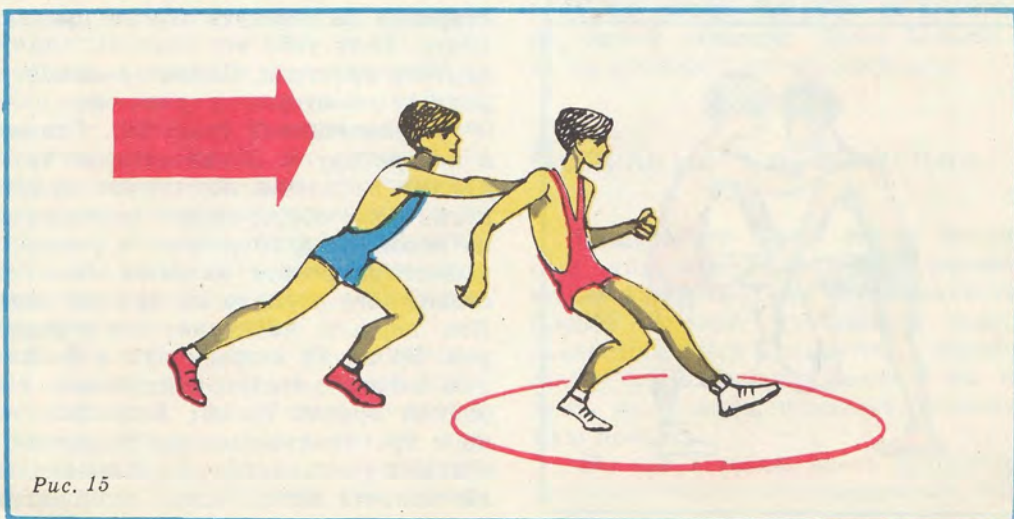
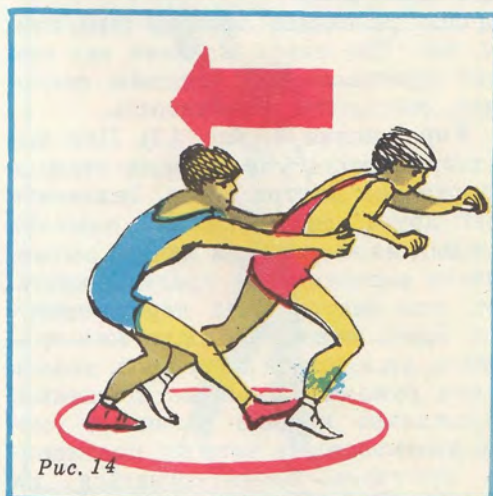
Упражнение 1 (рис. 10). На ковре или на другой площадке начерти круг диаметром 1,5—2 метра. Вместе с партнером войди в него. Возьмитесь за руки, как это показано на рисунке. По команде постарайся вытащить партнера из круга, а он, в свою очередь, должен стремиться к тому же. Это упражнение полезно не только для развития устойчивости, но и для укрепления мышц ног, спины, рук. А также и для умения удерживать захват.

Упражнение 2 (рис. 11). Станьте с партнером друг против друга. Правые ноги поставьте в центр. Правые руки соедините в захват. По коман-



де постарайся вытащить партнера из круга, как и в предыдущем случае, но только за одну руку.

Упражнение 3 (рис. 12). В этом упражнении один из вас обороняется, а другой нападает. Пусть твой товарищ станет в центр круга, а ты захвати его рукой за шею. Твоя задача — вытащить партнера из круга. Дается команда, засекается время (10—15—20 секунд). Если за отведенное время тебе не удалось вытащить партнера за пределы круга, ты проиграл. Если же сумел добиться успеха, значит выиграл. Меняйтесь поочередно ролями, вытаскивая друг друга из круга. Упражнение очень



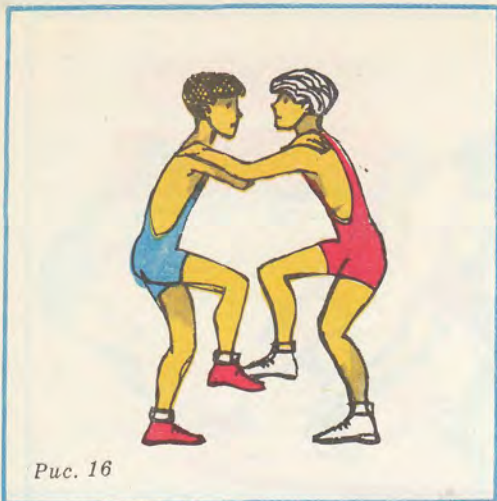


Рис. 16

хорошо развивает мышцы шеи, спины, ног. Оно очень полезно, так как учит противостоять усилиям соперника, сохранять устойчивость.

Упражнение 4 (рис. 13). При выполнении этого упражнения станьте с партнером внутри круга. Захватите друг друга за плечи. По команде каждый из вас должен начать выталкивать соперника за пределы круга. Тот, кто заступит за черту, проиграл. Здесь можно свободно маневрировать, уклоняться в стороны, делать рывки руками, обманные движения. Упражнение хорошо развивает умение противостоять натиску противника, приучает ориентироваться на



Рис. 17

ограниченной кругом территории, добиваться успеха не только силой, но и ловкостью. А самое главное, оно прекрасно развивает устойчивость на ногах.

Упражнение 5 (рис. 14). Стань в центре круга, дай захватить себя сзади за туловище. Твой партнер после команды должен вытащить тебя за пределы круга. Вам обоим дается право применять здесь любые уловки, лишь бы добиться своей цели. Как только ты окажешься за пределами круга — ты проиграл! Поменяйтесь ролями и все начинайте сначала.

Упражнение 6 (рис. 15). Твой товарищ располагается внутри круга, а ты упираешься ему руками в спину,



стараясь вытолкнуть его за пределы круга. Если тебе это удалось, значит партнер проиграл. Снова поменяйтесь ролями и повторите упражнение.

Упражнение 7 (рис. 16). Станьте в центре круга. Захватив друг друга руками за плечи, поднимите правые ноги. У вас обоих задача такая: стоя на левой ноге, толчками и рывками вывести партнера из равновесия, заставить его ступить на правую ногу. Кто первым наступил, тот и проиграл. Во время выполнения упражнения можно активно действовать свободной правой ногой: зацеплять ею ноги противника, делать подножки и т. п. Как только один из вас проиграет, вы меняете ноги. Теперь становитесь

на правые ноги, а левыми помогайте сбить друг друга, вывести из устойчивого положения, заставить наступить на ковер поднятой ногой.

Это упражнение особенно ценно для борца вольного стиля. Оно учит активно действовать ногами при выведении соперника из равновесия.

Упражнение 8 (рис. 17). Вы становитесь друг против друга. Левые руки положите друг другу на правое плечо, правыми руками захватите левые ноги под коленом. Поднимите захваченные ноги вверх. Таким образом, вы оба окажетесь стоящими на правых ногах. Перед вами стоит задача: по команде, прыгая на одной ноге в стороны, вперед, назад, стараться вывести партнера из равновесия. Упавший — проиграл. Теперь поменяйте захваты. Станьте на левые ноги, а правые захватите руками. Упражнение повторяется.

Все приведенные здесь упражнения можно выполнять и на ковре и в зале, и на спортивной площадке, и на полянке. Их можно включать в утреннюю зарядку и в разминку перед тренировкой. Можно устраивать специальные занятия или даже провести соревнования на лучшее выполнение этих упражнений.

Тренировать устойчивость хорошо помогают занятия и другими видами спорта, в которых предьявляются высокие требования к устойчивости. Это бег на коньках, игра в хоккей, многие акробатические упражнения и т. д.

Даже в трамвае или троллейбусе (если, конечно, в нем мало народу) можно с успехом тренировать свою устойчивость. Стой, не держась за ручку или перекладину, и старайся сохранять устойчивость, несмотря на толчки и рывки вагона. Умей мгновенно реагировать на них, перемещая свое тело в нужном направлении для сохранения равновесия.

В Древней Греции был знаменитый борец, победитель шести олимпийских игр! Это Милон из города Кротона. Рассказывают, что он, тренируя свою устойчивость, становился на диск для метания (ты, навер-

ное, знаешь, что диск небольшой, к тому же чечевицеобразной формы: середина у него толще, чем края). Стоя на диске, Милон Кротонский просил своих товарищей столкнуть его. На все их попытки он реагировал быстро и точно. Никому не удавалось столкнуть его с диска!

Все современные выдающиеся борцы также отличаются большим искусством в сохранении устойчивости. Но своеобразный рекорд в этом принадлежит четырехкратному чемпиону мира, чемпиону Олимпийских игр в Токио Александру Иванецкому. За все свои выступления на международных коврах он ни разу не потерял устойчивости, ни разу не был



Рис. 18

сбит на ковер, ни разу не проиграл ни одной схватки. Даже больше — он не проиграл ни одного балла!

Полезные упражнения

Существует очень много различных упражнений, которые развивают необходимые для борца качества. Борьба — спорт, требующий самого разностороннего развития, поэтому любое упражнение, которое ты будешь выполнять, принесет несомненную пользу.

Но мы с тобой здесь разберем и разучим только те упражнения, кото-

рые применяются борцами наиболее часто. Для того чтобы облегчить тебе составление цикла упражнений, применяемых и в утренней зарядке, и в разминке перед занятиями борьбой, давай разобьем предлагаемые упражнения на отдельные комплексы.

Упражнения, развивающие устойчивость

Комплекс 1

Упражнение 1. Начинай ходьбу в медленном темпе. На каждый шаг энергично взмахивай руками, считая про себя: «раз-два», «раз-два». Постепенно увеличивай скорость движения, учащая шаг и энергичнее работая руками. Такая ходьба длится 1 минуту. Затем переходи на бег. Беги не быстро. Высоко поднимай колени, активно работай руками. Не напрягайся, ступай на носки. Дыши глубоко: на три шага — вдох, на три шага — выдох. В конце пробежки у тебя появится легкая испарина, участится пульс. После пробежки перейди снова на шаг, а через 10—15 секунд приступай к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 2 (рис. 18). Иди спокойным шагом. На счет «раз, два, три, четыре» становись на носки, медленно поднимая руки вверх и делая глубокий вдох через нос. На счет «пять, шесть, семь, восемь» опускайся на ступни, опуская при этом руки вниз и делая выдох через рот. Упражнение повтори 8—10 раз.

Упражнение 3 (рис. 19). Продолжая идти, вытяни руки в стороны, пальцы сожми вместе. Делай круговые движения руками (на каждый шаг одно вращение). На каждые четыре шага делай вдох через нос, на следующие четыре — выдох через рот. После того как проделаешь упражнение четыре раза при движении рук вперед, сделай то же самое, вращая руками назад. Не прекращай движения. Выполни упражнение не менее десяти раз и в ту, и в другую сторону.

Упражнение 4 (рис. 20). Продол-



Рис. 19

жая двигаться вперед, вытяни руки перед собой, пальцы соедини вместе. Через каждые два шага на третий взмахивай ногой вверх, а руки опускай вниз, в сторону, навстречу движению ноги. Например, взмахиваешь правой ногой вверх, влево, а руки быстро опускаешь вниз, вправо (и то же в другую сторону). Благодаря этому происходит сильное скручивание туловища в пояснице.

Упражнение нужно делать на четыре счета. «Раз-два» — руки перед собой, «три» — взмах ногой и руками, «четыре» — руки и нога возвращаются в исходное положение. Можно продолжать идти. Упражнение



Рис. 20

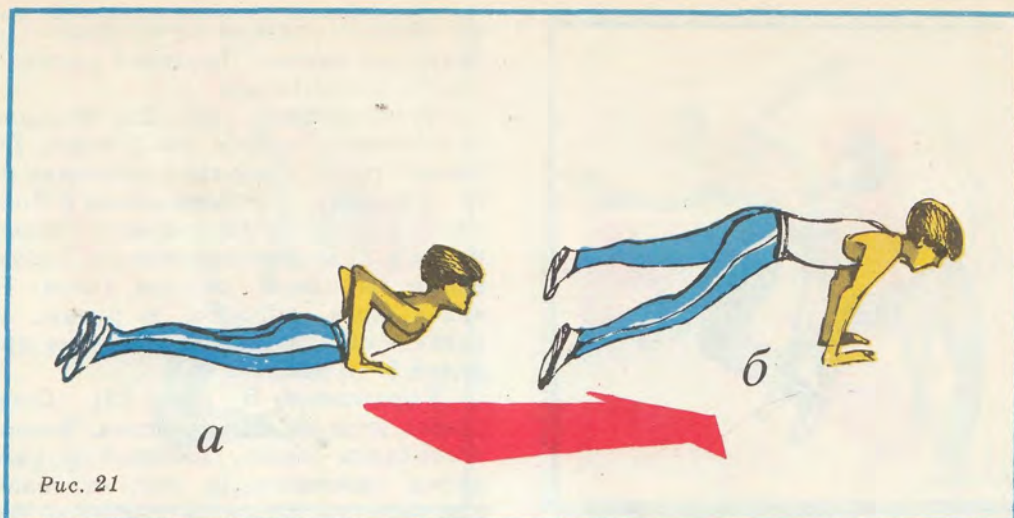


Рис. 21

проделай не менее десяти раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Прими упор лежа, то есть ляг на живот, упершись руками в пол. На счет «раз» руки согни в локтях, на счет «два» выпрями. Туловище и ноги при этом держи выпрямленными, они должны составлять одну линию.

Проделай упражнение не менее десяти раз. Если это будет тебе трудно, повтори его столько раз, сколько сможешь. Со временем у тебя окрепнут мышцы, участвующие в выполнении этого упражнения, и оно покажется тебе намного легче. Некоторые мастера борьбы (например, Али Али-

ев и Владимир Синявский) могли отжаться на руках сто раз!

После того как ты выполнишь это упражнение, встань и походи. Поднимаясь на носки, подними руки вверх, делая глубокий вдох через нос. Затем опустись на ступни, руки опусти вниз, согни спину и выдохни через рот. Упражнение выполни 10 раз.

Упражнение 6 (рис. 21). Прими положение упора лежа. Выпрями руки. Туловище и ноги тоже держи выпрямленными. Они должны составлять прямую линию. Прыжком разведи ноги в стороны, ставя их на носки, так же прыжком соедини их вместе. Упражнение выполняй на два сче-

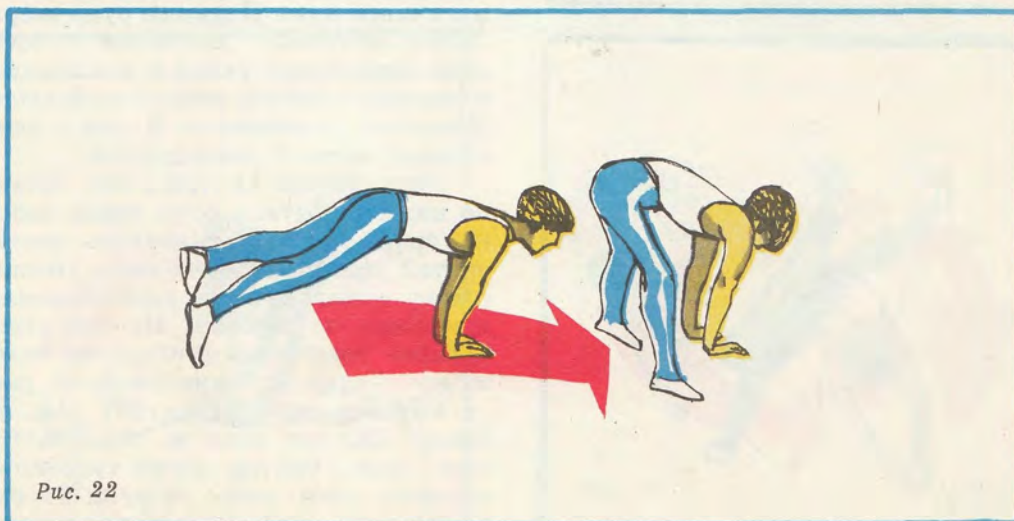


Рис. 22



Рис. 23

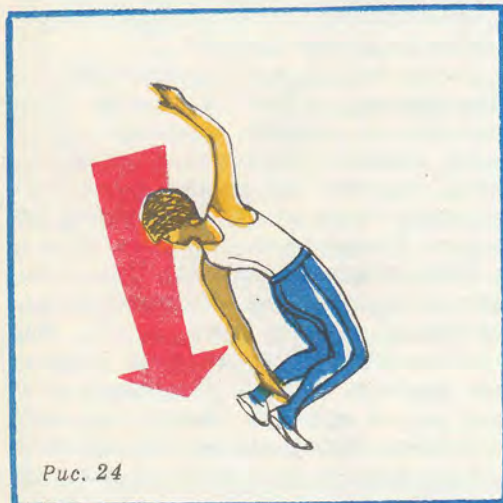


Рис. 24

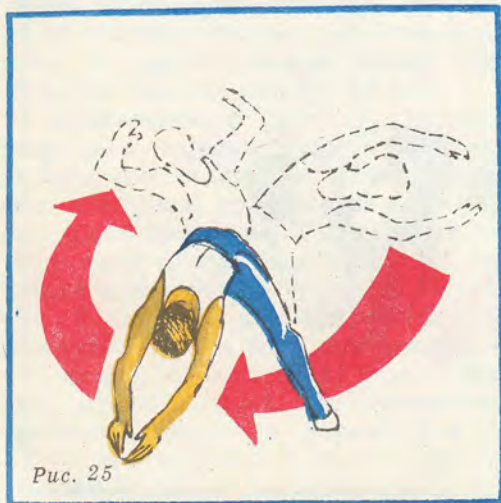


Рис. 25

та. «Раз» — разведи ноги, «два» — соедини их вместе. Прodelай упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 7 (рис. 22). Исходное положение — также упор лежа. Выпрями руки. Прыжком подставь ноги к рукам, туловище согни в пояснице. Теперь прыжком ноги отставь назад в исходное положение. Упражнение выполняй на два счета. На «раз» ноги подставь к рукам, на «два» — отставь их. Упражнение проделай 5—6 раз.

Упражнение 8 (рис. 23). Стань прямо, ноги на ширине плеч. Теперь, прогибаясь назад, доставай руками пятки одноименных ног, становись при этом на носки, а туловище сгибай назад.

Упражнение выполняй на четыре счета. На «раз-два» прогнись назад и коснись руками пяток, на «три-четыре» возвратись в исходное положение. Упражнение проделай 10 раз.

Упражнение 9 (рис. 24). Стань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяни перед собой на уровне плеч. На счет «раз-два» прогибайся назад, коснись правой рукой пятки разноименной ноги, на «три-четыре» возвратись в исходное положение. Теперь упражнение проделай в другую сторону.левой рукой коснись пятки правой ноги. Упражнение проделай 6—8 раз.

Упражнение 10 (рис. 25). Поставь ноги шире плеч. Подними руки вверх. Делай круговые движения туловищем, отклоняясь назад и наклоняясь в стороны и вперед возможно больше. Прodelай упражнение 5 раз в одну сторону, затем 5 раз в другую.

Упражнение 11 (рис. 26). Стань на колени. Вытяни руки перед собой на уровне плеч. Наклоняясь назад, считай про себя: «раз-два». Откинь голову назад, руками коснись земли или ковра за головой. На счет «три-четыре» возвратись в исходное положение. Делай упражнение 6—8 раз.

Упражнение 12 (рис. 27). Ляг на спину. Вытяни руки за головой. На счет «раз» быстро согни туловище, подними ноги вверх, а руки им навстречу так, чтобы коснуться носков



Рис. 26



Рис. 28

ног. На счет «два» вернись в исходное положение. Прodelай упражнение 6—8 раз.

Упражнение 13 (рис. 28). Сядь, расставь ноги шире плеч. Руки вытяни в стороны. На счет «раз-два» наклонись вперед, коснись рукой разноименной ноги. Например, коснись правой рукой носка левой ноги. На счет «три-четыре» возвратись в исходное положение. Теперь выполни упражнение в другую сторону: наклоняясь вперед, коснись левой рукой носка правой ноги и так далее. Упражнение проделай не менее 10 раз. При выполнении упражнения наклоняйся вперед настолько, чтобы касаться грудью колена своей ноги.



Рис. 29



Рис. 27



Рис. 30

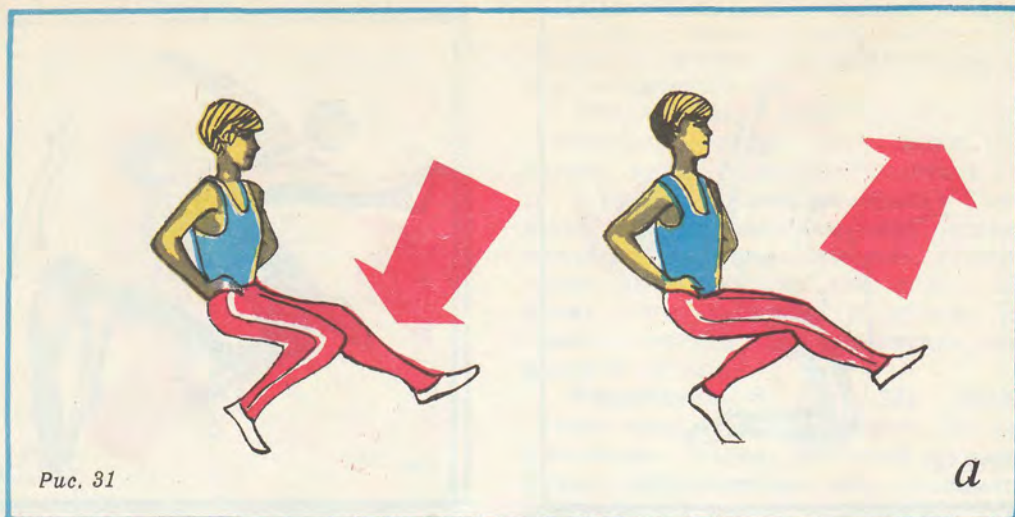


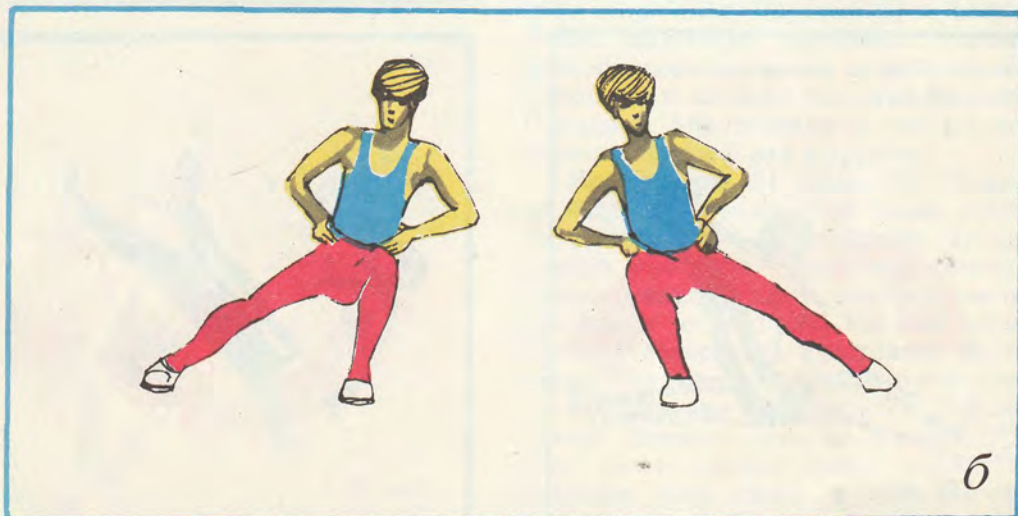
Рис. 31

Упражнение 14 (рис. 29). Ляг на живот. Ноги согни в коленях. Захвати руками голеностопы одноименных ног (правой рукой — правую ногу, левой рукой — левую ногу). Прогнись в пояснице, откинь голову назад, руками подтягивай ноги к себе-вверх. Делай это на счет «раз-два». А на счет «три-четыре» возвратись в исходное положение. Упражнение проделай 6—8 раз. Когда ты прогнешься как следует, задержись некоторое время, а потом возвращайся в исходное положение.

Упражнение 15 (рис. 30). Ляг на спину. Расставь руки в стороны ладонями вниз. Вытяни носки ног. При-

подними ноги над ковром (землей). Делай круговые движения ногами: правой ногой — по часовой стрелке, а левой ногой — против часовой стрелки. Прodelав упражнение 10 раз в одну сторону, сделай такие же движения в другую сторону. Теперь левая нога будет описывать круги по часовой стрелке, а правая нога — против часовой стрелки.

Упражнение 16 (рис. 31, а, б). Стань прямо, положи руки на бедра. Присядь на корточки, попеременно выбрасывай вперед то правую, то левую ногу, как это делают танцоры. Сделав упражнение несколько раз, повтори его, выставляя поочередно



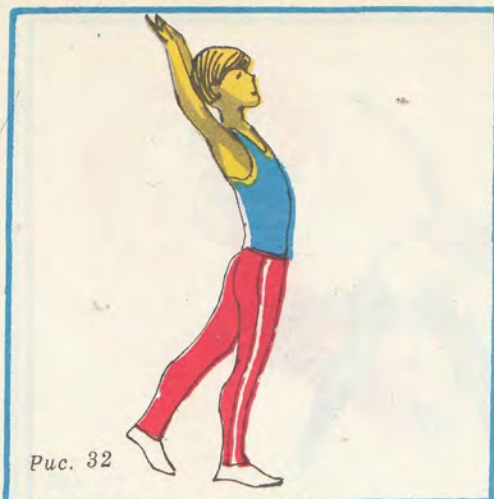


Рис. 32

правую и левую ногу в сторону. Прыгая в таком танце, ты развиваешь силу ног, учишься сохранять равновесие.

Итак, мы познакомились с некоторыми полезными упражнениями. Выполняя их систематически, ты будешь развивать необходимые борцовские качества: силу, выносливость, гибкость. Если тебе трудно будет выполнять эти упражнения, уменьши число повторений. Постепенно твоя тренированность будет возрастать, мышцы разовьются и окрепнут и ты легко будешь проделывать эти необходимые для тебя упражнения по многу раз.

Помни, этот комплекс упражне-

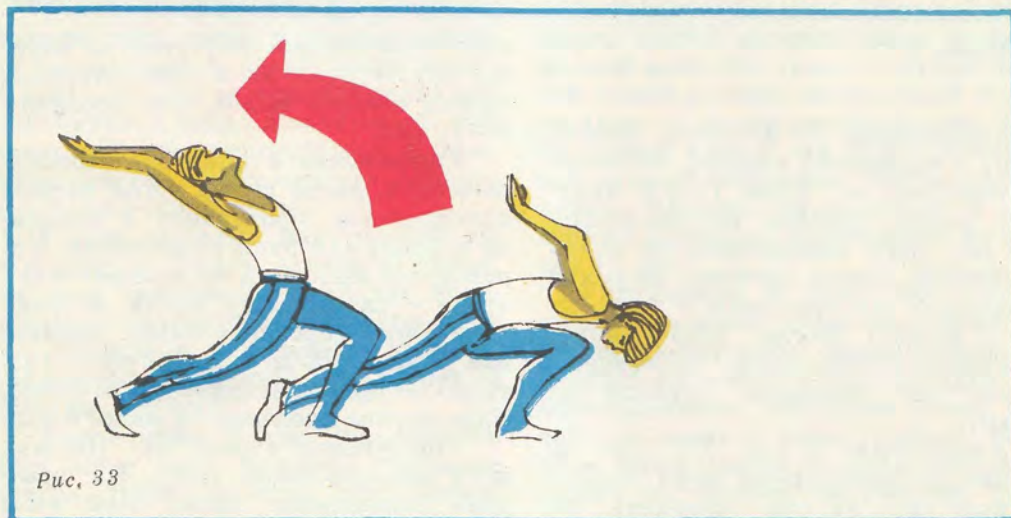


Рис. 33

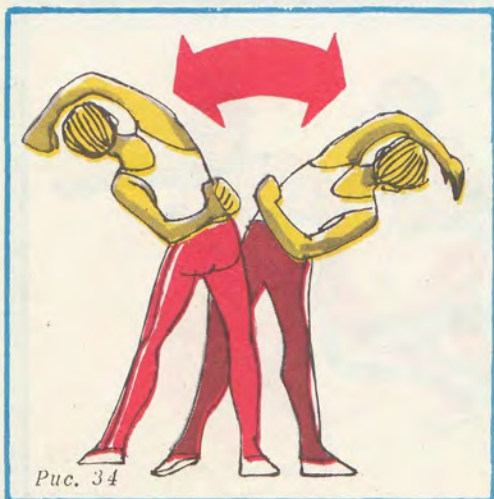


Рис. 34

ний примерный. В дальнейшем ты можешь заменять некоторые упражнения на новые, которые тебе больше понравятся.

Здесь ты не найдешь специальных борцовских упражнений, таких, которые служат для укрепления моста, развития устойчивости и так далее. О таких упражнениях ты прочитаешь в отдельной главе.

Предлагаю тебе познакомиться еще с двумя комплексами упражнений. Выполняя их, ты сможешь улучшить двигательные способности. Один комплекс рассчитан на индивидуальное исполнение, а другой состоит из упражнений, выполняемых с партнером.



Рис. 35

Комплекс 2

Упражнение 1. Начинай упражнение с медленной ходьбы, постепенно убыстряя ее. Через 1—1,5 минуты с ходьбы перейди на неторопливый бег. Беги равномерно, не делая ускорений. Дыши глубоко, выдыхай полностью. На три шага — вдох, на три — выдох. Когда тело начнет покрываться испариной, ты начнешь потеть, бег прекрати. Перейди на ходьбу.

Упражнение 2 (рис. 32). Иди на носках, поднимая руки вверх, сделай полный вдох на счет «раз-два». На

счет «три-четыре» опустишь на ступни, опусти руки вниз через стороны, сделай полный выдох. Так проделай 8—10 раз.

Упражнение 3 (рис. 33). Продолжая идти, делай выпад ногой вперед, одновременно прогибайся в пояснице и поднимай руки вверх-назад. Упражнение выполняй на четыре счета: «раз» — сделай шаг ногой вперед; «два-три» — прогнись назад, взмахивая руками назад в такт счету; «четыре» — прими исходное положение. Упражнение проделай не менее 6 раз.

Упражнение 4 (рис. 34). Поставь ноги немного шире плеч. На «раз-два» наклоняйся влево. При этом

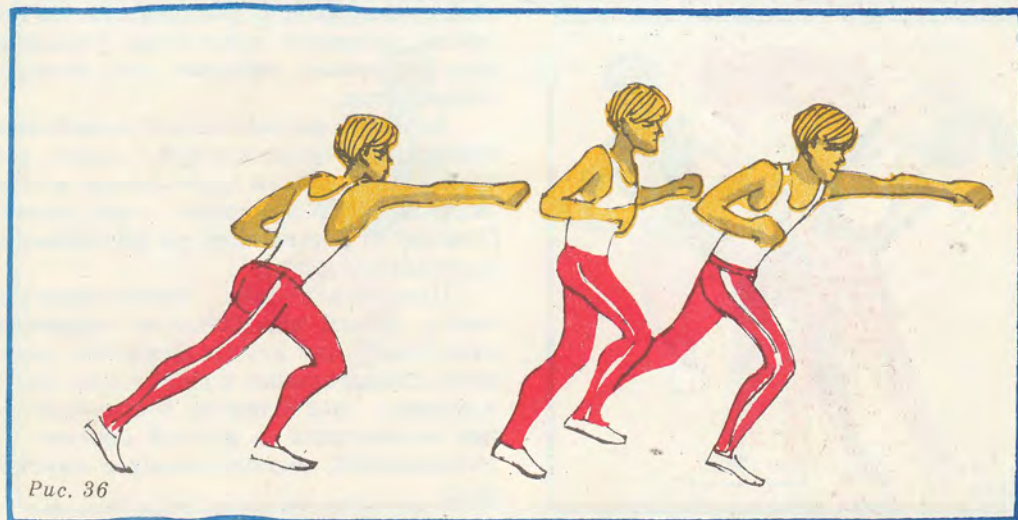


Рис. 36

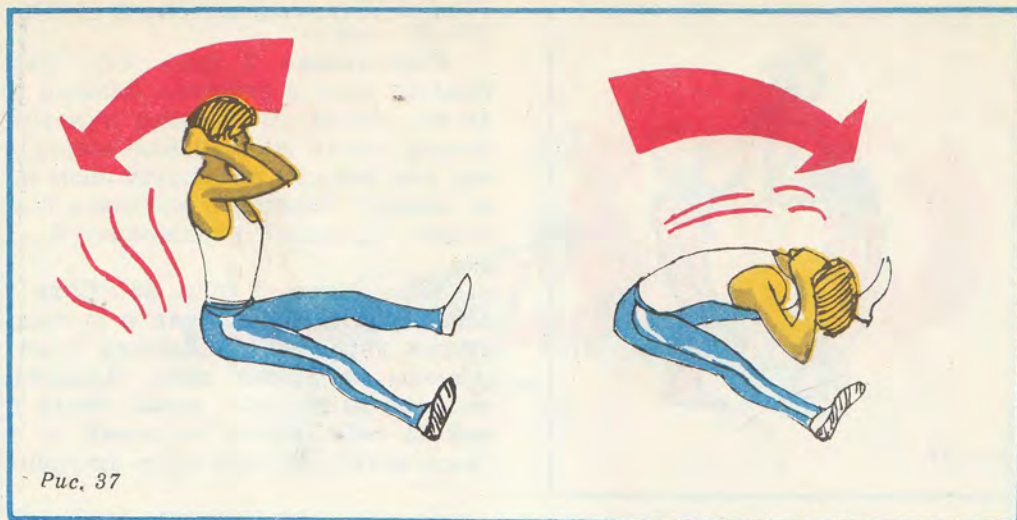


Рис. 37

правую руку согни в локте и держи ее над головой, а левую, тоже согнув в локте, заведи за спину. Сделав два покачивания влево в такт счету, стараясь побольше прогнуться в пояснице, на счет «три-четыре» вернись в исходное положение.

Теперь подними над головой левую руку, а правую заведи за спину. На счет «раз-два» сделай два покачивания вправо. На счет «три-четыре» вернись в исходное положение. Упражнение проделай по 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5 (рис 35). Поставь ноги шире плеч. Наклони туловище вперед. Подними одну руку назад-

вверх, другой коснись носка разноименной ноги. На «раз» — махом правой рукой коснись носка левой ноги, на «два» — левой рукой коснись носка правой ноги и так далее. Взмахивай руками энергично, чтобы происходило сильное скручивание в пояснице. Прodelай упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 6 (рис. 36). Стань прямо, выставив левую ногу немного вперед. Согни руки, сожми пальцы в кулаки. На «раз» — нанеси удар по воображаемому сопернику левой рукой, на «два» — ударь правой. При этом передвигайся вперед-в стороны, словно ты ведешь настоящий бой.

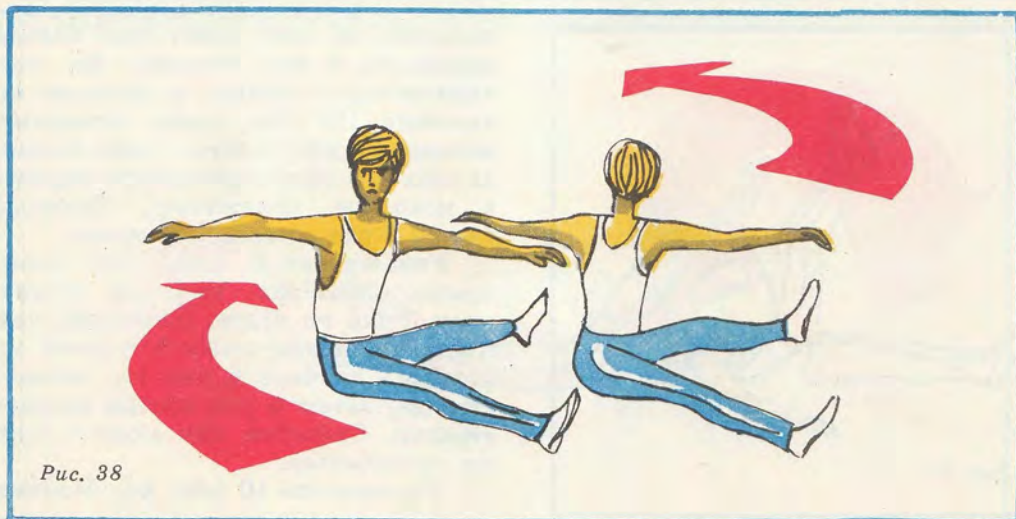


Рис. 38

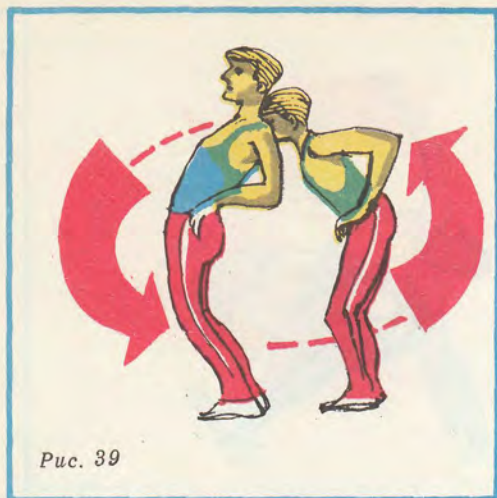


Рис. 39

Упражнение выполняй в течение 25—30 секунд.

Упражнение 7 (рис. 37). Сядь. Разведи ноги в стороны. Заложь руки за голову. Покачивая туловище вперед, назад, наклоняйся вперед до тех пор, пока не коснешься лбом ковра (земли). Вернись в исходное положение. Проделай упражнение 8—10 раз.

Упражнение 8 (рис. 38). Сядь на ковер, разведя ноги, как и в предыдущем упражнении. Вытяни руки в стороны на уровне плеч. Повернись направо до предела, делая взмах рукой за себя, потом сделай то же самое влево. На счет «раз» повернись

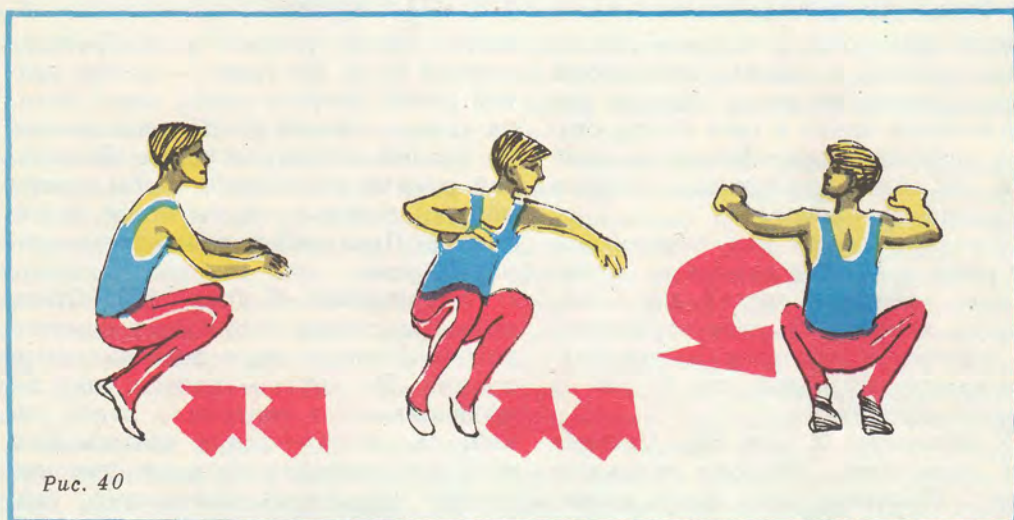


Рис. 40



Рис. 41

направо, на счет «два» еще больше повернись в эту сторону. На счет «три-четыре» вернись в исходное положение. На счет «раз» повернись налево. На счет «два» — еще больше налево. На счет «три-четыре» вернись в исходное положение. Проделай так по 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 9 (рис. 39). Стань прямо, поставив ноги на ширине плеч. Руки на бедра. Выполняй круговые движения нижней частью туловища: вначале 6 раз по часовой стрелке, затем 6 раз против часовой стрелки. Старайся как можно больше прогибаться.

Упражнение 10 (рис. 40). Присядь

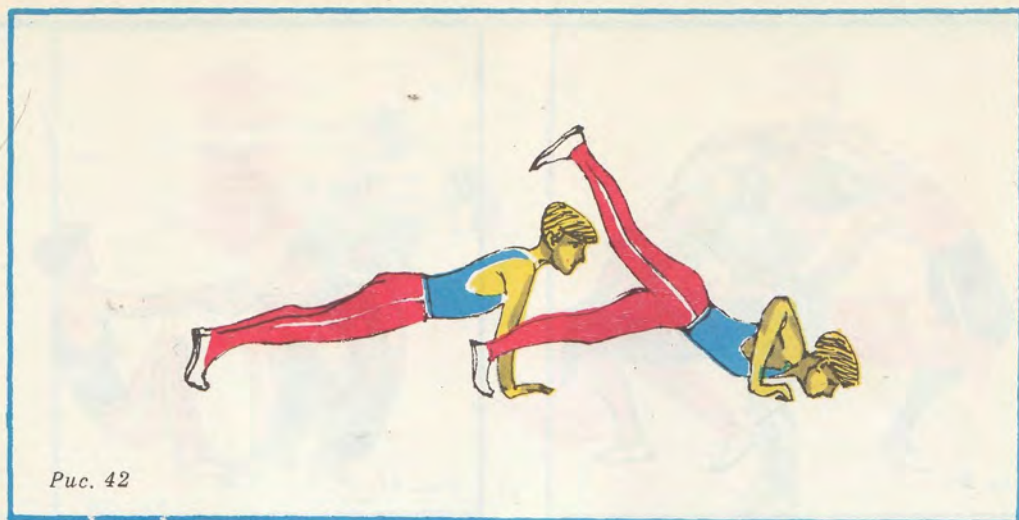


Рис. 42

на короточки. Руки выпрями перед собой на уровне плеч. Прыжками передвигайся в различных направлениях, словно ты преследуешь воображаемого соперника. Упражнение выполнь в течение 26—30 секунд.

Упражнение 11 (рис. 41). Ляг на спину. Разведи руки в стороны. Ноги соедини вместе. Не сгибая ног в коленях, поднимай их вверх, стараясь коснуться носками ковра за головой. Медленно возвращай ноги в исходное положение. Упражнение проделай не менее десяти раз.

Упражнение 12 (рис 42). Прими упор лежа. Выпрями руки. Ноги и спина должны составлять прямую

линию. На счет «раз» согни руки в локтях и одновременно подними ногу вверх до предела. На счет «два» выпрями руки, опусти ногу. На счет «три» согни руки в локтях, подними вверх другую ногу. На счет «четыре» вернись в исходное положение. Упражнение проделай 6—8 раз.

Упражнение 13 (рис. 43). Ляг на живот. Соедини ноги вместе, вытяни руки вперед. На счет «раз» прогнись в пояснице, махом подними ноги и руки вверх, голову откинь назад. В прогнутом положении немного задержись. На счет «два» вернись в исходное положение. Проделай упражнение 8—10 раз.

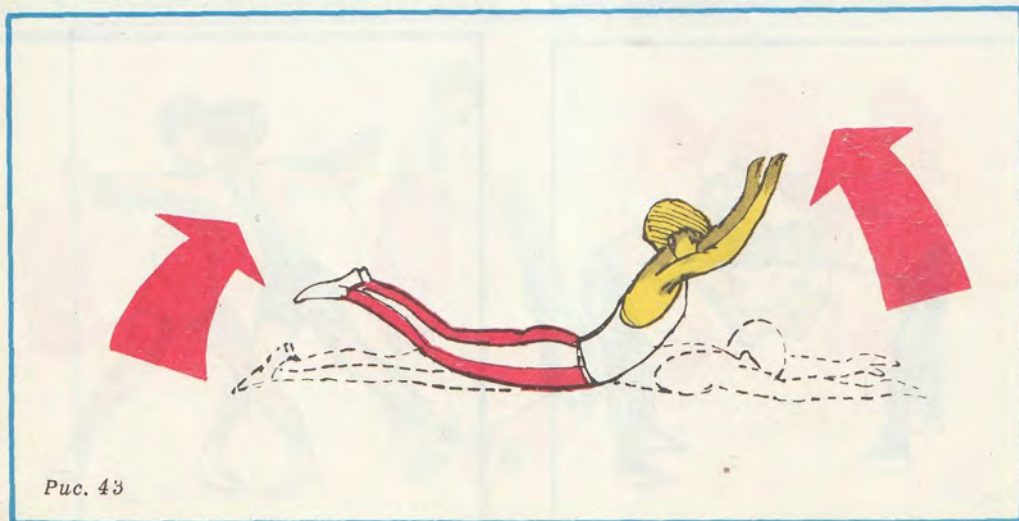


Рис. 43

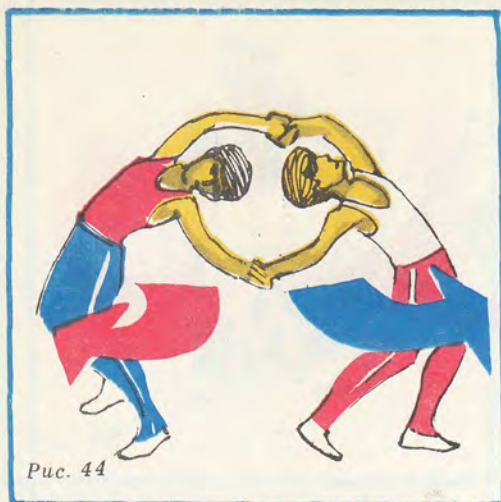


Рис. 44

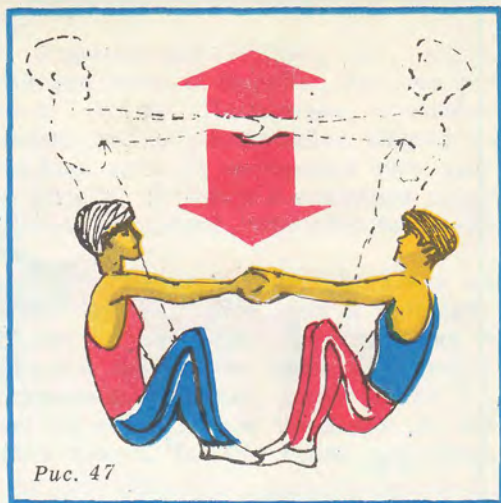


Рис. 47



Рис. 45

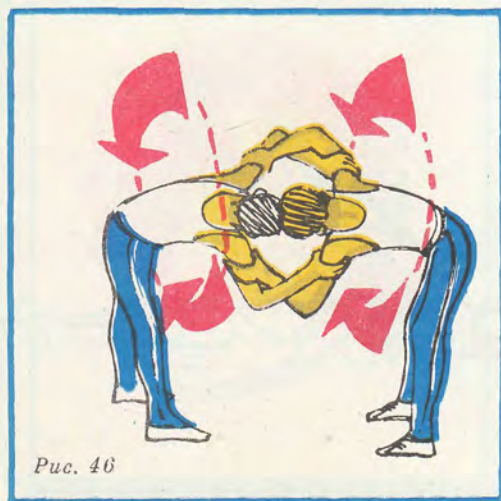


Рис. 46

Комплексе 3

Эти упражнения следует выполнять вместе с партнером.

Упражнение 1 (рис. 44). Ходьба и бег в переменном темпе. Вначале идите медленно, но постепенно увеличивайте скорость. Так двигайтесь в течение 1 минуты. При ходьбе энергично работайте руками. Держите их согнутыми в локтях.

После ходьбы переходите на бег. Бегите легко, без ускорений в течение 1—2 минут. Пока не появится испарина.

Упражнение 2. Станьте с партнером друг против друга, возьмитесь за руки. Поднимите руки вверх. Теперь

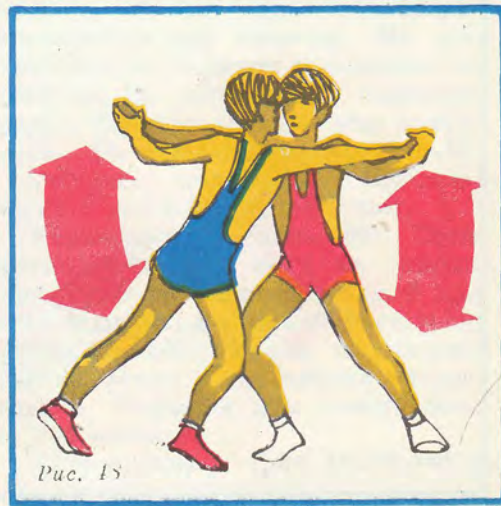


Рис. 48

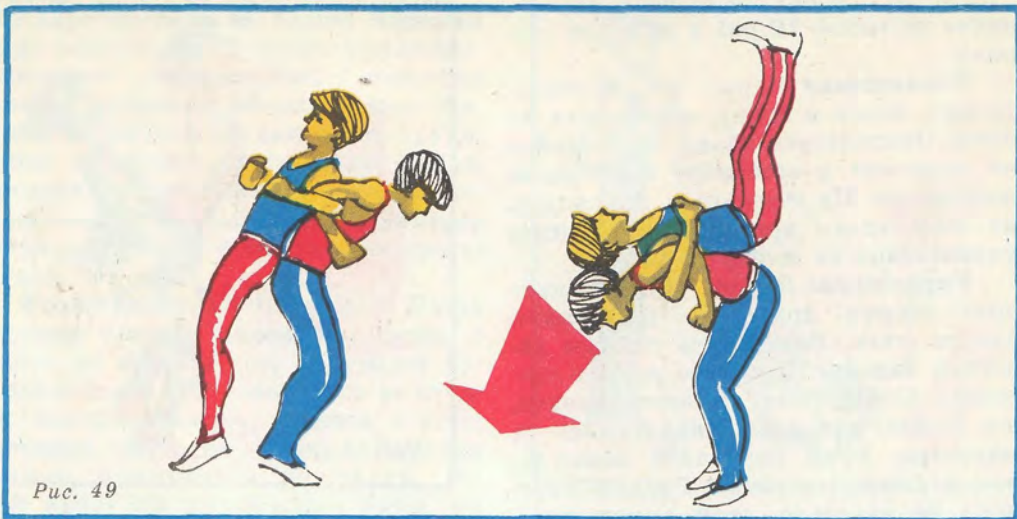


Рис. 49

поворачивайтесь вокруг своей оси, не распуская захватов рук, прогибайтесь назад до отказа. Прodelайте по пять поворотов в одну и другую сторону.

Упражнение 3 (рис. 45). Станьте в двух шагах друг от друга. Возьмите друг друга за плечи. Наклонитесь вперед. Покачивая туловище вниз-вверх, прогибайтесь в пояснице возможно сильнее. Прodelайте это упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 4 (рис. 46). Не распуская захватов за плечи, наклоняйтесь вперед навстречу друг другу, поворачивая туловище направо и



Рис. 50

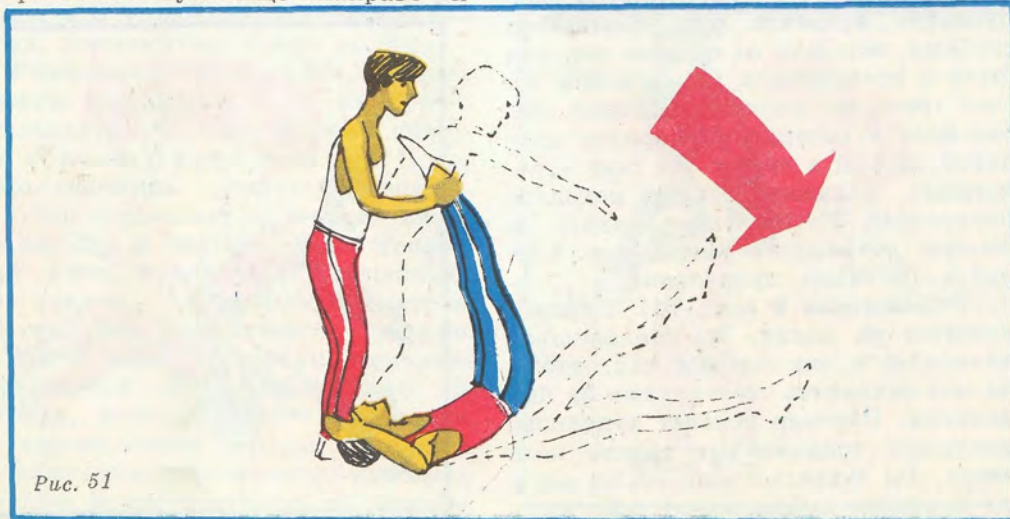


Рис. 51

налево до предела. Выполните упражнение не менее 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 5 (рис. 47). Поставьте ноги носок к носку, возьмитесь за руки. Отклонитесь назад. Присядьте на корточки и вставайте в исходное положение. На счет «раз» присядьте, на счет «два» встаньте. Выполните упражнение не менее 10 раз.

Упражнение 6 (рис. 48). Встаньте друг против друга на расстоянии одного шага. Возьмитесь руками ладонь в ладонь. Вытяните руки в стороны. Постепенно отходите назад, все больше и больше наваливаясь на партнера. Руки опускайте вниз, затем поднимайте вверх. Грудью партнера не касаться, свой вес удерживать руками.

На счет «раз-два» руки опускать вниз, на счет «три-четыре» поднимать вверх через стороны. Прodelать упражнение 8—10 раз.

Упражнение 7 (рис. 49). Повернитесь с партнером спиной друг к другу. Соедините свои руки локтевыми сгибами так, чтобы правой рукой зацепить левую руку партнера, а левой — правую. Наклонись вперед так, чтобы партнер повис в воздухе, лежа у тебя на спине. Слегка подпрыгивая, потряси его и опусти в исходное положение. Теперь очередь партнера поднимать тебя вверх. Прodelайте упражнение по 10 раз.

Упражнение 8 (рис. 50). Не выпускайте захватов рук локтевыми сгибами, оставьте их такими же, как были в предыдущем упражнении. На счет «раз-два» опускайтесь вниз, сгибая ноги в коленях и упираясь друг другу спиной в спину. На счет «три-четыре» поднимайтесь в исходное положение. Упражнение делайте не быстро, сохраняйте равновесие. Сделайте 10 таких приседаний.

Упражнение 9 (рис. 51). Партнер ложится на спину. Ты становишься вплотную к его плечам так, чтобы он мог захватить тебя руками за щиколотки. Партнер сгибает туловище, поднимая соединенные вместе ноги вверх. Ты захватываешь его за ступни и сильно толкаешь от себя вниз.



Рис. 52

Партнер вновь поднимает ноги, противодействуя твоему толчку. Ты вновь толкаешь сильно вниз от себя. Прodelать 10 раз, после чего поменяться ролями. Теперь ты ложишься на спину и поднимаешь ноги, а партнер толкает их от себя вниз.

Упражнение 10 (рис. 52). Возьми партнера сзади за бедра, подними их на уровень нижней части твоего туловища. Держи плотно в таком положении. Партнер должен прогибаться назад, держа руки за голову. Вверх прогибаться быстро и сильно, вниз опускаться медленно. Так прodelать 6—8 раз, после чего поменяться ролями, теперь твоя очередь делать это упражнение.



Рис. 53

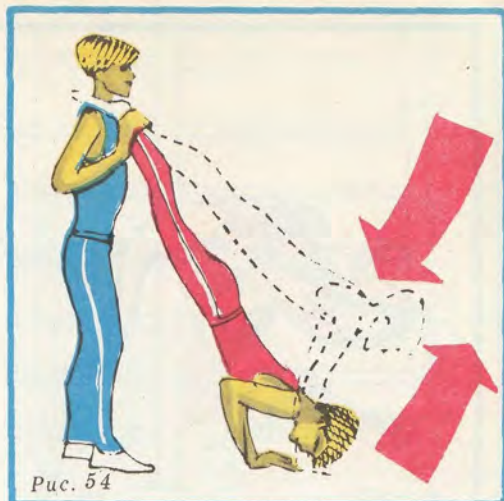
Упражнение 11 (рис. 53). Возьми партнера спереди за бедра, подними их до нижней части своего туловища. Выполняя упражнение, соперник должен сгибать туловище вперед так, чтобы коснуться грудью твоей груди, потом медленно прогнуться назад. Прделав упражнение 6—8 раз, поменяйтесь ролями. Теперь партнер удерживает тебя, а ты должен прогнуться.

Упражнение 12 (рис. 54). Пусть партнер примет положение лежа в упоре, то есть ляжет, а руками упрется в ковер. Ты возьми его за ступни, подними вверх, положи ступни партнера себе на плечи. Партнер должен отжиматься на руках. На счет «раз» он выпрямляет руки, на счет «два» сгибает их. Выполнить упражнение ему нужно 10 раз, после чего вы меняетесь ролями. Теперь ты будешь отжиматься на руках, а он будет держать тебя за ноги.

Упражнение 13 (рис. 55). Ты стань на четвереньки, а партнер пускай сядет тебе на поясницу и ноги направит тебе под руки. Ты удерживай его за ноги, а партнер должен отклоняться назад до тех пор, пока не коснется головой земли, а потом медленно вернуться в исходное положение. Упражнение следует делать на четыре счета. На счет «раз-два» нужно отклониться назад, на счет «три-четыре» — возвратиться в исходное положение. После того как партнер проделает это упражнение не менее 6—8 раз, поменяйтесь с ним ролями.

Упражнение 14 (рис. 56). Партнер должен вспрыгнуть тебе на спину. Ты захвати его бедра руками снаружи и крепко удерживай их. После этого начинай двигаться вперед. Партнер отклоняет туловище назад все больше и больше. А ты продолжай идти, преодолевая возрастающие усилия. Так пройди 20 метров. Поменяйтесь с партнером ролями.

Мы с тобой разобрали несколько упражнений общеразвивающего характера, выполняемых с партнером. Но вдвоем очень хорошо выполнять и различные упражнения, непосредственно заимствованные из борьбы.



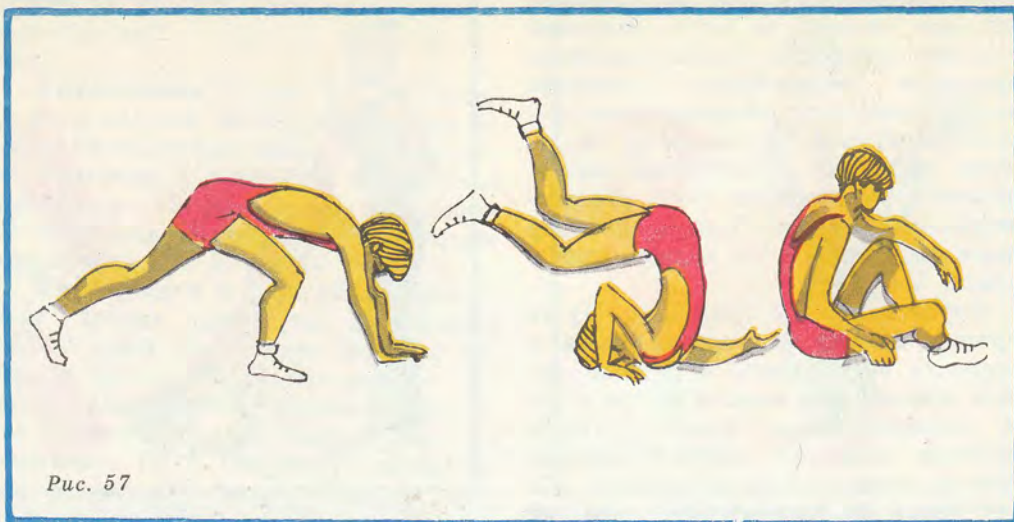


Рис. 57

Например, можно бороться за предмет: кто скорее овладеет брошенным мячом. Можно взять палку, ухватиться за нее с разных концов и по команде тянуть за нее, стараясь перетащить партнера на свою сторону. Парных упражнений можно придумать очень много. Постепенно ты научишься сам составлять комплексы.

При проведении разминки на ковре полезно выполнять упражнения типа акробатических: ведь здесь можно падать, не боясь получить ушиб. Вот, например, кувырок вперед (рис. 57). Разбегись, упрись руками в ковер, наклони голову и со-

гни спину. Перевернись через голову так, чтобы опять стать на ноги. Упражнение вырабатывает способность ориентироваться в пространстве, развивает ловкость и координацию движений. А в борьбе бывает немало положений, когда приходится переворачиваться через голову.

Другое упражнение выполняется так, что ты падаешь назад, через спину. Разбегись, повернись спиной по направлению движения, согни спину. Затем перевернись назад через голову и встань на ноги (рис. 58).

Полезно выполнять упражнения на перекладине или гимнастической стенке.



Рис. 58

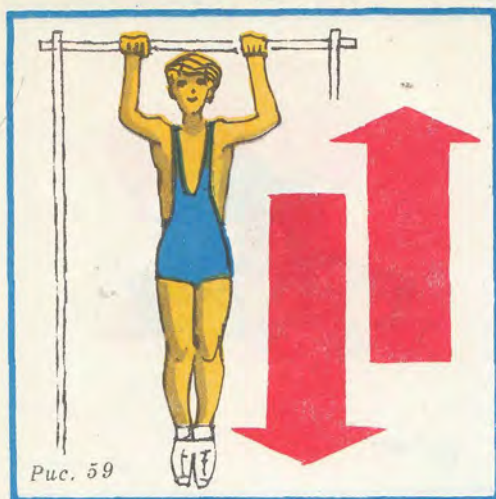


Рис. 59

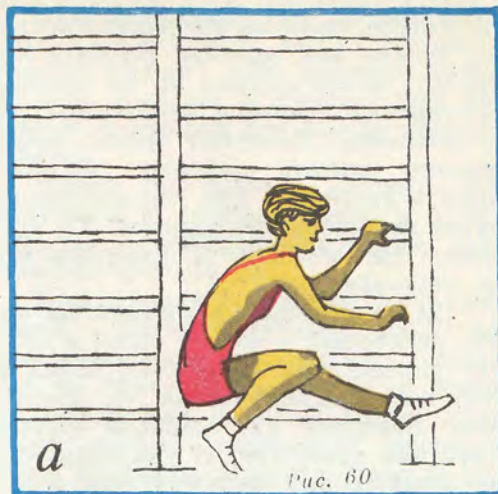
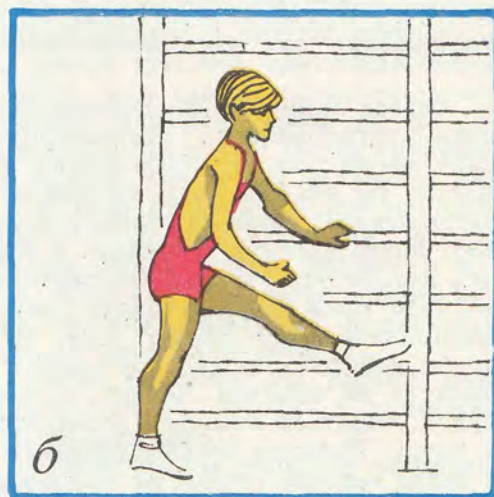


Рис. 60

Сделай вис на перекладине, выпрями полностью руки (рис. 59). Из этого положения только за счет силы рук, мышц груди и туловища подтянись вверх до такого положения, чтобы подбородок твой оказался немного выше перекладины. После этого вновь опустишься вниз на вытянутые руки и опять подтягивайся. Многие мастера борьбы это упражнение могут выполнить 50—80 раз. Но вначале тебе достаточно будет подтянуться несколько раз.

У гимнастической стенки удобно выполнять упражнения для развития силы ног (рис. 60, а, б). Держись одной рукой за перекладину стенки, присядай на одной ноге, другую выпрямляй вперед так, чтобы она не касалась пола. Присядай на одной ноге столько раз, сколько окажется тебе под силу. Если вначале трудно выполнять это упражнение только за счет силы ног, то можешь помогать себе рукой.



б

Когда выполнишь комплекс упражнений на правой ноге, сделай поворот кругом и выполни эти упражнения, присядая на левой ноге.

Для развития мышц живота можно выполнять такое упражнение: из положения стоя спиной к стенке сделай вис на гимнастической стенке так, чтобы ногами не касаться пола (рис. 61). Теперь за счет силы мышц

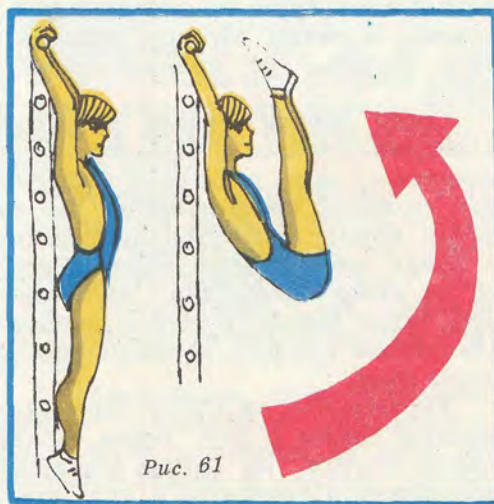


Рис. 61

живота поднимай ноги вверх, держа их вместе, пока не коснешься носками стенки над головой. Вначале это сделать будет трудно, но на каждой тренировке старайся выполнить это упражнение. Наступит время, когда мышцы живота окрепнут и разовьются настолько, что упражнение не будет вызывать затруднений. Со временем ты сможешь проделывать его по нескольку раз.

Ты не обращай внимания на то, что некоторые, а может быть, и многие упражнения на первых порах у тебя не будут получаться. Ты настойчиво повторяй их, старайся выполнить как требуется. И увидишь, что постепенно они будут у тебя получаться все легче и легче.

Упражнения для укрепления моста

Особое внимание ты должен уделить упражнениям, развивающим силу мышц шеи, и упражнениям на мосту. Ты знаешь, что положение, когда человек стоит на голове и ступнях, круто прогнув туловище, у борцов называется «мост». Действительно, тело, имея опорами голову и ноги, напоминает арку моста. Для того чтобы победить, нужно положить соперника на лопатки. Значит, и тебя будут стараться прижать лопатками к коврику. Правила борьбы позволяют в целях защиты (чтобы не коснуться лопатками коврика) становиться на голову и ноги, круто прогнувшись в пояснице, и таким образом защищать свои лопатки от прикосновения к коврику.

Среди борцов немало виртуозов в выполнении моста. Некоторые становятся на мост, дают себя захватить как угодно и, когда кажется, что лопатки вот-вот окажутся прижатыми к коврику, моментально вывертываются из этого положения. Мало того, есть такие борцы, которые проводят атакующие приемы, переворачиваясь через мост.

Упражнения на мосту укрепляют мышцы спины и шеи. Борец, владеющий мостом, не боится сложных положений и прекрасно в них ориен-

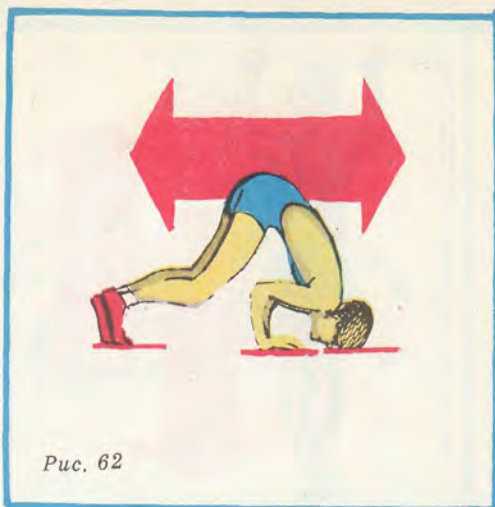


Рис. 62

тируется. Упражнения для укрепления моста надо выполнять на каждой тренировке, постепенно все более их усложняя.

Когда ты сделаешь соответствующий комплекс упражнений во время разминки, не торопись переходить к основной части занятий: выдели время для выполнения упражнений на мосту. Вот некоторые наиболее распространенные упражнения из этой серии.

Упражнение 1 (рис. 62). Поставь ноги на ширине плеч или немного шире. Упрись руками и лбом в ковер. Подстраховывая себя руками, не позволяя, чтобы весь вес твоего тела давил на голову, осторожно перемещай



Рис. 63



Рис. 64

а

верхнюю часть туловища вперед. При этом опора головой переместится со лба на затылок. Возвратись в исходное положение. Движение повтори не менее 10 раз (вперед-назад).

Упражнение 2. По мере укрепления мышц шеи это упражнение следует усложнять. Постепенно ослабляй помощь руками, увеличивай тяжесть, приходящуюся на голову. Кроме того, повышай амплитуду движения вперед-назад. Теперь крайнее положение при качании вперед будет таким, как показано на рис. 63. Ты должен при каждом движении вперед касаться лопатками ковра, а потом уже возвращайся в исходное положение.



б

Будь осторожен при разучивании этого упражнения, всегда надежно подстраховывай себя руками, чтобы не дать мышцам и связкам шеи нагрузку, к которой они еще не приспособлены.

Когда ты освоишь первые два упражнения, можно перейти к разучиванию и совершенствованию следующего (рис. 64, а).

Упражнение 3. Сделай упор головой в ковер. Тщательно следи за распределением тяжести тела, чтобы она не приходилась только на голову. Осторожно начинай делать круговой перекал, перемещай верхнюю часть туловища вокруг головы по часовой стрелке. Прodelай пять перекалов в одну сторону, потом сделай пять перекалов в другую сторону.

Теперь уже эти три упражнения следует выполнять последовательно. Вначале прodelай первое из них необходимое число раз. Потом опустишь на колени или встань в стойку, разомри шею руками, промни ее, промассируй мышцы. Отдохни 20—25 секунд. Вновь упрись головой в ковер. Покачай туловище вперед-назад, касаясь лопатками ковра при каждом движении вперед.

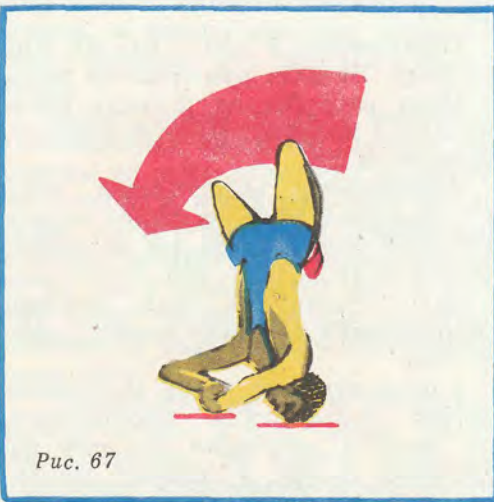
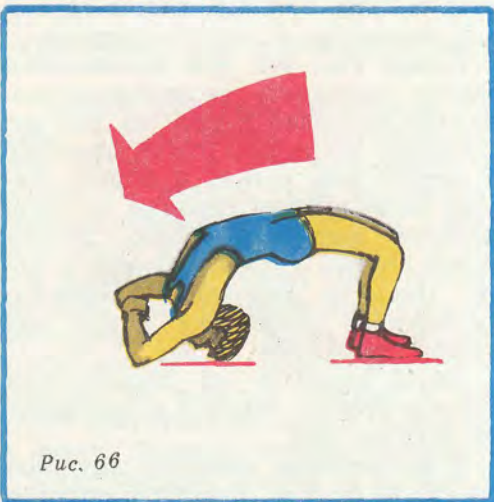
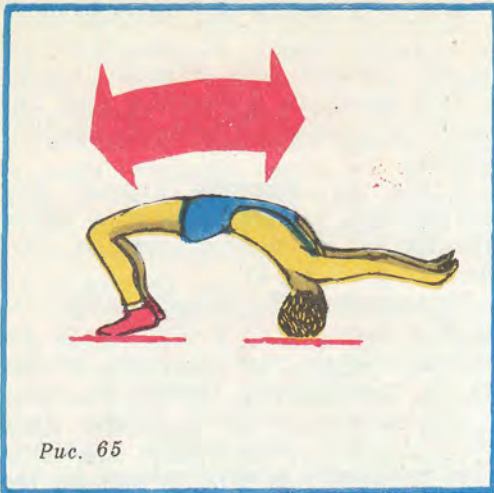
Вновь опустишь на колени или встань в стойку, отдохни и промассируй мышцы шеи.

В заключение выполни круговой перекал на голове, как было описано выше, и опять промассируй мышцы шеи.

Упражнение 4 (рис. 64, б). Ляг на спину. Пальцы рук соедини вместе. Ноги расставь на ширине плеч, согни их в коленях. Прогнбая спину, встань на мост.

Упражнение выполняется так: из положения лежа на спине встань на крутой мост и опять ляг на спину. Попробуй прodelать его 6—7 раз, и ты почувствуешь, как активно и напряженно работают мышцы спины, шеи.

В последующем, чтобы усложнить условия выполнения упражнения, при каждом вставании на мост поворачивай голову в сторону. Например, лежа на спине, поверни голову



направо, встань на мост, прогнись в пояснице, опять ляг на спину. Теперь поверни голову налево, встань на мост и т. д.

Упражнение 5 (рис. 65). Встань на мост. Соедини руки, держа пальцы крючком. Толчками накатывайся на лоб, а потом, сгибая ноги в коленях, передвигай туловище к ногам, становись на затылок. Выполнение упражнения заключается именно в этих качаниях с затылка на лоб, со лба на затылок. А руки в это время вытянуты вперед над ковром. Чем круче прогибаешься, становясь на лоб, чем ниже над ковром опускаешься, становясь на затылок, тем труднее выполнять упражнение. А ведь тебе постоянно придется усложнять его, чтобы повысить воздействие этого упражнения на тренируемые мышцы.

Когда ты хорошо усвоишь это упражнение, надо будет при каждом качании вперед поворачивать голову в сторону. Упражнение будет выполняться так: согни ноги в коленях и упрись затылком в ковер. Поверни голову направо. Выпрями ноги, накатись на лоб, прогнись. Вернись в исходное положение. Теперь поверни голову налево. Прodelай все сначала.

Десяти качаний вперед-назад с поворотом головы направо и налево будет достаточно. Встань. Разотри, промассируй мышцы шеи руками.

Упражнение 6 (рис. 66). Встань на мост, как можно круче прогнувшись в пояснице. При этом ты должен стоять на ступнях и на лбу. Неправильно делают те, которые становятся не на лоб, а на затылок. Руки должны быть соединены пальцами в крючок и согнуты. В наиболее трудных местах упражнения можно помогать руками, упираясь локтями в ковер.

Теперь тебе нужно заходить ногами вокруг головы. Делай небольшой шаг левой ногой влево, потом подшагивай ближе к ней правой ногой. Итак, шаг левой влево, подшагивание правой, еще шаг левой, еще подшагивание правой и так далее.

Таким образом, ноги твои должны двигаться по окружности, в центре которой находится неподвижная голова.

В результате этих передвижений по окружности твое туловище так скрутится в пояснице, что дальше шагать ногами ты уже не сможешь. Тогда перевернись на живот, перешагнув правой ногой через левую. Этот момент поворота и перешагивания показан на рис. 67.

Вот ты оказался в положении упора головой и ногами в ковер (рис. 68). Не прекращай движения ногами по кругу, переставляй ноги уже по-другому. Вначале правой делай шаг в сторону (вправо), потом подставляй к ней ближе левую ногу и так далее. И здесь напоминаю тебе, что ногами ты должен шагать по окружности вокруг головы, при этом голова неподвижна (рис. 69).

Захождение вокруг головы продолжай до тех пор, пока твое туловище не скрутится в пояснице и дальнейшее продвижение окажется невозможным. Тогда наступает следующий ответственный момент в выполнении упражнения: упрись правой ногой в ковер, перевернись на мост, перешагнув левой ногой через правую. Таким образом ты опять возвратишься в исходное положение, из которого начал упражнение.

На этом выполнение упражнения не заканчивай. Продолжай движение вокруг головы, начинай новый цикл, последовательно проходя все описанные выше и показанные на рисунках положения.

Сделав пять-шесть кругов вокруг головы в одну сторону, начинай движение в обратную сторону.

Наиболее распространенной ошибкой является то, что по мере захождения ногами вокруг головы твой мост становится все более пологим, ты вытягиваешься над ковром. Ноги как бы «уходят» от центра. Кроме того, многие крутят головой, елозят по коврику волосами. Еще раз напомним: твоя голова должна оставаться неподвижной, а ноги описывать вокруг нее окружность!



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

Постепенно ты освоишь это упражнение и будешь забегать ногами вокруг головы быстро и без ошибок. Тебе нетрудно догадаться, что при выполнении этого упражнения хорошо развивается ориентировка в пространстве. Ты находишься то вниз, то вверх животом, забегашь ногами то вправо, то влево. Развивается умение уходить из опасных положений, «выкручиваться».

Упражнение 7 (рис. 70). Тебе нужно научиться становиться на мост прямо из положения стоя и снова вставать в стойку. На первый взгляд это кажется сложным, но на самом деле это упражнение под силу любому мальчику. Надо только усвоить, как это упражнение выполняется, и тренировкой развить умение, силу мышц и гибкость суставов, участвующих в этом упражнении.

Вначале надо осваивать упражнение с помощью партнера. Стань, поставив ноги на ширине плеч. Правую руку дай партнеру, пусть он ее захватит плотно, ладонь в ладонь.

Прогнись в пояснице, откинь голову назад, опускайся на мост. Партнер в это время должен поддерживать тебя за руку, помогая опуститься плавно. Опустись таким способом на мост несколько раз. Ставь голову как можно ближе к ногам и обязательно на лоб, а не на затылок.

Учись вставать из положения мо-

ста в стойку. Для этого качнись в сторону ног, согни их в коленях и, оттолкнувшись от ковра, постарайся встать в стойку. Партнер и тут должен помочь тебе.

Вначале следует ознакомиться с тем, какие движения делают при выполнении этого упражнения, куда ставится голова, куда ноги, как прогибается поясница. Постепенно помощь партнера должна становиться менее ощутимой. Через несколько занятий ты сможешь сам становиться на мост и вставать с него в стойку.

Мальчики, обладающие хорошей гибкостью и ловкостью, быстро овладевают этим упражнением.

Упражнение 8 (рис. 71). Важным упражнением на мосту является переворот с моста через голову и обратно, а затем переворот из упора головой и ногами в ковер (животом вниз) на мост. Упражнение вначале выполняй с помощью партнера.

Встань в положение упора головой и ногами в ковер. Руки соедини пальцами в крючок, держи их перед грудью. Сделай толчок ногами вперед так, чтобы перевернуться через голову. Как только твое туловище начнет падать в сторону спины, прогнись в пояснице, согни ноги в коленях, разведи их на ширину плеч. Когда ноги коснутся ковра, стань на мост. Первая часть упражнения закончена.

Теперь тебе нужно перевернуться через голову и возвратиться в исходное положение, в упор ногами и головой в ковер.

Для этого как можно сильнее прогнись в пояснице, встань на лоб так, чтобы подбородком касаться ковра. Раскачивайся вперед и назад, с каждым разом все больше прогибаясь в пояснице и в области груди. Потом, сделав заключительный сильный толчок ногами в сторону головы, старайся перевернуться через голову. Партнер в это время помогает тебе: во время заключительного сильного толчка вперед он надавливает рукой под нижнюю часть твоего туловища снизу-вверх.

С каждым разом помощь партнера должна уменьшаться. Пройдет не так уж много времени, и ты будешь легко делать эти перевороты. Главное в этом упражнении — понять, в какой момент надо делать заключительное усилие для переворота.

Упражнение 9 (рис. 72). Стань на мост, вытяни руки за головой вдоль ковра. Партнер должен стать так, чтобы ты мог его захватить за щиколотки. После этого несильным толчком переворачивайся через голову, помогая перевороту руками. Постепенно старайся выполнять этот переворот за счет силы, без толчка, подтягиваясь руками.

В конце переворота разведи ноги в стороны так, чтобы партнер оказался стоящим между ними. Теперь толчком возвратись в исходное положение.

В следующем перевороте направляй свои ноги с правой стороны от партнера, потом с левой и т. д.

Упражнение развивает силу мышц, участвующих в переворотах с моста, учит ориентироваться в различных необычных положениях.

Мы с тобой познакомились с некоторыми упражнениями, применяемыми для укрепления и совершенствования моста. Постепенно, овладевая ими, ты будешь усложнять их выполнение: увеличивать количество повторений, повышая скорость, и так далее.

О чем нужно помнить

Прежде чем перейти к изучению основных приемов вольной борьбы, ты должен познакомиться с некоторыми выражениями и словами, которые тебе встретятся в описании приемов. Например, такое выражение: «захвати голень левой ноги за верхнюю часть». Ты должен сразу же представить, что тебе нужно делать. Для этого необходимо хорошо знать названия тех частей тела, за которые производятся захваты в борьбе. Внимательно рассмотри рисунок и запомни названия (рис. 73).

Когда ты начнешь изучать первый прием, вполне возможно, что тебе сначала покажется трудным все сразу усвоить, но это только на первый взгляд. Терпеливо разбери один-два приема, и дальше все пойдет значительно легче.

Читая объяснения к приему, не перескакивай со строчки на строчку. Внимательно читай все подряд, потому что все действия и захваты описаны в том порядке, в каком они применяются при выполнении приема. Нарушение этого порядка приведет к искажению приема, к серьезным ошибкам.

Прочитав предложение, постарайся сразу же представить себе, о чем в нем говорится, какое действие в нем описывается, как его нужно выполнять. Один раз прочитать недостаточно. Обязательно прочти текст с описанием приема несколько раз, пока не выучишь его.

Тогда ты легко будешь представлять себе последовательность действий. Со временем тебе достаточно будет взглянуть на рисунок приема, и он сразу же напомнит тебе, как правильно выполнять отдельные части.

Лучше всего, если ты будешь читать описание приемов вместе с товарищем. Вдвоем и разобраться легче и тут же можно пробовать выполнять то, что рекомендуется в тексте.

Еще одна важная деталь, о которой мы должны с тобой договорить-

ся. При чтении ты обязательно заметишь, что все объяснения приемов и рисунки к ним даны для выполнения приема только в одну сторону (например, вправо). Но ведь прием с тем же успехом может быть выполнен и в другую сторону. Описывать приемы в обе стороны нет необходимости. Если ты прочитал: «стань в правую стойку», — ты становишься в левую. Вместо захвата правой руки — захватываешь левую. И так далее. Понятно?

В борьбе обязательно нужно уметь бросать и в ту, и в другую сторону. Поэтому все приемы надо разучивать и проводить и вправо, и влево с одинаковым старанием. Одностороннее проведение приемов приведет к одно-

бокости в технике твоей борьбы. Кроме того, ты будешь тренировать мышцы только одной стороны тела. Они станут мощнее, больше по объему. А мышцы другой стороны тела будут получать значительно меньшую нагрузку, а следовательно, и отставать в развитии. Хороший борец всегда пропорционально физически развит. Нужно ли говорить, что он прекрасно владеет техникой борьбы в любую сторону!

Какая стойка лучше?

Видел ли ты, как начинают схватку борцы? Они выходят на ковер и

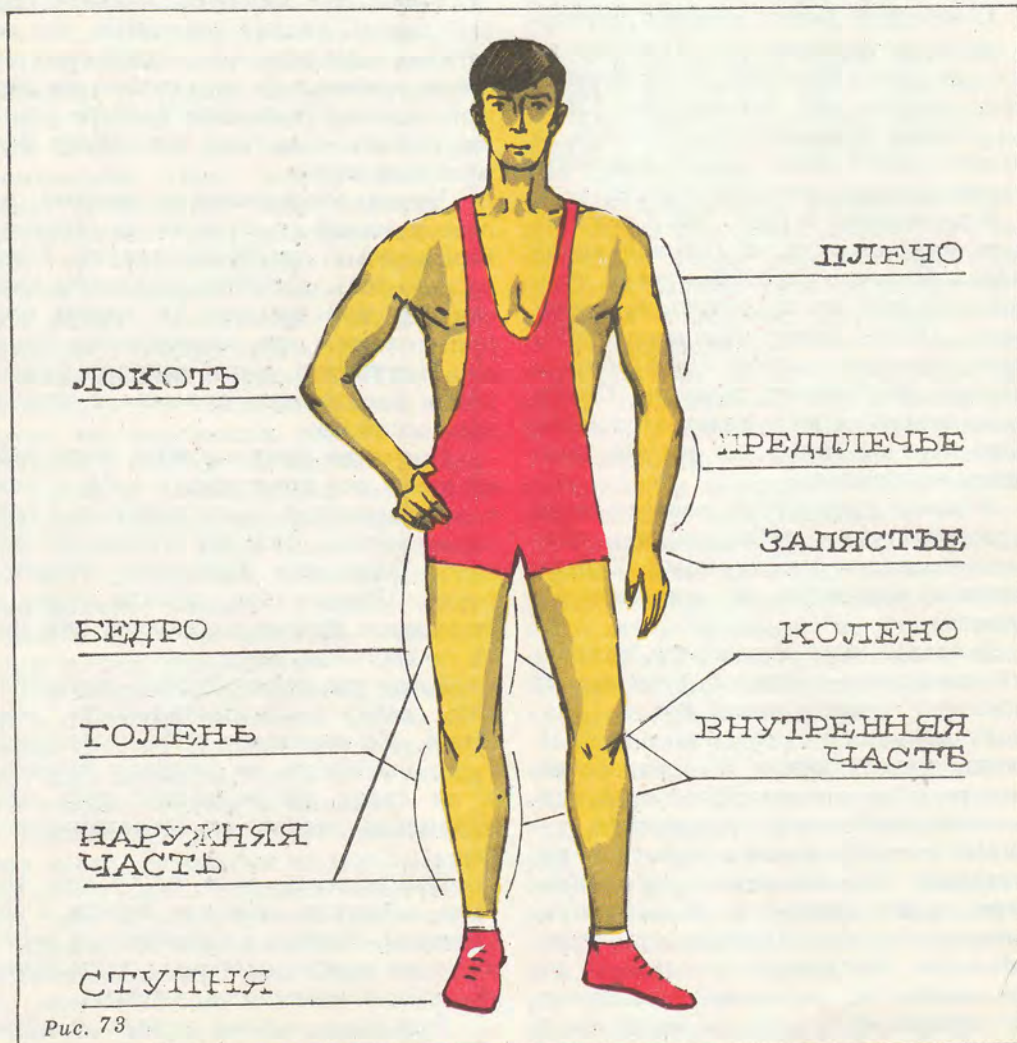




Рис. 74



Рис. 75

становятся друг против друга на противоположных сторонах. Ждут, когда судья позовет их на центр для начала поединка. И вот борцы сходятся, начинают борьбу.

Обрати внимание, когда будешь смотреть за таким соревнованием, что каждый борец начинает схватку по-своему. Один стоит, низко пригнувшись к ковру и широко расставив ноги, другой стоит прямо, слегка выставив одну ногу вперед. Оказывается, у каждого борца своя любимая стойка, своя манера ведения схватки. Все это позволяет полнее использовать наиболее хорошо развитые качества, особенности телосложения.

Так, если борец хорошо устойчив на ногах и не боится, что его собьют, он стоит прямо, открыто. Тот, который боится, что его захватят за ноги, принимает стойку, низко нагнувшись над ковром и далеко отставив ноги, чтобы соперник не дотянулся до них. Если борец хорошо проводит приемы с захватами ног, то он старается расположиться поближе к партнеру и т. д.

Поэтому мы с тобой, прежде чем перейти к изучению приемов, познакомимся с различными стойками, которые принимают борцы во время схватки. Определять их очень легко.

Во-первых, стойки подразделяются на высокие, средние и низкие.

Высокая стойка — это положение,

когда борец стоит на ногах, выпрямив свое туловище и лишь чуть согнув ноги в коленях. Такая стойка показана на рис. 74.

Средняя стойка — положение, когда борец стоит, наклонив туловище вперед, значительно согнув ноги в коленях и вытянув руки по направлению к сопернику. Такая стойка показана на рис. 75.

Низкая стойка — положение, когда борец стоит на ногах, сильно наклонив туловище вперед, как бы пригнувшись к ковру (рис. 76).

Вспомни, когда мы говорили об устойчивости, мы отмечали, что чем ниже центр тяжести тела борца, тем ему легче сохранять устойчивость. При высокой стойке — самое высокое расположение центра тяжести тела борца. Значит, он мало устойчив. Чтобы не потерять устойчивость, нужно уметь предвидеть направление развивающихся событий, быстро и своевременно принимать необходимые меры. Сохранять устойчивость при низкой стойке легче (ниже центр тяжести тела борца), но зато ограничены возможности маневрирования, передвижения.

Итак, теперь ты знаешь, какие стойки бывают по высоте положения тела.

Кроме того, они делятся на правосторонние, левосторонние, фронтальные,

Правосторонняя стойка — положение борца, когда правая нога его выставлена вперед (рис. 77, а).

Левосторонняя стойка — положение борца, когда его левая нога выставлена вперед (рис. 77, б).

Фронтальная стойка — положение борца, когда его ноги находятся на одной линии (рис. 77, в).

Различают еще дистанции, то есть удаленность борцов друг от друга. И делят их на дальние, средние, ближние.

Ближняя дистанция — это такое положение, когда борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой в локте рукой (рис. 78).

Средняя дистанция — это положение, при котором каждый из борцов может коснуться плеча соперника лишь вытянутой рукой (рис. 79).

Дальняя дистанция — это положение борцов друг против друга, при котором ни один из них не может достать плеча соперника вытянутой рукой (рис. 80).

Какую же тебе порекомендовать стойку? Трудно сказать, ведь каждая из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Так, например, высокая стойка хороша для передвижений, зато уязвима при атаках соперника захватами за ноги.

Низкая стойка менее уязвима, она удобнее для защитного варианта борьбы. Зато передвигаться в такой стойке труднее, у спортсмена меньше возможностей для атаки.

Если ты борешься на ближней дистанции, то самому легче атаковать, но и сопернику тоже. Дальняя дистанция удобна для тех, кто любит защищаться, а не атаковать.

Вот посмотри, как борется многократный чемпион мира турецкий борец Хуссейн Акбаш (фото 1). Видишь, его стойка высокая, левосторонняя, дистанция удаления от соперника средняя. Казалось бы, при такой стойке ему грозит опасность быть атакованным. Но по поведению Акбаша видно, что он несколько не боится того, что партнер захватит его

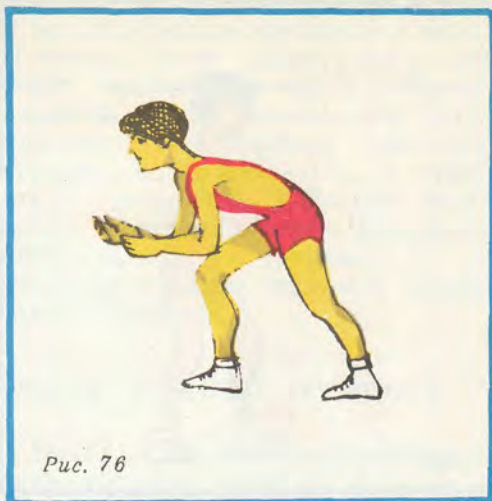


Рис. 76

за ногу. Наоборот, он наступает, как бы говоря: «На, возьми ногу, не бойся».

На международных соревнованиях почти не бывало случаев, чтобы Акбаша удавалось сбить на ковер приемом с захватом этой ноги. Как только соперник захватывал его за ногу, Акбаш молниеносно проводил контратаку, партнер оказывался сбитым на ковер.

На фото 2 ты видишь трехкратного олимпийского чемпиона Александра Медведя. Его стойка средняя, правосторонняя. Но принял он ее не потому, что боится нападения партнера (Медведь никогда не боялся своих соперников), а потому, что

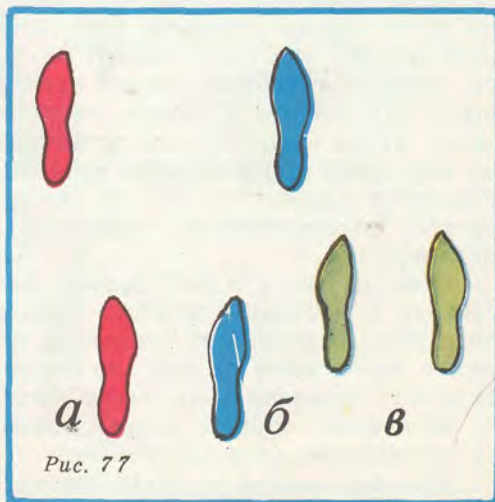


Рис. 77



Рис. 78

из этого положения ему удобнее всего стремительно броситься вперед на захват ног. Медведь принял исходное положение, как бегун на старте. Как только создастся удобный момент, он сразу же осуществит свое намерение.

Конечно, не стойка определяет дальнейшее развитие действий на ковре, а характер и мастерство спортсмена. Так, Медведь из стойки, которую другие борцы принимают в целях защиты, непрерывно атаковал. А Акбаш, находясь в стойке, применяемой обычно для обострения схватки, вел борьбу на встречных атаках.

Постарайся изучить все названные стойки и дистанции. Старайся

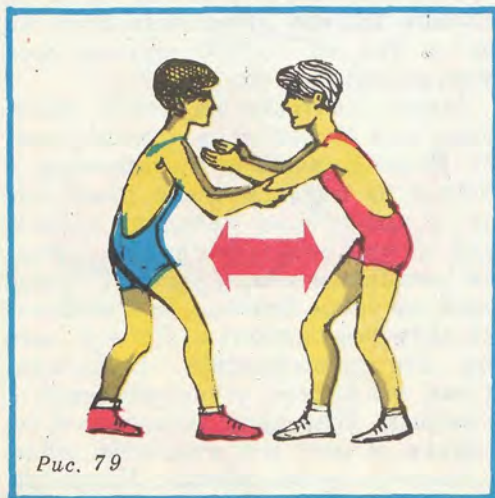


Рис. 79

понять и запомнить недостатки и положительные стороны различных их вариантов. Потом ты выберешь себе такую стойку, которая лучше всего будет соответствовать твоим физическим качествам и характеру.

С чего начинается борцовский прием?

Спроси любого борца: с чего начинается борцовский прием? И каждый тебе скажет — с захвата. Действительно, прежде чем бросить соперника на ковер, надо его захватить. Вот о захватах, о правилах и

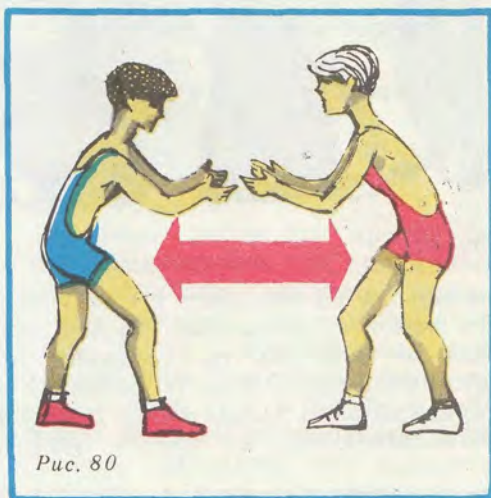


Рис. 80

способах их выполнения мы сейчас и поговорим.

Захваты выполняют с различной целью. Хочешь атаковать — вначале захвати соперника, а уж потом бросай, хочешь защититься — тоже прежде всего захвати партнера. Правила запрещают захваты за лицо, волосы, за голову (за голову вместе с рукой можно), за костюм (трико).

Соединения рук

Прежде чем говорить о захватах, нужно знать, как при этом соединять свои руки. Допустим, ты обхватил соперника за туловище, плотно прижал его к себе. Захват хорош, но су-



Фото 1

меешь ли ты удержать его до нужного момента, до броска? Многие зависят от того, как ты соединил при этом свои руки. Если ты соединил их правильно, то захват будет прочным, надежным, его не трудно удержи-

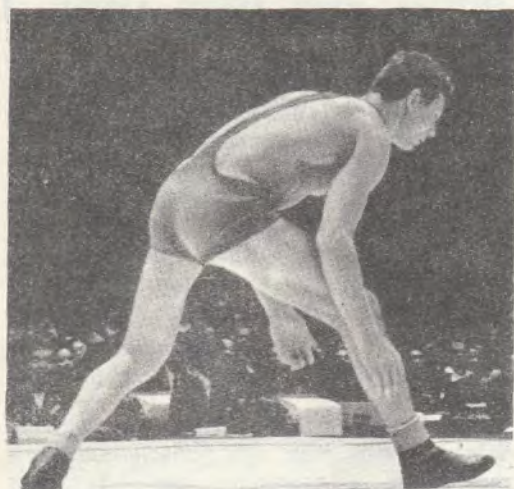


Фото 2

вать, а если неправильно, то разорвать такой захват нетрудно.

Очень удобное и распространенное соединение рук — захватом запястья (рис. 81). Ты, обхватив туловище или ногу соперника, захватываешь одной рукой запястье другой своей руки сверху. Такой захват разорвать нелегко. И в то же время ты можешь быстро выполнить этот захват и так же быстро, разжав свои руки, распустить его.

Менее плотным является соединение рук захватом в крючок (рис. 82). Пальцы обеих рук сгибаются, и крючок из пальцев левой руки входит в крючок из пальцев правой. Руки нужно сильнее сжать, теперь они соединены в крючок. Это соединение не такое прочное, как соединение захватом запястья. Но и у него есть свои преимущества. Во-первых, он так же быстро осуществляется, а во-вторых, позволяет захватывать соперника за ногу или туловище, далеко от тебя оставленные. Попробуй

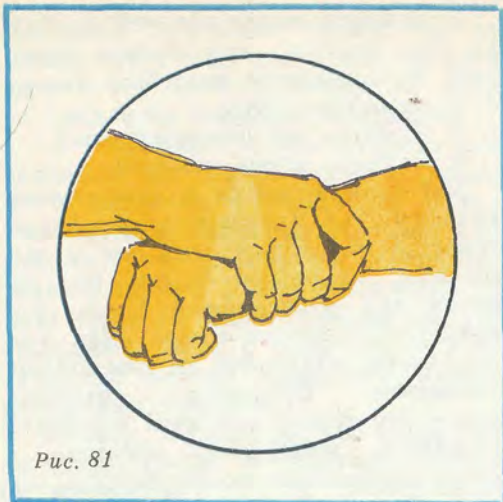


Рис. 81

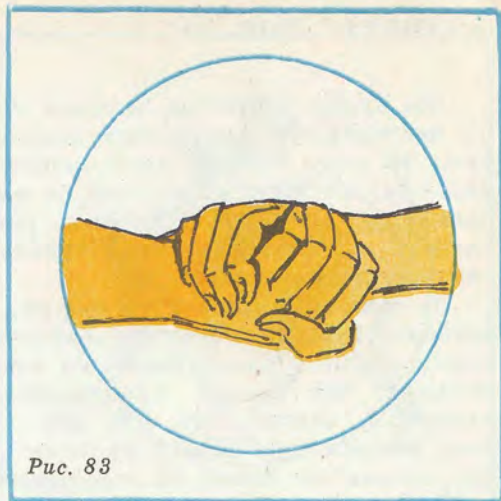


Рис. 83

соедини свои руки сначала захватом запястья, а потом захватом в крючок. Ты видишь, захват значительно удлинился.

Соединение рук ладонь в ладонь по прочности не уступает соединению рук захватом запястья. Ладонь одной руки вкладывается в ладонь другой, руки сжимаются — и соединение произошло (рис. 83). Прочно и надежно.

Мы с тобой разобрали наиболее распространенные, правильные соединения рук. А вот на рис. 84 показано соединение, которым пользуются многие неопытные новички. Попробуй и ты соединить свои руки таким образом: пальцы между пальцев. А

теперь потяни свои руки в стороны так, чтобы усилия были направлены вдоль пальцев. Чувствуешь, как расплзается соединение? Попробуй для сравнения любой другой из описанных выше способов. Не правда ли, сразу чувствуется, насколько они прочнее и удобнее?

Основные требования, предъявляемые к соединениям рук при выполнении различных захватов, можно выразить коротко: они должны быть прочны, быстро выполняемы, должны позволять быстро рассоединять захваты. Учти, что в борьбе у тебя не будет времени просовывать пальцы между пальцами, тут придется действовать в доли секунды.

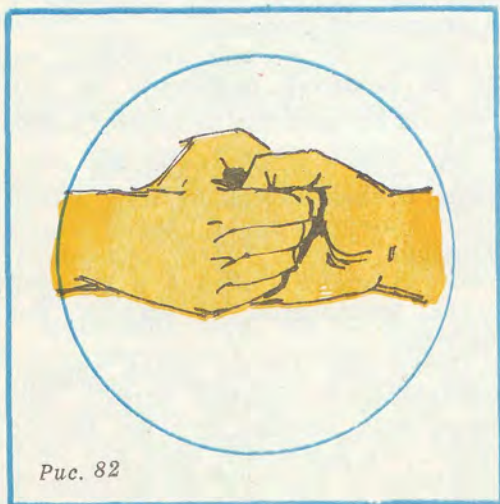


Рис. 82



Рис. 84

Захваты ног

Мы будем разделять захваты ног по некоторым характерным признакам: за одну или обе ноги производится захват, каким способом он выполняется. Существует немало различных способов захвата. Наиболее распространены следующие:

1. Захват наклоном. Уже само название говорит о многом. Действительно, если в дальнейшем ты прочитаешь, что захват производится наклоном, значит, тот, кто его делает, наклоняется вперед, не переступая ногами, не меняя их положения.

2. Захват полетом. Это такой способ захвата, при котором атакующий, захватывая ноги или ногу соперника, некоторое расстояние пролетает над ковром. Перед тем как броситься к ногам партнера, ты должен принять нужное положение, чтобы как следует оттолкнуться и быстрее пролететь намеченное расстояние. Почему быстрее? Да потому, что если ты будешь преодолевать расстояние, отделяющее тебя от ног партнера, медленно, то он за это время успеет отойти назад, в сторону или принять другие защитные меры.

3. Захват полуполетом. Это самый распространенный способ захвата. Ему присущи характерные черты захватов ног наклоном и полетом. И на самом деле это так. Борец, выполняя один из захватов полуполетом, наклоняется вперед к ногам соперника, одновременно бросается к ним, стараясь возможно быстрее преодолеть расстояние до ног партнера.

В заключение можно сказать, что захваты ног наклоном чаще всего выполняются с ближней дистанции, захваты полетом — преимущественно с дальних дистанций, ну а захваты полуполетом наиболее подходят для атакующих действий со средней дистанции.

Но не только этим характеризуются захваты ног. Они различаются высотой выполнения. По этому признаку их можно разделить на три основные группы:

1. Захваты выше коленей (за бедра). Как правило, эти захваты чаще всего выполняются способом наклона, реже полуполетом.

2. Захваты на уровне коленей.

3. Захваты ниже коленей.

Мы познакомимся с некоторыми захватами, но предварительно давай оговорим некоторые термины и выражения, которыми будем пользоваться при объяснениях. Иначе потребуются слишком много слов для того, чтобы объяснить то или другое положение. Например: атакующий — это борец, который начинает выполнять какое-либо действие с целью достижения преимущества, победы. Значит, атакуемый — это тот борец, против которого эти действия направлены. Правосторонняя, левосторонняя стойки, ближняя, дальняя и средняя дистанции — это ты знаешь.

Если ты встречаешь такое выражение: «Правой рукой захвати одноименную руку соперника», — это значит, что своей правой рукой ты должен захватить правую руку партнера. Если сказано: «Захвати разноименную руку соперника», — значит правой рукой нужно захватить левую руку партнера или же левой рукой его правую руку.

Выражение «Захвати правой рукой одноименную ногу соперника изнутри» означает, что тебе следует захватить правую ногу партнера с ее внутренней стороны.

Все это будет тебе понятнее, когда ты начнешь разбирать те или иные приемы, захваты и другие действия.

Каждый прием начинается с захвата. В зависимости от того, какой хотят провести прием, захватывают туловище, руки, ноги соперника. Особенно много приемов в вольной борьбе начинается с захвата ног партнера.

Среди тех, кто не очень хорошо разбирается в вольной борьбе, распространено мнение, что нет ничего проще, как захватить ногу или ноги соперника. А на практике это сделать не так-то легко. Ведь и ты, и твой

соперник прекрасно понимает, что самая доступная для захватов часть тела — это ноги. Поэтому их защите уделяется большое внимание.

О наиболее распространенных захватах ног мы поговорим отдельно и подробно разберем их. Ведь с этих захватов как раз и начинаются многие приемы. Если ты осуществил захват, значит основную, иногда самую трудную часть приема ты уже выполнил. Ведь с одним и тем же захватом можно проводить немало различных приемов.

Кстати, ты знаешь, что такое технический прием? В учебнике по борьбе говорится, что это разрешенное правилами действие борца, направленное на достижение победы. Так вот, началом этого действия является захват.

Захваты ног наклоном

1. Захват ног выше коленей наклоном (рис. 85, а, б, в).

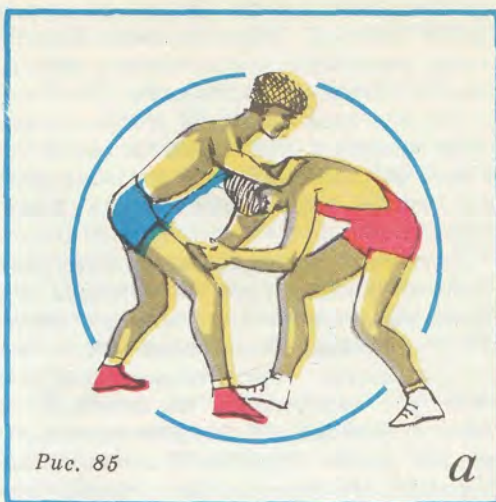
Твоя главная задача — неожиданно для соперника захватить его ноги за бедра снаружи.

Станьте с партнером в однуименную правую стойку. Дистанция должна быть малой, выставленные вперед правые ноги находятся почти рядом, на одной линии. Стойка у обоих высокая.

Быстро наклонись, головой поднырни под руки соперника.

Захвати ноги партнера снаружи за среднюю часть бедер и присядь. Туловище не наклоняй вперед, а наоборот, старайся держать по возможности прямее. Грудью прижмись к передней части ног соперника, а правое плечо подставь под нижнюю часть его туловища. Прими удобное положение, чтобы поднять атакуемого на плече вверх.

Представь себе, что ты поднимаешь не партнера, а довольно тяжелый (примерно твоего веса) мешок. Если тебе взвалили его на плечо так, что одна половина свесилась назад, а другая находится перед тобой, то есть твое плечо подставлено в середине мешка, то встать с такой ношей не



представляет труда. Если же мешок будет сильно свешиваться вперед, лишь верхним концом лежа у тебя на плече, встать с ним трудно. Нелегкой окажется твоя задача и в том случае, если основная часть мешка окажется у тебя за спиной. Вот почему так важно, чтобы ноша лежала на плече удобно.

Учти это при поднимании партнера. Плотнo захвати ноги соперника, подставь свое плечo под нижнюю часть его туловища. Когда твое плечo окажется снизу, приготовься встать в стойку с соперником на плече. Если твое туловище наклонено вперед, то встать будет трудно. Поэтому надо держать его вертикально, чтобы поднимать партнера на плече за счет разгибания ног, а не только за счет разгибания туловища. Для опыта попробуй поднять какой-нибудь тяжелый предмет только за счет разгибания туловища. При этом держи выпрямленными. Теперь подними этот же предмет, согнув, а затем выпрямив ноги. Ты сразу почувствуешь, насколько легче поднимать тяжесть, если основную работу выполняют ноги.

Оторвав соперника от земли, ты тем самым осуществил захват, потому что в этом положении партнера можно свалить перед собой или в сторону. Главное — не распустить захват ноги, держать его как можно плотнее.

Но если есть возможность, то подними атакуемого на плече в стойку. Тогда он будет совсем беспомощным. Продолжить атаку ты сможешь в любой момент и в любом направлении.

На рисунке 86, в показан именно момент поднимания соперника вверх. Обрати внимание, как плотно прижимает атакующий ноги партнера к себе, не давая ему сползти с плеча.

Разучивать этот захват надо по частям. Вначале несколько раз повтори нырок под руки соперника и начало захвата его ног. Потом поупражняйся в захвате ног и подставлении плеча под нижнюю часть туловища партнера. А уж затем отрабатывай поднимание на плече. После

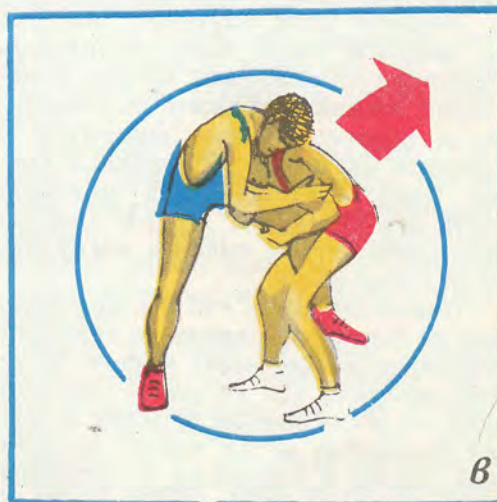


Рис. 86

а



б



в



Рис. 87

а



б



в

этого выполняй весь захват слитно. Чем быстрее и четче ты научишься делать захват, тем лучше.

2. Захват ноги выше колена на-клоном (рис. 86, а, б, в).

При выполнении этого захвата встань в разноименную с партнером стойку. На рисунке левая нога атакуемого выставлена вперед, значит тебе надо принять правостороннюю стойку. При выполнении этого захвата не обязательно поднимать партнера на своем плече вверх, затрачивая на это много сил.

Выбери момент, когда соперник станет в удобное положение, быстро сделай шаг правой ногой за его выставленную вперед левую ногу. Наклонись, чуть повернувшись налево, и захвати эту ногу левой рукой изнутри под коленом, а правой рукой — за верхнюю часть бедра снаружи. Обрати внимание, что в момент захвата ноги ты должен стоять сбоку от партнера. Это для того, чтобы он не смог навалиться тебе на плечи. В случае неудачного захвата ты в любой момент можешь отпустить его и вернуться в исходное положение.

Для многих приемов достаточно такого захвата, которого ты добился в данном случае. В этом положении можно сбивать соперника в ту или другую сторону (конечно, не отпуская захвата). Но лучше продолжить прием. Тогда партнер окажется беспомощным, ты быстрее добьешься преимущества.

Подними захваченную ногу вверх, зажми ее нижнюю часть бедрами, а переднюю прижми к груди. Твоя голова при этом захвате оказывается под нижней частью туловища партнера и с внутренней части бедра захваченной тобой ноги.

Подними захваченную ногу еще выше. На этом выполнение захвата можно считать законченным. Теперь ты получил возможность атаковать самыми различными приемами.

Разучивание этого захвата ты можешь проводить по частям. Вначале совершенствуй до высокой степени точности и быстроты действия, связанные с выполнением первой части



Фото 3

захвата: шаг вперед, поворот налево, наклон и захват ноги.

Потом учись поднимать вверх захваченную ногу и передвигаться по ковру, не ослабляя захвата. Многократно повторив отдельные части приема, переходи к его выполнению в целом, слитно.

3. Захват ноги за бедро и голень наклоном (рис. 87, а, б, в).

Этот захват во многом напоминает предыдущий. Выбери момент, когда соперник окажется в левосторонней стойке, а сам прими правостороннюю. Быстро шагни правой ногой за выставленную вперед левую ногу партнера, наклонись к захватываемой ноге и одновременно немного повернись налево. Правой рукой захвати партнера снаружи за среднюю часть бедра выставленной ноги, а левой рукой — изнутри за самый низ голени, можно даже и за пятку. Голова твоя при этом должна быть под нижней частью туловища партнера.

В этом положении не следует задерживаться долго, потому что соперник устойчиво стоит на ногах и постарается освободиться от захвата.

Рывком подними захваченную ногу вверх до пояса или немного выше. Атакуемый будет вынужден стоять на одной ноге. Его устойчивость небольшая. У тебя есть время выбрать наиболее результативные действия для завершения приема.

Выдающимся мастером исполнения такого захвата был чемпион ми-

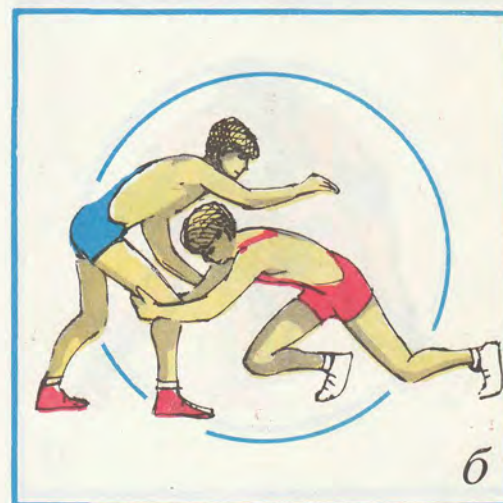
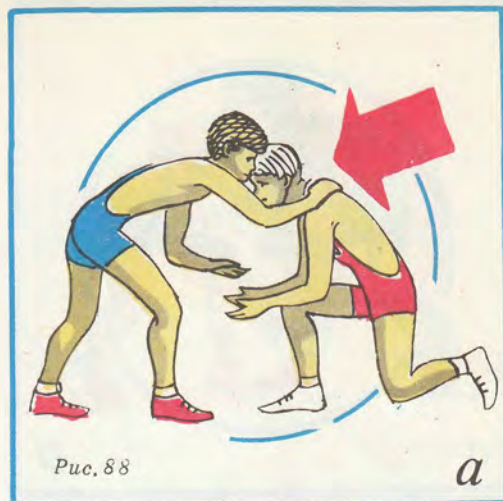




Рис. 89

а



б



в

ра Владимир Синявский. Все его соперники и у нас в стране и за рубежом знали, что, борясь с ним, надо предохранять левую ногу от захвата. Знали — и все равно попадались. Так он ловко завлекал соперника в ловушку, так усыплял его бдительность, что тот рано или поздно забывал на мгновение об опасности и тут же бывал наказан (фото 3).

Захваты ног полетом

Мы называем эту группу «захваты полетом» потому, что при выполнении их тебе придется пролетать над ковром немалое расстояние, прежде чем ты сумеешь захватить ногу партнера. А раз так, то такие захваты чаще всего выполняются с большой дистанции. Ты понимаешь, что захватить ноги партнера удастся лишь в том случае, если ты будешь делать это быстро и неожиданно.

1. Захват ног полетом (рис. 88, а, б, в).

Перед началом атаки ты должен принять удобное положение для того, чтобы стремительно броситься к ногам соперника. Причем сделать это ты должен скрытно, так, чтобы партнер ничего не заметил, иначе он может различными средствами ликвидировать опасность.

Выбрав момент, когда партнер станет в правостороннюю стойку, ты стремительно бросаешься ему в ноги, стараясь преодолеть разделяющее вас расстояние как можно быстрее.

При захвате твоя голова должна быть с наружной стороны выставленной вперед ноги партнера. Чем ниже и неожиданнее ты пролетишь над ковром к ногам партнера, тем лучше. Те, кто атакует медленно, захватывают ноги партнера издалека и высоко пролетают над ковром, как правило, не достигают успеха в этом захвате.

В конце захвата ты как бы натыкаешься правым плечом на выставленную вперед ногу соперника. Сразу же захватывай его ноги: правой

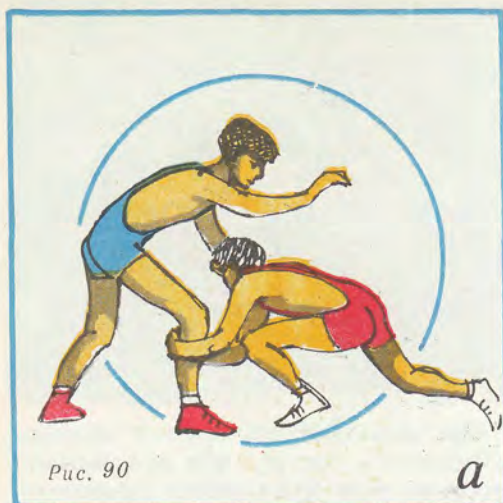
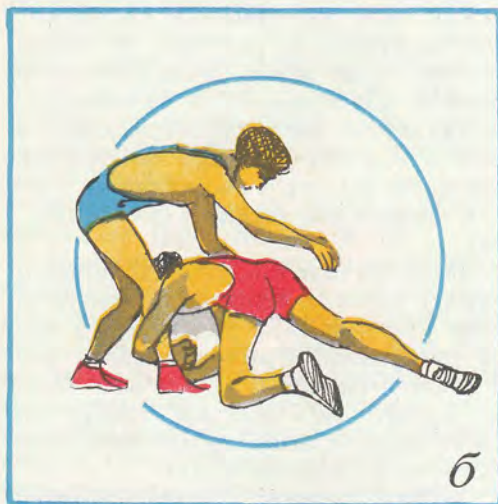
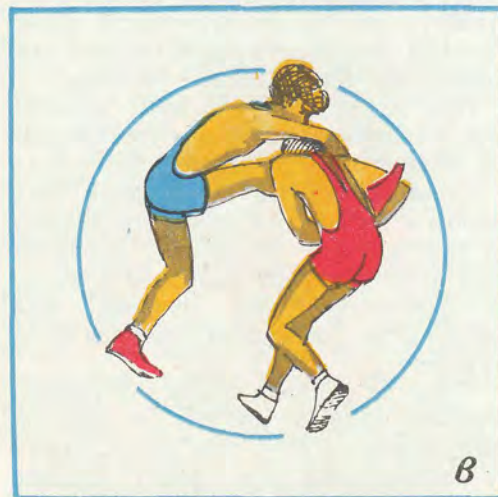


Рис. 90

а



б



в

рукой — левую ногу за среднюю часть голени, а левой рукой — правую ногу за нижнюю часть голени. Прижми захваченные ноги к себе. Быстро подтяни свои ноги под себя и готовься продолжать прием, ибо захват уже сделан.

2. Захват ноги изнутри полетом (рис. 89, а, б, в).

Подготовка этого захвата отличается от предыдущего тем, что атакующий все свое внимание сосредоточивает на захвате стоящей впереди правой ноги партнера. Так же как и в предыдущем случае, ты выбираешь момент и бросаешься на выставленную ногу партнера, стараясь пролететь разделяющее вас пространство как можно быстрее и ниже над ковром. Конечно, ты должен перед этим принять удобное положение для броска к ногам. Необходимо, чтобы твои ноги имели хороший упор для выполнения мощного толчка вперед.

Захватывай ноги так, чтобы в конце полета ты наткнулся своим правым плечом на выставленную вперед ногу соперника. Одновременно правой рукой захвати партнера изнутри за среднюю часть голени, а левой рукой — снаружи за нижнюю часть голени. Захваченную ногу плотно прижми к себе.

В конце полета к ноге ты нередко вытягиваешься над ковром и в момент захвата лежишь на животе. В этом случае основная задача — как можно быстрее подтянуть свои ноги под себя, сгруппироваться и согнуть спину, чтобы не дать партнеру возможности предпринять какие-либо защитные и контратакующие действия.

Удерживая захваченную ногу, нужно как можно быстрее встать в стойку. Подними ногу партнера вверх, прижимая голень к своей груди. Вставай с левой ноги. Если начнешь с правой, то партнер может захватить ее и провести контратакующие действия.

Когда встаешь, то немного отходи от партнера, вынуждая его следовать за тобой, подпрыгивая на одной ноге. Тут уж ему не до контратак и защит,

у него одна забота — сохранить устойчивость.

3. Захват ноги снаружи полетом (рис. 90, а, б, в).

Готовя этот захват, стань не прямо перед партнером, а немного левее его. Причем соперник в этот момент должен находиться в правосторонней стойке, а ты в левосторонней. Бросаясь к его ноге, направляй свой полет так, чтобы оказаться с наружной стороны захватываемой ноги. Твоя голова должна находиться с внутренней стороны этой ноги примерно на уровне колена.

В конце полета к ноге захвати ее правой рукой изнутри за нижнюю часть голени, а левой рукой — снаружи за среднюю часть голени. Левым плечом нажми на колено захваченной ноги снаружи, а руками поднимай голень этой ноги к себе. Не задерживайся в этом положении. Сразу же прими положение, удобное для вставания в стойку. Для этого прижми захваченную ногу к груди, подтяни свои ноги под себя, приподними туловище.

Не вставай с правой ноги. Как только ты поставишь ее на ступню, партнер может захватить эту ногу под коленом, а потом перевернуть тебя через голову. Вставай с левой ноги и все время следи, чтобы партнер не захватил твою правую ногу.

Прижми захваченную ногу к груди, встань в стойку. Подними ногу соперника до верхней части своей груди. Заставь партнера стоять на одной ноге в неустойчивом положении. Чтобы партнер не вырвался из захвата, ты, вставая, отходи от него, заставляя прыгать за тобой на одной ноге.

Чтобы добиться четкости в выполнении захвата, выполняй его без партнера. Ты представь себе, что перед тобой стоит партнер, а твоя задача как можно быстрее броситься к его ноге, пролететь разделяющее вас расстояние и захватить ногу. При частом повторении бросков к ноге воображаемого соперника ты научишься делать их четко и стремительно.



Рис. 91

а



б



в

Захваты ног полуполетом

Эти способы захватов — самые распространенные в вольной борьбе. Распространение они получили потому, что не имеют недостатков, присущих захватам ног наклоном. Ведь для того чтобы захватывать ногу или ноги соперника наклоном, надо становиться очень близко к нему. Партнер может воспользоваться этим и провести атаку.

Очень важно как можно быстрее выполнить главную часть захвата — полет. Чуть промедлишь — и соперник успеет защититься. Поэтому захваты наклоном предпочитают использовать борцы не очень быстрые, но фи-

гам упором руками в твои плечи. Поэтому выбирай момент, чтобы захват был неожиданный. Голову направь так, чтобы она оказалась с наружной стороны выставленной вперед ноги партнера, у самой верхней части бедра. Правую ногу при опускании на колено тебе надо ставить между ступнями ног соперника, почти вплотную к внутренней части его правой ноги.левой рукой захвати партнера за правую ногу под коленом, а правой рукой — за среднюю часть левого бедра. Грудью плотно прижмись к правой ноге партнера. Не наклоняй туловище вперед, старайся держать его возможно вертикальнее.

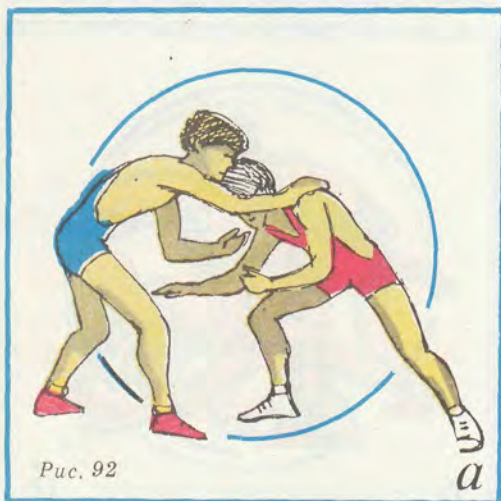


Рис. 92



зически сильные, а захваты ног полетом чаще всего выполняют спортсмены, которые отличаются ловкостью, стремительностью.

1. Захват ног полуполетом (рис. 91, а, б, в).

Для этого захвата удобна средняя дистанция. Перед началом его выполнения твои руки должны быть свободными. Ты не держи партнера ни за руки, ни за плечи.

Выбери момент, когда соперник станет в правостороннюю стойку и тоже прими такую же стойку. Быстро наклонись вперед к ногам партнера, одновременно опустишься на правое колено. Следи за тем, чтобы соперник не остановил твоего движения к но-

Прижми захваченные ноги к груди, правое плечо подставь под нижнюю часть туловища партнера, прими положение, удобное для вставания в стойку с партнером на плече. Вставание начинай с левой ноги. Ставь ее на ступню с наружной стороны стоящей впереди ноги соперника. Выпрями туловище, подними партнера на плече вверх.

Теперь следует выбрать удобное продолжение. Ты можешь проводить один из тех приемов, которые не требуют вставания с партнером на плече в стойку.

2. Захват ноги изнутри полуполетом (рис. 92, а, б).

Станьте с партнером в правосто-

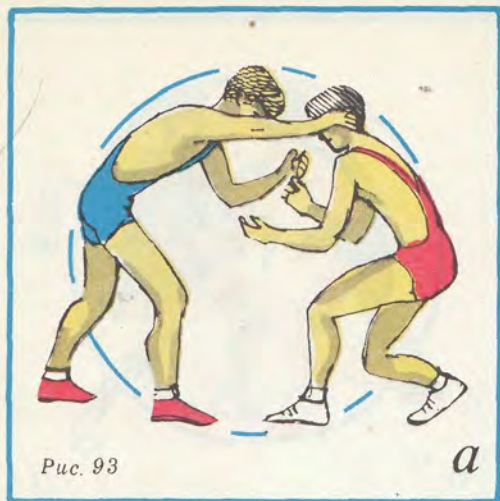


Рис. 93

а



б



в

роную среднюю стойку. Выбери момент, когда твоя атака окажется для соперника неожиданной. Быстро наклонись вперед, бросься на выставленную вперед ногу партнера. В конце броска опустись на правое колено. Обрати внимание на то, чтобы перед захватом твои руки были свободными и тебе не пришлось сначала распускать какой-либо захват, а затем выполнять бросок с наклоном к ногам. На это уйдет слишком много времени, и захват не будет неожиданным для партнера.

Захвати ногу соперника правой рукой за среднюю часть голени изнутри, а левой рукой — под коленом снаружи. Прижми его ногу к своей груди. Правое плечо подставь под нижнюю часть туловища партнера, выпрямись. Таким образом, создается удобное положение для продолжения атаки каким-либо приемом со сбиванием соперника на ковер.

3. Захват ноги снаружи полуполетом (рис. 93, а, б, в).

Атаку начинай в тот момент, когда партнер станет в правостороннюю стойку. Перед этим ты должен стоять в левосторонней стойке, но не прямо перед соперником, а немного левее, чтобы ты мог броситься к ноге с ее наружной стороны.

Быстро наклонись вперед и правой рукой захвати ногу партнера за верхнюю часть бедра снаружи, а левой рукой — за нижнюю часть бедра изнутри. Голову направь так, чтобы она оказалась под нижней частью туловища партнера. Во время захвата повернись немного направо, чтобы оказаться с наружной стороны захватываемой ноги.

Плотно прижми к груди захваченную ногу. Прими удобное положение для продолжения атакующих действий каким-либо приемом. В этом случае можно сбивать партнера на ковер, не вставая в стойку, или поднимать его захваченную ногу вверх, а потом продолжать атаку со стойки.

Мы с тобой познакомились с некоторыми способами захватывать ноги партнера перед началом проведения приемов, выполняемых с захватами

ног. Способов захвата, так же как и приемов, в вольной борьбе много. Сейчас ты изучил самые распространенные способы, а в дальнейшем сможешь познакомиться с другими.

Основные приемы в стойке

Первый прием, с которым ты познакомишься, — это сваливание сбиванием с различными захватами ног. Внимательно прочитай еще раз. Уже само название должно подсказать тебе, как этот прием проводится (в вольной борьбе названия приемов всегда объясняют главную суть их проведения).

Сваливание сбиванием захватом ног (рис. 94, а, б, в, г)

Станьте с партнером в центре ковра. Мы будем изучать прием для такого положения, когда твой товарищ стоит в высокой правосторонней стойке. Тебе тоже нужно принять такую стойку. Захвати правую руку соперника своей правой рукой за плечо изнутри (плечом называется часть руки от плечевого до локтевого сустава), а левой рукой захвати эту же руку за запястье снаружи. Сделай небольшой рывок за захваченную руку к себе. В ответ на это действие твой партнер обязательно отдернет руку, противодействуя твоему рывку. А это-то тебе и надо!

Теперь отпусти захваченную руку, и, падая грудью на бедро выставленной вперед правой ноги партнера, захвати его ноги за бедра. Обрати внимание, в каком положении находится твоя левая нога. Она должна быть отставлена назад — в упор. Ею ты толкаешься вперед. В падении нужно опускаться на правое колено, ставя его возле ступни впереди стоящей ноги товарища.

После того как ты захватил ноги партнера так, что тебе удалось соеди-

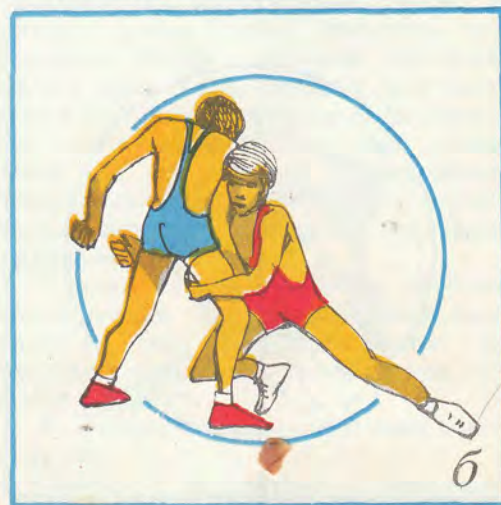


Рис. 94

а

нить руки захватом за запястье, продолжай сбивать соперника грудью, упираясь ему в бедра.левой ногой сильно толкнись вперед, помогая сбиванию. Если бы у партнера ноги были свободными, то он, возможно, устоял бы от сбивания, сделал бы шаг-другой назад и восстановил устойчивость, но его ноги захвачены и переступать ими он не может. В результате этого центр тяжести его тела значительно выходит за пределы площади опоры, и партнер падает.

Не распускай хват даже в том случае, если партнер упал на ковер. Удерживай ноги соперника и старайся перевернуть его на спину, на



б



лопатки. Обрати внимание на то, что сразу после рывка за руку ты все время должен падать на соперника. Упираясь ногами в ковер, ты своим весом сбиваешь его, не давая восстановить устойчивость. Распространенной ошибкой является то, что в момент захвата ног многие делают остановку в падении. Эта пауза останавливает сбивание, а ведь оно должно быть непрерывным.

Посмотри, как добывается победы олимпийский чемпион в Мюнхене японец Като (фото 4). Несмотря на то что его соперник руками старается остановить сбивание, Като, упираясь ногами в ковер, все же добывается своего, прорывается сквозь защиту.



Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью (рис. 95, а, б, в, г, д)

Начало приема не отличается от описанного выше. Выбираешь момент, когда твой товарищ станет в правостороннюю стойку, и сам принимаешь такое же положение.

Начиная атаку, бросаешься к ногам товарища полуполетом. Надо преодолевать отделяющее тебя от партнера расстояние как можно быстрее, чтобы он не успел тебя остановить упором в плечи.

Как только тебе удалось захватить ноги соперника, сразу же левой ногой зацепи снаружи его впереди стоящую ногу. Зацепляй за самый



Фото 4

низ голени, почти за пятку. Здесь правило такое: чем ниже будет сделан зацеп, тем легче свалить соперника на ковер.

Во время выполнения приема надо непрерывно сбивать соперника упором грудью в бедра, наваливаясь на них всей тяжестью тела. Правой ногой энергично толкайся вперед, помогая сбиванию.

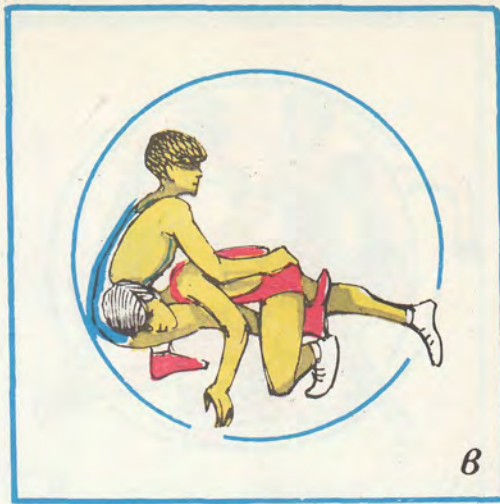
Захваченные ноги надо держать надежно, прижимая их к себе. Кто не выполняет этого требования, тот никогда не научится хорошо делать прием.

Одна из важнейших деталей приема — быстрый и точный зацеп ногой. Зацепленную ногу ты должен тянуть к себе, помогая сталкиванию партнера на ковер. Само движение



Рис. 95

а



в

при зацепе должно быть направлено слева направо вдоль поверхности ковра.

Когда почувствуешь, что партнер потерял устойчивость и начал падать назад, отпусти его ногу, захваченную левой рукой. Достаточно того, что ты будешь удерживать ее зацепом. При падении подстраховывай товарища, не падай на него всем телом, а выставь левую руку в упор, смягчи падение. Следи за тем, чтобы в этот момент партнер не вывернулся из-под тебя. Правой рукой продолжай удерживать разноименную ногу партнера под коленным сгибом или за нижнюю часть бедра.

Когда соперник упадет на ковер



г



б



д

боком или нижней частью туловища, толкайся ногами вперед, надвигайся на партнера туловищем, наваливайся сверху.

Прижми соперника лопатками к коврику, не дай ему вывернуться в сторону или стать на мост. Для этого подними его ноги вверх: ногой зацепи правую ногу, а рукой — левую ногу. Если ноги будут подняты, то стать на мост будет невозможно.

Ты видишь, что зацеп ногой — важная составная часть приема. Поэтому научись делать его четко и быстро. Для этого полезно делать такое упражнение: возьми ноги товарища в захват. Теперь сделай зацеп ногой, подтяни зацепленную ногу к себе и отпусти. Повтори упражнение сначала. Обращай внимание на то, чтобы зацепляющая нога делала движение, как косой, слева направо параллельно поверхности коврика.

Или попроси товарища сесть на ковер. Зацепи его ногу, как это делается при выполнении приема. Подними зацепленную ногу вверх-назад. А теперь пусть он освобождается как может. Ты удерживаешь партнера только зацепом, а не руками. Постарайся удерживать его возможно дольше. Как только товарищ освободится от зацепа и вывернется из-под тебя, начните упражнение сначала.

Каждое упражнение нужно выполнять до тех пор, пока ты не почувствуешь усталости. Тогда нужно сделать перерыв и отдохнуть.

Бросок наклоном с коленей с захватом одноименной ноги изнутри
(рис. 96, а, б, в, г, д, е)

Давай вместе расшифруем наименование приема. «Бросок» — это означает, что соперник будет поднят над ковром и брошен. «Наклон» — это говорит о том, как будет брошен партнер. При этом броске туловище атакующего должно наклониться вперед. «С коленей» — ясно, что бросающий в момент выполнения приема должен стоять на коленях. «С захватом одноименной ноги изнутри» — левая рука захватывает левую ногу



Рис. 96

а

партнера изнутри (и наоборот, правая рука — правую ногу).

Итак, когда ты будешь изучать какой-нибудь новый прием, внимательно вдумайся в каждое слово его названия, и тебе будет понятно, что оно означает. Тогда легко будет перейти к отработке приема на коврике. Ну, а теперь перейдем к изучению данного приема.

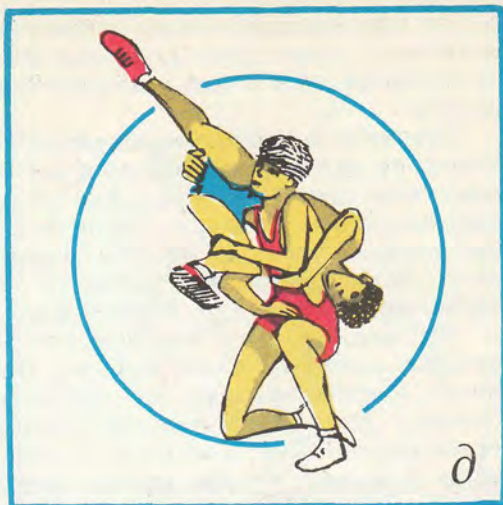
Твой товарищ стоит в правосторонней средней или высокой стойке. Ты располагаешься на средней дистанции от него в такой же стойке. Выбрав момент, бросайся полуполетом (то есть наклонном с одновременным падением) к ногам партнера и захватывай его ноги за бедра снару-



б



в



д

жи. Причем голову направляй так, чтобы она оказалась с наружной стороны выставленной впереди ноги.

Прижми к себе захваченные ноги партнера, правое плечо подставь под нижнюю часть его туловища. Правую ногу поставь на колено около ступни одноименной ноги туловища, левую ногу — чуть в сторону, влево на ступню. Таким образом, ты примешь положение, удобное для того, чтобы поднимать партнера вверх. Туловище надо держать по возможности вертикальнее.

Как только ты принял положение, удобное для поднимания партнера вверх, подними его на своем правом плече. Выпрями ноги, туловище. Сде-

лай так, чтобы партнер не касался ногами ковра. Взвали его на плечо, как взваливают тяжелую ношу. Следи за тем, чтобы соперник не сполз с твоего плеча, иначе будет очень трудно его поднять. Подняв партнера на плече вверх, не прижимай его ноги плотно к своей груди.

Теперь настал наиболее ответственный момент в выполнении приема. Отпусти левой рукой бедро правой ноги партнера и захвати ею одноименную ногу соперника изнутри под коленом. В то же время захват правой рукой перенеси с левой ноги на нижнюю часть туловища товарища, обхвати его плотно, прижми к своему плечу.



з



е

Наклоном вперед-вправо сбросить партнера с плеча на ковер. Захватом за ногу и за туловище направляя его падение. При этом одновременно со сбрасыванием подними захваченную ногу влево-вверх, а туловище потяни правой рукой вниз-к себе.

Падай вперед-вправо вместе с партнером, плотно удерживая его в захватах. Направляй его падение так, чтобы оно пришлось на спину. Если ты не распустишь захваты ноги и туловища, тебе будет нетрудно удерживать соперника в опасном положении, и ты сможешь дожать его лопатками к коврику.

Из выдающихся советских борцов лучше всех этот прием выполнял чем-



Фото 5

пион мира и СССР, заслуженный мастер спорта СССР Зарбег Бериашвили. На фото 5 ты видишь этот прием в его исполнении. То, что он немного по-другому держит ногу соперника (иначе, чем мы с тобой только что разбирали), говорит о том, что борец проводит прием с некоторыми отклонениями от принятого варианта. Обрати внимание, с какой силой и энергией Зарбег сбрасывает своего соперника на ковер. Даже по снимку видно, что тому не спастись от падения на спину или хотя бы на бок. А ведь его соперник не новичок, а один из сильнейших борцов мира — турецкий чемпион Мехмет Челеби. Когда ты изучишь прием и будешь

применять его в схватке на соревнованиях, действуй так же энергично и самоотверженно, как Бериашвили.

Бросок прогибом с коленей захватом голени (рис. 97, а, б, в, г, д)

В этом названии тебе незнакомо выражение «прогибом». Оно означает, что ты бросаешь соперника назад, прогибая свое туловище. Выражение «захватом голени» означает, что ты захватываешь ноги партнера в промежутке от коленей до ступней.

Захватывать ноги за голени лучше всего с дальней дистанции, чтобы стремительным броском пролететь над ковром расстояние, отделяющее тебя от соперника. В конце полета ты должен плечами как бы наткнуться на ноги партнера, а твоя голова должна оказаться между захватываемыми голенищами. Как только тыхватишь ноги соперника, прижми их к своим плечам. Быстро подтяни свои ноги под себя, не лежи, распластавшись на ковре. Прими удобное положение, чтобы легче было поднимать соперника вверх.

Сильно и быстро выпрями туловище, стань на колени, подними соперника на своих плечах вверх, удерживая захваченные ноги и прижимая их к своим плечам. В этом положении соперник окажется у тебя за плечами.

В неожиданный для соперника момент отпусти захват голени левой рукой. Ладонью этой руки сильно подбей вверх правую ногу соперника под нижнюю часть бедра. Ногу толкай вверх-за себя. Одновременно прогнись назад и с разворотом направо падай на правый бок. Голову откинь назад.

Продолжая падать назад с прогибом, правой рукой подтяни к себе левую ногу партнера, а левой рукой продолжай толкать за себя его правую ногу. В конце падения, когда соперник приземлится на правый бок, развернись направо животом вниз. Отбросив от себя правую ногу соперника, освободившейся левой рукой захвати одноименную ногу партнера



под коленом изнутри и подними ее вверх. Навались сверху на партнера, обхвати его правой рукой за левое плечо или шею и переворачивай на спину. Теперь уже можешь не торопиться, положение партнера таково, что ему вывернуться не удастся. Твоя задача — прижать соперника лопатками к коврику. Переворачивай партнера за захваченную ногу в направлении головы. Старайся поставить соперника вертикально на голову или плечо, а его ногу поднять вверх.

Ошибку допускают те, кто переворачивает партнера в направлении от себя. В этом случае сопернику легче защититься.

Одним из полезных упражнений



будет такое: возьми товарища за ноги, как в начале приема. Держа партнера на плечах, встань на колени. Как только встанешь, считай, что упражнение выполнено. Повтори его раз пять-шесть. Товарищ может препятствовать твоему вставанию как только может, это только усложнит и повысит ценность выполняемого упражнения.

Другое упражнение начинается с того, что ты, стоя на коленях, делаешь сильный прогиб назад, откидываешь голову и поворачиваешься животом к коврику. Такой бросок должен быть стремительным и ловким, как сальто у акробатов. Руками выполняй



Фото 6

движения, будто ты сталкиваешь соперника за себя.

Несколько раз проделай это упражнение вправо, несколько раз влево. Обращай внимание на то, чтобы четко и быстро повернуться на живот.

Зарбег Бериашвили прекрасно владел и этим приемом. На снимке (фото 6) запечатлен его поединок с болгарским борцом Еньо Вилчевым на Олимпийских играх в Токио. Ничего не мог противопоставить болгарский чемпион стремительным броскам Бериашвили. Ты видишь, что Зарбег уже отпускает хват левой ноги болгарина и готовится подбить ее снизу-вверх за себя и одновременно

прогнуться назад-вправо. Вглядишься, как самоотверженно действует наш борец, вкладывая все силы в проведение приема.

Сваливание сбиванием упором в шею и захватом голени разноименной ноги

(рис. 98, а, б, в, г, д, е)

Станьте с товарищем на средней дистанции друг от друга и примите правостороннюю стойку. Захвати партнера правой рукой за шею сверху, а левой — за запястье разноименной руки снаружи-сверху. Это положение удобно для начала атаки.

Теперь сильно нажми на шею партнера сверху-вниз-влево. Заставь соперника повернуться и перенести вес тела на выставленную вперед правую ногу. Чтобы сильнее сталкивать партнера, поставь его правую ногу назад в упор, а левой шагни вперед, ближе к правой ноге соперника. Как только партнер переместится вправо и его нога окажется загруженной его же весом, быстро наклонись вперед и левой рукой захвати соперника за пятку снаружи.

Сделай рывок за эту пятку, чтобы лишить партнера опоры. При этом правой рукой непрерывно продолжай сталкивать соперника влево-вниз-от себя, упираясь в его шею. Потеряв опору, партнер начнет падать назад. Ты же следуй за ним, надвигайся на него.

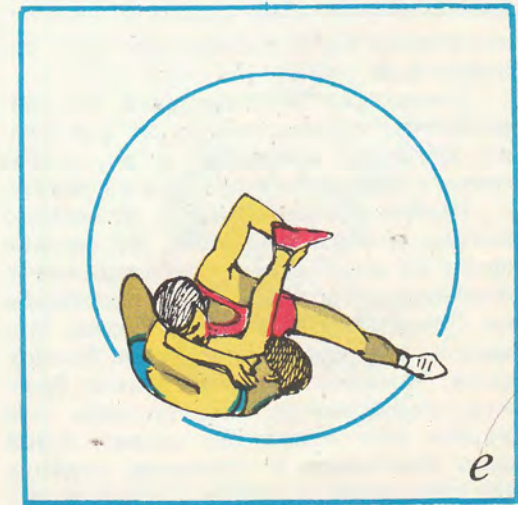
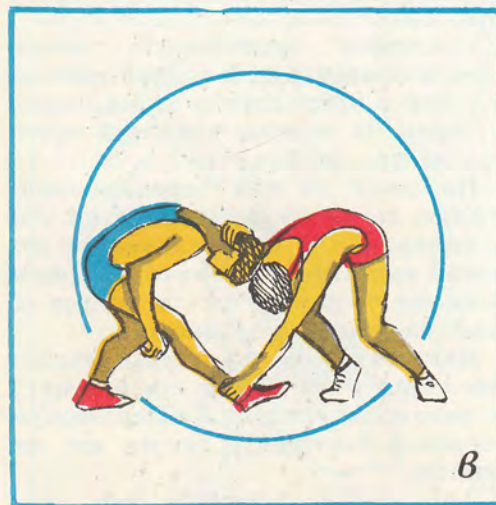
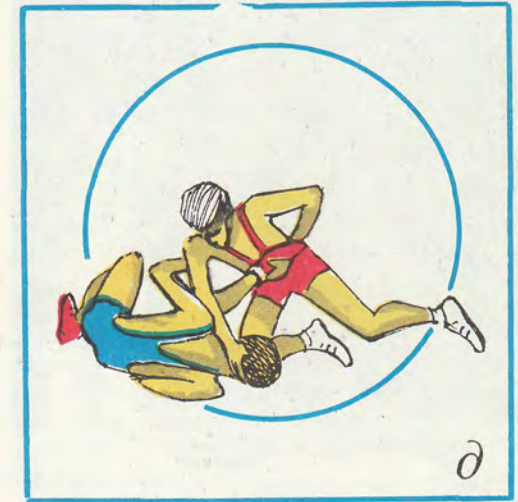
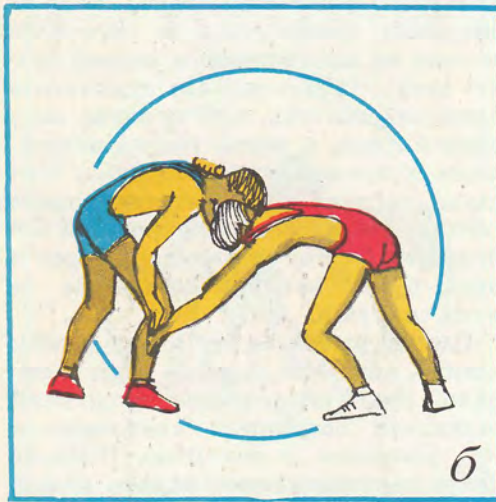
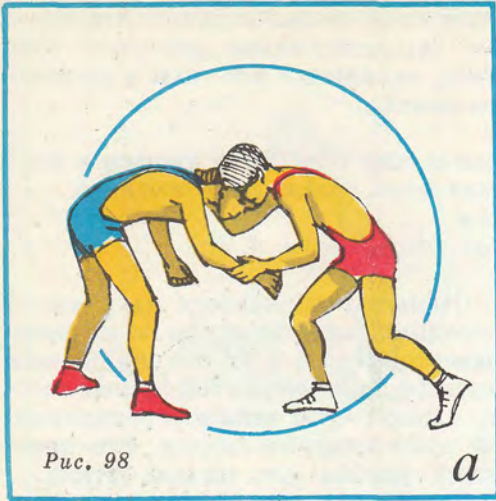
Поднимай захваченную пятку вверх, а правой рукой толкай партнера в шею в направлении от себя-вниз.

Стань на колени, сваливай партнера на правый бок.

Нажимая на шею партнера сверху-вниз, за пятку переворачивай его на спину. Ни в коем случае не отпускай захвата шеи, иначе соперник сразу же повернется на живот и уйдет из опасного положения.

Надвигайся на партнера туловищем сверху, прижимай его к коврику, не распуская захватов. Перевернув соперника на спину, дожди его на лопатки.

Этот прием интересен тем, что



для его проведения не требуется затрачивать много силы. Тут все основано на быстрых, ловких и своевременных движениях. Поэтому в подготовке и совершенствовании этого приема обращай внимание именно на ловкость и точность.

Распространенной ошибкой является то, что многие толкают соперника в шею от себя-вниз, забывая, что надо толкать в сторону-вниз, а потом в сторону-вниз-от себя. Толкать соперника от себя бесполезно. В этом случае вывести его из устойчивого

соперника всем телом, выводя его из устойчивого положения. Гейбл так хитро умел построить схватку, что противник не всегда замечал грозящую ему опасность быть сбитым захватом за пятку. Вот и на снимке можно видеть, как Гейбл дотягивается до ноги Вада своими длинными руками.

Немало побед одержал Дан Гейбл, применяя этот прием. До конца его спортивных выступлений никто из соперников так и не выработал защиты от сбиваний американского борца.



Фото 7

положения не удастся. Достаточно партнеру отставить ногу назад в упор, и столкнуть его будет невозможно.

Большим мастером выполнения этого приема был олимпийский чемпион американец Дан Гейбл. Ты видишь, как он (фото. 7.) бросает этим приемом сильного японского борца Ваду. Обрати внимание, что Гейбл толкает соперника не в шею, а в верхнюю часть туловища, под плечо. В этом своеобразии проведения приема. Американский борец наваливается на

Не менее искусно выполняют такие броски советские борцы. Вот молодой мастер спорта Казакбиев на чемпионате страны демонстрирует свое мастерство. Посмотри, как точно он действует. Точно и вовремя захватывает пятку, правильно и сильно сталкивает партнера упором в шею. Сразу видно, что спастись от сбивания его сопернику не удастся: он уже падает (фото 8). Атакующему остается только удерживать атакуемого и осуществить дожим. Но это уже дело техники.

Бросок наклоном захватом голени и отхватом ноги

(рис. 99, а, б, в, г, д, е)

В этом названии приема тебе незнакомо выражение «отхват ноги». Отхват — это распространенное в борьбе действие ногой, при котором атакующий спортсмен выносит ногу вперед, а потом сильным движением назад зацепляет ногу соперника под коленом и поднимает ее вверх-назад. Вот почему и говорят: «отхватом».

Стань на дальней дистанции от

нувшись на ковре не выгодно и опасно. Согни спину, приготовься встать в стойку.

Начинай вставать с левой ноги, ее ставь на ступню первой. Если ты начнешь вставать с правой ноги, то, поставив ее на ступню, слишком приблизишь к партнеру. Он может наклониться и захватить твою ногу, чем поставит тебя в затруднительное положение. Тебе придется думать уже не о нападении, а о защите. Попробуй проделать это, и ты убедишься, что вставать надо с левой ноги.

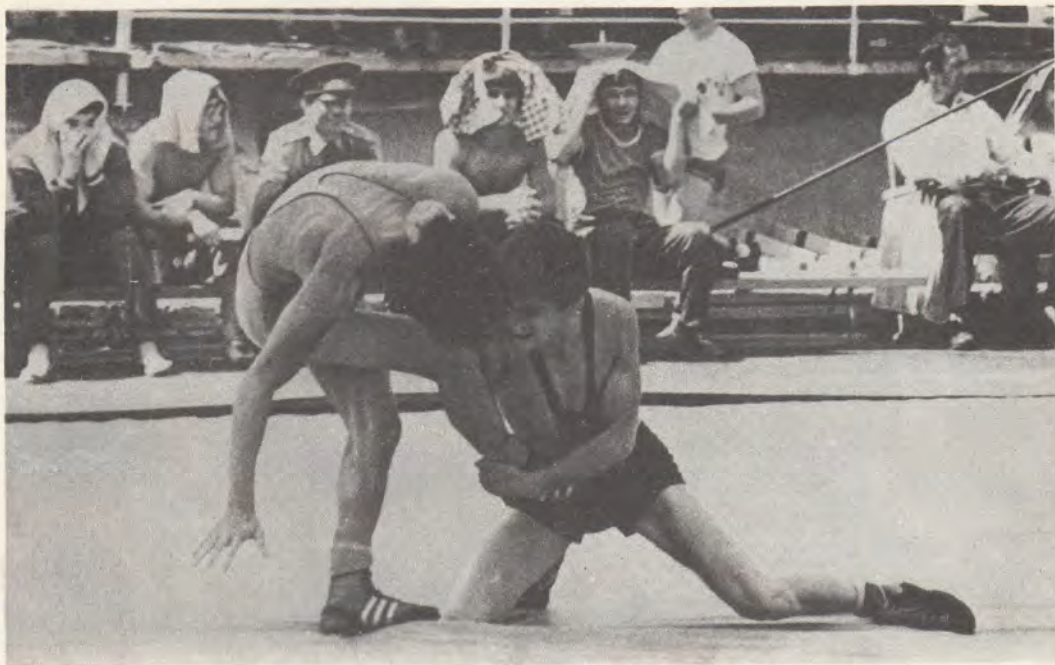
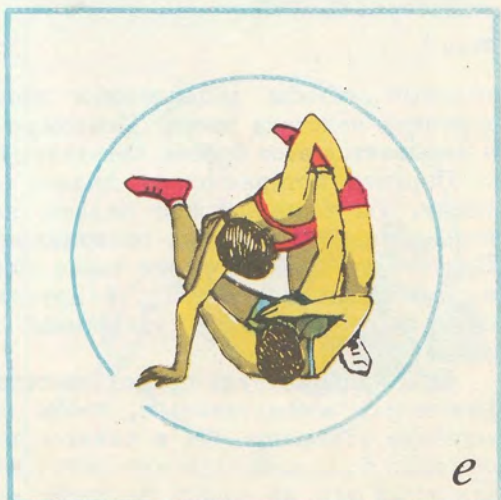
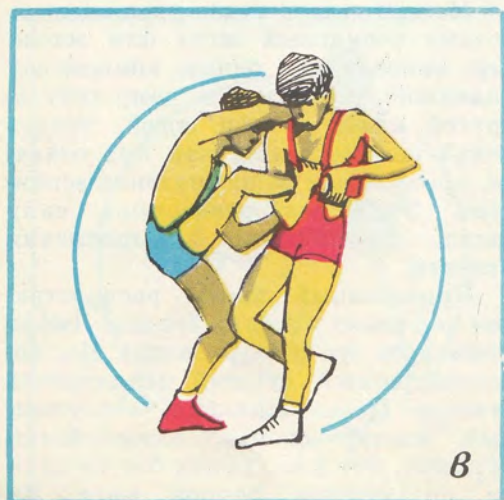


Фото 8

партнера. Прими удобное стартовое положение для того, чтобы стремительно броситься к его ноге. Соперник в это время должен стоять в правосторонней стойке. Вот эту-то выставленную вперед ногу ты и должен захватить за нижнюю часть голени. При броске к ноге головой направляй так, чтобы она оказалась с наружной стороны захватываемой ноги. Как только захватишь ногу, прижми ее к своему правому плечу. Быстро подтяни свои ноги под себя, так как задерживаться в положении вытя-

Когда встанешь в стойку, плотно удерживай захваченную ногу, прижми ее к груди. Подними ее вверх, до верхней части твоей груди. Теперь создается положение, удобное для продолжения приема. Партнер стоит очень неустойчиво, как аист, на одной ноге. Он поглощен задачей сохранить устойчивость, не упасть. Поэтому не торопись, выбери удобный момент для атаки. Перенеси тяжесть тела на левую ногу, освободи правую. Стань перед соперником, немного повернувшись к нему правым боком.



чтобы удобнее было выполнять следующую часть приема.

Сделай замах правой ногой вперед, вынеси ее дальше той ноги партнера, на которой он стоит в данный момент. Сильным махом назад правой ногой зацепи опорную ногу соперника сзади под коленом. При этом наклоняй туловище вперед.

Не прекращай движения назад правой ногой, поднимая зацепленную ногу назад-вверх. Все это движение должно выполняться непрерывно. Взмах ногой должен быть таким



Фото 9

сильным, чтобы зацепленная нога партнера взлетела вверх. Поэтому-то и называется этот бросок «отхватом».

Партнер, потеряв опору, падает на спину. Ты тоже должен падать, но только вперед, вслед за соперником. При этом правой ногой все выше поднимай зацепленную ногу, а другую ногу партнера плотно удерживай в захвате.

При падении будь предельно осторожным и внимательным, чтобы не ушибить товарища. Он в данном положении беспомощен, и мягкость приземления его на ковер целиком за-

висит от тебя. Следи за тем, чтобы партнер не выставлял свои руки назад в упор, пытаясь предотвратить падение на спину. Броска он все равно не остановит, а повредить себе руку может. Как только ты увидишь, что партнер все же выставил руку или руки назад в упор, немедленно останови бросок и сделай товарищу выговор. Объясни ему, что он делает грубейшую ошибку, которая может привести к травме.

В конце броска отпусти захват ноги партнера правой рукой и выстави эту руку вперед. Это делается для того, чтобы ты не упал на товарища всем телом. Ногу партнера ты теперь удерживай только левой рукой за нижнюю часть голени. Когда соперник приземлится на спину, прижми его лопатками к коврику, отталкиваясь ногами и переворачивая партнера за ногу.

Полезно проделывать такое упражнение: стань на одну ногу. Другой ногой делай взмахи назад и вперед до отказа. Взмахи назад должны быть особенно сильными, будто ты и в самом деле делаешь отхват. При этом, подскакивая на опорной ноге, передвигайся по ковру или площадке в разных направлениях. С помощью этого упражнения ты не только учишься делать отхват, развивая мышцы, участвующие в этом движении, но и тренируешь устойчивость.

Можно делать такое упражнение: возьми резиновый жгут или эспандер,крепи его одним концом неподвижно, привязав к чему-нибудь, другой конец зацепи ногой. Теперь делай ногой взмахи, как при отхвате, преодолевая сопротивление эспандера. Этим ты развиваешь силу мышц, участвующих в выполнении отхвата.

Приведенный прием распространен не только у наших борцов. Любят применять его и за рубежом. Но, пожалуй, самый лучший исполнитель отхвата Павел Пинигин, заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Вот в его руках бьется один из сильнейших борцов мира Ян

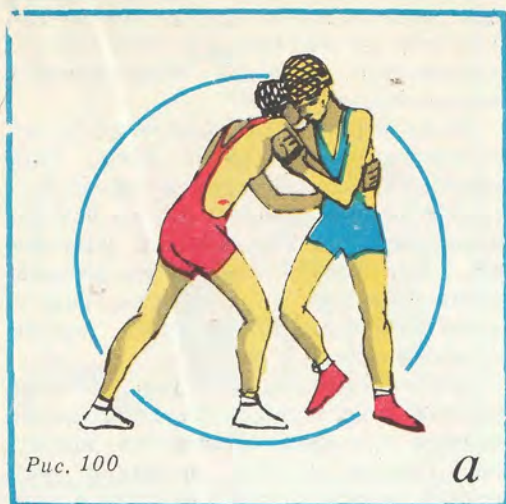


Рис. 100

а



б

Карлссон из Швеции (фото 9). Пинигин не торопится, он знает, что Карлссон в этом положении не сможет что-либо предпринять, он поглощен сохранением своей устойчивости. Павел сейчас повернется немного налево и будет готов проводить отхват.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
(рис. 100, а, б, в, г)

Опять в названии приема новое для тебя выражение: «задняя подножка». В этом приеме борец ставит своей целью свалить соперника, подставив вплотную к его ногам свою

выпрямленную ногу. Создается такое препятствие, барьер, через который и осуществляется сваливание. Ты уже, наверное, догадался: раз есть задняя подножка, значит есть подножки и другие, например передние. При задней подножке борец ставит свою ногу позади ног партнера, а при передней подножке спереди.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой удобнее начинать в тот момент, когда вы с партнером окажетесь в непосредственной близости друг от друга, на ближней дистанции, в средней или высокой, но одноименной стойке. В данном случае вы оба приняли правостороннюю стойку.



в



г

Немного наклонись вперед и захвати партнера обеими руками за правую руку. К выполнению захвата отнесись очень внимательно: это очень важная часть приема. Правой рукой захвати верхнюю часть плеча одноименной руки партнера изнутри, а левой рукой — нижнюю часть плеча одноименной руки снаружи. Одновременно левой рукой прижми захваченную руку к груди.

Потяни партнера на себя за захваченную руку. Как только он перенесет тяжесть тела на впереди стоящую ногу, вынеси вперед свою правую ногу, поставь ее сзади этой ноги так, чтобы ваши голени соприкасались.

Делая рывок за руку и одновре-



Фото 10

менно поворачивая туловище налево, бросай партнера через свою выставленную ногу. Старайся, чтобы твоя нога в этот момент была выпрямлена. Направление броска выбирай такое, будто бы ты хочешь свалить партнера себе под ноги, скручивая его через ногу.

Самой распространенной ошибкой при выполнении этого приема является попытка бросить партнера не себе под ноги, а в сторону его спины. В этом случае сопернику достаточно побольше наклонить туловище вперед и упереться дальней ногой в ковер, чтобы прием был остановлен.

Ошибаются также и те, кто пытается поставить подножку, предварительно не наклонившись и не пере-

неся тяжесть тела вперед. Поднимая свою ногу, атакующий в этом случае оказывается в очень неустойчивом положении.

Наклонившись вперед, скручивай соперника через свою ногу. Как только он начнет падать на спину, следуй за ним. Падай рядом с ним, но не на него. Не забывай удерживать руку в захвате. Этим ты направляешь падение партнера на спину. Когда соперник приземлится, дожди его на лопатки.

Есть спортсмены, имена которых сохраняются в памяти, спортивные подвиги которых становятся примером. Одним из них является наш первый олимпийский чемпион в наилегчайшем весе Мириам Цалкаламанидзе. Мириам был непревзойденным мастером борьбы ногами. Он удивительно ловко бросал своих соперников подсечками, подножками, отхватами. Цалкаламанидзе никогда не захватывал своего соперника за ноги руками. Захваты делал только за руки и туловище. Он никогда не наклонялся низко, его стойка была высокой, прямой.

Своей удивительной устойчивости, умению бороться ногами Мириам обязан национальной грузинской борьбе «чидаоба», в которой он был большим мастером. На снимке (фото 10) ты видишь, как советский борец бросает чемпиона мира турецкого борца Мехмета Картала. Мириам лишь немного изменил захват. Правой рукой он захватил не руку, а голову соперника. Но главное действие в приеме сохранено. Он сейчас поставит подножку и будет скручивать противника через ногу на спину.

Сбивание сваливанием захватом бедра и голени

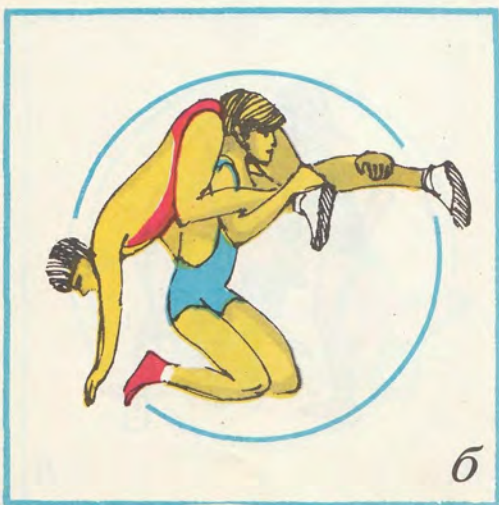
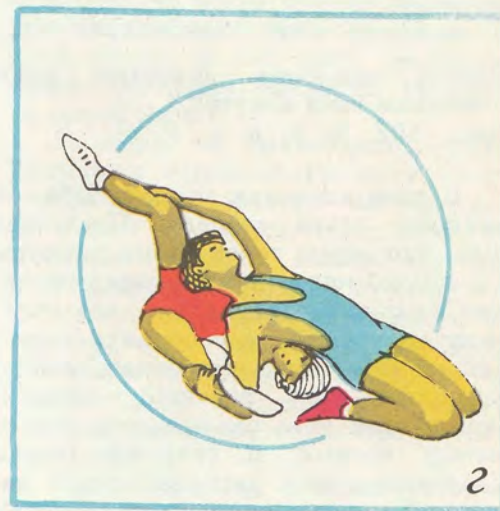
(рис. 101, а, б, в, г, д)

Когда партнер стоит в правосторонней средней или высокой стойке, зайди немного левее его так, чтобы оказаться от него сбоку. Наклонись и быстро захвати соперника за правую ногу. Захват нужно выполнить правой рукой за пятку изнутри, а ле-



вой рукой — за бедро снаружи. Твоя голова должна оказаться под нижней частью туловища партнера. Но этого мало. Стоя на правом колене, левую ногу поставь на ступню так, чтобы нижней частью бедра упереться в партнера под коленом захваченной ноги. Плотнo прижми к себе захваченную ногу. Жди, когда партнер, освобождаясь от захвата, наклонится вперед. Это самый удобный момент для начала атаки.

В этом приеме ты сваливаешь партнера, поворачивая свое туловище направо и как бы накатываясь на него спиной. Представь себе, что ты леги на расстеленное по полу одеяло, взялся за его край и покотившись,



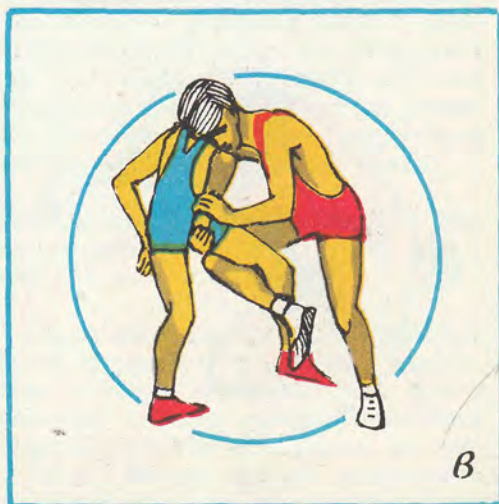
заворачиваешься, накручиваешь одеяло на себя. Примерно то же происходит издесь: ты как бы заворачиваешься, накручивая на себя партнера. Как только он начал падать на ковер, ты выставь в упор правую ногу и, толкаясь ею, поднимай захваченную ногу вверх.

Продолжая накатываться на партнера, поворачивай его на спину. Перестань накатываться только тогда, когда соперник будет прижат лопатками к ковра. В этой части приема важно следующее: энергично толкаясь ногами, наваливайся на товарища сверху. Следи за тем, чтобы в конце приема твоя спина была прижата к передней части туловища партнера.

Бросок наклоном захватом руки с зацепом ноги изнутри
(рис. 102, а, б, в, г, д, е).

В этом названии приема тебе незнакомо слово «зацеп». Представь себе, что перед тобой стоит партнер. Тыходишь к нему и своей ногой, как крючком, зацепляешь его ногу, тянешь ее к себе, а соперника толкаешь от себя. Это и есть зацеп. Можно зацеплять ногу партнера изнутри (когда твоя нога оказывается у него между ногами) и снаружи (когда цепляющая нога располагается с наружной стороны ноги партнера). В первом случае действие будет называться «зацеп изнутри», во втором — «зацеп снаружи». Вот такое действие и лежит в основе приема, который мы с тобой будем сейчас изучать.

Прежде чем начинать активные действия, вы с товарищем должны стать на средней дистанции в высоких правосторонних стойках. Это исходное положение. Захвати правую руку партнера правой рукой за верхнюю часть плеча изнутри, а левой — за запястье снаружи. Потяни соперника за захваченную руку на себя, заставь его сопротивляться. Обычно каждый борец в этом положении будет вырывать руку из захвата, откло-





няться назад. Это ты и должен использовать.

Перенеси тяжесть тела на левую ногу, подайся навстречу партнеру, захваченную руку опусти вниз, повисни на ней. Правой ногой быстрым движением зацепи одноименную ногу соперника изнутри под коленным сгибом.

Эти действия выполняй так: делая рывок за руку и толкая партнера грудью и плечом в верхнюю часть туловища, отодвигай соперника от себя, а зацепленную ногу тяни в противоположном направлении — к себе. Вначале усилия направляй к спине партнера, а когда его нога окажется зацепленной и ты подтянешь ее к себе, то резко измени направление сваливания: тяни партнера за руку влево, а его ногу поднимай вверх. Соперник окажется стоящим на одной ноге.

Повисни на захваченной руке. Поднимая зацепленную ногу вверх, поворачивай партнера влево, туда, где у него нет опоры. Часто борцы допускают ошибку, сбивая партнера в направлении спины. В этом случае он легко сохранит устойчивость, отпрыгнув назад на левой ноге. Нападающему придется, подпрыгивая, приблизиться к партнеру и занять удобную позицию, чтобы продолжить сбивание.

Когда партнер потерял устойчивость и начал падать назад, направляй его падение так, чтобы оно пришлось на спину. Будь осторожен при выполнении этой части приема, не падай всем телом на товарища, а приземляйся рядом с ним.

После того как партнер окажется лежащим на спине или на боку, распусти зацеп ногой и ногу эту наложи сверху на его туловище. Затем переместись на него, навались всем телом. Захват руки не распускай до тех пор, пока соперник не окажется на лопатках.

При разучивании этого приема полезны различные упражнения, имитирующие (копирующие) основное действие — зацеп.

Перемещайся в различных на-

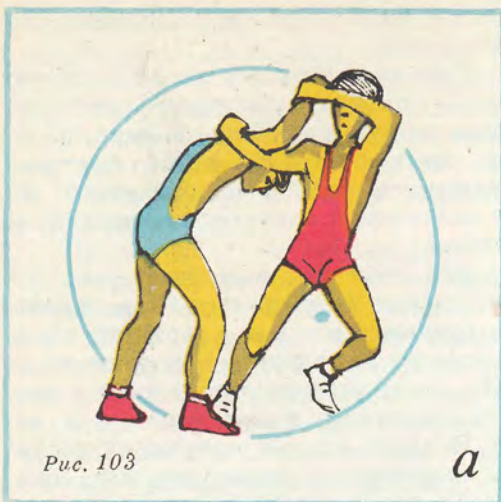


Рис. 103

а



б

правлениях, стоя на одной ноге, и одновременно делай быстрые и энергичные движения ногой, как при зацепе.

Проделав десять-двенадцать зацепов, стоя на одной ноге, стань на другую ногу и повтори упражнения.

Большую пользу приносят различные подскоки с изменением направления движения. Эти упражнения укрепляют мышцы ног, развивают устойчивость.

Стоя на одной ноге, сделай десять наклонов с одновременным подниманием свободной ноги вверх, как в заключительной части приема. Потом сделай десять наклонов, стоя на другой ноге.

Бросок подворотом с захватом руки на плечо

(рис. 103, а, б, в, г)

В вольной борьбе существует большая группа приемов, которые проводятся «подворотом». Это значит, что один из борцов при выполнении броска поворачивается к сопернику, как бы взваливая его на короткое время себе на спину. С одним из подобных бросков мы с тобой и познакомимся.

Примите с партнером правостороннюю среднюю или высокую стойку. Правой рукой захвати соперника за плечо изнутри, а левой рукой — за запястье снаружи. Захват держи



б



г

плотно. Слегка согни ноги, быстро повернись на носках спиной к партнеру, положи его руку себе на правое плечо.

Одновременно опустишься на правое колено. Левая нога на ступне. При повороте надо сделать рывок рукой, чтобы партнер потерял устойчивость и стал падать вперед. В это время ты ему и подставишь спину. Старайся, чтобы не ты его затаскивал на спину, а он сам своим телом навалился бы на нее.

Не останавливайся при проведении приема. Партнер должен все время падать вперед, не имея возможности восстановить устойчивость. В то время, когда соперник наваливается на тебя, согни спину. Потяни партнера за руку вниз под себя и перебрось его через спину.

В конце приема, сильно и резко согнув спину, за руку перебрось соперника через себя. Движение твое в этот момент должно быть таким, как будто ты не партнера бросаешь, а ударяешь большим хлыстом по ковру, причем делаешь это с «протяжкой» — в самый последний момент резко отводишь руку в направлении под себя.

Как только соперник окажется на спине, отпусти захват левой рукой и ею обхвати его голову сверху. Удерживая партнера за руку и голову, дожди его на лопатки.

Для проведения этого приема нужны хорошая ловкость, умение заставить соперника врасплох.

Порой несложный прием при хорошем исполнении становится грозным оружием в руках умелого мастера. Так и этот бросок. Когда его выполнял четырехкратный чемпион мира, чемпион олимпийских игр Александр Иваницкий, он оказывался неотразимым. Александр опережал своих соперников в быстроте и ловкости, хотя многие из них были сильнее и тяжелее его. Ведь Иваницкий боролся в тяжелом весе, а в этой категории многие борцы имеют собственный вес, намного превышающий сто килограммов! И вот что интересно: чем тяжелее был противник, тем

быстрее он попадался на этот прием. На снимке (фото 11) ты видишь, как Иваницкий без видимого напряжения бросает своего многокилограммового соперника на одном из чемпионатов СССР. Это лишнее напоминание о том, что в борьбе победы достигаются не только за счет преимущества в силе и в весе.

Для совершенствования этого броска полезно делать упражнения, повторяющие главное движение при-



Фото 11

ема — подворот, то есть поворот к сопернику спиной. Это упражнение ты можешь делать без партнера. Только представляй себе, что будто бы захватил его руку, а потом ловко и быстро повернулся к нему спиной и бросил. Подворот — бросок, снова подворот — и снова бросок и т. д. Это движение ты должен уметь делать быстро, ловко. А потом и с партнером оно будет лучше получаться.

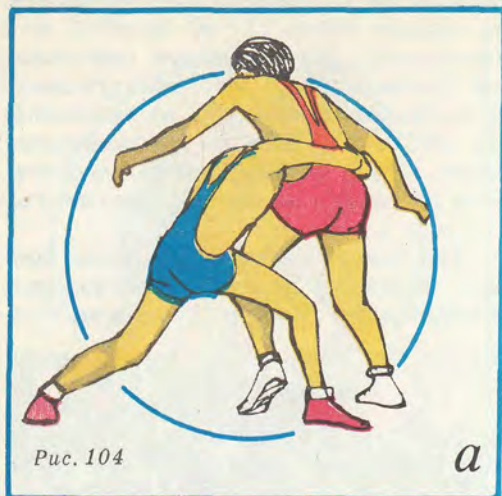
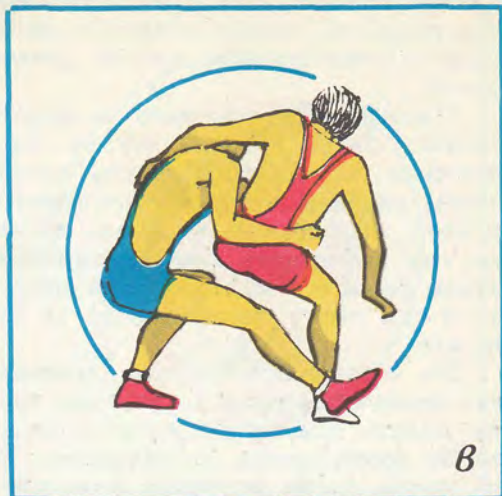


Рис. 104

а

Сваливание сбиванием через ногу с захватом туловища и одноименной ноги изнутри
(рис. 104, а, б, в, г)

Когда партнер находится в левосторонней средней стойке, ты стань на средней дистанции от него и зайди немного сбоку, так, чтобы его выставленная вперед нога оказалась чуть левее. Быстро наклонись вперед, сделай большой шаг правой ногой. Поставь ее сзади впереди стоящей ноги партнера. Правой рукой обхвати соперника сзади за нижнюю часть туловища, а голову расположи с внутренней стороны под партнером.левой рукой захвати ногу соперника.



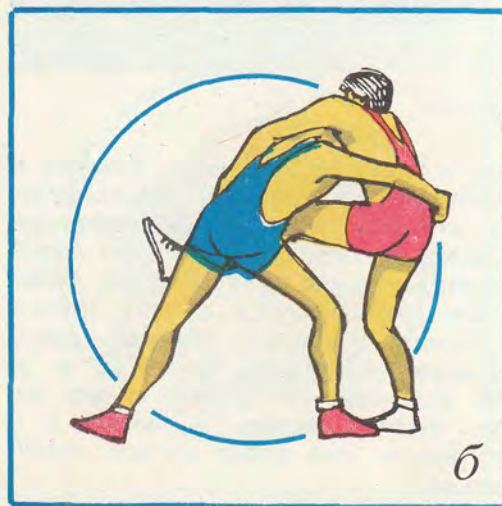
в

Подними захваченную ногу вверх, до верхней части своего бедра. За ногу и туловище прижми партнера к себе.

Выставь левую ногу вперед-влево. При падении назад за руку и туловище поверни партнера вправо-вниз и через свою правую ногу, брось его спиной на ковер. Сбивание через ногу надо делать так, будто ты хочешь покружить партнера вокруг себя.

Во время падения на ковер поворачивайся вместе с соперником. Как только партнер упадет на спину, подними его захваченную ногу, повернись к нему грудью и дожимай на лопатки.

Еще раз хочу тебе напомнить, что



б



г



Рис. 105

а



в

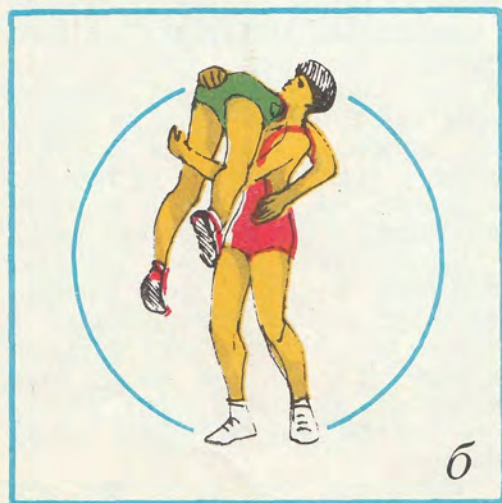
самое главное в проведении этого приема — скручивание через ногу. Многие борцы в этом положении не вращают партнера вокруг себя, а пытаются сбить его просто так, без поворота, чем значительно осложняют проведение приема.

Сбивание должно идти как бы по спирали: ты садишься на ковер и в это же время поворачиваешь партнера через свою ногу. Падение направляй туда, где у партнера нет опоры.

Для того чтобы научиться как следует скручивать через ногу, ты возьми партнера, как было сказано выше, и крути его вокруг себя, не падая. Сделай поворот вокруг своей оси, а в конце его поставь правую но-



г



б



д

гу сзади одноименной ноги партнера и падай вместе с ним на ковер. Ты почувствуешь, что чем сильнее вращение, тем стремительнее падение партнера.

Бросок наклоном с захватом одноименной ноги изнутри
(рис. 105, а, б, в, г, д)

Так как тебе нужно будет захватить партнера за бедра снаружи, то удобнее это выполнять со средней или ближней дистанции.



Фото 12

Станьте с партнером в правостороннюю стойку. Слегка наклони туловище вперед. Сделай шаг правой ногой и поставь ее с внутренней стороны впереди стоящей ноги партнера. Головой поднырни под его правую руку, правое плечо подставь под нижнюю часть туловища соперника. Голову прижми к его правому боку. Захвати партнера снаружи за бедра: левой рукой — за среднюю часть бедра, правой рукой — за верхнюю часть бедра. Согни ноги в коленях и прими удобное для поднимания соперника положение.

Подними партнера на плече вверх. Внимательно следи за тем, чтобы он не соскользнул у тебя с плеча. Отпусти захват левой рукой правого бедра снаружи, захвати ею левую ногу партнера изнутри под коленом.

Передвинь захват правой руки с бедра соперника на нижнюю часть его туловища и приготовься к тому, чтобы сбросить партнера со своего плеча на ковер. Плотнo удерживай соперника руками.

Наклоняя туловище вперед, сбрось партнера на ковер. Будь внимателен во время выполнения этой части приема. Партнер беспомощен, и только от тебя зависит, как он упадет на ковер. Даже если ты будешь опускать его неторопливо, все равно он никуда не денется, у него нет возможности защититься.

В конце сбрасывания опустишься на правое колено, навалишься на партнера сверху и дожимай его на лопатки. Если ты отпустишь левую ногу соперника, то ему будет легче вывернуться из опасного положения. Можно переменить захват правой рукой: с туловища перенести его на шею сверху. Тогда дожимать партнера на лопатки будет легче. Одним из лучших исполнителей этого броска был японский борец, чемпион мира и олимпийских игр Осаму Ватанабе. Небольшого роста, коренастый, с короткими руками и ногами, быстрый и отважный, он легко проникал сквозь защиту противника и моментально захватывал его ноги. Огромная физическая сила позволяла ему взметнуть своего партнера вверх как пушинку. Если он поднимал соперника, находясь слишком близко к краю ковра, то не торопился бросать его, а выносил партнера на середину и там заканчивал прием.

Высочайший класс позволял японскому чемпиону легко справляться со своими конкурентами. В течение трех лет выступал Ватанабе на мировом ковре, и за все эти годы не нашлось ни одного борца, способного оказать ему достойное сопротивление.

Интересно, что когда Ватанабе

покинул ковер (это произошло в 1964 году, после его победы на Олимпийских играх), чемпионом мира стал иранец Мохамед Сейфпуур. А до этого Сейфпуур, встречаясь с Осаму на чемпионате мира, проиграл ему со счетом 0:23! 23 безответных балла выиграл Осаму, а сам не проиграл ни одного!

На снимке (фото 12) ты видишь момент схватки двух замечательных борцов Осаму Ватанабе и чемпиона мира советского борца Владимира Рубашвили. И тут Осаму остался верен себе. Даже такой прекрасный борец как Рубашвили, был не в состоянии отразить стремительного броска японца. Обрати внимание, какие могучие усилия развивает японец, поднимая своего соперника вверх,

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
(рис. 106, а, б, в, г, д)

Начиная этот прием, левой рукойхвати партнера за правое плечо сверху, а правой рукой — за запястье правой руки изнутри. Прижми захваченную руку к себе. Прежде чем начинать активные действия, убедись, что партнер находится в правосторонней стойке. Если же стойка иная, то потяни захваченную руку на себя и заставь соперника шагнуть правой ногой вперед. Сам же ты должен находиться в левосторонней стойке и на близкой дистанции.

Повернись к партнеру грудью, отпусти захват запястья ихвати его туловище за верхнюю часть груди. Немного присядь. Левой ногой зацепи впереди стоящую ногу снаружи. Упираясь правой ногой в ковер, сталкивай партнера в сторону его спины, подтягивай к себе зацепленную ногу.

Немного измени направление сталкивания: толкай не в направлении его спины, а влево, в сторону зацепленной ноги. Если будешь толкать прямо, то партнер может выставить в упор левую свободную ногу, податься тебе навстречу и остановить сбивание. Сталкивая соперника влево, в сторону зацепленной ноги,



Рис. 106

а

ты не даешь ему восстановить устойчивость, так как для этого ему необходимо отставить назад-вправо правую ногу.

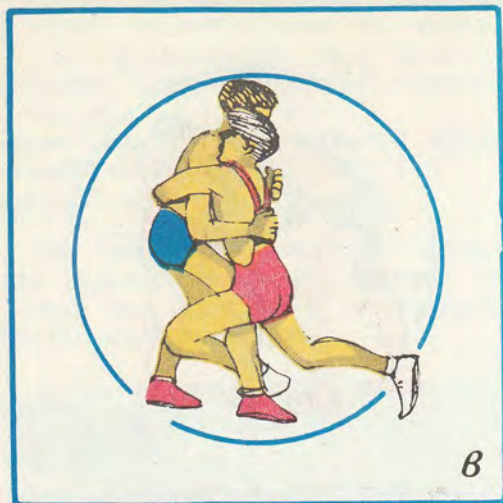
Сваливай партнера через ногу влево. Удерживая захваты, направляй падение на спину. Падая, сам находишься чуть сбоку от партнера, чтобы он не мог перетащить тебя в падении влево через себя. Кроме того, этим ты подстраховываешь партнера.

Когда партнер упал на спину, не выпускай его из захватов. Разведи свои ноги в стороны, навались на соперника грудью и дожимай его на лопатки.

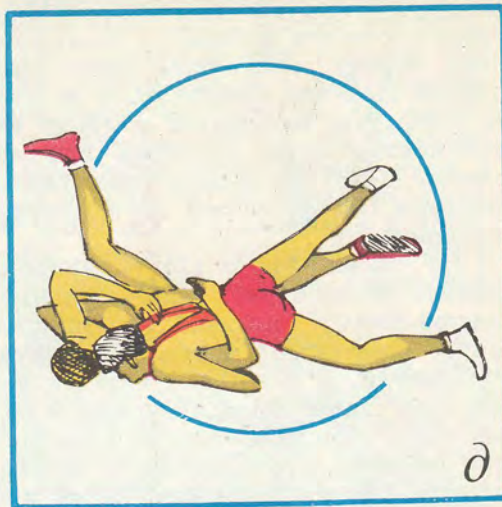
Этот прием — изобретение наших



б



в



д

советских борцов. До сих пор многие зарубежные спортсмены на различных чемпионатах терпят поражения, попадаясь на этот прием. Сейчас он находится на вооружении многих наших борцов. Некоторые вносят в него свои добавления и изменения, которые делают этот прием еще результативнее. Но в основе остается сваливание сбиванием через зацепленную ногу.

Особенно успешно применяли этот прием наши чемпионы Александр Иваницкий, Юрий Шахмуратов, Загалав Абдулбеков, Владимир Рубашвили, Сослан Андиев и некоторые другие. Но первым борцом, кто начал сокрушать своих соперников

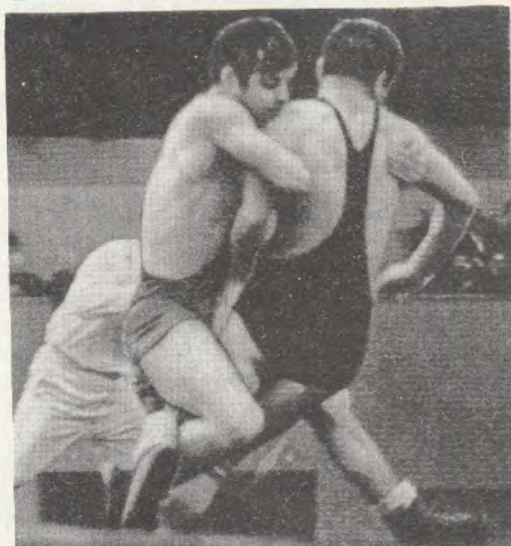


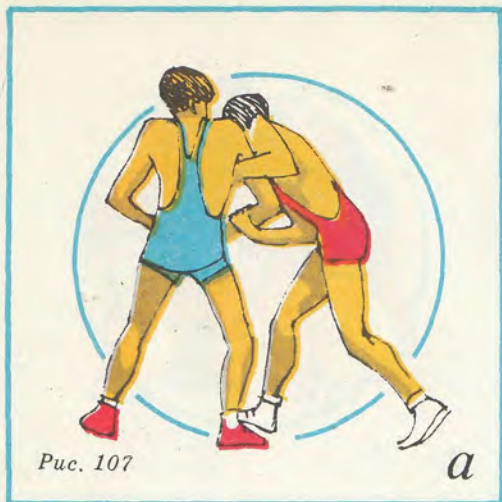
Фото 13



2



Фото 14



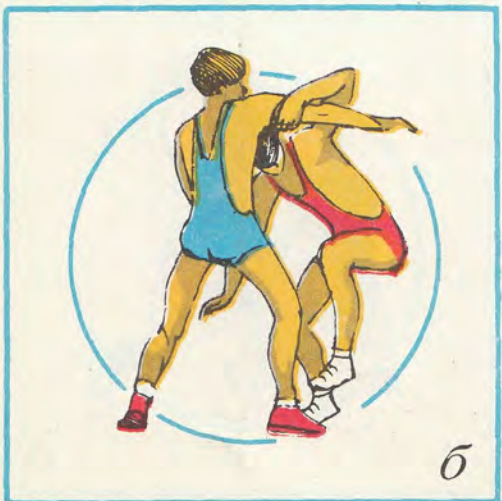
изумительно красивыми бросками с зацепом, был чемпион мира Алимбек Бестаев.

Когда он в 1956 году появился на Кубке мира в турецком городе Стамбуле, то ошеломил всех. Всех своих противников он бросил на лопатки этим приемом и завоевал первое место! На снимке (фото 13) ты видишь, как Бестаев выполняет этот бросок. Видишь, в каком беспомощном положении оказывается его соперник? Он уже не думает о защите, лишь смотрит, куда он падает.

Как ты понял, рождение этого приема относится к пятидесятым годам. Тогда многие борцы приступили к его изучению. Так он распростра-

нился и стал одним из основных приемов нападения. Теперь уже не найдешь борца, который не знал бы, как его проводить.

Стремительностью бросков с зацепом поражал чемпион мира Юрий Шахмурадов. На снимке (фото 14) запечатлен момент схватки Шахмурадова. Противник в полете. Обрати внимание, что Юрий бросает в сторону зацепленной ноги, что делает его бросок еще неотразимее. Борцы еще в воздухе, а Шахмурадов уже разворачивается грудью на противника. При таком падении сопернику вряд ли удастся защититься, став на мост. Не распуская захватов, Юрий прижмет его лопатками к коврику.



Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги
(рис. 107, а, б, в, г)

Партнер должен стоять в правосторонней стойке. Захвати его правую руку за плечо снаружи и за запястье снизу. Прижми захваченную руку к себе. Стань в правостороннюю стойку.

Рывком за руку заставь партнера наклониться вперед. Он будет сопротивляться, постарается отклониться в сторону, противоположную рывку.

Распусти захват запястья, наклонись вперед, левой ногой зашагни запереди стоящую ногу партнера, освободившейся рукой захвати бедро этой ноги за верхнюю часть изнутри.



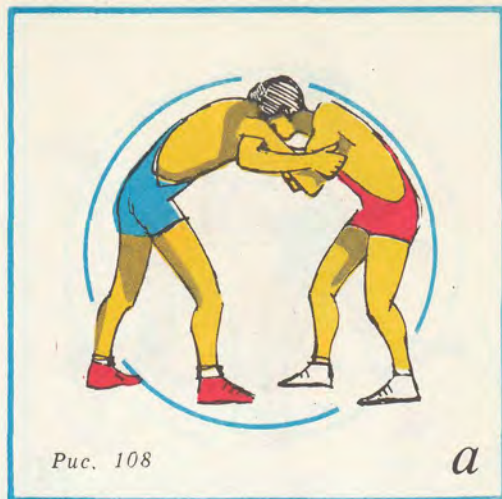
Фото 15

При этом старайся просунуть свою руку возможно глубже.

Левую ногу поставь в упор за ногой партнера. Разворачиваясь влево, руками перебрось соперника через ногу, поворачивая туловище в сторону броска. Делай вращательное движение, будто ты хочешь покружить партнера вокруг себя, и одновременно тяни его за руку вниз. Соперник не имеет возможности выставить свою ногу в направлении сваливания, поэтому теряет устойчивость и падает.

Удерживая захваты, направляй падение партнера. Он должен упасть спиной на ковер.

Если ты не распустишь захвата, то легко дожмешь партнера на лопатки.



Прием не сложен, и если ты успеешь сделать вовремя необходимые захваты, то освободиться от них без потерь партнеру не удастся. Для проведения приема не требуется какая-то особенная сила. Ведь все здесь построено на быстроте, ловкости, неожиданности.

Изобретателем этого приема был наш борец Александр Иваницкий. Он имел сравнительно небольшой для тяжеловеса вес — 105 кг. И ему в схватках с сильнейшими тяжеловесами мира приходилось идти на всякие выдумки, чтобы побеждать, не поднимая их вверх. Вот этот прием как раз соответствовал его стремлениям. На снимке (фото 15) Иваниц-





кий бросает одного из своих соперников. Правда, захват за ногу он сделал немного ниже, чем в том случае, который мы разбирали, но от этого сущность приема не изменилась. На снимке хорошо видно, как Иваницкий закручивает своего противника влево.

нающий движение крыльев ветряной мельницы. Но так как в приеме главным является поворот туловища атакующего в момент атаки, то серию бросков подобного рода назвали бросками поворотом.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
(рис. 108, а, б, в, г, д, е)

Станьте с товарищем в одноименную правостороннюю среднюю стойку. Захвати плечи партнера ладонями сверху, голову наклони вперед так, чтобы она касалась лбом правого плеча соперника. Ноги слегка согни в коленях, чтобы быть готовым сделать быстрый поворот налево.

Здесь новое для тебя понятие — «бросок поворотом». Раньше этот прием называли «мельницей», потому что в процессе его выполнения атакуемый совершает полет, напоми-

левой рукой нажми на плечо партнера от себя. Как только почувствуешь его сопротивление, сделай сильный рывок за руку на себя. Ле-



вым локтем подними захваченную руку вверх. Сделай пол-оборота налево. Опустись на правое колено. Левую ногу поставь на ступню. Правой рукой захвати впереди стоящую одноименную ногу соперника за нижнюю часть бедра. Взвали партнера себе на плечи.

Не останавливаясь, наклоняй туловище влево по ходу броска. Захваченные руку и ногу тяни вниз навстречу одна другой, сваливайся на левый бок вместе с партнером.

Толкаясь правой ногой в ковер, выпрями ее. Левую ногу опусти на колено по ходу броска. Направляй падение партнера так, чтобы он па-



Фото 16

дал на плечи. Поворачивайся вместе с ним. Захватов не распускай.

Перенеси свою правую ногу через левую, повернись животом вниз. Голова твоя в это время упирается лбом в ковер. Партнер лежит на спине или боку.

Повернись на правый бок. Опустись на колено правой ноги, а левую ногу поставь в упор. Подними голову. Отпусти хват ног. Правой рукой обхвати туловище партнера сверху. Удерживая соперника за руку и туловище, наваливаясь на него всем телом, дожимай его на лопатки.

Запомни, что главное движение в этом приеме — перебрасывание партнера через плечи. Поэтому как только ты в самом начале рванул соперника на себя за руку, так и про-

должай тянуть за эту руку, пока партнер не упадет на ковер. Вначале ты направляешь усилия к себе вдоль ковра, а потом, когда ты подсел под партнера, — влево-вниз. Соперник должен навалиться животом тебе на плечи. Когда ты будешь сам поворачиваться на живот, то направляй усилия влево вдоль ковра.

Проверить правильность выполнения главной части приема можно с помощью такого упражнения: ты держишь партнера только за руку, а за ногу не захватываешь. Твоя задача — перебросить соперника через свои плечи рывком за руку. Сделай рывок, подсядь под партнера и перебрось через себя на спину. Если он перелетит через тебя легко, без задержек и пауз, все правильно. Если взваливание на плечи не получается, начинай все сначала, ищи ошибку.

Группа приемов, выполняемых поворотом (их называют бросками мельницей или через плечи) в современной вольной борьбе впервые начали применять наши борцы. Первыми изобрели «мельницы» ленинградцы.

Так как эти приемы очень красивы и результативны, то почитателей их появилось немало. Стали придумывать разные варианты, один лучше другого. Но «мельница», с которой ты познакомился, является основным вариантом, наиболее правильным.

Среди наших, да и зарубежных, борцов есть немало прекрасных исполнителей этого приема. Лучшие среди лучших — это заслуженные мастера спорта, чемпионы мира ленинградец Анатолий Албул и москвич Юрий Шахмурадов. У них «мельница» была всегда наготове. На снимке (фото 16) зафиксирован момент, когда Юрий Шахмурадов бросает своего соперника. Посмотри, как плотно он удерживает его руку. Сразу видно, что вырвать ее из захвата нелегко. Как ловко и удобно он взвалил соперника на плечи, тут уж не соскльзнешь. Видишь, Юрий уже бросает партнера через себя.

Сбивание поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
(рис. 109, а, б, в, г, д)

Хотя внешне этот прием похож на предыдущий, тем не менее он значительно отличается от него. Давай вначале разберем, как проводится сбивание, а потом посмотрим, чем же этот прием отличается от предыдущего.

И ты и партнер находитесь в левосторонней стойке. Захвати левую руку соперника правой рукой за верхнюю часть плеча сверху. Головой касайся его плеча. Наклони туловище вперед. Нырни головой под захваченную руку, левой частью груди падай на переднюю часть левого бедра партнера. Ноги согни в коленях. Твоя задача — за время падения к ноге соперника набрать возможно большую скорость.

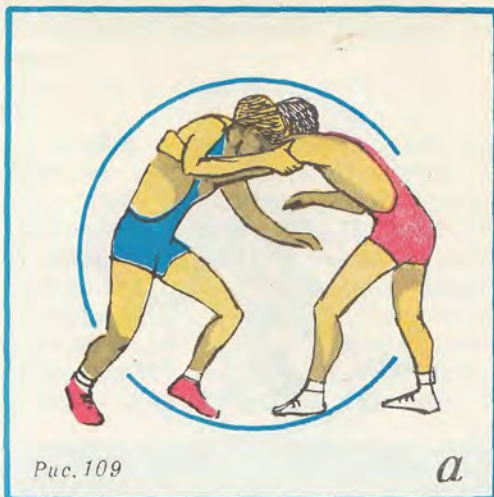
Как только ты упадешь на бедро соперника, захвати это бедро левой рукой изнутри. В это время не останавливайся, продолжай двигаться вперед на соперника. Правой ногой упирайся в ковер, а левую ногу поставь на колено с внутренней стороны захваченной ноги. Сбивай партнера, делая рывок за руку и ногу и наваливаясь на соперника всем телом. Заставь партнера падать назад. Если ты выведешь его из устойчивого положения, то восстановить равновесие он уже не сможет.

Надвигайся непрерывно на партнера. Захваченную руку притяни к захваченной ноге. Соперник даже не падает, а вначале садится на ковер, а потом перекачивается на бок. Если захваты будут надежными, то партнер окажется в безвыходном положении.

Сбей соперника на левый бок, а затем переверни его на спину.

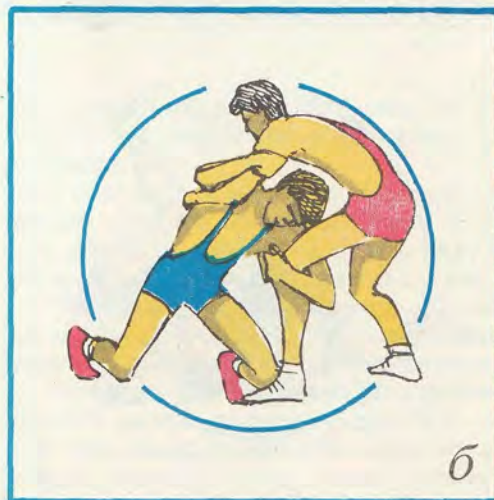
Как только партнер окажется на спине, отпусти захват ноги и освободившейся рукой захвати туловище соперника сверху. Удерживая партнера за руку и за туловище, дожимай его на лопатки.

Сбивание в сторону захваченной ноги — в этом главное отличие прие-



ма. Здесь партнер падает в сторону своей спины, а не перелетает через твою спину.

Одним из умелых исполнителей этого приема был чемпион мира иранский борец Мохамед Сейфпуур. На снимке (фото 17) ты видишь, как он умело действует, бросая соперника на лопатки. Ему осталось освободить голову, отпустить захват ноги и захватить туловище сверху, после чего повернуться на правый бок и дожать противника. Следует отметить, что умение завершить прием, заставить соперника коснуться ковра лопатками — очень важное качество, развитию которого нужно уделять постоянное внимание.



Некоторые приемы в партере



Ты знаешь, что борьба может проходить в стойке и в партере. Представь, что во время схватки ты окажешься сбитым на ковер. Поединок еще не кончился, и ты еще не проиграл. Нужно продолжать схватку, а партнер не дает тебе возможности подняться в стойку. Значит, надо принимать наиболее удобное положение для продолжения поединка. Если ты будешь лежать на животе, перевернуть тебя будет не так уж трудно, потому что ты лишен подвижности и партнер может спокойно провести прием. Стало быть, ты должен принять положение, которое не лишало бы тебя возможности вести активную борьбу.

Бывает так, что во время схватки твой соперник попал в положение нижнего, был сбит тобой. Не заметив края ковра, вы, увлеченные борьбой, оказались за его пределами. Тогда вмешивается судья. Он возвращает вас на середину ковра в то же положение, в каком вы были перед тем, как вышли из зоны. Того, кто был внизу, он ставит в положение нижнего.

И в этом случае нужно принять положение, удобное для продолжения борьбы. В правилах сказано, что тот борец, который становится нижним на середине ковра, должен принять определенное исходное положение. Только после этого судья даст сигнал свистком для продолжения поединка.

В указанной ситуации борец должен опуститься на колени и упереться в ковер ладонями выпрямленных рук. Расстояние между коленями и ладонями должно быть не менее 20 см, ноги не могут быть скрещены.

Для борца, который начинает борьбу, находясь сверху, тоже есть законы, которые он должен выполнять. Он обязан касаться спины партнера сведенными вместе ладонями. А как стоять (на коленях или на ступнях, сзади или сбоку) — это

его дело. Он становится как ему удобнее.

Если боец поставлен в партер по решению судьи, то до того, как арбитр даст сигнал свистком для продолжения схватки, он не имеет права двигаться, а также упираться в ковер предплечьями (то есть стоять на локтях). После свистка он может действовать по своему усмотрению: остаться в партере или подняться в стойку. На рис. 110 показаны некоторые положения, которые принимают борцы при борьбе в партере: а) верх-

Переворот скрестным захватом голени

(рис. 111, а, б, в, г, д, е)

Встань с левой стороны от партнера на левое колено. Понятно, что он должен стоять в партере, так как требуют этого правила. Правую ногу поставь на ступню между голени соперника сзади. Наклонись вперед, захвати правой рукой его одноименную ногу за нижнюю часть голени. Подними эту ногу вверх и согни ее в колене. Левым боком навались на

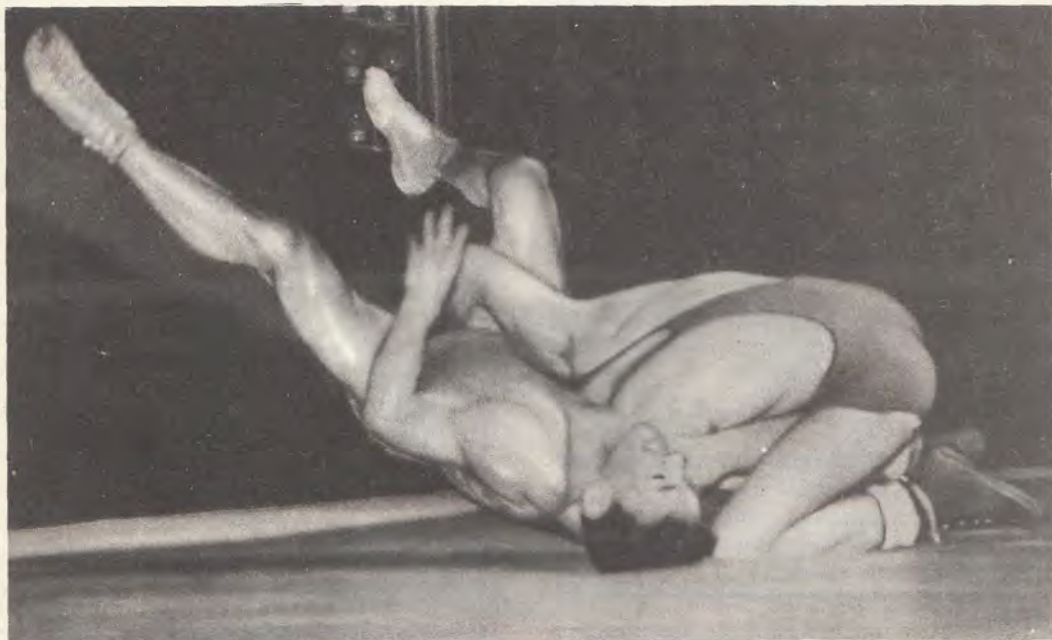


Фото 17

ний боец находится сзади и ждет сигнала арбитра для начала атаки; б) верхний боец стоит на ступнях сбоку; в) верхний боец стоит на коленях сбоку; г) верхний боец стоит на ступнях сзади. Видишь, положения его различны, но во всех случаях его руки находятся на спине нижнего борца ладонями вниз и соединены.

Ты уже, наверное, понял, что каждый боец должен уметь бороться как в стойке, так и в партере, владеть всеми современными техническими приемами. С некоторыми из них мы с тобой познакомимся.

поясницу партнера, нажимай на нее сверху и одновременно сталкивай соперника.

Твоя задача — сбить партнера на живот. Для этого левой рукой и левой ногой нажимай на бедра партнера снизу-спереди, выбивая его ноги.

Когда партнер окажется сбитым на живот, ты, лежа боком на нижней части туловища и не давая сопернику подняться в исходное положение, правой рукой заведи голень его левой ноги вверх-к себе и захвати ее под плечо. Завести ногу вверх помогай левой рукой, упираясь ею в нижнюю



часть правого бедра партнера. Чтобы лишить соперника подвижности, создать благоприятные условия для проведения приема, заставь его прогнуться в пояснице. Когда это будет сделано и ты убедишься, что голень захвачена надежно, переместись немного с нижней части поясницы партнера на верхнюю часть его бедер — поближе к коленям.

Наклонись вперед к левой голени соперника. Захвати ее предплечьем правой руки снизу-снаружи. Это нужно делать так, чтобы партнер не смог вырвать из захвата правую голень. Для этого плотно прижимай ее к боку плечом, а другую голень захватывай предплечьем,

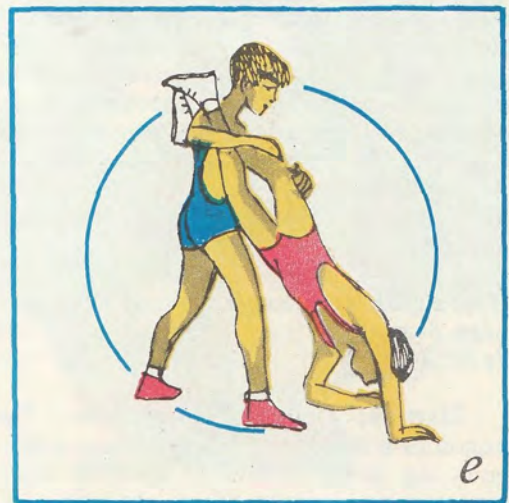


Когда тебе удастся выполнить задуманное, обе захваченные голени прижми к себе. В данном положении они окажутся перекрещенными. Вот почему прием и называется «переворот скрестным захватом».

Когда перекрещенные голени окажутся плотно прижатыми, надо начинать переворот. Для этого поставь левую ногу на колено, правую на ступню. Выпрямись, встань на левом колене. Действуя руками и поворачивая туловище налево, начинай переворачивать партнера, скручивая его ноги влево.

Поднимись в стойку. Переворачивай соперника, скручивая его за голени влево. Партнер не может защи-





титься и вынужден переворачиваться через мост. Старайся задержать его в положении на мосту и прижать лопатками к ковру.

Такой прием появился у нас в Советском Союзе в 50-х годах. Одним из лучших его исполнителей был тогда чемпион СССР Игорь Караваев. По существу, Караваев и был его изобретателем. Но потом почему-то этот прием был забыт. Вновь о нем напомнил выдающийся борец нашего времени пятикратный чемпион мира Али Алиев. На Спартакиаде народов СССР в 1959 году он сокрушил всех своих именитых соперников, переворачивая их на мост скрестным захватом голеней, а затем дожимая на



Фото 18

лопатки. Так был воскрешен замечательный прием вольной борьбы. Много неприятностей доставил Али Алиев своим переворотом зарубежным борцам. На снимке (фото 18) ты видишь, как Али легко и красиво переворачивает турецкого борца Мехмета Эсенжели.

Переворот обратным захватом дальнего бедра
(рис. 112, а, б)

Партнер стоит в партере. Ты подойди к нему с левой стороны, опустишь на левое колено, правую ногу поставь на ступню сзади его ног.



Рис. 112

а

Наклонись вперед-влево так, чтобы навалиться левым боком на поясницу партнера. Левую руку пропусти спереди верхней части дальнего бедра вовнутрь, а правую — навстречу сзади. Соедини свои руки пальцами в крючок. Этот захват и называется обратным.

Теперь навались боком на спину партнера. Пропусти свою левую ногу под его одноименную ногу. Поставь ногу на боковую часть ступни. Поднимай захваченное обратным захватом дальнее бедро партнера вверх-вперед. Усилия надо направлять так, чтобы таз соперника поднимался вверх, а голова и плечи опускались к ковру.



б

Переворачивая партнера влево, поставь его на голову и плечи. Как только он окажется в положении на голове и плечах, постарайся прижать его лопатками к ковру. Если это не удастся, то переверни соперника влево через мост.

Казалось бы, ничего особенного в этом приеме нет, но переворот обратным захватом — едва ли не самый распространенный прием в партере. Им обычно пользуются люди большой физической силы, способные преодолеть сопротивление партнера и перевернуть его вниз головой.

Особенно значительных успехов в проведении этого приема достигли болгарские борцы. На снимке (фото 19) ты видишь, как сильнейший болгарский борец Исмаил Абилов переворачивает обратным захватом дальнего бедра борца из ФРГ чемпиона мира и Европы Адольфа Зегера. Обрати внимание, как сильно Абилов прогнул спину Зегера. Еще секунда — и последует переворот на спину.

А вот посмотри, как этот же переворот исполняет олимпийский чемпион Владимир Юмин (фото 20). Здесь ты не увидишь такого мощного силового давления, как у Абилова (так, чтобы спина соперника выгибалась). Здесь переворот идет быстро, легко, в темп движения.

Кажется, что прием один и тот же, а исполнение совсем разное. В одном случае — сила, давление, в другом — быстрота, ловкость.

Переворот захватом ближнего бедра и шеи зацепом дальней ноги с коленей
(рис. 113, а, б, в)

Партнер стоит в партере. Подойди к нему с левой стороны. Опустись на колени. Положи ладони на спину. Как только раздастся команда для начала борьбы, захвати правой рукой левое бедро соперника сзади за нижнюю часть, а левой рукой — шею сверху-снаружи. Подтяни захваченную ногу к своему правому боку, а голову партнера прижми к левому боку.

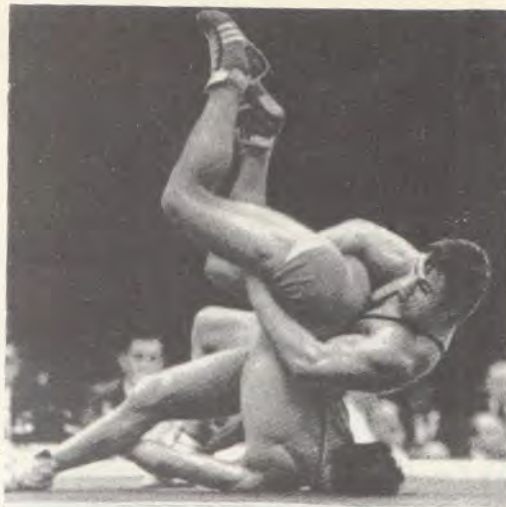


Фото 19

Поднимай захваченное бедро вверх, наваливайся боком на партнера, сваливай его от себя, сталкивай. Не забывай голову его прижимать к своему боку и давить на нее вниз.

Когда партнер начнет сваливаться на правый бок, зацепи его дальнюю ногу своей правой ногой изнутри. Как только зацепил, сразу же толкнись левой ногой на партнера, сбей его на бок, а зацепленную ногу подними вверх.



Фото 20



Рис. 113

а



б



в

Удерживая правую ногу зацепом, а левую ногу и голову — руками, навались на соперника всем телом, прижимай его лопатками к коврику. Спастись от поражения ему будет нелегко. Ведь ты ему своими захватами не даешь возможности освободиться из опасного положения.

Некоторые борцы часто делают ошибку: подняв захваченную ногу вверх, зацепляют партнера за дальнюю ногу, не начав предварительно сталкивать его на правый бок. Поэтому они излишне отклоняются назад. Получается неустойчивое положение для самого атакующего. Стоит атакуемому толкнуть его левым бедром в грудь, уперевшись правой ногой в ковер, и он может упасть назад на спину или на бок, превратившись из нападающего в защищающегося.

Захватывая ногу и шею соперника, ты должен как бы обкручивать его туловище вокруг себя, то есть за ногу тянуть к себе вправо-вверх, а за голову — к себе влево-вниз и падать грудью и боком на партнера, толкаясь правой ногой в ковер.

Не забывай о том, что переворачивать соперника надо не столько от себя, сколько в сторону его дальнего правого плеча, то есть от себя, да еще влево.

Переворот захватом ближнего бедра зацепом дальней ноги изнутри (рис. 114, а, б, в, г, д, е)

Несмотря на то что по названию да и по исполнению некоторых частей этот прием похож на предыдущий, разница между ними огромная. Этот прием значительно сложнее, но вместе с тем не уступает другим приемам по результативности, а многие из них даже превосходит.

Подойди к стоящему в партере сопернику справа. Стань на колени. Ноги соедини вместе. Захвати партнера правой рукой за шею сверху, а левой рукой — за нижнюю часть ближнего бедра сзади-снаружи.

Потяни соперника на себя, подними немного вверх захваченную ногу.

Как только ты приподнял правое

бедро партнера вверх, сразу же подставь под это бедро свое левое колено. Приготовься вставать в стойку. Обрати внимание на то, чтобы партнер лежал у тебя на левом колене. Ошибку делают те борцы, которые удерживают партнера в это время на весу, держа его за бедро и шею. Это затрудняет вставание.

Встань в стойку вместе с партнером. Удерживай его на уровне верхней части бедер. Некоторые думают, что чем выше поднять соперника, тем лучше. Ничего подобного. Для этого и сил надо потратить больше, да и продолжать прием будет труднее. В этом ты сейчас убедишься.

Перед тем, как продолжать прием, ты должен удерживать партнера на вытянутых руках, не слишком поднимая его вверх. Нижней передней частью левого бедра ты подбиваешь захваченную ногу вверх. Одновременно левой рукой поднимаешь эту же ногу. Таким образом, и рука, и нога действуют согласованно. Как только тебе это удалось сделать, левой ногой зацепи дальнюю ногу соперника выше колена, за бедро.

Давай остановимся на том, как ты должен действовать своей левой ногой. От этого зависит, удачно или неудачно будет выполнен прием. Вначале ты стоишь, держа ноги вместе. Потом левой ногой подбиваешь правое бедро партнера вверх и сразу же после окончания подбива, не опуская свою ногу вниз, зацепляешь ею дальнюю ногу соперника изнутри. Зацеп нужно выполнять движением слева направо, а не сверху-вниз, как делают это многие, и обязательно выше колена партнера, а не где придется. Если ты зацепишь ногу соперника ниже колена, за голень, то прием наверняка не получится. В самый ответственный момент партнер ускользнет от опасности, выдернет ногу из зацепа.

Как только ты зацепил дальнюю ногу, падай на партнера так, чтобы твое падение было направлено в сторону его левого плеча. Не делай распространенной ошибки, когда атаку-



Рис. 114

а



б



в



а



б



в

ющий падает в направлении, перпендикулярном туловищу атакуемого. В этом случае партнер легко избежит опасности быть прижатым лопатками к ковру, перевернувшись вправо на живот.

Когда партнер упадет на ковер, поднимай его зацепленную ногу вверх, тяни ее в направлении головы или дальнего левого плеча. Навались на соперника сверху. Захвати его голову под правое плечо. Переворачивай партнера и дожимай его на лопатки.

Долгое время советские вольники не были знакомы с этим приемом. До нас доходили сведения, что турецкие борцы владеют каким-то грозным техническим оружием-приемом, называемым «турецкими ножницами». Что это такое, мы и понятия не имели. А прием был действительно неотразимым. Что ни соревнования, то все ярче, все громче звучали победы турецких чемпионов. Турецкая команда с каждого соревнования увозила домой львиную долю золотых медалей. Турков стали уже считать непобедимыми. Правда, в те времена советские борцы еще не выступали на международных соревнованиях.

Когда же наши борцы впервые попали в Турцию, то были очень удивлены, когда увидели, как мальчишки на улице, затеявая борьбу между собой, ловко проводили приемы, зацепляя ноги соперника. Оказывается, в Турции каждый мальчишка знает, как проводится прием, который на коврах Европы давно считается неотразимым.

Несмотря на то что первое знакомство с новым для нас, но уже знаменитым на весь мир приемом произошло, никто еще из наших борцов не научился его проводить. Мы с восхищением смотрели на тогдашнего лучшего исполнителя этого приема — турецкого чемпиона, двукратного чемпиона олимпийских игр Мустафу Дагистанлы (фото 21).

Мустафа поражал легкостью, с какой он переворачивал на лопатки самых именитых соперников. Ни один не мог устоять от его переворо-

та. Ты видишь на снимке, как он беспощадно действует, дожжимая на лопатки очередного противника. Обрати внимание на то, как он навалился грудью сверху, как захватил голову левой рукой, как тянет зацепленную ногу вверх и в направлении головы и левого плеча соперника. Как трудно стоять в таком положении противнику! Он опирается лишь на левую ногу и правое плечо, туловище скручено, как винт.

Но каким бы ни был сложным или засекреченным борцовский прием, специалистам достаточно хотя бы раз на него взглянуть, как основные действия в нем становятся понятными. Так и с этим переворотом. Вскоре у нас появились свои исполнители не хуже, а даже лучше турецких. Одним из первых борцов нашей страны, доведшим этот прием до высокой степени совершенства, был мастер спорта международного класса Анатолий Тимохин. На снимке (фото 22) видно, с какой точностью и умением он делает переворот с зацепом дальней ноги. Обрати внимание, как действует он ногой при зацепе. Цепляет за самую верхнюю часть бедра и делает движение слева направо. Тут уж зацеп не соскользнет. Видно, что Тимохин уже падает на соперника в направлении его дальнего левого плеча.

Вскоре переворот зацепом получил широкое распространение. Прекрасным его исполнителем стал чемпион мира Айдын Ибрагимов и многие другие. Наступило время, когда турецкие борцы начали проигрывать схватки, попадая на прием, некогда изобретенный их соотечественниками.

Гигиена тренировки юного борца

Ты хорошо знаешь, что занятия спортом приносят большую пользу здоровью, улучшают физическое развитие. Если ты будешь добросовестно посещать занятия по вольной борьбе, с увлечением тренироваться, то очень скоро ощутишь несомнен-



Фото 21

ную пользу от этих занятий. Если ты не вовремя ложишься спать, нерегулярно питаешься, неправильно отдыхаешь, то это будет большой помехой в спортивных занятиях, вредно отразится на здоровье.

Молодой спортсмен должен иметь определенный распорядок дня. Весь день должен быть распланирован: когда вставать, делать зарядку, завтракать, идти в школу, готовить уроки, тренироваться, гулять и т. д. Посоветуйся с родителями и учителем физкультуры в школе, и они обяза-



Фото 22

тельно помогут тебе составить правильный и удобный для тебя распорядок дня.

Каждый новый день должен начинаться с зарядки. Зарядку лучше всего делать на свежем воздухе. Если же погода не позволяет, то выполняй упражнения дома, при открытой форточке. Твоя одежда должна сохранять тепло, иначе можно переохладиться. Вместе с тем одежда должна быть свободной, чтобы в ней можно было легко двигаться, выполнять физические упражнения. Лучше всего тренировочный спортивный костюм, изготовленный из мягкой и эластичной ткани.

Продолжительность зарядки должна быть 20—25 минут. К зарядке нельзя относиться как к тренировке. Ее назначение — привести организм в состояние бодрости, готовности к работе. Если упражнения зарядки выполнять до усталости, то будешь вялым, ожидаемой бодрости не будет.

Зарядку делают в умеренном темпе. Побольше включай в нее упражнений на растягивание мышц и сухожилий, на гибкость (смотри комплекс упражнений 1 и 2).

Но вот зарядка окончена. Бери зубную щетку, зубную пасту, мыло и полотенце. Приступай к умыванию, к водным процедурам. После зарядки прими душ, но не очень горячий. В летнее время очень хорошо искупаться в реке. После водных процедур хорошенько разотрись полотенцем, это улучшит кровообращение.

Завтракать нужно после зарядки.

Юный спортсмен обязан тщательно соблюдать личную гигиену. И дома и в школе неустанно напоминают, что чистота — залог здоровья. Неряшливый человек всегда производит неприятное впечатление. Не украшают мальчика давно не стриженные волосы, нестираный и мятый костюм. С таким неряхой не всякий захочет тренироваться.

Ни в коем случае не надо следовать дурным примерам. Ребята, ценящие свое здоровье, любящие спорт, никогда не станут курить. Давно уже доказано, что курильщики отстают в

росте от своих сверстников, у них меньше окружность грудной клетки, намного меньше жизненная емкость легких. Курение задерживает физическое развитие юношей, оно губительно для здоровья.

Во время занятий по борьбе ты изрядно попотеешь, повозишься на ковре, покувыркаешься на нем, делая упражнения с партнером и без него. Поэтому тебе должно быть ясно, что после тренировки нужно принять душ. Тело надо намыливать обильно, мыться с мочалкой, как следует. А вот голову не следует мыть с мылом ежедневно, иначе волосы обезжирятся, пересохнут и



будут ломаться. С мылом, а еще лучше со специальным шампунем, голову нужно мыть один-два раза в неделю. Под душем постарайся хорошо растереть тело мочалкой и руками, промассировать его. Такой массаж поможет быстрее восстановить силы, будет способствовать заживлению различных растяжений и ушибов.

Спортивную форму (трико, трусики, плавки, бандаж, носки) нужно стирать после каждой тренировки, чтобы каждое новое занятие начинать в чистой и опрятной форме. Постарайся эту обязанность не взваливать на маму. Ухаживать за своей спортивной формой надо приучаться

самому. Это совсем не трудно, только не ленись! Попробуй, и увидишь, как у тебя все будет хорошо получаться, не хуже, чем у мамы.

Несколько слов о ногтях. О том, что они должны быть чистыми, тебе, я думаю, не надо напоминать. Но они должны быть еще и коротко острижены. Это необходимо делать для того, чтобы во время занятий не поцарапать своего партнера. Не стриги ногти перед самой тренировкой. У среза ногтя образуется острый режущий край. Он-то и может нанести царапины сильнее, чем длинные ногти. Поэтому нужно обрабатывать режущие края ногтей пилочкой.



Ну, а теперь еще несколько слов о волосах. Для спортсмена совсем не безразлично, какой длины у него волосы. И дело не в моде, а в том, что излишне длинные волосы мешают при борьбе, застилают глаза, топорщатся в разные стороны, заземляются при захватах. Поэтому аккуратная, короткая прическа и бороться не мешает и придает внешности приятный вид. Мальчики с длинными, как у девочек, волосами на ковре во время схватки выглядят смешно.

Для спортсмена хороший отдых, полноценный глубокий сон имеют не меньшее значение, чем сама тренировка. Во сне организм отдыхает, восстанавливается его работо-

способность, отдыхает нервная система. Спать надо не менее 9 часов в сутки. Перед сном нужно проветрить комнату. Приучай себя спать при открытой форточке. Прохладный, чистый воздух закаляет организм, делает его невосприимчивым к простудным заболеваниям. Ложиться спать надо в одно и то же время и также в одно и то же время нужно вставать. Не привыкай долго валяться в постели, — это дурная привычка!

Во время занятий борьбой организм теряет много воды. Возникает жажда. Ты, наверное, замечал, как хочется пить после того, как побегаешь во дворе, погнаешься в футбол? Если ты побежишь напиться холодной воды из-под крана, поступишь неправильно. Лучше выпить горячего чая, не очень сладкого или даже совсем без сахара. Тебе известно, как беспощадно печет солнце в республиках Средней Азии. Местные жители знают, что жажду не утолишь холодной водой в жаркий день — чем больше пьешь, тем больше хочется пить. Зато крепкий чай хорошо утоляет жажду. Не спеши пить сразу же после занятий, когда ты еще разгоряченный. Потерпи немного, вымойся, остынь. И ты почувствуешь, что не так уж сильно и пить хочется.

По всем вопросам личной гигиены и гигиены тренировки не забывай советоваться с врачом в школе и учителем физкультуры.

С врачом дружить — здоровым быть

Почему-то многие думают, что к врачу надо обращаться только тогда, когда заболел. Это не только неправильное мнение, хотя оно и широко распространено, это — вредное мнение. Конечно, когда ты заболеешь, врач поможет выздороветь, но если ты постоянно будешь обращаться к нему за консультацией, за советом в тех случаях, когда о болезни и речи нет, то благодаря его советам и рекомендациям ты сможешь избежать множества различных заболеваний.

К примеру, в зубе у тебя образовалась дырка, он начал портиться. Некоторые на это не обращают внимания: не болит, и ладно, чего же идти к врачу с пустяками. Однако это совсем не пустяк. Если вовремя не принять меры, то со временем от этого больного зуба заразятся другие. Во рту уже будет не один зуб с дырочкой. От больных зубов микробы распространяются в организме. Возможно возникновение различных желудочных заболеваний, учащение случаев ангины, и все от одного нездорового зуба.

Так что правду говорят: с врачом дружить — здоровым быть! А тебе,



начинающему спортсмену, без врача никак не обойтись. Прежде, чем начать заниматься борьбой, ты должен пройти у него обследование. Врач должен дать разрешение заниматься борьбой.

И в последующем, уже после определенного срока занятий борьбой, тебе необходимо будет опять не раз побывать у него, чтобы он наблюдал, как идут дела, как развивается твой организм, какие происходят в нем изменения под влиянием занятий.

Врач будет не только наблюдать за твоим состоянием, но и будет учить тебя, как поступать в отдельных случаях, как вести себя при заболеваниях, травмах и т. д.

Я тебе могу сказать, что все спортсмены, даже чемпионы мира и олимпийских игр, постоянно советуются с врачом. Врач остается верным помощником на протяжении всей спортивной жизни.

Самоконтроль

Систематические консультации у врача — это хорошо. Но надо и самому учиться определять свое состояние, следить за тем, на пользу ли идут занятия борьбой. Как это делается?

Если у тебя все время хорошее настроение, тебе хочется бегать, бороться, если у тебя хороший аппетит и отличный, крепкий сон, значит все хорошо, тренировки идут на пользу, они тебе по силам.

Но если вдруг нарушился сон, пропал аппетит, пропало желание выполнять физические упражнения, — это первый сигнал о том, что что-то в твоих занятиях, в твоём режиме дня неблагоприятно. В таких случаях надо проконсультироваться у врача и учителя физкультуры. Возможно, что ты чрезмерно устаешь на тренировках или начинаешь заболеть.

Тебе надо научиться контролировать свой пульс, то есть определять количество ударов сердца в одну минуту. Для этого правой рукой возьми себя за левую кисть так, чтобы большим пальцем слегка нажать на внутреннюю ее часть. Ты почувствуешь, как пульсирует кровеносный сосуд под пальцем. Это биение пульса.

Сосчитай, сколько таких биений будет в течение одной минуты. Таков будет твой пульс. Если ты будешь мерить пульс в одно и то же время, у тебя появится возможность определить, как ты отдыхал, как твой организм справляется с той работой, которую ты задаешь ему в течение дня. Многие спортсмены ведут дневник, куда записывают показатели пульса, собственный вес, содержание проделанной работы. Нужно завести такой дневник и тебе.

У здорового мальчика с улучшением физической подготовленности и тренированности пульс постепенно становится более редким и сильным. Если происходят какие-либо неблагоприятные изменения в организме, то пульс, как правило, становится более частым. Это сигнал о том, что надо показаться врачу, проконсультироваться.

За пульсом нужно наблюдать и во время занятий борьбой. Прделал упражнение, провел прием или пробежал дистанцию — пульс сразу резко учащается. Это нормально, так и должно быть. Но через некоторое время (через 2—3 минуты) пульс становится обычным. Если он долго не приходит в норму, то это сигнал тревоги. Иди к врачу, он тебе подскажет, в чем дело.

Заканчивая разговор о самоконтроле, я еще раз напоминаю, чтобы ты не ленился и вел дневник.

В дневник регулярно заноси все сведения о том, какие упражнения ты выполнял, какие изучал новые приемы, какие были показатели пульса и т. д.

Чтобы не было травм

При занятиях спортом иногда могут возникнуть положения, при которых нетрудно получить какие-либо повреждения. Например, споткнулся на бегу и упал. При падении можешь получить ушиб или ссадины. Неудачно прыгнул — может подвернуться нога. Бросил тебя товарищ каким-либо приемом, а ты неудобно приземлился — опять повреждение. Такие повреждения в спорте называются травмами. Ты прекрасно понимаешь, что травму можно получить и не только при занятиях спортом.

Конечно, от получения травм никто не застрахован, случайности бывают разные. Но все же совершенно точно установлено, что чем опытнее спортсмен, тем реже бывают у него травмы. Например, из 100 спортсменов, получивших травмы, на долю мастеров спорта приходится всего

3,7%, а на долю новичков — 36% травм.

В первую очередь травмы часты там, где занятия плохо организованы. Если на ковре, где ты тренируешься, борются сразу несколько человек, можно столкнуться и при этом ушибиться, получить травму.

Неправильное проведение приемов борьбы — также причина получения повреждений. Нельзя проводить прием так, чтобы при этом рука или нога партнера перегибалась против сустава, — это может вызвать травму.

Если место тренировок плохо оборудовано, если ковер неровный, трудно ли подвернуть ногу?



Недисциплинированное поведение спортсменов во время занятий, несоблюдение правил страховки и самостраховки всегда могут привести к неприятным последствиям.

Если ты проводишь прием, то делай его так, чтобы соперник падал мягко. Не бросай его со всей силой на ковер, поддержи его в конце падения. Нельзя быть грубым в борьбе. И сам ты должен учиться падать так, чтобы твое падение всегда заканчивалось благополучно. Поэтому на первых занятиях специально отводи время для того, чтобы учиться падать. Изучай те положения, при которых могут возникнуть травмы, умей группироваться в падении, то

есть принимать такое положение, при котором падать не опасно. Тем-то и отличаются опытные борцы от новичков, что они умеют падать, не причиняя себе и партнеру никакого вреда. Ты должен научиться разгадывать намерения партнера, предвидеть, куда и как он будет проводить прием. Это необходимо для того, чтобы ты вовремя обезопасил свое падение.

Запомни одно из основных правил в борьбе: не выставляй в сторону падения выпрямленную руку или ногу. Если же такая необходимость возникнет, то руку или ногу нужно немного согнуть в локте или колене. Тогда падать безопаснее и легче остановить падение.

Травмы могут возникать, когда ты утомлен. В этом случае притупляется бдительность, действия противника становятся для тебя неожиданными, тебе трудно предотвратить их. Отсюда и травмы. Поэтому в занятиях по борьбе делай почаще перерывы для отдыха, чтобы начинать борьбу после перерыва отдохнувшим. По этой же причине разучивай новые приемы всегда в начале занятия (после разминки), когда ты еще не устал.

Перед каждым занятием по борьбе (или по другому какому-то виду спорта) ты обязан в течение 15—20 минут делать разминку. Походи 1—2 минуты, затем переходи на легкий, ненапряженный бег. После этого проделай 12—14 упражнений. В одних упражнениях работа задается мышцам рук, в других — мышцам ног, туловища и т. д. Обязательно выполняй упражнения со сгибанием и разгибанием тела до отказа, с вращательными движениями руками и ногами.

Примерный комплекс упражнений для разминки приведен в этой книге. Это комплексы 1, 2, 3.

Благодаря разминке увеличивается кровоснабжение мышц, их эластичность, способность быстро напрягаться и расслабляться, увеличивается гибкость в суставах. Ты замечал, что когда долго сидишь или лежишь неподвижно, то в теле появляется скованность, ты не мо-

жешь как следует согнуться, пропадает быстрота движений? Хочется потянуться, размять суставы. Но стоит сделать несколько энергичных движений, особенно на гибкость и растягивание, как работоспособность восстанавливается? Так действует на организм и разминка. Совершенно точно установлено, что если начать занятия без должной разминки, или провести ее кое-как не размяв суставы и мышцы, то, как правило, получить травму можно гораздо быстрее. Может произойти растяжение, а то и разрыв мышечных волокон или сухожилий. Вот почему разминку рекомендуется делать до тех пор, пока не выступит пот, пока не прогреются мышцы.

Запомни, что падать вниз головой или наклонив голову вперед, нельзя. Лучше откинуть голову назад, насколько это возможно. При таком положении, даже если падение произошло на голову, никакой травмы не будет. Если же ты упадешь, наклонив голову вперед, то почти обязательно получишь растяжение мышц шеи, долго не сможешь тренироваться.

Если противник захватил тебя так, что твоя рука оказалась плотно прижатой к голове, вырывайся из захвата осторожно. Обрати внимание на то, чтобы твоя ушная раковина не сложилась под рукой пополам. Тому, кто за этим не следит, грозит травма ушного хряща. Опытные борцы умеют освобождаться от таких захватов с легкостью, без повреждений. А вот такие неопытные, как ты, ребята забывают об осторожности, не знают, как надо освобождаться от захвата, и делают это неправильно.

Сейчас молодым ученым, кандидатом медицинских наук Нукзаром Георгиевичем Журули разработаны специальные шлемы, которые надеваются на голову во время тренировки. Повредить ушную раковину, борясь в таком шлеме, просто невозможно. Рекомендую тебе приобрести такой шлем-маску в спортивном магазине. А когда ты научишься борьбе, научишься не попадать в такие поло-

жения, при которых можно получить травму (а если уж попал, то сумеешь освободиться), тогда такой шлем тебе уже будет не нужен. Он необходим на первое время обучения борьбе.

Ты сам понимаешь, что перечислить все случаи, которые могут привести к травме, невозможно. Я лишь еще раз напоминаю тебе: будь внимателен и дисциплинирован на тренировках. Учись не только искусству борьбы, но и умению падать. Будь внимателен к своему сопернику, старайся подстраховывать его при падении, следи, чтобы он не получил травмы.

Есть ли такая пища, от которой бо- рются лучше

Эту главу дай прочитать маме или бабушке. В ней мы будем говорить о твоём питании, а в этом они лучше всего помогут тебе разобраться.

Питание — основа жизнедеятельности любого живого организма. Представь себе растение, растущее в прекрасных условиях, на хорошей земле. Его поливают, оно обогревается солнышком. Какое оно растёт крепкое и красивое! А если то же растение пересадить на плохую землю, лишит солнца и не поливать, оно быстро захиреет, а может и совсем погибнуть. А какими здоровыми растут зверюшки при хорошем уходе, знает каждый юннат в школе.

Для молодого спортсмена очень важно правильно и хорошо питаться. Если начал заниматься спортом, на тренировках приходится хорошо трудиться. Это потребует дополнительных затрат энергии, а значит, нужно подумать и о продуманном питании. Как же должен питаться молодой борец? Прежде всего ты должен научиться соблюдать режим питания. Питание должно быть обычным, но разнообразным. В нём всего должно быть в меру. Нередко любящие мамы стараются накормить своих сыновей дорогостоящими деликатесами. Думают, чем дороже, тем лучше, полезнее. А ведь эти деликатесы не могут пол-

ностью заменить в повседневной пище обычные, но крайне необходимые продукты, такие, как мясо, молоко, овощи, фрукты. В питание обязательно надо включать разнообразные молочно-кислые продукты (кефир, творог, сметана). Очень важны овощи. Необходимо и мясо, лучше нежирное. Это, однако, не значит, что ты должен есть мясо в большом количестве, хотя оно и очень полезно. Не надо составлять меню так, чтобы мясные продукты составляли значительную часть употребляемых блюд. Их нужно сочетать с хорошими закусками, гарнирами, кашами, овощами. Отличная, богатая многими полезными веществами пища — яйца. В твоём дневном меню должны быть продукты, богатые витаминами, то есть овощи, зелень, фрукты, ягоды. Пей томатный и фруктовые соки.

Очень важно, чтобы пища была вкусной и выглядела аппетитно. Тогда она хорошо усваивается и хорошо переваривается.

За правильностью питания можно следить, регулярно взвешиваясь на весах. Изменение в весе покажет тебе, правильно или неправильно ты питаешься. Взвешиваться нужно регулярно, в одно и то же время, с утра после туалета. Если твой вес постепенно и равномерно увеличивается, ты можешь быть спокойным, так и должно быть. Ведь ты растешь, прибавляешь в росте. Занятия спортом будут хорошо развивать твои мышцы. Но если вес долгое время остается постоянным или, что еще хуже, стал уменьшаться, надо немедленно обратиться к врачу, поговорить с учителем физкультуры. Они помогут тебе выяснить причину уменьшения веса: либо ты неправильно тренируешься, либо неправильно питаешься, а возможно это связано с каким-то неожиданным заболеванием.

Существует немало таблиц и формул, которые показывают, какой вес должен быть у человека при твоём росте. С одной из таких таблиц ты здесь познакомишься. Но учти, что ее показания приблизительные и рассчитаны на ребят среднего телосложе-

Таблица 1

Рост мальчика в сантиметрах	Вычитаемое число	Нормальный вес в килограммах
155—164	100	55—64
165—174	105	60—69
175 и выше	110	65 и больше

ния. Например, твой рост равен 155 см. Из этого числа нужно вычесть число 100. В остатке получится тот приблизительный вес, который должен быть у тебя при таком росте (то есть 55 кг). А у твоего товарища рост 165 см. Вычитаем 105. Остается 60. Это и есть тот нормальный вес, кото-



рый должен быть при росте 165. Если у кого-то из вас рост свыше 175 см, то вычесть нужно число 110. Так, глядя в таблицу, любой из ребят может подсчитать, какой у него должен быть вес.

Если ты склонен к полноте, если жирок закрыл мышцы, значит твое питание слишком обильное, его надо изменить. Некоторые мальчишки, желая превзойти всех в силе, начинают много есть. Это неправильно. Запомни — переедать вредно. Раскормленный и толстый — это еще не сильный и здоровый. Даже, наоборот, слишком полные мальчишки, как правило, уступают своим сверстникам и в ловкости, и в выносливости, и в быстроте,

и в силе. Занятия вольной борьбой помогут тебе избавиться от излишков, приобретенных за обеденным столом. Важно самому научиться следить за своим режимом питания, не переедать.

Если ты худенький, то регулярные занятия вольной борьбой, правильный режим дня и питания очень скоро изменят твою фигуру. И, конечно же, здоровье тоже изменится к лучшему.

Некоторые ребята перед самыми занятиями борьбой стараются плотно покушать, думают, что сил будет побольше. Другие, наоборот, подолгу ничего не едят, хотят быть легкими, подвижными. И те и другие поступают неправильно. Надо, чтобы к началу занятий пища успела достаточно перевариться, чтобы желудок не был переполнен. Занятия нельзя начинать сразу же после еды. В этом случае появится одышка, ты будешь с трудом двигаться, быстро наступит усталость. Такая тренировка не доставит тебе удовольствия.

Когда же можно начинать тренировку? После завтрака — не ранее чем через 2—2,5 часа. А после обеда — не ранее чем через 3—3,5 часа, так как обед обычно обильнее завтрака.

Ты должен знать, что не всякая пища усваивается одинаково. Посмотри на таблицу, показывающую время переваривания в желудке разных продуктов.

Таблица 2

Усвояемость некоторых продуктов	
Наименование продуктов	Время усвоения (час.)
Яйца всмятку	1—2
Яйца вкрутую	2—3
Рыба, булка	2—3
Мясо жареное	4—5
Селедка, горох вареный	4—5
Курица вареная	3—4
Говядина вареная	3—4
Яблоки, черный хлеб	3—4

Итак, пища, которую ты потребляешь, должна быть достаточно калорийной (то есть питательной). Она

должна легко усваиваться организмом и не быть слишком обильной. Очень важно правильное распределение пищи в течение дня. Ты должен питаться не менее трех раз в день (завтрак, обед и ужин). Понятно, что обед должен быть более плотным, чем завтрак и ужин.

Запомни! Нет такой заветной пищи, от которой борец борется лучше. Только правильное, разнообразное и полноценное питание имеет первостепенное значение для роста молодого организма.

Если ты захочешь прочитать о питании более подробно, то найдешь это в книге профессора Н. Н. Яковлева «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований» (издательство «Физкультура и спорт», 1952).

С легким паром!

Про баню написано много интересного. Давно замечено, что ничто не снимает усталость так, как хорошая парилка. У разных народов существуют даже своеобразные «церемониалы» парения.

У русского народа парная баня всегда была в почете. В русских банях было принято, поддав пару, забраться на полку и как следует похлестать себя душистым березовым (или дубовым) веником. Раскаленные камни обливали водой, которая, испаряясь, обволакивала парящихся жгучими клубами пара. И в этом приятном «аду» безжалостно стегали себя вениками. Напарившись, выбегали на улицу и бросались в сугробы снега, а летом ныряли в воду реки или озера, на берегу которых обычно и строились бани. А потом опять в парилку, на самый верх. И так не один раз. Все это считалось чудесным зарядом бодрости, прекрасной закалкой!

Любители попариться в бане были и в Древней Греции, в Древнем Риме, в Египте, Индии, Китае и многих других странах. Наши северные соседи

финны тоже понимают в бане толк. В финских саунах (так называют бани в Финляндии) парятся без веника. Воду не льют на раскаленные камни, а лишь чуть-чуть брызжут на них, вернее на специальную печь для нагрева. На деревянных полках температура доходит чуть ли не до ста градусов! В «сухом» воздухе финской сауны очень легко дышится, с тела градом катится пот. После парилки ныряют в бассейн с прохладной водой (летом в речку или озеро) — и опять на полку в раскаленный воздух.

Казалось бы, подумаешь, какое хитрое дело — баня! Однако не все



умеют париться правильно. Некоторые парильщики гордятся тем, что выдерживают предельно высокую температуру, сидя на самой верхней полке парилки и безжалостно истязая себя веником. Другие же после такого перегрева становятся под холодный душ. Все эти крайности приводят к тому, что должного эффекта от прогревания не достигается.

А ведь правильно париться в бане — не только большое удовольствие. Парная баня — одно из самых доступных и эффективных средств в борьбе с усталостью.

Так как же надо париться молодому спортсмену? Собираясь в парную баню, надо взять с собой мыло,

мочалку, березовый веник и полотенце. Войдя в парилку, нужно встать или сесть на полке в таком месте, где температура воздуха вполне терпимая. Лучше всего чтобы она не превышала 80 градусов Цельсия.

При этой температуре надо посидеть несколько минут, чтобы тело постепенно прогрелось и на коже выступил обильный пот. После этого следует выйти в предбанник и несколько минут отдохнуть. Выступивший пот нужно смыть горячей водой под душем. На тело следует накинуть полотенце. Голову мочить не следует, так как мокрые волосы быстро прогреваются, и голова может перегреться при повторных заходах в парную. После непродолжительного отдыха, когда тело еще не успело остыть, — вновь в парилку и опять как следует прогреться до обильного потоотделения. Эту процедуру можно повторить еще один или два раза.

Глубокий и ровный прогрев мышц и связок расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровообращение, способствует заживлению ушибов, растяжений.

После того как первая часть банной процедуры закончена, пора вспомнить о венике! Прежде всего нужно размочить веник в холодной воде так, чтобы веточки и листочки стали гибкими и эластичными. Не надо хлестать себя веником! Правильно пользоваться веником — своего рода искусство. Как бы загребая горячий воздух, нужно направлять его на определенные участки тела, слегка растирая им при этом кожу (это способствует более глубокому прогреву мышц). Приподнимая и опуская веник, нужно похлопать им несколько раз по телу и вновь растереть прогретое место. Так нужно обработать все тело, особенно крупные мышцы спины, бедер, груди.

Ты уже догадался, что веник в умелых руках — чудесное орудие массажа!

Заканчивается банная процедура под горячим душем с мочалкой и мылом. Постарайся запомнить, что нельзя идти париться сразу же

после обеда, а также и на голодный желудок.

Банные процедуры с парением должны применяться раз в неделю, лучше всего в субботний день, предшествующий дню полного отдыха. Не забывай, что в бане ты получаешь значительную нагрузку для организма. Поэтому в этот день не надо проводить никаких тренировок. Отдыхай после бани, набирайся новых сил. Как говорят у нас в народе — с легким паром!

Как стать смелым?

Ты, конечно, не раз бывал в цирке и видел, какие головокружительные прыжки совершают мальчишья акробаты, какие выполняют сложные акробатические упражнения, требующие удивительной смелости! Смотреть-то страшно, а им хоть бы что, они еще улыбаются. А мальчишки и девочки, прыгающие с высокой вышки в воду? Как красиво они это делают, легко и бесстрашно! А когда смотришь на отважного лыжника, летящего с трамплина или несущегося птицей с горы по дистанции слалома, разве не замирает сердце? Какие же это необыкновенные, смелые люди! Кажется, что они рождены для подвигов, не доступных другим. Можно подумать, что им совсем неведомо чувство страха. Но это не так. И они вначале боялись большой высоты, боялись высокой скорости. Только напряженная работа, постепенное накопление опыта, умения, уверенности в успехе выполняемых упражнений помогали им преодолевать страх. Ведь страх — это естественное охранительное чувство, свойственное любому живому существу.

Представь себе на минутку, что у человека или животного совсем отсутствует чувство страха. Ведь его на каждом шагу подстерегала бы гибель: там он не рассчитал свои силы и возможности и прыгнул со слишком высокой скалы, там вступил в поединок с соперником значительно пре-

восходящим его силой и мощью, без надежд на благоприятный исход и т. д. Нет, природа правильно поступила, наделив все живое оградительным чувством страха. Конечно, не следует путать его с трусостью. Это разные понятия. Тот, кто не может заставить себя перебарывать страх, становится трусом.

Во время Великой Отечественной войны наши юноши и девушки, движимые чувством долга и ответственности перед Родиной, преодолевали естественное чувство страха и шли на подвиг, даже на смерть! Мы гордимся своими героями, но ведь героями не рождаются, ими становятся.



ся. Хочешь стать смелым — воспитывай в себе волю, закаляй характер. Как это сделать?

Если дал слово — держи его. Наметил цель — приложи все усилия, чтобы достичь ее.

Тот, кто ищет легких путей, кто ленится, кто щадит себя в труде, жалует себя, тот ненадежный товарищ, на такого нельзя положиться.

Все, что мы говорим, в полной мере относится и к спорту. Никогда еще в спорте лодырь и трус не достигал успеха, не становился знаменитым спортсменом, чемпионом.

Как же воспитывать в себе одну из важнейших черт характера — смелость?

Нельзя сразу вдруг стать смелым борцом и не бояться, например, стая на мост со стойки или бросить партнера каким-нибудь приемом. Надо постепенно приучать себя к подобным упражнениям, выполнять их вначале в упрощенном, затем в более сложном виде. По мере того как у тебя будет накапливаться умение преодолевать трудности, по мере того как ты будешь совершенствоваться и развиваться физически, ты будешь действовать все увереннее.

Ты вспомни, как учился становиться со стойки на мост. Ведь вначале тебя поддерживал за руку партнер. Это для того, чтобы ты постепенно преодолевал чувство страха, накапливая умение и физические возможности. Предложи выполнить это упражнение мальчику, который раньше его не умел делать. Вряд ли он наберется смелости.

Все качества, и физические и волевые, совершенствуются только в условиях преодоления трудностей. Если ты выполняешь какое-нибудь упражнение, которое дается тебе легко, без напряжения, то сила или выносливость увеличиваться не будет.

Вот почему мы, тренеры, не любим изнеженных мальчиков, белоручек, не умеющих ни гвоздя забить, ни постоять за себя. Их просто жалко. Ведь не родились же они такими. Такими их сделало тепличное воспитание, а сами они не приучали себя к борьбе с трудностями, привыкли жить на всем готовом. Если такие мальчики вовремя не возьмутся за воспитание своего характера, то став взрослыми, останутся безвольными и беспомощными.

Наши борцовские законы

В борцовской науке есть свои твердые законы, знать которые должен каждый, кто хочет заниматься вольной борьбой. Есть строго определенные правила поведения на ковче, обязательные для каждого борца.

Давай внимательно рассмотрим самые основные из них.

Деление на весовые категории

В борьбе все спортсмены делятся на пять возрастных групп:

1. Группа подростков (10—13 лет).
2. Юноши младшего возраста (14—15 лет).
3. Юноши старшего возраста (16—17 лет).
4. Юниоры (18—19 лет).
5. Взрослые (19 лет и старше).

Нас с тобой будут интересовать первые две группы. В этих группах все ребята делятся на следующие весовые категории:

1. Первый наилегчайший вес (от 32 до 35 кг).
2. Второй наилегчайший вес (от 35 до 38 кг).
3. Первый легчайший вес (от 38 до 41 кг).
4. Второй легчайший вес (от 41 до 44 кг).
5. Первый полулегкий вес (от 44 до 47 кг).
6. Второй полулегкий вес (от 47 до 50 кг).
7. Первый легкий вес (от 50 до 53 кг).
8. Второй легкий вес (от 53 до 56 кг).
9. Первый полусредний вес (от 56 до 59 кг).
10. Второй полусредний вес (от 59 до 62 кг).
11. Первый средний вес (от 62 до 65 кг).
12. Второй средний вес (от 65 до 68 кг).
13. Первый полутяжелый вес (от 68 до 71 кг).
14. Второй полутяжелый вес (от 71 до 74 кг).
15. Первый тяжелый вес (от 74 до 77 кг).
16. Второй тяжелый вес (от 77 кг и выше).

Ты спросишь, почему так много делений по весам? Это сделано не

случайно. Представь себе мальчика весом 32 килограмма, а рядом с ним его ровесника весом 77 килограммов. Как ты думаешь, легко ли будет первому побороть второго? Зато у большого мальчика сколько преимуществ перед своим легким соперником!

Вот для того и сделано деление по весам, чтобы ребята соревновались между собой в равных условиях.

Продолжительность схватки

Для подростков и юношей младшего возраста время схватки в соревновании установлено 6 минут. Причем после каждых двух минут борьбы объявляется минутный перерыв. Значит, время схватки состоит из трех периодов по 2 минуты борьбы и двух перерывов по 1 минуте. При этом учитывается только чистое время схваток, то есть время самого поединка. Время же перерывов не засчитывается.

Если на соревнованиях схватка прерывается по вине одного из соперников более чем на 5 минут, то ему засчитывается поражение, и поединок прекращается.

Для сравнения тебе полезно знать, что у юношей старшего возраста и у взрослых продолжительность схватки составляет 9 минут, три периода по 3 минуты борьбы с минутным перерывом между ними.

А ведь когда-то, в начале нашего века, борцы боролись без ограничения времени, пока один другого не положит на лопатки. Тогда даже были «чемпионы» по продолжительности ведения борьбы. Самая длительная схватка зарегистрирована на Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году. Целых 10 часов и 15 минут продолжался поединок русского борца Мартина Клейна и чемпиона мира финна Алекса Асикайнена. Победил Мартин Клейн, но какой ценой! На другой день он уже не мог выйти на ковер и выбыл из претендентов за золотую медаль.

Конечно, так не могло долго про-

должаться. В правила внесли изменения. Сократили и продолжительность схватки: сначала до 20 минут, затем до 15—10 минут и, наконец, до 9 минут. Борцам необходимо за это время показать все свое мастерство, суметь провести свои приемы и добиться победы. С первых же минут схватки они обязаны показать смелую и активную борьбу, все время идти в наступление. Поэтому с уменьшением продолжительности схватки до 9 минут в современной вольной борьбе поединки борцов стали более решительными, каждый из них стремится добиться победы как можно быстрее.

Результаты схваток

Всем известно, что самым желанным результатом в борьбе является чистая победа. Присуждается она тогда, когда борец вынуждает своего противника коснуться одновременно обеими лопатками ковра и удерживает его в этом положении несколько секунд.

Но бывает чистая победа и по очкам. Это в том случае, если ты набрал на 12 очков больше, чем твой соперник, или если твоего партнера сняли с соревнований за предупреждения.

Кроме чистой победы есть победа по баллам и победа с явным преимуществом. Присуждается она тому, кто больше провел приемов в схватке.

По современным правилам ничей в борьбе не может быть. Судьи обязательно определяют, кто же был лучшим в схватке, и ему присудят победу.

Что запрещено в вольной борьбе?

В правилах соревнований по борьбе есть специальная глава, в которой рассказывается о запрещенных приемах и неправильной борьбе. По этим правилам строже всего наказываются попытки провести запрещенные приемы, потому что такие приемы могут

привести к нежелательным последствиям, нанести партнеру травму.

Внимательно прочти и запомни:

1. Не дожидаясь на лопатки стоящего на мосту партнера, накатывая (толкая) его вперед на голову.

2. Не бросай перед собой партнера вниз головой.

3. Не нажимай локтями или коленями на тело партнера, не ударяй его, не захватывай за лицо между линией лба и рта.

4. Не проводи приемы, грозящие травмой или причиняющие боль партнеру.

5. Не проводи приемы в партере, захватывая шею соперника руками из-под плеч и толкая его при этом вперед.

6. Не удерживай голову партнера двумя руками.

7. Не захватывай костюм партнера, не берись за ковер.

Законы борцовской этики

Советские спортсмены, защищая спортивную честь нашей страны, всегда и везде показывают образец дисциплины и благородного поведения. Молодой борец должен воспитывать в себе эти важные качества. Запомни! Побеждай в честном поединке! Никогда не выказывай пренебрежения к своему сопернику, каким бы слабым он ни был. Уважай своего партнера! Относись к нему как к другу и помощнику в занятиях борьбой. Если проиграл товарищу, значит он был на этот раз сильнее, значит он помог тебе выявить слабые стороны в твоей подготовке. А если победил ты, — держи себя достойно, не заносись! Хорошо воспитанный человек — достойный член борцовского коллектива.

В этой главе ты узнал о некоторых основных, но далеко не обо всех борцовских законах. Подробнее с ними можно познакомиться в брошюре «Борьба классическая и вольная. Правила соревнований» (издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.).



Фото 23

Страницы славы

В спорте самой почетной, самой ценной считается победа на олимпийских играх. Ведь олимпиады проводятся лишь раз в четыре года, привлекают очень большое количество участников из всех стран мира.

Большинству спортсменов добиться права участвовать на олимпийских играх удается лишь раз в жизни. Конечно, есть особо выдаю-

Фото 25



Фото 24

щиеся борцы, которым выпадает счастье участвовать в двух и даже трех олимпиадах. Но это случается редко. Четыре года слишком большой срок. Не каждый спортсмен может сохранить так долго высокий уровень подготовленности, который необходим для успешного выступления на соревнованиях такого высокого ранга.

Я тебе расскажу о самых выдающихся советских борцах по вольной борьбе, которые прославили наш



Фото 26

спорт своими яркими победами на олимпийских играх. Их всего тринадцать человек.

Впервые наши спортсмены приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году.

В послевоенные годы на коврах мира бесспорное преимущество было на стороне турецких борцов. Они побеждали на всех международных соревнованиях. Слава о них шла как о непобедимых. Успешно выступали борцы Швеции, Финляндии, США.

И вдруг неожиданный успех советских богатырей. Наши ребята победили в командном зачете. Двое стали олимпийскими чемпионами.

Первую золотую олимпийскую медаль завоевал борец среднего веса (тогда эта весовая категория была от

73 до 79 кг) Давид Цимакуридзе (фото 23).

Отчаянно смелый Давид предложил своим соперникам борьбу, которую они не ожидали от новичка, впервые попавшего на международные соревнования. Не давать ни секунды покоя, наступать, идти на обострения, завязывать сложные комбинации приемов — вот был его девиз на олимпиаде. Безудержный натиск парня из Тбилиси никто не мог сдержать, хотя среди его соперников были и знаменитый американец Дан Ходж, и могучий иранец Тахти Голям Риза. И если у Давида поначалу схватка складывалась неудачно, то, упорно наступая и смело рискуя, он обязательно доводил ее до победного конца. Тогда Дан Ходж



Фото 27

на первых минутах выигрывал у Ци-макуридзе, но на исходе 6-й минуты был брошен на лопатки. Иранец Тахти тоже не мог устоять перед натиском советского спортсмена.

Давид с детства полюбил борьбу. В селениях солнечной Грузии нет ни одного мальчика, который не попробовал бы свои силы в национальной грузинской борьбе «чидаоба». Эта

борьба очень похожа на нашу вольную. В ней тоже можно делать различные броски с помощью ног. Давид рос здоровым и крепким мальчиком. В схватках по «чидаоба» никто из сверстников не мог его одолеть.

Когда он вырос, то заинтересовался классической борьбой, она тогда была широко распространена в Советской стране. Талантливый юно-

ша быстро освоил новый вид борьбы и скоро стал одним из сильнейших борцов страны.

В 1945 году в Ленинграде на первом чемпионате страны по вольной борьбе Давид Цимакуридзе стал чемпионом.

Высокое техническое мастерство, большое трудолюбие, удивительная смелость, целеустремленность и вера в свои силы отличали семикратного чемпиона страны, первого нашего олимпийского чемпиона Давида Михайловича Цимакуридзе.

Не менее ярко выступал в Хельсинки наш тяжеловес Арсен Мекокишвили. Среди его соперников был на Олимпиаде очень сильный борец, чемпион мира швед Бертилл Антонссон. Он привык своими могучими руками легко скручивать любого борца, попавшего к нему в партер.

Арсен (фото 24) мало придавал значения рассказам о знаменитом шведе. Он сам привык побеждать. И здесь он не собирался уступать никому.

С первых же схваток стало ясно, что первое место в тяжелой весовой категории будет разыграно в схватке между шведским и советским борцами, так как остальных соперников они сумели легко победить.

Когда дело дошло до финального поединка, непобедимый доселе Бертилл Антонссон рухнул на ковер, сраженный быстрой и точной подсечкой (одним из приемов грузинской борьбы «чидаоба»). Так была завоевана и вторая олимпийская медаль.

Арсен Спиридонович Мекокишвили был удивительно могучим человеком. При росте 184 см он весил около 120 килограммов. Первым спортивным увлечением Арсена в молодости была, конечно, борьба «чидаоба». Начал он бороться в своем родном селении. Как сильнейшего борца, его направили на чемпионат Грузии. Несколько раз Арсен становился абсолютным чемпионом республики по национальной борьбе.

По вольной борьбе он впервые выступил в 1945 году и стал чемпионом

в тяжелом весе. Арсен Мекокишвили был очень разносторонним спортсменом. Не раз он выступал по борьбе самбо и легко выигрывал первенство в тяжелом весе.

Как в Советском Союзе, так и за рубежом Мекокишвили почти не знал поражений. Последний раз он стал чемпионом, когда ему было 40 лет!

Следующие Олимпийские игры состоялись в 1956 году в Мельбурне. Здесь лучшим из советских борцов оказался Мириам Цалкаламанидзе (фото 25). На фотографии он справа и запечатлен во время подготовки к схватке со своим основным конкурентом у нас в стране Георгием Саядовым.

В Мельбурне у Мириама главными соперниками были известные всему миру борцы турецкий чемпион Хуссейн Акбаш и иранец Мохамед Ходжастепур.

Мириам был неподражаемым мастером борьбы ногами. Ведь он отлично выступал в своей национальной борьбе «чидаоба», а там приемы, проводимые с помощью ног, являются основными.

От его стремительных подсечек и подножек не устояли зарубежные чемпионы. Он стал победителем.

Пожалуй, и сейчас трудно найти борца, который смог превзойти Цал-



Фото 28

каламандиде в этом мастерстве. Борьбу Мириама отличала необыкновенная быстрота. Он умел опережать любые действия своих противников. Едва те начнут какой-либо прием, как следовала стремительная контратака Мириама.

На Олимпийских играх в Токио в 1964 году пришла слава к нашим выдающимся борцам Александру Иваницкому и Александру Медведю. Медведь выступал тогда в полутяжелом весе, а Иваницкий в тяжелом.

ловким приемом прямо на лопатки. Все удивлялись, как легко ему удавалось бросать могучих многокилограммовых противников. На фото 27 ты видишь Иваницкого, раздающего автографы своим горячим поклонникам, юным американским борцам.

А Медведь в схватке не любил выжидать. Он сразу же устремлялся в атаку. Задавал такой темп, что никакой противник не мог его выдержать до конца.

На ковре сходство у друзей сохра-

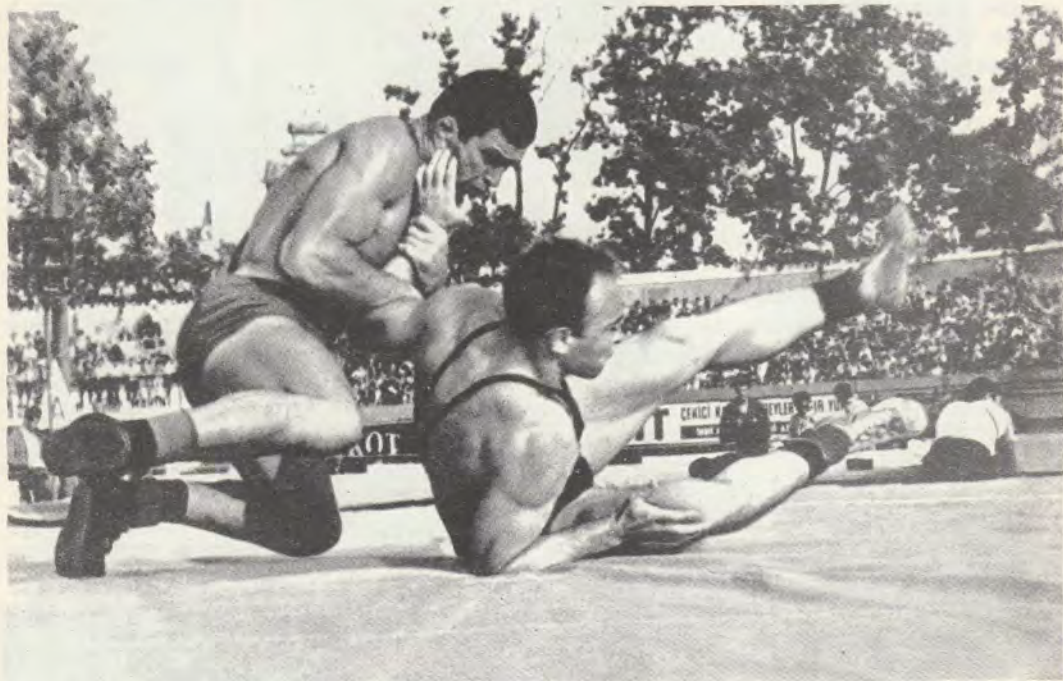


Фото 29

В период подготовки к соревнованиям они всегда тренировались вместе, не тая друг от друга никаких секретов (фото 26). На снимке вы видите их во время отдыха между схватками на Олимпиаде. Иваницкий — слева, Медведь — справа.

В жизни у них много общего. Любят искусство, книги. Всегда веселые, приветливые, жизнерадостные. И внешне похожи. Оба высокие, стройные. Но на ковре они были совсем разными. Иваницкий любил выждать удобный момент и бросить соперника

нилось лишь в одном — они были необыкновенно смелы и значительно превосходили своих соперников в мастерстве.

Когда Саша Иваницкий оставил борьбу, Медведь стал выступать в тяжелом весе. В этой весовой категории он победил на Олимпийских играх в Мехико и на Олимпийских играх в Мюнхене (фото 28).

И еще об одном сходстве можно упомянуть, рассказывая об Иваницком и Медведе. Они оставили ковер непобежденными.

Саша Иваницкий родился в 1937 году. Когда началась Великая Отечественная война, ему шел пятый год. Мальчик пережил тяжелую ленинградскую блокаду. Когда уцелевших малышей эвакуировали по льду Ладожского озера, голодный, сильно исхудавший Саша еле передвигался. Нелегко было родителям восстановить подорванное здоровье ребенка. К пятнадцати годам Саша очень вытянулся, ростом превосходил многих сверстников. Но вот силенки не хватало. А как хотелось укрепить здоровье, развить силу! Решил заняться спортом. Пробовал себя в волейболе, легкой атлетике, но эти занятия его не увлекли.

Вольной борьбой Саша стал заниматься в 17 лет. Борьба ему сразу понравилась, но успехи поначалу были очень скромными. Нелегко было перебарывать парней, превосходивших его силой. Однако трудолюбие, настойчивость и увлеченность избранным видом спорта сделали свое дело. Вскоре Саша убедился, что побеждать можно не только силой. Как приятно было обыграть соперника ловким остроумным приемом, решительным маневром, смекалкой. Саша стал еще настойчивее тренироваться. Часами находилась он на ковре, изобретая новые приемы, тщательно изучая при этом и всем известные, старые приемы. Так он вырабатывал свой собственный стиль борьбы, который принес ему в дальнейшем столько славных побед!

В 1962 году Саша стал впервые чемпионом мира. И каждый последующий год неизменно приносил ему победу. В 1964 году на Олимпийских играх в Токио Саша получил высокий титул олимпийского чемпиона.

Став в четвертый раз чемпионом мира в 1966 году, Саша распрощался со спортом. Многие его поклонники очень об этом сожалели. Ведь он так красиво и легко умел бороться, что казалось, победам его не будет конца.

Александр Медведь тоже родился в 1937 году. Отец его работал лесником, семья жила на Украине около



Фото 30

города Белая Церковь. Детство его прошло в лесу, а тут работы даже для маленького сколько угодно. Надо и сена накопить, и корову выпастить, и грядки прополоть. Отдыхать некогда. С детства Саша привык к нелегкому крестьянскому труду, закалился физически.

Когда выдавалась свободная минута, его любимым занятием были состязания с ребятами: кто сильнее,

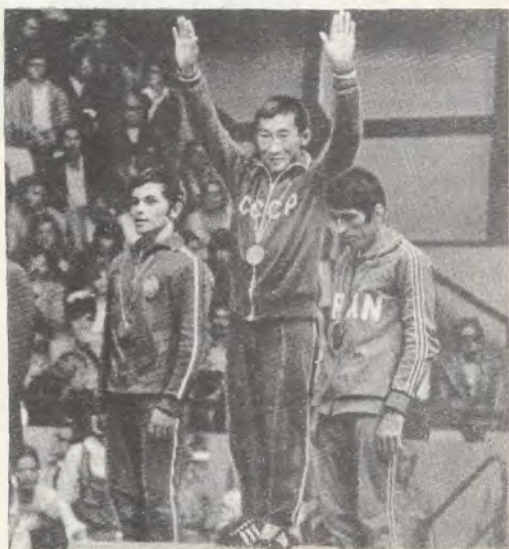


Фото 31



Фото 32

кто ловчее. Боролись прямо на лужайке. Как правило, Саша побеждал. Мало кто мог сравниться с ним. Уже будучи знаменитым борцом, Александр Медведь всегда поражал своей изумительной силой, выносливостью и волей к победе.

В 1968 году олимпийским чемпионом в Мехико кроме Александра Медведя стал киевлянин Борис Гуревич. Его отличала величайшая точность в проведении приемов. Все знали, что если Борис начал атаку, предотвратить ее будет трудно. Особенно сильно и уверенно он проводил приемы в партере. На фото 29 ты видишь, как легко он переворачивает венгерского борца Холлоши.

Но видимая легкость и точность в проведении приемов у Бориса была результатом его упорнейшей работы в тренировках.

В детстве Борис был болезненным мальчиком. То, что другие ребята выполняли легко, ему давалось с трудом. Настойчивый мальчик сразу взял себе за правило все делать тщательно, добросовестно, не упуская даже мелочей. Борис в каждой тренировке повторял по многу раз различные упражнения, развивающие силу. И он добился своего: стал сильным, ловким, выносливым.

Борис Гуревич был неоднократно чемпионом СССР, чемпионом Европы, мира и олимпийских игр.

Крупнейшего успеха достигли наши борцы на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году. Пять из них стали олимпийскими чемпионами. Так третьей своей победы добился Александр Медведь, впервые стали олимпийскими победителями Загалав Абдулбеков, Роман Дмитриев, Леван Тедиашвили, Иван Ярыгин.

Загалав Абдулбеков родился в Махачкале. Еще маленьким он всей душой полюбил вольную борьбу. Успехи в этом виде спорта пришли к нему рано. Он был чемпионом СССР среди юношей, потом среди взрослых. Загалав боролся очень хитро. Противникам редко удавалось разгадать его намерения в схватке. К тому же он знал много ловких приемов и, если не удавался один, мог провести другой, не менее результативный.

Чемпион мира Загалав Абдулбеков (фото 30) стал первым олимпийским чемпионом из Дагестана. Он обладал выдающейся физической силой и умением решительно действовать в наиболее сложных положениях в схватке. На снимке ты видишь, как он проводит прием в схватке с одним из сильнейших соперников из Японии. У Загалава было повреждено ухо, но он, не обращая внимания на боль, упорно шел к своей победе.

Роман Дмитриев (фото 31) из далекого якутского города Жиганска. Очень техничный и волевой борец. Упорство и настойчивость, стремление добиться победы, никогда не отступать — характерные черты олимпийского чемпиона. Рядом с Романом Дмитриевым на третьей ступеньке пьедестала почета стоит чемпион мира предыдущего года иранец Джавади. На этот раз он проиграл. На втором месте сильнейший болгарский борец Огнян Николов.

Если ты согласишься на географическую карту нашей страны, на восточную ее часть, то в нижнем течении могучей реки Лены ты найдешь небольшой городок Жиганск. В этом городке провел свои детские годы

Роман Дмитриев. Здесь он учился в школе, пробовал свои силы в борьбе.

У якутов (а это их край) есть своя борьба. Она называется «хапсагай». Приемы в ней могут применяться самые разнообразные, как и в вольной борьбе, но малейшая оплошность здесь наказывается строже. Достаточно коленом или рукой коснуться земли, как ты уже проиграл очко. Вот с такой борьбы и начал Роман.

Мальчишки боролись где только можно: летом — на травяных лужайках, зимой — прямо на снегу.

разносторонний борец. Запас технических приемов и тактических уловок у него настолько велик, что разгадать направление атаки не удается почти никому. Когда смотришь на его борьбу, то удивляешься, с какой легкостью он побеждает самых именитых и грозных соперников.

В 1973 году на чемпионате мира в Тегеране произошел такой случай: закончились соревнования по вольной борьбе, Леван стал чемпионом. Должны были начаться соревнования по борьбе самбо. Тут обнаружилось, что



Фото 33

Роман хоть и уступал многим ростом и весом, но зато превосходил всех в ловкости, смелости, находчивости. Когда он попробовал выступать в вольной борьбе, успехи не заставили себя ждать. В 18 лет он стал чемпионом СССР среди юношей.

Успех Дмитриева на Олимпиаде не был неожиданным. Уже задолго до Мюнхена Роман был известен во всем мире как один из сильнейших борцов по вольной борьбе. Он уже завоевал звание чемпиона Европы, мира.

Леван Тедиашвили — удивительно

в советской команде нет борца среднего веса (неожиданно заболел). Что делать? И тут Тедиашвили говорит: «Давайте я отборюсь!»

Самбисты недоверчиво встретили это предложение. Как это можно, выступая в течение нескольких дней по вольной борьбе, изрядно устав, согласиться на участие в другом, не менее трудном состязании?

Самое поразительное было то, что спустя три дня Тедиашвили стоял на пьедестале почета и ему вручали золотую медаль чемпиона мира по сам-

бо. Он не только стал чемпионом мира, но и показал технику борьбы настолько выдающуюся, что был награжден специальным призом.

Леван Тедиашвили (фото 32) в Мюнхене победил в первый раз, а в Монреале вторично стал олимпийским чемпионом. Его отличают исключительная изобретательность и ловкость в проведении приемов. Как бы ни складывалась схватка, он всегда спокоен, не нервничает, ищет момент, тогда сумеет провести прием наверняка. Тедиашвили изобрел мно-

медалей — таков итог соревнований. По второму разу выиграли Леван Тедиашвили и Иван Ярыгин. В Монреале, как и в Мюнхене, им не оказалось равных. Они превосходили своих соперников и в силе, и в технике.

Здесь впервые успеха добились Павел Пинигин, Сослан Андиев и Владимир Юмин.

Павел Пинигин (фото 34) — земляк Романа Дмитриева, он тоже из Якутии. Сейчас живет в Киеве. Он покорила своей неустойчивой волей к победе, неиссякаемым наступатель-

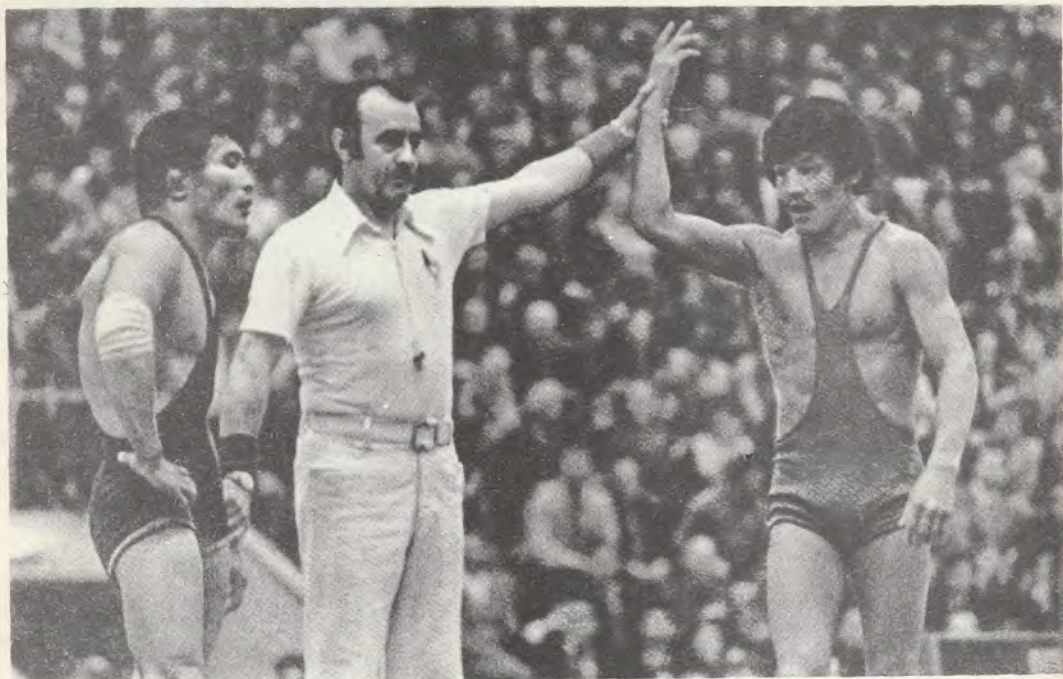


Фото 34

жество хитроумных приемов, часть из которых стала достоянием других борцов.

Иван Ярыгин (фото 33), так же как и Тедиашвили, в первый раз победил в Мюнхене, а во второй — в Монреале. В Мюнхене он на все свои схватки затратил менее 8 минут! Ярыгин — первый олимпийский чемпион из Красноярска. Настоящий сибирский богатырь!

На Олимпийских играх в Монреале вновь наши борцы выступили очень успешно. Снова пять золотых

напором. Достаточно сказать, что в финальной схватке с чемпионом мира американцем Кизером Пинигину нужно было выиграть не менее десяти баллов, лишь тогда он становился победителем монреальской Олимпиады. Мало найдется борцов, которые смогли бы выполнить такую трудную задачу. Пинигин сумел выиграть более десяти баллов и стал олимпийским чемпионом.

Сослан Андиев (фото 35). Он занял в команде место непобедимого Александра Медведя. Мы уже привыкли,

что в тяжелом весе золотая медаль наша. Поэтому все ждали успеха и от Сослана. И Сослан не подвел. Техническое и сильнее его не было на монреальской Олимпиаде ни одного тяжеловеса. Андиева отличают тонкий расчет и замечательная техника. У Александра Медведя оказался достойный преемник.

Когда Сослан был совсем малышом, еще в школу не ходил, никто не сомневался в том, что быть ему борцом. Был борцом его отец. Это был гигант весом в 155 кг. Старший брат

брат. У него обнаружили незаурядные способности к борьбе.

На своем спортивном пути Сослан почти не знал поражений. Был он чемпионом СССР и мира среди юношей. Повзрослев, стал чемпионом страны, Европы, мира среди взрослых. Вершиной спортивной карьеры Сослана Андиева стало завоевание им золотой медали олимпийского чемпиона в Монреале.

Владимир Юмин (фото 36). Когда борется Володя Юмин, в зале не бывает равнодушных. Сколько стреми-

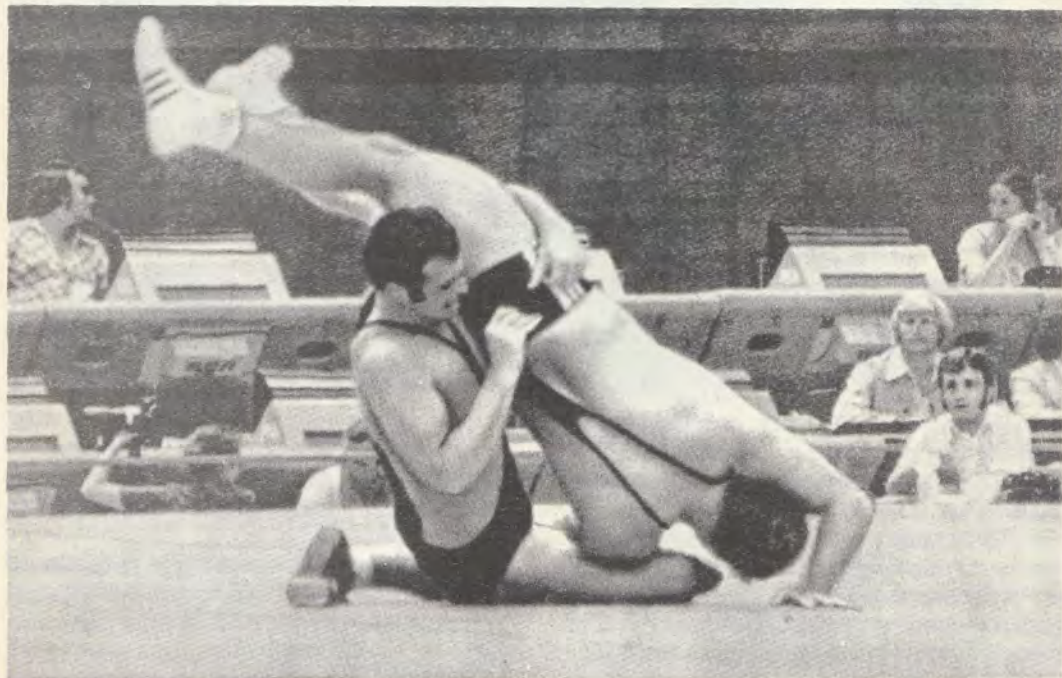


Фото 35

Сослана Геннадий был известным в нашей стране борцом. Он был двукратным чемпионом страны среди молодых тяжеловесов. Средний брат Сергей был чемпионом страны среди юношей. Все его братья — тяжело-

весы. Специалисты считали, что и младшему брату не миновать увлечения борьбой. Сослан очень рано начал посещать борцовский зал «Динамо» в г. Орджоникидзе. В 11 лет он ростом и физическим развитием превосходил многих пятнадцатилетних ре-

гельности в приемах, сколько изобретательности! Не оставил он никаких надежд своим соперникам и на монреальской Олимпиаде. Ведь он может бросить своего соперника из самого неожиданного положения. Ловкость, смелость и техника позволяют Юмину легко побеждать борцов, значительно превосходящих его в силе.

На Олимпийских играх 1980 года, которые будут проходить у нас в Москве, ты услышишь о новых героях ковра, увидишь их по телевидению или в зале. Возможно, среди них бу-



Фото 36

дут и те, с которыми ты познакомился в этой книге.

Помни, что на олимпиадах выступают лучшие из лучших. Внимательно проследи, как упорно будут они стремиться к славной победе. Учись у них стойкости, мужеству, высокому спортивному мастерству.

Что тебе почитать о борьбе

Раз уж ты заинтересовался вольной борьбой, тебе захочется узнать о ней побольше, не только о технике и тактике борьбы, но о ее героях прошлых и сегодняшних дней.

В нашей стране издается немало литературы о борьбе. Многие борцы, закончив выступления на ковре, делятся своим опытом на страницах

печати. Многие тренеры передают свои знания, издавая различные книги по борьбе.

Мы тебе порекомендуем несколько наиболее интересных книг по борьбе, которые ты можешь найти в библиотеках.

Одним из самых авторитетных изданий является учебник под заглавием «Спортивная борьба», изданный в 1978 году. Здесь ты найдешь подробнейшие ответы почти на все интересующие тебя вопросы — от истории возникновения и развития борьбы как у нас в стране, так и за рубежом, до серьезных вопросов, связанных с тренировкой, тактикой и техникой вольной борьбы.

Издательством «Физкультура и спорт» в 1963 году была издана интересная книга. Называется она «Судейство соревнований по борьбе». Книга написана опытным специалистом Н. И. Мягченковым. В ней

рассказывается и об изменениях в правилах, произошедших в наши дни, и о том, какие бывают соревнования по борьбе, как их необходимо обеспечивать, какие функции выполняют отдельные судьи и т. д.

Тем же издательством в 1957 году была издана книга «Вольная борьба». Ее написал кандидат педагогических наук И. И. Алиханов. В этом учебном пособии рассказывается о методике обучения вольной борьбе. Но самое интересное для тебя заключается в том, что автор составил 80 уроков по борьбе. В каждом уроке дается материал для теоретических бесед по борьбе и раскрывается содержание отдельных частей урока. Рассказывается о многих интересных приемах борьбы, о способах их выполнения.

Государственным издательством БССР в Минске в 1960 году была издана книга под названием «Борьба вольная и классическая». Авторы — виднейшие советские тренеры Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский и П. В. Григорьев рассказывают об опыте белорусских тренеров и спортсменов, о многих интересных и остроумных приемах, о способах развития физических качеств спортсменов.

Немало интересного ты найдешь в брошюре профессора Н. Г. Озолина «Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена», которая издана издательством «Физкультура и спорт» в 1958 году. Автор рассказывает о выдающихся спортсменах, участниках олимпийских игр, о их характерах, воле, преданности Родине, самоотверженности.

Этой же теме посвящена книга кандидата педагогических наук К. П. Жарова. Она издана этим же издательством в 1976 году и называется «Волевая подготовка спортсменов».

В 1977 году издательством «Медицина» издана очень интересная и полезная для тебя книжечка «Физическое совершенствование». Написал ее Г. М. Куколевский. В ней рассказывается о благотворном влиянии на организм человека занятий физической культурой, о гигиене спортсмена.

Но самой полезной и интересной для тебя будет книга А. М. Дякина, ведущего советского тренера по вольной борьбе, много лет возглавлявшего подготовку сборной команды СССР по вольной борьбе. Книга называется «Юношам о борьбе». Издана она издательством «Физкультура и спорт» в 1966 году. В ней рассказывается и о содержании теоретического материала, который необходимо знать молодому борцу, и об остроумных технических приемах, и о том, как надо тренироваться, какие упражнения выполнять для развития тех или других качеств. Несмотря на то что книга стала большой редкостью, ты постарайся ее найти.

Рекомендую тебе почитать книги о наших выдающихся борцах. Их выпущено достаточно много. Знаменитые спортсмены рассказывают о своем спортивном пути, о своей тренировке, о своих жизненных интересах, планах и т. д.

Одной из лучших книг этого цикла можно назвать произведение немецкого автора Вальтера Тадеца «Он был сильнее». В ней рассказывается о знаменитом немецком борце Вернере Зееленбиндере — спортсмене-антифашисте, погибшем в застенках гестапо в 1944 году. Ты узнаешь о большом друге советского народа, борвшемся до конца с фашизмом на своей родине. Погибшего, но не сдавшегося.

Книга олимпийского чемпиона Александра Иваницкого «Шестое чувство» познакомит тебя с тем, каким нелегким путем шел наш замечательный спортсмен к спортивным высотам (издательство ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», 1971 г.).

Если ты хочешь добиться успехов в вольной борьбе, постарайся прочитать о ней как можно больше.

Послесловие

Пришло время расставаться с тобой, мой юный друг. Книга подходит к концу, заканчивается наш с тобой

разговор о вольной борьбе. Хорошо, если ты увлечешься ею по-настоящему. Этот вид спорта прибавит тебе здоровья, сил, уверенности. Ведь борьба во все времена была самым эффективным средством физического воспитания молодежи.

Но помни, что занятия борьбой приносят пользу лишь тогда, когда будешь выполнять необходимые требования, о которых ты прочитал в книге.

Нельзя заниматься борьбой урывками. Например, ничего не делать в течение долгого времени, а потом бороться со своим партнером до усталости, так что на следующий день все мышцы будут болеть. Это вредно и для сердца и для других внутренних органов. Занятия борьбой да и другими видами спорта полезны лишь тогда, когда они не создают перенапряжений, перегрузок для организма.

Конечно, занимаясь борьбой, ты вскоре будешь сильнее и смелее своих сверстников, твои движения станут координированнее. В поединке ты сможешь победить многих. Но никогда не используй свою силу и ловкость для того, чтобы обидеть товарища.

Наши советские борцы, чемпионы многих соревнований, никогда не позволяют себе подобных проступков. Другое дело применять силу для защиты слабого, для оказания помощи пожилым людям!

Не забывай и о том, что спортсмен должен развиваться гармонично. Нельзя совершенствоваться только физические качества, надо развивать себя и в умственном отношении. Тебе должно быть понятно, что в школе нужно учиться примерно, не лениться. Сильнейшие борцы нашей страны — люди образованные, умные. Вот почему, заботясь о своем здоровье, развивая в борьбе силу и ловкость, не забывай об умственном развитии. Побольше читай хороших книг, понравившуюся книгу перечитай вновь.

У мальчика не должно быть такого времени, когда он не знает, чем заняться. Бездельничание, ничегонеделание — это не отдых, как некоторые считают. Это бесполезно потерянное время. А его можно было бы употребить с пользой: почитать книгу, посмотреть фильм и т. д. Любое дело, чтобы достичь в нем успеха, требует трудолюбия. Помни об этом!

Много замечательных побед у наших борцов сегодня. Много прекрасных борцов в нашей стране, и все они начинали свой спортивный путь так же, как и ты, с азбуки вольной борьбы. Возможно, ты тоже когда-нибудь выйдешь на международный ковер защищать честь нашей Родины.

От всей души желаю тебе успехов!
До свидания!

Содержание

Вместо предисловия	7
Что такое вольная борьба?	9
Один в поле не воин	10
Место для занятий борьбой	11
Костюм борца	14
Физическая подготовка — залог будущих успехов	15
Учись сохранять устойчивость	17
Устойчивость во взаимоотношениях с соперником	20
Полезные упражнения	23
О чем нужно помнить	45
Какая стойка лучше?	46
С чего начинается борцовский прием?	49
Захваты ног	52
Основные приемы в стойке	62
Некоторые приемы в партере	92
Гигиена тренировки юного борца	101
Наши борцовские законы	111
Страницы славы	114
Что тебе почитать о борьбе	124
Послесловие	125

97413

Бессентунская
Центральная курортная
БИБЛИОТЕКА

Серия «Азбука спорта»

Сергей Андреевич Преображенский

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*
Редактор *Ю. Я. Гаврилов*
Художники *А. В. Семенов, Б. А. Федотов*
Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*
Технические редакторы *С. С. Баилова,*
Н. Н. Бурова
Корректор *Г. А. Соколова*

ИБ № 698. Сдано в набор 21.12.78. Подписано к печати 15.05.79. Формат 70×100¹⁶/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 10,40. Уч.-изд. л. 10,52. Тираж 50 000 экз. Издат. № 5920. Зак. 8-482. Цена 90 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Харьковская книжная фабрика «Коммунист» республиканского производственного объединения «Полиграфкнига» Госкомиздата УССР, 310012, Харьков-12, Энгельса, 11.

80

90



