

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1959

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА II

А. А. Карпинский, А. В. Ялтырян

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
С НАЧИНАЮЩИМИ



А. А. КАРПИНСКИЙ, А. В. ЯЛТЫРЯН

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Учебное пособие
для секций коллективов
физической культуры
(для занятий с начинающими)

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1959

ВВЕДЕНИЕ

Вольная борьба как вид спорта культивируется в Советском Союзе с 1945 г. Но она в короткий срок привлекла к себе значительные массы молодежи и наряду с другими видами спорта заняла одно из ведущих мест в системе физического воспитания в СССР.

Вольная борьба — спорт сильных и мужественных людей — так говорят об этом увлекательном виде спорта. Однако это не означает, что вольной борьбой могут заниматься только сильные и здоровые люди. Напротив, сила, выносливость, ловкость, смелость, решительность, настойчивость и крепкое здоровье развиваются во время занятий вольной борьбой. Поэтому заниматься вольной борьбой могут в равной мере подростки и юноши, мужчины среднего и старшего возрастов, получившие на это разрешение врача.

Во время борьбы спортсмену приходится принимать самые разнообразные положения, активно действовать руками, ногами и всем туловищем в быстро меняющейся обстановке единоборства. Благодаря этому развиваются все мышцы тела, более интенсивно работают сердце, легкие и другие органы. Постоянное и тесное соприкосновение с противником активно воздействует на кожу, мышцы, лимфатические и кровеносные сосуды, укрепляет их и способствует улучшению обмена веществ и кровообращения. Это обстоятельство, однако, обязывает спортсмена постоянно соблюдать чистоту тела, коротко стричь ногти и волосы.

Деление борцов по весовым категориям требует соблюдать определенный весовой режим, что приучает к рациональному питанию, питьевому воздержанию и т. п. Известно, например, что чрезмерное потребление воды

перегружает деятельность почек и сердца и, следовательно, ведет к преждевременному их изнашиванию.

В схватке двух спортсменов создаются такие условия, в которых приходится действовать, опираясь только на свои знания, умение, силы и личный опыт. Действуя и соображая самостоятельно, борец должен быть внимательным и осторожным. Малейшую оплошность может использовать противник. В поединке борец нередко испытывает большие напряжения, которые можно выдержать лишь усилием воли. Следовательно, борьба способствует воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, выдержки, настойчивости, вырабатывает твердый характер.

Известно, что борьба прекрасно развивает у спортсменов мышечную чувствительность, имеющую в жизни практическую ценность, так как она позволяет им дозировать свои мышечные напряжения и улавливать усилия и сопротивляемость соперников при соприкосновении с ними.

Однако необходимо помнить, что достигнуть высоких спортивных результатов в вольной борьбе возможно только при круглогодичных и правильно построенных занятиях, разумно сочетаемых с основной работой на производстве или с учебой в школе, вузе.

Настоящее пособие имеет целью оказать посильную помощь инструкторам-общественникам в организации и проведении учебно-тренировочной работы в секции вольной борьбы, в подготовке начинающих борцов к выполнению требований 3-го спортивного разряда.

Авторы стремились изложить технику тех приемов, защит и контрприемов, которые наиболее часто встречаются в современной вольной борьбе и которые посильны для овладения начинающими борцами.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Задачей секции вольной борьбы является воспитание здоровых, всесторонне развитых активных строителей коммунистического общества, готовых к высокопроизводительному труду и защите социалистической Родины.

При организации секции вольной борьбы нужно стремиться к массовому вовлечению в нее молодежи и взрослых. Нельзя ограничиваться одной или двумя группами занимающихся в секции, надо постоянно увеличивать число борцов, организовывать все новые группы.

Поскольку занятия вольной борьбой должны укреплять здоровье занимающихся и обеспечить их всестороннее физическое развитие, то практическую работу секции нужно проводить по заранее составленному плану, последовательно повышая физическую нагрузку. Систематически осуществлять врачебный контроль, готовить членов секции к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

В то же время занимающихся необходимо готовить квалифицированными борцами-разрядниками, способными достойно защищать спортивную честь своего коллектива, города, республики.

Но советскому спорту чуждо голое чемпионство и рекордсменство. Наша задача состоит в том, чтобы подготовить таких мастеров вольной борьбы, которые были бы преданы советской Родине, делу Коммунистической партии. Поэтому необходимо постоянно направлять деятельность занимающихся, оказывать им помощь в достижении трудовых успехов и в ученье. Нужно широко привлекать спортсменов к общественной работе и готовить из них спортивных судей и инструкторов-общественников.

Инструктор должен всегда помнить, что работа секции по вольной борьбе может быть успешной в том случае, если имеется общественный актив из числа занимающихся.

Какими бы знаниями и опытом ни обладал инструктор, без актива он не обеспечит выполнение основных задач секции. Воспитание молодежи — большое государственное дело, и оно требует внимания и труда всего коллектива.

Организацию секции по вольной борьбе нужно начинать с создания актива — будущих членов бюро секции. Таких активистов, любящих спорт, особенно борьбу, на заводе, фабрике, в колхозе, в учебном заведении найти нетрудно. Среди молодежи да и «старичков» всегда найдутся любители борьбы.

Мы рекомендуем практические занятия секции начинать сразу же, как только соберется группа из 4—6 человек желающих, независимо от времени года и наличия места занятий. Регулярные занятия группы явятся, во-первых, наглядной агитацией за вовлечение новых людей в секцию вольной борьбы. Во-вторых, первые занятия секции не обязательно проводить в специально оборудованном для борьбы помещении. Вначале можно заниматься общефизической подготовкой, подготовкой и сдачей норм комплекса ГТО, изучать захваты и освобождения от них, основные положения борьбы и передвижения. А такие занятия могут проводиться в любом спортивном зале и даже на спортплощадке.

Затем, в зависимости от имеющихся условий, необходимо оборудовать в спортивном зале или на площадке место для занятий борьбой.

Перед началом занятий все, кто будет заниматься борьбой, должны пройти медосмотр у врача. Письменные разрешения врача хранятся в делах секции. Инструктор-общественник должен твердо помнить закон советского спорта: без разрешения врача никого не допускать к занятиям борьбой.

Когда число занимающихся в секции достигнет 20, следует провести общее собрание борцов, на котором надо подробно рассказать о задачах и планах секции вольной борьбы и избрать бюро из 3—5 человек.

Бюро секции из своего состава выбирает председателя и секретаря. Бюро в своей работе подчиняется Сове-

ту коллектива физкультуры и общему собранию членов секции. Бюро секции работает по плану, составленному в соответствии с задачами, стоящими перед секцией и данным коллективом физкультуры. В плане работы бюро секции необходимо предусмотреть следующие вопросы: меры по вовлечению молодежи в регулярные занятия борьбой, собрания секции и заседания бюро, составление отчетов о работе секции и другие оргвопросы; проведение различного рода учебно-спортивных мероприятий, агитационно-пропагандистские вопросы (выпуск стенгазеты секции, освещение работы секции в печати, по радио, организация фотовитрин, выставок и т. п.); вопросы воспитательной работы (проведение докладов и бесед на различные темы, коллективные посещения театров, кино, выставок); хозяйственные вопросы (обеспечение секции инвентарем и оборудованием).

План работы бюро секции, как правило, составляется на год, но в дальнейшем, когда секция станет многочисленной (и в связи с этим, безусловно, возникнет много вопросов), план лучше составлять на квартал.

Члены бюро секции должны собираться не реже двух раз в месяц для решения запланированных и текущих вопросов. Два раза в год (за полугодие и за год) бюро секции отчитывается о своей работе перед общим собранием членов секции и сдает письменный отчет в Совет коллектива физкультуры.

При наличии в коллективе физкультуры 5 и более судей по вольной борьбе создается судейская группа, которая, как и бюро секции, работает по плану, утвержденному Советом коллектива физкультуры, и должна обеспечить: судейство соревнований, проводимых секцией вольной борьбы, выделение судей, по заданию вышестоящих президиумов коллегий судей по вольной борьбе, для судейства различных соревнований по вольной борьбе, изучение практики применения правил, подготовку судей, учет работы судей и т. д.

Для успешной работы огромное значение имеет правильное распределение занимающихся по учебным группам (если их в секции много). Прежде всего желательно занимающихся распределить по возрасту: группа подростков, группа юношей, группа взрослых. Если группы многочисленны, следует каждую группу разделить по весовым категориям с тем, чтобы число занимающихся в

группе не превышало 20. Возможно еще разделение занимающихся и по физической подготовленности.

Указанное выше распределение занимающихся позволит более правильно организовать и проводить практические занятия по вольной борьбе.

Каждый инструктор-общественник должен проводить занятия не более чем с одной группой одновременно.

Если состав секции малочислен (20—25 человек), то разделять занимающихся на группы по возрасту, весовым категориям и физической подготовленности не следует. Такая секция будет состоять из одной учебной группы, в которой могут быть юноши и взрослые всех восьми весовых категорий и разного уровня физической подготовленности (значкисты ГТО и не имеющие еще значка ГТО).

В этом случае занятия проводятся одновременно для всего состава секции, но учитываются возрастные особенности и физическая подготовленность занимающихся. Это означает, что инструктор-общественник, проводя какое-то упражнение, указывает, сколько раз его должны выполнить юноши и сколько — взрослые. Если упражнение сложно и трудно, то для юношей и слабо подготовленных физически его надо упростить и облегчить.

Следовательно, принципы и методика обучения и тренировки, о которых рассказывается в соответствующих разделах данного пособия, должны творчески применяться инструктором с учетом индивидуальных особенностей занимающихся в секции.

Занятия каждой учебной группы надо проводить по твердому расписанию, которое не следует нарушать. Это придает организованность занятиям и дисциплинирует занимающихся.

Для начинающих занятия вольной борьбой следует проводить три раза в неделю, по два часа (например, по понедельникам, средам и пятницам). Часы занятий устанавливаются в зависимости от местных условий.

В воскресенье и праздничные дни проводятся спортивные мероприятия секции и коллектива физкультуры.

Естественно, что работа секции вольной борьбы, как и деятельность инструктора-общественника, не должна ограничиваться лишь подготовкой борцов 3-го разряда. И хотя в данном пособии поурочный материал рассчитан на 6—7 месяцев, т. е. на срок, в течение которого можно

подготовить борца-третьеразрядника, авторы считают необходимым указать на важность проведения круглогодичной тренировки.

Круглогодичные занятия вольной борьбой позволяют правильно организовать учебно-тренировочный процесс. Современный уровень спортивных достижений требует от борца искусного владения сложной и высокой техникой движений, высокого уровня общей и специальной физической подготовки, высоких морально-волевых качеств. Всего этого можно достичь только тогда, когда занятия проводятся регулярно и по определенной системе. Теперь уже научно доказано и подтверждено жизнью, что человеческий организм обладает большой подвижностью и приспособляемостью к различным условиям деятельности. Это означает, что при правильной методике обучения и тренировки, при регулярных занятиях в течение всего года, при соблюдении режима питания, отдыха и других условий любой занимающийся в секции вольной борьбы может развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость до желаемого уровня; овладеть всеми сложными приемами вольной борьбы; воспитать твердый характер, смелость, решительность и т. д.

В этом нетрудно убедиться на примере, который испытал каждый борец, если он наблюдал за собой и анализировал свое состояние.

Вы помните свою первую схватку на ковре? Она была очень короткой, вы совершенно не устали и свободно могли бы бороться еще столько же времени, если не больше, но тренер настойчиво прервал ее и категорически заявил, что на сегодня достаточно. Самочувствие было отличное, если вы явно превосходили по силе своего «противника», или была некоторая неудовлетворенность, если вас перебороли. И в том и в другом случае на следующее утро появилась незначительная боль в мышцах. Вы решили дать себе отдых и на очередные занятия не пошли. В этом была большая ошибка. Боль-то в мышцах прошла, но от следующей схватки она снова появилась, а ваш товарищ, который усилием воли преодолел боль и не пропускал занятий, теперь свободно боролся и боли в мышцах у него не было. Оказывается, повысить работоспособность организма, его выносливость в новых условиях (т. е. в борьбе) можно очень быстро, но только в результате последовательного увеличения времени на

схватку и регулярного проведения занятий. Перерывы в занятиях отрицательно сказываются на подготовке борца.

Необходимо отметить огромное значение круглогодичной работы для организационного укрепления секции вольной борьбы. Секция, работающая круглый год без перерывов, неизменно будет пополняться новыми занимающимися, несомненно будут расти и спортивные успехи ее воспитанников. Секция, прерывающая на какой-то период свою работу, каждый раз будет затрачивать много сил и энергии на возобновление занятий.

Качество круглогодичной учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от того, насколько правильно эта работа спланирована.

Планируя учебно-тренировочную работу секции вольной борьбы, необходимо учитывать следующее:

1. Содержание учебного плана, рабочего плана и конспекта урока должно соответствовать задачам, которые поставлены в данный период времени перед секцией в целом и перед каждым занимающимся в отдельности.

2. Как обеспечить всестороннее физическое развитие занимающихся и укрепить их здоровье.

3. Иметь в виду конкретные условия, в которых будет проходить учебно-тренировочная работа секции.

Так, если зал для борьбы находится на стадионе, то летом во время занятий можно широко использовать различные легкоатлетические упражнения для общей физической подготовки и развития физических качеств борцов. Наличие гимнастических снарядов позволяет пользоваться на уроках разнообразными гимнастическими упражнениями и т. д.

4. Состав занимающихся, условия их труда, учебы, состояние здоровья и физические возможности.

Круглогодичную работу секции для новичков и борцов третьего разряда принято делить на три периода: подготовительный, основной и переходный. Причем такая периодизация и сроки каждого периода в вольной борьбе не так ярко выражены, как, например, в лыжном спорте.

Борьба — не сезонный вид спорта и проводится в течение круглого года. Поэтому началом подготовительного периода в борьбе можно считать первое занятие секции, независимо от месяца, в котором оно проходило. Однако желательно, чтобы подготовительный период начинался

в сентябре. В этом месяце обычно наступает новый учебный год в школах и вузах, в основном заканчиваются отпуска рабочих и служащих.

Подготовительный период продолжается примерно два-три месяца. В этом периоде особое внимание уделяется всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья занимающихся. Это необходимо для повышения работоспособности борца и чтобы общая физическая подготовка и развитие таких качеств, как сила, быстрота, гибкость и выносливость, несколько опережали овладение техническими и тактическими приемами вольной борьбы. Словом, техника и тактика борьбы должны базироваться на физических способностях спортсмена. Если, например, мы ставим перед борцом задачу овладеть техникой приема броска вперед с захватом ног спереди, то прежде всего он должен иметь достаточную силу, чтобы поднять своего противника, и обладать определенной скоростью, чтобы быстро это сделать. Недостаточная сила и отсутствие быстроты у занимающегося практически не позволяют применить данный прием.

Для решения поставленных задач в этом периоде надо широко использовать разнообразные физические упражнения из всех видов спорта и особенно из гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, гребли, спортивных игр, акробатики, а в зимнее время — лыжи, коньки и хоккей.

Одновременно проводится и специальная подготовка борца, состоящая из упражнений для развития мышц шеи, упражнений для развития гибкости позвоночника и подвижности в суставах.

Уделяется внимание развитию специальной выносливости, которая достигается на базе общей выносливости путем проведения учебно-тренировочных, а затем и вольных схваток.

Изучение и совершенствование техники приемов, защит, контрприемов и комбинаций, приемов вольной борьбы и тактики их применения проводится на протяжении всего года с некоторой направленностью и дозировкой по периодам. В подготовительном периоде изучение техники и тактики борьбы для начинающих сводится к приобретению минимума теоретических знаний, умений принимать основные положения борца, передвигаться по ковру в различных направлениях, производить захваты и осво-

бождаться от них, проводить простейшие приемы, применять защиты и контрприемы в партере и в стойке.

Основной период длится 9 месяцев. В этом периоде продолжается всесторонняя физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника приемов и контрприемов вольной борьбы, тактические действия, развиваются сила, быстрота, специальная выносливость, умение в условиях вольной схватки применять ранее изученные приемы, защиты и контрприемы и самостоятельно решать тактические задачи. В этом периоде выполняются упражнения для рук, ног и туловища в движении, упражнения стоя, сидя и лежа для рук, ног и туловища, элементы акробатических упражнений, упражнения с набивными мячами, со скакалкой; применяются ходьба и бег в различных положениях; прыжки в длину, в высоту и в глубину; подскоки; переползания и лазания; упражнения на гимнастической стенке, кольцах; упражнения в сопротивлении; упражнения со штангой и гирями; подвижные и спортивные игры. Изучаются и совершенствуются простые и сложные технические и тактические действия вольной борьбы, проводятся учебно-тренировочные и вольные схватки 10 минут и более. Приобретаются теоретические знания и навыки по судейству соревнований.

В основном периоде первого года обучения занимающиеся должны принять участие в нескольких соревнованиях по вольной борьбе. На третьем и четвертом месяцах занятий проводятся контрольные соревнования, в ходе которых как бы подводятся первые итоги успеваемости спортсменов, овладения техническими действиями, вырабатываются тактические навыки ведения борьбы и умения самостоятельно ориентироваться в сложных условиях единоборства с противником.

Инструктор, внимательно наблюдая за своими учениками, должен отметить допущенные ими ошибки и недостатки в подготовке, чтобы в дальнейшем устранить их.

На пятом месяце занятий проводится товарищеская встреча с борцами-новичками из другого коллектива физкультуры.

На шестом и седьмом месяцах борцы участвуют в классификационных соревнованиях с задачей выполнить норму третьего спортивного разряда по вольной борьбе.

В конце основного периода (10-й месяц) борцы, имею-

щие третий разряд, должны принять участие в соревнованиях на первенство своего спортивного общества.

В переходном периоде, продолжающемся один месяц, дается некоторый отдых организму спортсменов, главным образом нервной системе. Однако резкое снижение физической нагрузки может вызвать болезненное состояние, поэтому в конце основного периода несколько снижается нагрузка по вольной борьбе и увеличивается по другим видам упражнений (гребля на байдарке или шлюпке, плавание и т. п.). Таким образом, фактически физиологическая нагрузка почти не снижается, но свободная и спокойная гребля на байдарке или загородная прогулка на велосипеде не потребует от борца большого нервного напряжения, которое было во время вольных схваток на тренировке и в соревнованиях. Создается так называемый «активный отдых», благодаря чему нервная система отдыхает, а мышцы, считающиеся практически утомимыми, продолжают работать. Но и они работают уже в новых условиях, при которых их работоспособность (после напряженных вольных схваток по вольной борьбе, в основном периоде) восстановится значительно быстрее, нежели, при полном покое. Кроме того, полный покой может привести организм борца к исходному положению и для достижения высокой работоспособности потребуется снова много времени. Активный отдых, напротив, позволяет сохранить высокую работоспособность организма и, следовательно, дает возможность в следующем году сократить подготовительный период тренировки, значительно повысить физическую нагрузку и показать высокие спортивные результаты.

Имея учебный план и график расчета часов, пользуясь программой для секций вольной борьбы коллективов физкультуры, нетрудно составить рабочий план. В практике работы спортивных секций коллективов физкультуры в настоящее время принято составлять рабочий план на месяц. Формы рабочего плана бывают разные. Мы рекомендуем форму рабочего плана-графика, потому что эта форма позволяет легко и наглядно планировать материал для занятий.

Для примера составим рабочий план-график на первый месяц занятий. Согласно нашему учебному плану, это будет сентябрь. У вас первым может быть другой месяц — это зависит от того, когда начнет работать ваша

Примерный учебный план и график распределения часов секции
по вольной борьбе коллективов физической культуры
(1-й год обучения)

Содержание занятий	Всего часов	Периоды											переходный август	
		подготовительн.		основной										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
Теория														
1. Физическая культура и спорт в СССР . .	2					1							1	
2. Краткий обзор истории и задачи развития вольной борьбы в СССР	1				1									
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся .	1		1											
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи . . .	1	1												
5. Основы техники и тактики вольной борьбы .	2											1	1	
6. Установки борцам перед соревнованиями и разбор схваток . .	4						1	1	1	1				
7. Основы методики обучения и тренировки борца	2													2
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований .	1			1										
Итого часов .	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		2

Содержание занятий	Всего часов	Периоды												
		подготовительн.		основной								переходный		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Практика														
1. Общеразвивающие и специальные упражнения	80	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы. Специальная тренировка	168	9	10	10	13	19	17	19	19	17	16	13	13	6
3. Занятия дополнительными видами (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гребля и др. виды)	44	8	7	5	4	—	—	—	—	—	3	5	12	
4. Участие в соревнованиях		По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого часов	292	25	25	23	25	25	23	25	25	23	25	24	24	24
Всего часов	306	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	26

секция. Время года имеет значение только для использования упражнений из других видов спорта, принимаются во внимание и условия спортивного зала и имеющееся в нем оборудование. Возьмем обычный зал, в котором имеются борцовский ковер, некоторые гимнастические снаряды, штанга, гири, набивные мячи и другой инвентарь.

В соответствии с рабочим планом составляется конспект урока, в котором указываются задачи, какими средствами эти задачи будут решены, и дозировка нагрузки. Составляя конспект урока накануне его проведения, инструктор должен учитывать, как был усвоен материал

Содержание материала	
1. Теория:	Гигиена борца
	Врачебный контроль
	Самоконтроль
	Предупреждение травм
	Оказание первой помощи
2.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Строевые упражнения
	Ходьба и бег в различных положениях
	Упражнения в движении
	Упражнения на месте
	Акробатические упражнения
	Упражнения с набивными мячами
	Упражнения в сопротивлении
	Упражнения со скакалкой
	Упражнения для развития мышц шеи и укрепления положения «моста»
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы
	Основные положения захваты и освобождение от них
	Переворот захватом рук сбоку и бедра сзади и варианты его
	Переворот захватом шеи и бедра сзади
	Переворот захватом руки и бедра сзади с зацепом одноименной ноги
	Переворот рычагом
	Переворот захватом разноименного бедра изнутри с перехватом за одноименное бедро
	Перевод захватом за руку и ногу
	Перевод захватом за ноги спереди
	Бросок захватом ног спереди
	Задняя подножка
4.	Учебно-тренировочные схватки:
	в партере 1/1 и 2/2
	по формуле 2+1/1 и 2+2/2
5.	Лазание по канату
6.	Подтягивание на перекладине
7.	Прыжок в высоту
8.	Упражнение со штангой
9.	Упражнение на гимнастической стенке

[illegible]

на предыдущем уроке, не следует ли что-либо повторить, облегчить или усложнить упражнения, снизить или повысить физическую нагрузку и, главное, чтобы содержание уроков имело органическую связь между собой.

Ниже приводится примерная форма конспекта урока.

Конспект урока № _____

секции вольной борьбы коллектива физкультуры

Дата Группа

Задачи урока: 1.
2.
3.

Необходимый инвентарь

Части урока и время	Содержание урока	Методические и организационные указания	
		к-во повторений, к-во времени на упражнение	темп, на что обратить глав- ное внимание, частные задачи

Замечания по уроку

Подпись тренера:

Помимо указанных планов составляется еще календарный план спортивных мероприятий, в котором предусматриваются соревнования, проводимые только внутри секции, и любые другие соревнования, в которых борцы секции будут участвовать.

Календарный план соревнований секции следует составлять на основе календарного плана Совета коллектива физкультуры и планов соревнований по вольной борьбе, проводимых вышестоящими физкультурными организациями.

Календарный план составляется по следующей форме:

Календарный план спортивных соревнований секции вольной борьбы коллектива физкультуры на 19 ____ г.

№ п/п	Наименование соревнований	Срок проведения	Место проведения	Кто участвует	Количество участников	Кто проводит

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

М. И. Калинин говорил: «Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».*

Такое всестороннее развитие физических способностей трудящихся является важнейшей задачей советского спорта, оно проявляется в основных положениях и методике обучения и тренировки и практически осуществляется в жизни.

Спорт в нашей стране стал всенародным достоянием и служит мощным средством развития и расцвета физических способностей молодежи.

Советские спортсмены являются образцом спортивного долголетия, они демонстрируют перед всем миром постоянные высокие спортивные результаты, им чуждо прочное и методически неверное стремление одностороннего развития ради временного спортивного успеха.

* М. И. Калинин. «О коммунистическом воспитании и обучении». Изд. АПН, 1948 г., стр. 29.

Базой всесторонней физической подготовки является комплекс ГТО, охватывающий все возрастные группы. Однако сдачей норм комплекса ГТО не завершается общая физическая подготовка борца, так как современный уровень спортивных достижений по борьбе и задача быстрого овладения высотами спортивного мастерства предъявляют более повышенные требования к уровню общей физической подготовки.

Борец должен быть сильным и выносливым, быстрым, ловким и гибким, движения его — координированными. Все эти физические качества можно развить, занимаясь только вольной борьбой, но на это потребуется очень много времени. Хорошей общей физической подготовки значительно быстрее можно достигнуть, применяя в тренировке широкий круг разнообразных упражнений из других видов спорта. При этом мы не станем стремиться достигнуть в этих видах спорта высоких результатов, а будем использовать их для развития качеств, необходимых борцу.

Кроме этого, нужно помнить, что широкое применение разнообразных упражнений позволяет значительно повысить физическую нагрузку и, следовательно, поднять общую работоспособность организма.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость — не проявляются каждое само по себе. Напротив, они выступают вместе, как бы дополняя друг друга. Но мы можем путем избирательного воздействия на организм борца способствовать преимущественному развитию любого из них.

Для общей физической подготовки начинающих борцов надо использовать большую группу так называемых общеразвивающих упражнений, к которым относятся: ходьба и бег, подскоки и прыжки, упражнения в движении и на месте (типа зарядки), акробатические упражнения и упражнения в сопротивлении, упражнения со снарядами и на снарядах, подвижные и спортивные игры, кроссы, прогулки и др.

Ходьба и бег, подскоки и прыжки, упражнения в движении и на месте (типа зарядки) в занятиях по борьбе преимущественно применяются в целях создания общей готовности борцов к решению основных задач урока, для общей разминки. Но выполняемые в общей разминке

упражнения в какой-то степени развивают у борцов силу, быстроту, выносливость и другие физические качества.

Ходьба и бег являются очень важными жизненными навыками, служат отличным средством улучшения дыхания и кровообращения, прекрасно развивают мышцы ног и укрепляют суставы.

Различают ходьбу обыкновенным шагом, строевым шагом, ходьбу в различных положениях и спортивную ходьбу.

При ходьбе надо обращать внимание на положение тела для выработки у занимающихся правильной осанки. Плечи должны быть несколько отведены назад, голову держать прямо, шаг свободный и легкий, без напряжения.

Изменяя при ходьбе положение ступней, мы тем самым увеличиваем нагрузку на мышцы и связки ступни и голени и, следовательно, укрепляем и их, что очень важно для борца. Для развития мышц стопы и голени применяется ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах ступни. Для развития мышц голени и бедра — ходьба в полуприседе и в приседе, скрещивая ноги и т. д. Эти виды ходьбы надо проводить с различным положением рук: вверх, на поясе, за головой, к плечам, впереди и т. д. Во избежание усталости эти виды ходьбы проводятся непродолжительно, с часто меняющимися положениями.

Бег — более сильно действующее упражнение, чем ходьба, и также проводится с различными положениями ног: на носках, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, высоко поднимая колени, скрещивая ноги, левым и правым боком вперед приставными шагами, бег спиной вперед, в сочетании с различным положением рук.

Перед проведением бега следует дать спортивную ходьбу, которая и перейдет в бег. Резко прекращать бег не рекомендуется, темп его должен постепенно снижаться и перейти в ходьбу.

Короткий и стремительный бег хорошо развивает быстроту у борцов, поэтому со временем, когда занимающиеся окрепнут, надо включать в вводную часть урока короткий и резкий бег. Такой бег хорошо сочетать с прыжками в высоту и в длину.

Подскоки и прыжки способствуют развитию ловкости, координации движений и вырабатывают умение управлять своим телом в полете. Они проводятся на одной и

обеих ногах, в приседе и на прямых ногах. Подскоки проводятся перед бегом, а прыжки чередуются с бегом.

Упражнения в движении для рук, ног и туловища позволяют постепенно повышать физическую нагрузку, поднимать или снизить эмоциональное состояние занимающихся за счет увеличения или снижения темпа, быстроты смены упражнений и их характера. Так, проводя ходьбу, в различных положениях, чередуют ее с обыкновенной ходьбой, с различными движениями рук и туловища, обращая внимание на темп, размах и слаженность движений.

Если занимающихся необходимо возбудить, то упражнения в движении надо проводить в быстром темпе, часто сменяя движения руками и туловищем.

Если же занимающихся надо несколько успокоить, то упражнения в движении следует выполнять в медленном темпе, с широким размахом движений. В обоих случаях рекомендуется некоторые упражнения в движении проводить, как упражнения на внимание, например по сигналу инструктора (свистку, хлопку) повернуться кругом и продолжать движение, или повернуться на 360° и продолжать движение, или руки в стороны и выполнять кружение ими, руки вперед и быстрое скрещивание их, или наклонять туловище влево — вправо и т. п.

Упражнения на месте (типа зарядки) для рук, ног и туловища выполняются стоя, сидя и лежа. Эти упражнения по своему разнообразию и широте воздействия на организм занимающихся не имеют себе равных и поэтому стоят на первом месте в общей физической подготовке начинающих борцов.

В ходе урока посредством этих упражнений можно активно воздействовать на все группы мышц, связки и суставы тела. Выполнение упражнений чередуется с преимущественным воздействием то на одну, то на другую часть тела. Например, дается упражнение — кружение головой, а после него кружение тазом, или дается упражнение — приседание, руки вверх, а после него — из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Одни и те же упражнения на каждом новом занятии следует усложнять, изменяя исходное положение или усиливая темп выполнения. Например, упражнение — приседание усложняется при помощи различного поло-

жения рук: руки на поясе впереди,верху — или за счет изменения исходного положения: ноги на ширине плеч, ноги вместе, стоя на одной ноге — и т. д.

Необходимо как можно больше разнообразить упражнения, хотя отдельные упражнения, имеющие большое значение как подводящие к выполнению технических приемов борьбы, могут долгое время повторяться.

Упражнения типа зарядки широко применяются в утренней гимнастике, которой, безусловно, ежедневно должен заниматься спортсмен. Начинать утреннюю гимнастику нужно с упражнений на растягивание, выполняемых в медленном темпе и плавно, затем включать различные наклоны туловища в разные стороны, силовые упражнения с приседанием, отжиманием, упражнения для мышц живота и спины, далее переходить к различным подскокам, прыжкам, бегу на месте и заканчивать занятия умыванием прохладной водой.

Акробатические упражнения в занятиях по борьбе применяются для укрепления вестибулярного аппарата, играющего важную роль в сохранении равновесия, и для развития ориентировки в пространстве при различных положениях тела.

Акробатические упражнения являются сложными по координации и поэтому в начале обучения включаются простейшие элементы их. Выполняются они перед упражнениями типа зарядки или вместе с ними.

Упражнения в сопротивлении проводятся в парах, главным образом, для развития силы и умения дозировать напряжение мышц; они с успехом могут применяться и в общей разминке. При выполнении этих упражнений занимающимися надо обращать внимание на согласованное сопротивление партнеров. Партнеры должны подбираться равные по силе и росту.

Выполнение упражнений в сопротивлении во время разминки необходимо строго дозировать, чтобы не вызывать у занимающихся перенапряжения и усталости. После же проведения схватки такие упражнения можно давать лишь для развития силы отдельных групп мышц. В этом случае они выполняются с нарастающим сопротивлением и длительно. Желательно постепенно увеличивать темп их выполнения.

Упражнения со снарядами и на снарядах позволяют значительно увеличить нагрузку как на отдельные груп-

пы мышц, так и на весь организм в целом. Упражнения со снарядами в основном применяются для развития силы, поэтому в уроке их выполняют после проведения схватки на ковре.

Сила — одно из важнейших качеств, без которого немислимо достижение высокого мастерства в борьбе. Сила мышц определяет быстроту движений, имеет большое значение для выносливости и для овладения техникой и тактикой борьбы.

Развитие силы мышц должно проходить одновременно с развитием умения управлять своими мышцами, напрягать и расслаблять определенные группы мышц. Для упражнений вначале берутся легкие снаряды — набивные мячи и гантели. Вес снарядов подбирается в зависимости от весовой категории борца и возраста и увеличивается постепенно. Упражнения с набивными мячами весом до 5 кг могут выполняться в общей разминке.

Затем можно включать в занятия упражнения со штангой небольшого веса и с гириями.

Упражнения со штангой ценны тем, что вес штанги можно регулировать и постепенно наращивать его. Для борцов предпочтительны такие упражнения со штангой, как подтягивания штанги к груди, различные рывки, наклоны, повороты и приседания со штангой на плечах, выжимание штанги лежа, стоя на мосту и т. д.

Упражнения на снарядах применяются для развития силы и гибкости после проведения схваток.

Различные упражнения на гимнастической стенке позволяют хорошо развить силу мышц живота и спины, развивают гибкость позвоночника. Их выполнение следует чередовать с упражнениями со штангой.

Упражнения на кольцах и лазание по канату развивают силу мышц верхнего плечевого пояса и рук. Лазание по канату желательно включать в конце каждого урока, сначала лазание с помощью ног, затем без помощи ног и наконец держа ноги под углом. Постепенно надо увеличивать число лазаний.

При наличии станка для развития силы кистей и блочного станка с грузом упражнения на них следует давать также в конце урока, после схваток на ковре, чередуя с другими упражнениями.

Подвижные и спортивные игры имеют большое воспи-

тательное значение и являются прекрасным средством оживления занятий.

Подвижными играми следует широко пользоваться на занятиях по борьбе, особенно в группах юношей и новичков. В уроке игры лучше проводить перед специальными упражнениями или в конце урока.

Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, чтобы реже прерывать игру и тем самым создать лучшие условия для развития быстроты и выносливости. Предпочтение следует отдать футболу и баскетболу. Для спортивных игр можно выделить одно-два занятия в месяц или, если имеются условия, проводить их в конце каждого урока в течение 10—20 мин.

Кроссы и прогулки повышают общую выносливость и проводятся, как и спортивные игры, в отдельных занятиях (лучше в выходные дни по утрам) или, при наличии условий, один раз в неделю в конце урока, в продолжение 25—30 мин.

На первых порах кроссы и прогулки состоят из чередования спортивной ходьбы и бега. Постепенно надо увеличивать дистанцию кросса, темп и усложнять пересеченность местности, научить преодолевать спуски и подъемы, естественные препятствия: ямы, рвы, канавы, поваленные деревья и т. п.

На базе общей физической подготовки проводится специальная физическая подготовка с помощью специальных упражнений и вольной борьбы.

Посредством специальных упражнений мы развиваем мышцы шеи и укрепляем положение «моста», развиваем гибкость позвоночника и подвижность в суставах. Такие упражнения для новичков даются в конце общей разминки, но они требуют специального изучения и строгой последовательности при овладении ими.

Развитие и укрепление мышц шеи проходит медленно, эти мышцы очень нежны, малейшее растяжение их вызывает острую боль, а период выздоровления бывает затяжным. Поэтому упражнения для мышц шеи выполняются в строгой последовательности от более легких к более трудным, даже в том случае, когда мышцы шеи хорошо развиты.

Никогда не следует производить резких движений без подготовки к ним, такие движения требуют быстрого расслабления одних мышц и быстрого сокращения других,

и если мышцы соответственно не подготовлены, то это может вызвать повреждение их. Вот почему занятия по борьбе необходимо начинать с подготовки всего организма к предстоящей нагрузке.

В начале урока упражнения для развития мышц шеи и укрепления моста проводятся с целью их изучения и специальной подготовки мышц к предстоящей нагрузке. Собственно развитие этих мышц происходит в условиях схваток. При захватах противником шеи нужно оказывать ему соответствующее сопротивление, применять мост, а не ложиться на лопатки. Кроме этого, в конце урока надо выполнять вновь упражнения для развития мышц шеи.

К специальным упражнениям борца относятся имитационные и подводящие упражнения. Имитация приемов борьбы в начале обучения включается в урок с целью лучшего изучения техники борьбы, а в дальнейшем их можно включать в специальную разминку.

Имитационные упражнения находят широкое применение в прогулке борца. Подводящие упражнения способствуют подготовке борца к овладению техническими и тактическими действиями. Они постепенно усложняются и проводятся регулярно на каждом занятии.

Упражнения с тренировочными чучелами способствуют совершенствованию технических приемов борьбы, но сильно ими увлекаться не следует, так как эти упражнения не могут выработать необходимых навыков борьбы. Чрезмерное увлечение этими упражнениями приводит к тому, что боец отлично проводит приемы с чучелом и не может их провести в схватке с противником. Поэтому упражнения с чучелом следует проводить лишь для опробования правильности выполнения приема и для совершенствования отдельных элементов техники действий борца.

Основные задачи специальной подготовки, конечно, решаются в условиях учебно-тренировочных и вольных схваток. Специальную выносливость, мышечную чувствительность, умение применять технику и тактику борьбы можно выработать только в схватках. Методика проведения схваток изложена нами в разделе методики тренировок.

Таким образом, общая и специальная физическая подготовка борцов решается разнообразными средствами

физических упражнений и осуществляется на уроках по борьбе, а также в дополнительных занятиях по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, при проведении ежедневной утренней гимнастики, при соблюдении режима труда и отдыха, в процессе использования естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды.

Необходимо помнить также о том, что общая и специальная физическая подготовка должна сочетаться с волевой подготовкой борца, ибо часто во время напряженнейших моментов схватки: в трудном положении на мосту, при захватах, стесняющих дыхание и вызывающих болезненные ощущения и временную усталость — решающее значение имеют воля и твердость характера.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Обучение и тренировка — две стороны единого педагогического процесса. Обучая, мы в то же время тренируем, а тренируя — обучаем. Поэтому обучение и тренировка так тесно переплетаются между собой, что отделить их друг от друга невозможно и нельзя точно сказать, где кончается обучение и начинается тренировка, — они протекают одновременно.

Следует помнить, что обучение и тренировка протекают как под руководством инструктора, так и при активной деятельности самих занимающихся (овладение техническими и тактическими приемами вольной борьбы, развитие силы, быстроты и выносливости, повышение работоспособности организма, воспитание волевых качеств и твердого характера). В этой связи активная деятельность занимающихся должна направляться инструктором в соответствии с целями и задачами коммунистического воспитания молодежи.

Естественно, если мы стремимся воспитать наших занимающихся активными строителями коммунистического общества, воспитать их здоровыми, жизнерадостными, готовыми к труду и защите Родины, то процесс обучения и тренировки должен протекать по определенным законам, имеющим объективный характер. Такими законами являются принципы обучения советской педагогики, которыми мы обязаны руководствоваться в своей практической работе по обучению занимающихся в секциях вольной борьбы.

Принципы обучения — это основные общие положения, на которых строится и по которым ведется учебно-тренировочная работа в секции. Принципы обучения содержат в себе правила обучения, которые позволяют правильно вести учебно-тренировочную работу и в кратчайший срок с наименьшей затратой сил и энергии подготовить квалифицированных борцов. При этом необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, а также физиологические закономерности формирования и развития двигательных навыков и физических качеств.

Принцип коммунистически воспитывающего обучения. Инструктор-общественник должен хорошо знать, что в процессе обучения происходит и воспитание обучающихся. Не трудно убедиться в этом на примерах. На занятиях инструктор объяснял и показывал прием вольной борьбы, а в это время некоторые из занимающихся разговаривали между собой и плохо уяснили, что объяснял инструктор. Другие же занимающиеся, напротив, сосредоточенно следили за показом и объяснениями инструктора. Если это будет повторяться на каждом уроке, то у первых вырабатывается рассеянность, у вторых — внимательность.

Следовательно, инструктор, зная эту закономерность обучения, должен стремиться к тому, чтобы учебно-тренировочная работа проходила не стихийно, а организованно и целенаправленно.

Мы должны воспитывать у наших занимающихся чувство гордости за наш советский лучший в мире общественный строй, должны способствовать формированию у них марксистско-ленинского мировоззрения и желания быть достойными гражданами своей великой социалистической Родины. Это означает, что тренеры, инструкторы-общественники, спортсмены-борцы должны активно участвовать в производственной работе завода, учреждения, колхоза. Спортсмены — учащиеся, студенты должны настойчиво и творчески овладевать знаниями, чтобы потом применить эти знания на практике на благо народа.

Воспитание у занимающихся чувства советского патриотизма и национальной гордости надо сочетать с воспитанием чувства пролетарского интернационализма и уважения к другим народам.

Необходимо воспитывать у занимающихся коллекти-

визм, социалистическое отношение к труду и общественной собственности, сознательную дисциплину, коммунистические черты воли и характера. Инструктор должен быть непримиримым к малейшим проявлениям зазнайства, хвастовства, высокомерия, пренебрежительного отношения к труду. Ни один случай нарушения дисциплины на занятии или грубого отношения к товарищу, к девушке и другие проступки не должны проходить незамеченными. За незначительные нарушения на первый раз можно ограничиться замечанием, при повторении сделать выговор перед строем, а грубые нарушения и проступки обсудить на общем собрании занимающихся. При этом инструктор предварительно должен точно установить причины нарушения и внимательно отнестись к каждому занимающемуся, чтобы тот почувствовал свою неправоту, сам признал ее и постарался больше не допускать нарушений.

Однако воспитывать — это не только порицать и наказывать занимающихся. Напротив, в воспитательной работе надо широко применять убеждение и разъяснение. В одном случае необходимо дать совет, как поступить, высказать свое мнение по данному вопросу. В другом — следует обратиться к занимающимся с просьбой сделать так, а не иначе. Иногда просто приказать выполнить то или другое требование. Лучших, старательных учеников следует поощрять, но не баловать. «Нарушителя», исправившего свою ошибку, обязательно похвалить.

Воспитательная работа с занимающимися требует постоянного пристального внимания к своим ученикам. Инструктор должен быть строгим, но справедливым учителем, тогда его благородный общественный труд принесет большую пользу строительству коммунистического общества.

Принцип наглядности. Каждый тренер, инструктор стремится, чтобы занимающиеся хорошо усвоили приемы, защиты и контрприемы вольной борьбы. Но для этого необходимо, чтобы у занимающихся было ясное представление об изучаемом приеме.

Поэтому, обучая приемам вольной борьбы, надо ученикам показать, как этот прием выполняется. Причем нужно показать правильное выполнение приема в обе стороны, быстро и медленно.

Медленный показ приема борьбы обязательно сопровождать объяснением его. Объяснять надо не много-словно, но ясно, как захватить, каким должно быть положение противника, направление движения, куда направлять усилия рук, ног, туловища, конечное положение и тактическое применение приема.

Наглядность обучения, требуя отличного показа приема борьбы, предполагает, чтобы занимающиеся слепо не копировали выполнение приема тренером или инструктором. Каждый занимающийся обладает индивидуальными особенностями строения тела, развития мышц, их силы, у каждого свой характер, своя подвижность, своя ловкость. Поэтому в сложных по своей форме движениях, какими являются приемы вольной борьбы, трудно двум или нескольким борцам абсолютно одинаково выполнять какой-нибудь прием. Да в этом и нет необходимости, ибо слепое копирование будет только задерживать спортивно-технический рост занимающегося. Надо, чтобы каждый борец совершенствовал технические приемы борьбы, сообразуя со своими особенностями.

Если занимающимся будет предоставлена возможность видеть, как проводится прием, то обучение будет более эффективным. В этих целях пользуются различными наглядными пособиями: учебно-методическими плакатами, фотоснимками, кинограммами, учебными кинофильмами. Важное значение имеют просмотры тренировок и соревнований лучших борцов.

Этого же принципа следует придерживаться при обучении новым движениям и упражнениям.

Принцип сознательности и активности. Успех в вольной борьбе во многом зависит от сознательного и активного отношения занимающихся к учебно-тренировочным занятиям и сознательного усвоения ими изучаемых упражнений, технических приемов, защит, контрприемов. Научиться управлять своим телом, своими движениями в постоянно меняющейся сложной обстановке спортивной борьбы немыслимо без умения сознательно производить нужные движения.

Для воспитания у занимающихся сознательного и активного отношения к учебно-тренировочным занятиям огромное значение имеет понимание ими целей и задач физического воспитания советского народа вообще и по-

вышения спортивного мастерства советских борцов в частности. Поэтому перед каждым занимающимся следует ставить конкретные задачи; одни из них — на продолжительное время, а другие — на более короткий период. Так, перед начинающими борцами можно поставить задачу: в течение первых 5—6 месяцев занятий в секции сдать нормы на значок ГТО и выполнить норму 3-го разряда по вольной борьбе, а к концу первого месяца занятий изучить несколько приемов вольной борьбы, научиться становиться на мост и т. д.

Осознание целей и задач, для достижения которых овладевают техникой и тактикой вольной борьбы, развивают силу, ловкость, быстроту, выносливость, выполняют различные упражнения, повышает интерес к занятиям у занимающихся. У них появляется серьезное отношение к учебно-тренировочной работе, вся их деятельность становится целенаправленной, развивается способность к преодолению трудностей в борьбе за высокие достижения в спорте.

Недостаточное понимание занимающимися тех конкретных задач, которые поставил перед ними инструктор, как правило, приводит к неудачам в обучении.

Текущее занятие занимающихся в секциях борьбы объясняется чаще всего тем, что новички, не изучив еще как следует приемов борьбы, стремятся к схваткам на ковре, и если инструктор разрешит им бороться, то потерпевшие поражение в большинстве случаев считают себя неспособными и уходят из секции. Инструктор должен убедить новичков, что рано выходить на ковер не следует, что для достижения победы в борьбе надо сначала овладеть техникой и тактикой, физически подготовить себя и воспитать волевые качества.

Очень важно приучить занимающихся правильно оценивать свои успехи и неудачи. Легко добытые победы могут привести к зазнайству и хвастовству, а первая же неудача на соревнованиях — к прекращению занятий. Надо на примерах известных мастеров спорта СССР показать, как много и упорно следует работать над собой, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Необходимо предостерегать занимающихся от слепого подражания известным мастерам борьбы, всемерно помогать выработке индивидуализированной техники и тактики борьбы.

Обучая приемам борьбы, надо объяснять тактическое применение их, чтобы совершенствовать у занимающихся умение применять приемы непосредственно в схватке с противником для достижения победы.

Принцип систематичности и последовательности. Многообразие техники и тактики вольной борьбы требует строгой систематичности и последовательности в обучении. Обучение должно давать занимающимся определенную систему знаний, умений и навыков в строго определенной последовательности.

Прежде чем обучить занимающегося какому-то приему, а затем совершенствовать этот прием в условиях борьбы с противником, надо развить у него определенные физические качества, способствующие выполнению данного приема. Но развить такое качество, как, например, силу мышц верхнего плечевого пояса и рук до такого уровня, который позволял бы, скажем, свободно производить захваты рук или ног противника (своей весовой категории) и удерживать эти захваты, в течение одного-двух занятий невозможно. Процесс развития физических качеств — это длительный процесс, поэтому для практической деятельности мы должны сделать вывод, что всесторонняя, общая и специальная, физическая подготовка: развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости — должна проводиться ежедневно в определенной последовательности и несколько опережать совершенствование в технике и тактике борьбы. Другими словами, техника и тактика должны базироваться на физических возможностях борца.

Развитие силы, быстроты, выносливости и гибкости, как и совершенствование техники и тактики борьбы, осуществляется только регулярным повторением упражнений, движений и действий. Нарушение этой регулярности — пропуски занятий — тормозит рост спортивного мастерства.

В обучении необходимо руководствоваться правилами: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Последовательность имеет большое значение и в тренировке, особенно в применении метода повышенных нагрузок. Повышение тренировочных нагрузок не может быть применено резко и круто, так как это может при-

вести к быстрому переутомлению, к снижению работоспособности и другим отрицательным явлениям.

Постепенно повышая тренировочные нагрузки, инструктор должен учитывать состояние здоровья каждого занимающегося, которое не бывает всегда постоянным. Для одних нагрузка может быть повышена, для других оставаться на прежнем уровне, а то и уменьшаться.

Планирование и учет учебно-тренировочной и спортивной работы и учет данных врачебного контроля и самоконтроля обеспечивают систематичность и постепенность в обучении и тренировке.

Принцип прочности. Прочное овладение техническими и тактическими приемами борьбы достигается на основе развития и совершенствования у занимающихся силы, быстроты, выносливости, гибкости, смелости, решительности, настойчивости и других качеств, а также на основе систематического и осмысленного повторения ранее разученных движений.

Повторение приемов, защит и контрприемов борьбы нужно проводить в постепенно усложняющихся условиях. Такими условиями в борьбе являются учебные, учебно-тренировочные и вольные схватки, а также схватки с различными по силе, весу, росту и степени подготовленности противниками.

При повторении ранее изученного упражнения, приема, защиты или контрприема следует добавлять новый элемент упражнения или новый вариант проведения приема, защиты или контрприема.

Необходимо регулярно выявлять ошибки и недостатки в технике выполнения приемов.

Прочность овладения навыками немыслима без чередования занятий и отдыха для восстановления затраченных сил.

Принцип доступности. При обучении и тренировке надо учитывать возраст, физическую подготовку, индивидуальные особенности и состояние здоровья занимающихся. Предъявлять занимающимся такие требования, которые выполнимы, посильны. Нельзя, например, требовать от новичков выполнения приемов с применением моста, так как из-за недостаточно развитых еще мышц шеи и отсутствия прочного навыка становиться на мост такое требование будет явно невыполнимо для них.

В то же время не следует сильно упрощать требова-

ния, ибо легкость выполнения приема не будет воспитывать у занимающихся воли и настойчивости.

Подбор партнеров для учебно-тренировочных и вольных схваток зависит от поставленных задач в совершенствовании технических и тактических приемов. Однако для начинающих борцов, особенно в первом полугодии обучения, партнеры должны иметь одну весовую категорию, одинаковый возраст и равную физическую подготовленность. Это вызовет интерес к занятиям и создаст благоприятные условия для быстрее́го роста спортивного мастерства занимающихся.

Инструктор должен помнить, что все рассмотренные принципы взаимно связаны. Соблюдение единства принципов обучения — залог успеха в учебно-тренировочной работе.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Принципы и методы обучения тесно связаны между собой. Методы — это пути, направления и способы овладения техническими действиями борьбы.

В обучении вольной борьбе мы различаем два тесно связанных между собой пути. Это, во-первых, вспомогательный путь, который посредством общеразвивающих, специальных и подводящих упражнений создает фундамент спортивного мастерства. Вспомогательный путь обучения имеет большое значение не только в начале обучения, но и на протяжении всей спортивной деятельности спортсмена.

Во-вторых, основной путь обучения — сама вольная борьба. Это изучение и совершенствование приемов, защит, контрприемов и комбинаций приемов борьбы, проведение учебно-тренировочных и вольных схваток. Научиться хорошо бороться можно только в схватках на ковре. Поэтому учебно-тренировочные и вольные схватки должны проводиться на каждом занятии, а время и темп схватки дозируются в зависимости от поставленных перед борцами задач.

Основной путь обучения, в свою очередь, имеет два направления. Первое — предполагает прочное закрепление двигательных навыков. Например, при падении спиной к коврику принимать положение моста или поворачиваться грудью к коврику; при проведении приемов не рас-

пускать захватов или быстро перехватывать за другую часть тела и т. д.

Второе направление предполагает выработку подвижных двигательных навыков. Например, проводить приемы в левую и правую стороны из различных положений, на месте и в движении.

Несмотря на то, что в литературе по борьбе подчеркивается необходимость проводить приемы в обе стороны, на практике это часто игнорируется и борцами и тренерами. Причина этого, на наш взгляд, в том, что с первой же попытки выполнения приема каждый занимающийся чувствует, что в одну сторону прием выполняется легко, а в другую — тяжело, неудобно. В силу этого проведения приема совершенствуется только в удобную сторону. Бесспорно, чтобы овладеть выполнением приемов в обе стороны, необходимо проявить много настойчивости и упорства, но впоследствии это окупится с избытком.

Существует два способа обучения технике борьбы: целостный и расчлененный.

При целостном способе обучения занимающийся выполняет изучаемый прием в целом, а при каждом повторении приема обращает внимание на выполнение отдельных деталей приема. Целостным способом изучаются все простые приемы борьбы: приемы борьбы в партере, часть приемов борьбы в стойке и все защиты.

Порядок обучения целостным способом следующий:

1. Назвать прием и указать на главные составные части его. Этим у занимающихся создается первое представление о движении.

2. Показать выполнение приема в левую и в правую стороны, в быстром и медленном темпе.

3. Объяснить выполнение приема и медленно показать его. Объяснение ведется в следующей последовательности: объяснить и показать, как произвести захват; объяснить исходное положение ног и туловища по отношению к телу противника перед началом проведения приема; объяснить направление усилий рук, ног и туловища и как использовать вес тела при непосредственном проведении приема; указать на согласованное действие всех частей тела и последовательность усилий.

4. Объяснить конечное положение приема и как следует удерживать в нем противника.

5. Указать на характерные ошибки при выполнении приема и дать совет, как их избежать, на что обратить особое внимание.

6. Рассказать о достоинствах данного приема, его тактическом применении в схватке, хорошо сослаться на известных борцов, показать фотоснимки, кинограммы и другие наглядные пособия.

7. Спросить у занимающихся, ясно ли им, как проводится прием. Ответить на вопросы.

Таким образом, сначала занимающимся даются необходимые знания о приеме, на основании которых у них вырабатывается умение выполнять прием.

После этого распределить занимающихся по парам, партнеры должны иметь примерно одинаковый вес и рост. Пары на ковре нужно расставить лицом к краю ковра, чтобы направление переворотов и бросков было также к краю ковра. Это необходимо для предупреждения повреждений.

На ковре, размер которого 6×6 м, разучивать прием одновременно могут не более пяти пар: по одной паре на углах ковра и одна — на середине ковра.

Когда пары будут расставлены, надо дать задание выполнить захват сперва одному партнеру, затем второму и внести необходимые поправки. Затем предложить выполнить прием поочередно в обе стороны, наблюдая чтобы прием выполнили все занимающиеся.

Если, выполняя прием, большинство занимающихся допустят одинаковые ошибки, надо указать на них всем борцам и снова объяснить и показать прием. Затем повторить выполнение приема, сначала без сопротивления со стороны партнера, а потом с сопротивлением.

При расчлененном способе обучения изучаемый прием выполняется по частям, затем части совершенствуют, и прием выполняется в целом. Разучивание отдельных частей сложных приемов можно проводить групповым порядком, предварительно выполняя ряд подводящих упражнений. Разучивание сложных приемов борьбы можно осуществлять путем наращивания частей или путем суммирования частей. Разучивание сложных приемов борьбы путем наращивания частей предполагает такое овладение приемом, при котором вначале изучается захват данного приема, на следующем занятии к захвату добавляется последующая часть приема, например, от-

рыв противника от ковра, далее падение с противником и наконец удержание на мосту.

Разучивание приемов путем суммирования частей заключается в том, что каждая его часть разучивается отдельно и после изучения всех частей прием выполняется в целом. Сначала выполнение бросков в стойке в целом проводится с тренировочным мешком или чучелом и только после того, когда бросок будет выполнен правильно, можно разрешить провести прием с партнером, проинструктировав партнера, как ему страховать себя при падении.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка по вольной борьбе должна проводиться круглогодично и обеспечить единство процесса всесторонней физической, технической, тактической и волевой подготовки при отличном состоянии здоровья.

Основная тренировка проводится в условиях учебных, учебно-тренировочных и вольных схваток.

Учебные схватки обычно непродолжительны — от 2 до 6 минут, темп их медленный, и допустим перерыв схватки инструктором для исправления ошибок, дачи указаний или замечаний. Основная направленность учебных схваток — совершенствование технических и тактических действий борьбы. Проводятся они строго по заданию инструктора. С этой целью одному борцу дается задание проводить один прием, а другому применять различные защиты от этого приема или контрприем, или только оказывать сопротивление не в полную силу. Затем борцы меняются ролями. В условиях учебных схваток нужно совершенствовать не только приемы, защиты, контрприемы, но и отдельные элементы их, а также тактические приемы. Например, борцам дается задание совершенствовать тактический прием: на краю ковра при борьбе в стойке принимать положение спиной к центру ковра, а противника вынудить принять положение лицом к центру.

Учебно-тренировочные схватки могут быть различной продолжительности, с определенным темпом борьбы и выполнением разнообразных заданий и задач.

В этих схватках каждый борец получает от инструктора самостоятельное задание и, стремясь его выполнить, применяет ранее изученные приемы, защиты, контрприемы и решает тактические задачи. Кроме этого, в учебно-тренировочных схватках развивается специальная выносливость, поэтому темп схватки, время ее должен определять инструктор с тем, чтобы нагрузка постепенно повышалась. В этих схватках инструктор подсказывает борцам, делает указания, но не прерывает схватку. Не следует без надобности и подсказывать борцам, так как это не способствует воспитанию инициативы и тормозит развитие тактического мышления. Замечания необходимы только в тех случаях, если борец неоднократно повторяет одну и ту же ошибку.

Вольные схватки проводятся в условиях максимального приближения их к условиям соревнований. В этих схватках совершенствуются и применяются все изученные технические и тактические действия, повышается уровень работоспособности организма. В задании для вольных схваток содержатся требования к борцу самостоятельного и быстрого выбора средств для его решения. Задание определяет и темп схватки. Время вольной схватки, в зависимости от поставленной задачи, может колебаться от 6 до 15 минут, а иногда и более. Проведение схватки в течение срока, установленного правилами соревнований, позволит борцу выработать чувство времени и умение правильно распределять свои силы. Подсказывать во время вольной схватки не рекомендуется. Все необходимые замечания делают в конце занятий или в начале следующего занятия. В вольных схватках надо требовать от борцов, чтобы они не ложились на лопатки, а приемы и контрприемы доводили до конца, это будет воспитывать волевые качества и необходимые навыки единоборства.

Совершенствование приемов, защит и контрприемов — длительный процесс, он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых те или иные приемы выполняются. Эти условия создаются не только направленностью учебных, учебно-тренировочных и вольных схваток, но и подбором партнеров для них.

Партнеры подбираются легче, равные или тяжелее по весу (в пределах смежных весовых категорий), раз-

личные по росту и по степени технической и физической подготовленности.

Кроме того, для повышения работоспособности организма, для развития специальной выносливости, борьба должна проходить в быстром темпе. При этом надо учитывать, что работоспособность борца повышается не только при помощи быстрого передвижения на ковре, быстрой перемены захватов, оказания должного сопротивления противнику, а в большей степени за счет быстро и часто проводимых приемов, особенно бросков. Это объясняется нарушением ритма дыхания во время бросков и главное — скованностью мышц, участвующих в атаке дыхания.

Методов проведения тренировки в схватках существует несколько, мы укажем только на прогрессивный метод, являющийся наиболее выгодным для начинающих борцов.

При прогрессивном методе тренировки время схватки и быстрота темпа борьбы постепенно увеличиваются. Это увеличение не должно быть резким и скачкообразным. Так, если в первую неделю занятий срок схватки был 2 минуты и темп борьбы от занятия к занятию несколько повышался, то на следующие две недели срок схватки надо увеличить до 4 минут, а темп борьбы снова постепенно будет повышаться от занятия к занятию и т. д.

Основной формой занятий по борьбе в секции колледжа физкультуры является урок.

Урок — это основное звено в цепи педагогического процесса, в котором решаются задачи учебно-тренировочной и воспитательной работы. Одни из этих задач в данном уроке будут основными, другие — дополнительными, третьи — вспомогательными.

Основные задачи урока направлены на обучение занимающихся технике и тактике вольной борьбы и умению применять их в схватке с противником. Эти задачи решаются с помощью технических и тактических действий вольной борьбы.

Дополнительные задачи направлены на повышение уровня общей физической подготовленности, развития силы отдельных групп мышц, гибкости позвоночника и подвижности суставов. Эти задачи решаются с помощью

упражнений из других видов спорта и применением специальных упражнений.

Вспомогательные задачи урока направлены на создание благоприятных условий для решения основных задач урока и для работы после урока. Эти задачи решаются с помощью строевых, общеразвивающих, специальных, подводящих упражнений и упражнений на расслабление.

В уроке с целью правильного расположения содержание занятия можно условно выделить три части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части урока посредством вспомогательных задач осуществляется организация и общая готовность занимающихся к восприятию материала основной части урока: построение борцов, рапорт дежурного, приветствия, отметку присутствующих в журнале, объяснение задач и содержания урока; общую и специальную разминку.

В основной части урока решаются основные и дополнительные задачи:

изучаются приемы защиты и контрприемы вольной борьбы;

проводятся учебные, учебно-тренировочные и вольные схватки;

выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности, для развития силы отдельных групп мышц, гибкости позвоночника и подвижности суставов.

В заключительной части урока посредством вспомогательных задач завершается урок, и занимающиеся подготавливаются к последующей работе:

выполняются упражнения на расслабление, спокойная ходьба;

подводятся итоги урока, дается задание на дом; принимается теплый душ.

Независимо от такого условного деления весь урок от начала до конца должен быть пронизан всесторонним воспитанием занимающихся. На протяжении всего урока надо обеспечивать укрепление их здоровья, вооружить знаниями, умениями и навыками, развивать физические, моральные и волевые качества.

Роль инструктора как воспитателя огромна, он является центральной фигурой в учебно-тренировочной

работе секции борьбы. Поэтому инструктор-общественник должен постоянно повышать свой идейно-политический уровень, овладевать знаниями и совершенствоваться в своем виде спорта (т. е. в вольной борьбе), овладевать педагогическим мастерством.

Необходимо учитывать, что для занимающихся огромное значение имеет личный пример инструктора, его отношение к делу, поведение на занятиях, в быту, в общественных местах, его внешний вид, обращение с окружающими его людьми. Инструктор должен быть всегда аккуратным и дисциплинированным, должен твердо выполнять намеченные мероприятия, строго по расписанию проводить занятия, выполнять обещания, быть требовательным к себе и занимающимся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организуя и проводя уроки, следует стремиться к тому, чтобы они были органически связаны между собой, чтобы один урок дополнял другой, чтобы каждый урок помогал занимающимся овладевать высотами спортивного мастерства по вольной борьбе.

К проведению очередного урока необходимо хорошо готовиться. Всегда учитывать, как был усвоен занимающимися учебный материал прошедшего занятия. То, что было слабо усвоено, надо повторить снова, постараться устранить причины, мешавшие плодотворно усваивать материал.

Новый материал урока следует увязать с ранее пройденным.

В одном уроке не следует давать много новых упражнений и приемов — это может привести к плохому усвоению. В обучении не должно быть торопливости. Надо наблюдать, чтобы занимающиеся хорошо осознали то, что они выполняют, чтобы чаще повторяли приемы, но на каждом занятии все в новых и в новых условиях.

В вашей группе, безусловно, будут разные занимающиеся. Одни, как говорят, на лету станут воспринимать технику и тактику вольной борьбы, другие — медленнее. В связи с этим не надо задерживать рост мастерства быстро прогрессирующих борцов, но и отстающих не следует оставлять без внимания. Следовательно, на каком-то этапе обучения придется к каждому занимающе-

муся подходить отдельно. Быстро успевающие будут обучаться согласно плану, а отстающих надо подтягивать: давать домашние задания, прикреплять к ним хорошо успевающих борцов и т. д.

Возможно, отдельные занимающиеся будут неаккуратно посещать занятия, что является одной из причин отставания. С ними надо усилить воспитательную работу, выяснить причину пропусков и дать понять, что они сами тормозят свое развитие. Пропустившие урок обязательно должны пройти неизвестный им материал, изучавшийся на предыдущем занятии. Если пропущенный материал непосредственно связан с изучаемым на данном уроке, то его нужно пройти в начале основной части урока. Для всей группы это будет повторением, а для пропустивших занятие — изучением. Желательно, чтобы изученные ранее приемы объяснял один из борцов. Если материал предыдущего урока не связан с изучаемым на данном уроке, то его можно изучить вслед за основным материалом данного занятия.

Неуспеваемость отдельных борцов, их слабые результаты не должны вызывать у инструктора раздражительности или неприязни к ним. К таким борцам надо больше проявлять чуткости и заботы, внушать уверенность в свои силы.

Каждый урок должен начинаться с организации занимающихся и подготовки их к выполнению основных задач урока. С этой целью дежурный выстраивает группу в точно назначенное время, согласно расписанию, и подает следующие команды: «Группа, равняйся!», «Смирно!», «По порядку расчитайся!», «Равнение на середину!», затем рапортует инструктору: «Товарищ инструктор, группа борцов в количестве человек готова к занятиям, дежурный по группе»

Инструктор здоровается с занимающимися, отмечает в журнале присутствующих, узнает, почему некоторые отсутствовали на прошлых занятиях (если они явились) и делает замечания.

Если кто-либо из занимающихся опоздает на урок, то, прежде чем разрешить стать в строй, надо выяснить причину опоздания и сделать замечания, затем принять правильное решение (разрешить стать в строй, или часто опаздывающему сделать выговор перед строем, или не допустить к занятиям).

Далее инструктор кратко напоминает содержание прошлого урока, объясняет задачи и содержание данного урока и выясняет, все ли понятно. На организацию занимающихся должно быть затрачено не более 3 минут.

Затем следуют строевые упражнения, позволяющие отлично дисциплинировать занимающихся и правильно управлять группой. Команды надо четко разделять на предварительную и исполнительную, при этом предварительная команда произносится несколько протяженно на последнем слоге, а исполнительная команда — отрывисто и чуть громче, например: «Напра-ВО!», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ!» и т. д.

Необходимо добиваться, чтобы команды выполнялись правильно, четко и всей группой одновременно. Для этого нужно подавать их ясно и громко, а для большей четкости исполнения сопровождать счетом. Например, «Нале-ВО! — раз-два!» Если команды подаются тихо и вяло, то они плохо исполняются. Поэтому инструктору нужно хорошо потренироваться в подаче команд.

Большое значение при обучении имеет выбор инструктором места по отношению к группе. Основное требование: все занимающиеся могли бы хорошо видеть инструктора, а он видеть их. Не следует стоять так, чтобы занимающиеся были сзади инструктора: ему не будет видно, что они делают.

Если группа движется в колонне, инструктору надо находиться справа от нее, при движении группы по кругу — вне круга.

Строевые упражнения переходят в упражнения в движении для рук, ног и туловища.

Упражнения в движении следует чередовать: для рук, затем для ног, туловища. Не следует долго объяснять упражнения и допускать, чтобы группа двигалась и не выполняла упражнений, ибо однообразная ходьба быстро вызывает утомление.

Упражнения надо проводить под счет, причем счет «раз» должен совпадать с постановкой левой ноги, а счет «два» — правой. Счет позволяет регулировать темп движения. Начинать каждое новое упражнение надо так: назвать упражнение, например, «наклоны туловища в стороны, руки скользят вдоль туловища» и подать команду: «Упражнение начи-НАЙ — раз — два — три — четыре!». Предварительной командой будет «Упражне-

ние начи... а «НАЙ» исполнительной, она подается одновременно с постановкой правой ноги, тогда счет «раз» совпадает с левой ногой.

Инструктор следит за правильностью выполнения упражнений и делает соответствующие исправления ошибок и замечания, не прерывая упражнения.

Заканчиваются упражнения по команде «достаточно» или «закончить упражнение». Продолжительность упражнений в движении 3—5 минут.

Затем выполняются упражнения на месте типа зарядки, или упражнения с набивными мячами, в сопротивлении (с партнером), или другие общеразвивающие упражнения.

Для выполнения этих упражнений группа выстраивается по кругу, а инструктор становится в круг, на одной линии с занимающимися. Если группа выстраивается в колонну по три или четыре, тогда инструктор встает впереди колонны. Колонну надо построить так, чтобы впереди находились занимающиеся меньшего роста, тогда видимость для всех будет лучшей. Для проведения упражнений с набивными мячами в парах занимающиеся выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 метров. Место инструктора сбоку шеренг.

Упражнения типа зарядки проводятся под счет в целях соблюдения правильного ритма и темпа. Команда для начала выполнения упражнения подается такая же, как и при упражнениях в движении.

Объясняют упражнения в следующей последовательности:

1. Указывается исходное положение (при записи условно обозначается начальными буквами — и . п.).

2. Затем указывается, что нужно выполнить на каждый счет и как дышать (при записи счет обозначается цифрами).

Упражнения типа зарядки по своему характеру должны быть несложными и поэтому не требуют специального изучения. В начале обучения каждое новое упражнение инструктор объясняет и показывает, потом подает команду для выполнения и одновременно с занимающимися два-три раза выполняет его. Затем прекращает выполнять упражнения, но продолжает считать и внимательно следить за правильностью исполнения.

В случае необходимости по ходу исправляет ошибки, не прерывая упражнений. Прервать упражнение нужно только в том случае, если большинство борцов выполняют его неверно и есть необходимость объяснить и показать повторно. В дальнейшем, когда эти упражнения становятся хорошо знакомыми, инструктор может уже не показывать и не объяснять их, а только называть. Для окончания упражнений подается команда «Стоять».

Упражнения с набивными мячами, в сопротивлении (с партнером), со скакалкой и специальные упражнения выполняются произвольно, но инструктор указывает, сколько раз следует повторить каждое упражнение.

Для специальных упражнений борцы располагаются на ковре по кругу, в зависимости от количества, делятся на группы по 6—8 человек, и выполняют упражнения поочередно. Если имеется два ковра или ковер 8×8 м, что позволяет расположить всех борцов так, чтобы они не мешали друг другу, то специальные упражнения надо чередовать с упражнениями для мышц живота и спины. Это позволяет значительно уплотнить урок.

Переходя к изучению приемов борьбы, группу надо расположить в одном месте, чтобы все хорошо видели, что показывает инструктор. После объяснения и показа приема инструктор распределяет борцов по парам и расставляет их на ковре, для чего ковер условно делится на квадраты (для каждой пары). Количество пар зависит от размера ковра и характера приема. Так, для изучения переворотов в партере на ковре 6×6 м можно расположить 5 пар: по одной паре в каждом углу и одну пару в центре ковра. При выполнении бросков в стойке — не более 3—4 пар одновременно. Так же располагаются пары при проведении учебных схваток.

Для увеличения плотности урока при разделении борцов на группы надо группам, которые не заняты на ковре, давать задания по совершенствованию технических действий борьбы в стойке, имитируя или выполняя их в парах без падения.

Учебно-тренировочные схватки в партере на ковре 6×6 м могут проводить одновременно 3—5 пар, а в стойке — не более 2 пар.

Для проведения вольных схваток желательно весь ковер предоставить одной паре с тем, чтобы борцы умели использовать всю площадь ковра и не были

стеснены в действиях. Если условия этого не позволяют, то ковер надо строго разделить на части для каждой пары борцов.

Проведение учебно-тренировочных и вольных схваток сопровождается судейством арбитра. Арбитры назначаются инструктором из числа занимающихся. Это прививает им навыки судейства, а борющиеся приучаются реагировать на свисток арбитра.

Однако схватками должен руководить инструктор, поэтому он обязан пристально наблюдать за борющимися, исправлять ошибки, давать соответствующие указания, немедленно прекращать схватку, если создается положение, могущее привести к повреждению борцов.

Ни в коем случае нельзя оставлять борющихся без наблюдения, допускать проведения запрещенных приемов и действий, недисциплинированности, баловства и т. п.

Перед тем как проводить занятия на ковре, необходимо проверить: не разошлись ли маты, нет ли посторонних предметов на ковре и вблизи него, хорошо ли натянута покрывка. Только после устранения всех ненормальностей, можно приступать к занятиям на ковре.

Не следует допускать к занятиям на ковре без специальной спортивной обуви и спортивного костюма борца, нельзя бороться в тренировочных костюмах (шароварах, майке).

К участию в учебно-тренировочных и вольных схватках могут быть допущены только здоровые борцы. Борцы, чувствующие себя неудовлетворительно или утомленные, имеющие повреждения, пропустившие много занятий, не должны допускаться к схваткам.

После проведения схватки борцы должны спокойно походить. Делать глубокие дыхательные упражнения в зале не рекомендуется. Их лучше проделать на свежем воздухе.

Отдохнув после схватки, занимающиеся по заданию инструктора выполняют упражнения для развития силы отдельных групп мышц, гибкости и подвижности в суставах. Выполнение этих упражнений следует чередовать с медленной ходьбой.

Заключительная часть урока проводится всей группой одновременно. После упражнений на расслабление подводятся итоги занятий, даются задания на дом

для проведения утренней гимнастики и развития отдельных физических качеств, назначается дежурный на следующее занятие. Затем группа организованно покидает зал.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ И ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ

Каждый урок, как об этом говорилось ранее, обязательно начинается с построения занимающихся, рапорта дежурного, отметки в журнале присутствующих на уроке, опроса занимающихся о самочувствии, объяснения задач и содержания занятий. В связи с этим для краткости изложения конспекты уроков, приводимые в данном пособии, мы начинаем с упражнений. В этих же целях методические указания к упражнениям, повторяющимся в других уроках, будут даваться только один раз.

Урок 1

Беседа о личной гигиене и спортивном костюме борца — 10 мин.

Задачи: 1) изучение основных положений захватов и освобождений от них;

2) проведение борьбы ногами, перетягивание и переталкивание в стойке;

3) развитие силы мышц рук и ног.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения. Объяснить и показать: сомкнутый и разомкнутый строй, шеренгу, фланг, фронт, интервал, дистанцию, колонну, основную стойку. Объяснить, показать, а занимающимся выполнить команды: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Отставь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте, шагом — марш!», «Группа — стой!» — 6 минут. Во время выполнения команд обращать внимание на осанку занимающихся и добиваться четкого, согласованного и одновременного исполнения команд.

2. Ходьба — 2 мин.: на носках, руки вверх (тянуться вверх); на пятках, руки на пояс, туловище не наклонять вперед, шаг не тянуть и не семенить; на внешней

и внутренней сторонах ступней; в полуприседе, туловище прямое, руки за голову. Темп ходьбы средний, движения свободные. Для смены положения в ходьбе инструктор подает команду, например: «Руки на пояс, на пятках — марш!» Ходьба проводится под счет или хлопки в ладоши для соблюдения ритма движения и правильного темпа. Занимающиеся движутся по кругу в колонне по одному.

3. Упражнения в движении — 3 мин.

1) И. п. — руки вверх; на каждый шаг рывки руками назад. Руки прямые, шаг не задерживать, после рывка руки плавно возвращаются в исходное положение;

2) И. п. — руки вдоль туловища: при шаге левой ногой вперед туловище наклоняется влево; при шаге правой ногой — вправо. Руки скользят вдоль туловища, максимально сгибаясь и разгибаясь в локтях. Туловище не наклонять вперед;

3) И. п. — руки за головой: шаг левой ногой вперед — руки разводятся в стороны, шаг правой ногой — руки возвращаются в исходное положение. Плечи и локти не опускать, руки сгибаются и разгибаются только в локтях;

4) И. п. — руки вытянуты вперед: скрещивание прямых рук, кисти вытянуты, темп быстрый.

5) Ходьба с выпадами и свободным размахиванием рук. При выпаде впереди стоящая нога согнута, а сзади стоящая — прямая;

6) И. п. — руки сцеплены в «крючок»: при шаге левой ногой вперед туловище поворачивается влево, при шаге правой ногой — вправо. Темп средний, шаг широкий. Добиваться, чтобы повороты туловища были не менее 90°.

4. Спортивная ходьба — 1 мин. Темп ходьбы нарастающий, переходящий в бег на носках. Руки согнуты в локтях и энергично движутся назад, а вперед — свободно и плавно. Нога ставится с пятки на носок. Следить, чтобы занимающиеся не переходили на бег.

5. Бег на носках — 1 мин. Темп средний. Менять направление бега. Закончить бег и перейти на шаг, постепенно замедляя его, построить группу в круг по краю ковра.

6. Упражнения на месте — 20 мин.

1) И. п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. Кру-

жение головой, вправо и влево по 8 раз. Темп медленный, круги большие;

2) И. п. — ноги вместе, руки за головой. На «раз» — руки вытянуть вверх, подняться на носки, на «два» — возвратиться в исходное положение. Локти чуть отведены назад, грудь вперед. Прodelать 6 раз;

3) И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо и влево. Темп медленный. Ноги не сгибать, больше прогибаться назад. Прodelать по 4 раза;

4) И. п. — основная стойка. На «раз» — присесть, руки за голову. На «два» — вернуться в исходное положение. Темп нарастающий — 8 раз;

5) И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо и влево.

Плечи по возможности не должны двигаться, ноги в коленях не сгибать. Темп медленный, круги большие. По 10 раз в каждую сторону;

6) И. п. — ноги врозь, руки вперед-в стороны. На «раз» — левой ногой коснуться правой ладони, на «два» — принять исходное положение, на «три» — правой ногой коснуться левой ладони, на «четыре» — вернуться в исходное положение. Нога прямая, носок оттянут, взмах ногой быстрый. Опорную ногу не сгибать. По 8 раз;

7) И. п. — упор лежа. На «раз» — согнуть руки, на «два» — руки выпрямить. Туловище держать прямо. Темп средний — 8 раз;

8) И. п. — сесть на ковер, ноги врозь. На «раз» — руки развести в стороны, прогнуться, вдох, на «два» — наклониться вперед, руками коснуться ног, а головой ковра, выдох. Темп средний, ноги не сгибать — 8 раз;

9) И. п. — лежа на спине (ногами к центру ковра). На «раз» — поднять ноги и коснуться носками ковра за головой. На «два» — возвратиться в исходное положение. Темп средний. Ноги прямые, носки вытянуть. Опускать ноги на ковер плавно — 8 раз;

10) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя на коленях. Движение туловищем вперед и назад, голова и руки упираются в ковер на расстоянии 20 см от коленей. Голова и руки находятся на одной линии. При движении вперед приподняться с коленей — 10 раз (рис. 1);

11) И. п. — сесть на ковер, ноги врозь. На «раз» —

руки разводятся в стороны, прогнуться, вдох. На «два» — поворачиваясь вправо, сделать упор руками сзади, коснуться грудью ковра, выдох. Ноги от ковра не отрывать. Темп медленный. На «три-четыре» — то же самое в левую сторону — 6 раз;

12) И. п. — упоры головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движение туловищем вправо и влево. Упереться в ковер надо теменной частью головы. Движение выполнять так, чтобы одно ухо касалось ковра, а другое плеча. Темп медленный. Руками облегчать нагрузку на шею — по 10 раз;



Рис. 1.

13) И. п. — лежа на животе, захватить руками голеностопные суставы ног. На «раз» — медленно прогнуться, голову отвести назад. На «два» — возвратиться в исходное положение. Прогибанию помогать ногами, стараться выпрямить их, не отпуская из рук, — 6 раз;

14) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Круговые движения туловищем, сначала в одном, затем в другом направлении. Движение выполнять так, чтобы касаться ковра попеременно лбом, виском, затылком и виском. Темп медленный, руками облегчать движение — по 6 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение стойки борца. Стойка — одно из основных положений, при котором борец стоит на расставленных ногах, удобно распределяя на них тяжесть тела, а руки готовы к проведению захватов.

Стойка может быть: прямой, когда ноги расставлены на линии, параллельной плечам; правой, когда правая нога впереди; левой, когда левая нога впереди.

Прямая, правая и левая стойки могут быть высокими или низкими. При высокой стойке ноги чуть согнуты,

при низкой — сильно согнуты и туловище наклонено вперед (рис. 2).

Стойка должна быть такой, чтобы борец мог быстро переносить тяжесть своего тела в нужном направлении. Это достигается удобно расставленными согнутыми ногами, которые как бы пружинят.

Инструктор показывает и объясняет все виды стоек, предлагая и занимающимся принять стойку, и вносит соответствующие исправления. Затем занимающиеся снова принимают поочередно все виды стоек, причем в каждой стойке толчком ног передают тяжесть тела с одной ноги на другую, как бы покачиваясь телом. Инструктор просит занимающихся установить, какая из стоек для каждого из них удобнее.

2. Изучение партера. Партер — одно из основных положений борьбы, при котором один из борцов находится внизу, а другой сверху. При борьбе в партере одного из борцов называют нижним, другого — верхним.



Рис. 2.

До начала борьбы в партере нижний борец должен принять следующее исходное положение: стать на колени и упереться прямыми руками в ковер не ближе 20 см от коленей. Каждый борец, не нарушая указанных правил соревнований по вольной борьбе, должен занять такое удобное и устойчивое для себя начальное положение нижнего в партере, из которого он мог бы быстро выйти в положение верхнего, или встать в стойку, или затруднить верхнему сразу же произвести захват. Для этого рекомендуется колени расставить, ступни соединить и сесть на них, максимально прогнуться в пояснице, чтобы живот был плотно прижат к бедрам.

Объяснив и показав положение нижнего борца в пар-

тере, инструктор, предлагает занимающимся принять это положение и делает необходимые поправки.

Верхний борец до начала борьбы в партере должен стать на одно или оба колена сзади нижнего и наложить свои руки на талию нижнего борца, не захватывая ее (рис. 3).



Рис. 3.

Объяснив положение верхнего борца, инструктор предлагает занимающимся в парах поочередно принять это положение.

Затем дается задание в парах: один занимает в партере положение нижнего борца и оказывает сопротивление верхнему; верхний борец находится сзади в положении стойки и старается захватить за туловище сбоку слева или справа,

или захватить за плечи и рывком свалить нижнего. Каждый из занимающихся находится в положении нижнего борца не более 1 минуты.

Объяснить занимающимся положение борьбы в обязательном и необязательном партере, согласно правилам соревнований.

3. Изучение положения моста и полумоста. Мост — одно из основных положений борца, при котором он, сильно прогнувшись назад, упирается в ковер лбом и ступнями ног (рис. 4).

Полумост отличается от моста тем, что борец дополнительно касается ковра боком.



Рис. 4

В борьбе мост и полумост применяются в целях защиты или нападения. В тот момент, когда борцу грозит опасность прикосновения лопатками к ковра, он быстро применяет мост или полумост. Мост или полумост являются составными элементами ряда приемов и контрприемов.

Объяснив и показав мост и полумост, инструктор предлагает занимающимся лечь на спину, головой к краю ковра, согнуть ноги и упереться ими в ковер возле головы. На счет «раз» выпрямить руки, максимально

прогнуться и на счет «два» медленно, не разгибаясь, опуститься и упереться лбом в ковер. Повторить это упражнение 3—4 раза. Обратить внимание занимающихся на крутизну моста, следить за тем, чтобы борцы



Рис. 5.

таз поднимали выше. Стать на мост и поочередно поднимать ноги вверх — 6 раз.

4. Изучение захватов и освобождение от них. Естественно, что для проведения приемов и контрприемов и некоторых защит от них борцу нужно захватывать руками отдельные части тела противника, а для большинства защит и подготовки нападения уметь быстро освободиться от захватов противника.

В вольной борьбе разрешается производить захваты за руки, шею, туловище и ноги противника. Захватить можно как одной, так и обеими руками, а можно и обхватить какую-то часть тела противника.

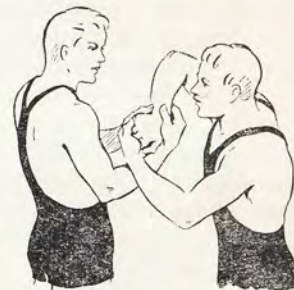


Рис. 6.

Захватив какую-то часть тела противника, надо ее удерживать. Удерживая захват, не следует все время напрягаться, так как это приведет к быстрому утомлению. Держать надо вязко, тягуче и только в момент проведения приема или попытки противника освободиться от захвата нужно в захват вложить всю силу и не отпустить его.

Захваты одной рукой производятся за руку, шею, ту-

ловище и ногу противника. Причем, за запястье руки и стопу ноги захват производится кистью руки с отставленным большим пальцем, т. е. получается обхват. За все другие части тела захват производится кистью руки с прижатым большим пальцем к остальным пальцам.

От захвата запястья одной рукой освобождаются круговым движением кулака в сторону большого пальца противника (рис. 5). От захвата запястья двумя руками нужно свободной рукой захватить свою руку в «крючок» со стороны больших пальцев противника и, надавливая предплечьем на предплечье противника, рывком на себя в сторону освободиться от захвата (рис. 6).

От захвата шеи одной рукой можно освободиться несколькими способами: быстро наклонить голову и чуть присесть с одновременным толчком рукой вверх в предплечье противника; или пропустить свою руку под руку противника, захватить его шею и толчком предплечья наружу освободиться от захвата; или захватить предплечье противника и рывком в сторону свободной руки разорвать захват.

Так же освобождаются от захвата шеи двумя руками, только в этом случае действуют обеими руками. Кроме того, можно освободиться от захвата, пропустив одну руку снизу, а другую сверху, соединив их в «крючок» и действуя ими как рычагом (рис. 7).

Туловище противника чаще обхватывается двумя руками. Соединять свои руки рекомендуется в «крючок» (рис. 8) или укороченным захватом и не следует соединять свои руки в переплет (рис. 9). Туловище можно обхватить без рук, с одной рукой и с двумя руками. Для освобождения от обхвата за туловище надо быстро упереться руками в подбородок противника, отставить одну ногу назад и, резко выпрямляя руки, соскользнуть книзу. При обхвате туловища с рукой следует захваченной рукой упереться в живот противника, свободной рукой — в подбородок и, отставив ногу назад, выпрямить руки и соскользнуть книзу.

При захватах за ногу и за обе ноги нужно упереться руками в плечи противника, а ногу (ноги) отставить назад (рис. 10).

Сочетание захватов одновременно за различные части тела, захваты, производимые в партере, и действия

ногами будут описаны при изучении отдельных приемов борьбы.

Для изучения захватов и освобождения от них инструктор выстраивает занимающихся в круг по парам.



Рис. 7.



Рис. 8.

Объяснив и показав захват и способ освобождения от него, предлагает занимающимся выполнить их.

5. Проведение борьбы ногами лежа на

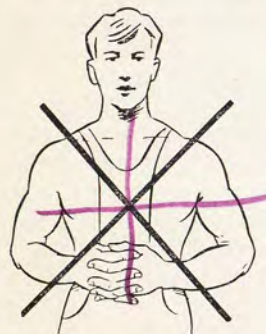


Рис. 9.



Рис. 10.

спине. Занимающиеся в парах ложатся на спину, головой к ногам противника, и обхватывают друг друга под руку. При обхвате правыми руками вверх поднимают правые ноги, производят зацеп ими, и каждый старается силой опустить свою ногу вниз и тем самым перевернуть партнера через голову. Затем меняют положение и борются левыми ногами.

После этого занимающиеся выстраиваются на середине ковра в две шеренги лицом друг к другу, упираются правой рукой в плечо партнера, а левой чуть ниже груди и стараются перетолкнуть друг друга к краю ковра. Затем, захватив друг друга правыми руками за запястье, тянут партнера к своему краю ковра, делают то же левыми руками.

Далее поворачиваются спиной друг к другу и, обхватившись под руки, толкают противника назад.

На каждый вид борьбы отводится по 1 мин. или кто первый пересилит своего партнера в течение 3 раз.

6. Лазание по канату и прыжок в высоту. Занимающиеся разделяются на две группы. Одна группа выполняет лазание по канату с помощью ног, другая производит прыжок в высоту. Для прыжка в высоту натягивается веревочка между стойками; если стоек нет, веревочку поочередно держат занимающиеся. Группы меняются видами упражнений по 2 раза.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение в колонну по одному. Ходьба — поднять руки вверх, опуская вниз, потряхивать ими — 3 раза. На месте — поднять руки вверх, вытянуться и расслабленно сесть на корточки, опустив руки, — 3 раза. Ноги вместе, руки на поясе — быстро отрывать пятки от пола. Ходьба свободная, затем перейти на строевой шаг. Остановить группу, повернуть лицом к себе и подвести итоги занятий. Кратко рассказать, что изучали на уроке, как, по мнению инструктора, был усвоен материал, и дать задание на дом для утренней гимнастики. Назначить дежурного на следующее занятие. Спросить, имеются ли вопросы и, ответив на них, отпустить группу.

Урок 2

Задачи. Изучение в партере переворота захватом рук сбоку и бедра сзади. Проведение борьбы ногами и борьба шеренга на шеренгу. Развитие силы мышц рук, живота и спины.

Вводная часть — 40 мин.

1. Строевые упражнения — изучение поворотов на месте: направо, налево и кругом — 5 мин. Вначале поворот

выполнить раздельно на каждый счет, например: подается команда «Нале-ВО, делай — раз, делай — два!» Если занимающиеся хорошо усвоили поворот, то выполнить его слитно.

2. Ходьба на носках, руки за голову, локти развести назад; на пятках, руки на поясе, на внешней и внутренней сторонах ступней; в полуприседе, руки на поясе; скрещивая ноги. Темп средний, движения свободные и ритмичные — 3 мин.

3. Упражнения в движении — 4 мин.

1) И. п. — правая рука вверх, левая отведена назад. На каждый шаг смена положения рук. Шаг широкий, движения руками свободные;

2) И. п. — руки вдоль туловища: на каждый шаг ногой туловище наклоняется то влево, то вправо, руки скользят вдоль туловища;

3) И. п. — руки за головой. На «раз» шаг левой ногой вперед, левая рука отводится в сторону, правая рука остается за головой, на «два» шаг правой ногой правая рука отводится в сторону, а левая рука остается за головой и т. д. Туловище прямое, темп движения средний;

4) И. п. — руки в «крючок». На каждый шаг поворот туловища то влево, то вправо;

5) И. п. — руки в стороны, в кулаках. Круговые движения руками сначала вперед, затем назад. Руки прямые, круги маленькие, темп средний;

6) И. п. — руки вперед, кисти в кулаках: круговые движения кистями внутрь, затем кнаружи. Руки прямые, движения быстрые;

7) Ходьба с выпадами и свободным размахиванием рук.

4. Спортивная ходьба — 1 мин. Темп нарастающий с переходом в бег на носках.

5. Бег на носках — 1 мин. Темп средний, проделать два ускорения по 10—12 м. Закачивая бег, перейти на шаг, постепенно замедляя его. Построить группу в круг по краю ковра.

6. Упражнения на месте и акробатические упражнения — 25 минут.

1) И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой, вправо и влево — по 8 раз;

2) И. п. — основная стойка. На «раз» подняться на носки, резко сжать пальцы рук в кулаки, на «два» воз-

вернуться в исходное положение. Возвращаясь в исходное положение, полностью расслабиться — 10 раз;

3) И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо и влево — по 4 раза;

4) И. п. — основная стойка. На «раз» — присесть на левой ноге, правую ногу отставить вперед, руки вытянуть вперед, на «два» — принять исходное положение. На «три-четыре» — то же на правой ноге. Темп медленный — 8 раз;

5) И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом, вправо и влево — по 10 раз;

6) И. п. — ноги на ширине плеч, руки впереди. На «раз» — левую ногу поднять вверх-вправо, руки опустить вниз-влево, на «два» — принять исходное положение, на «три» — правую ногу вверх-влево, руки вниз-вправо, на «четыре» — вернуться в исходное положение — 10 раз.

Нога поднимается вверх резко, а вниз опускается плавно. Темп средний;

7) И. п. — упор лежа. На «раз» — согнуть руки, левую ногу назад, на «два» — вернуться в исходное положение. На «три-четыре» — то же, но правой ногой.

Нога отводится прямая, носок оттянут — 8 раз,

8) И. п. — упор присев. На «раз» — кувырок вперед, на «два» — поворот кругом — 6 раз.

Для выполнения кувырка наклониться вперед, согнуть руки, сильно наклонить голову книзу и оттолкнуться ногами, перекатившись через спину, прийти в упор присев;

9) И. п. — лежа на спине. На «раз» — поднять ноги и коснуться носками ковра за головой, на «два» — сесть, ноги врозь, наклониться вперед — 8 раз;

10) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движения вперед и назад — 12 раз;

11) И. п. — сесть, ноги врозь. На «раз» — руки в стороны, прогнуться, вдох, на «два» — поворачиваясь вправо, упор руками спереди, коснуться грудью ковра, выдох. На «три-четыре» — то же влево — 10 раз;

12) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги на «три-четыре» — то же влево — 10 раз;

13) И. п. — лежа на животе, упор руками возле груди. На «раз» — выпрямить руки, голову отвести назад, прогнуться, не отрывая живота от ковра, на «два» — вернуться в исходное положение — 10 раз;

14) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Круговые движения туловищем в обоих направлениях — по 8 раз;

15) И. п. — лежа на спине, ноги подняты вверх, руки разведены в стороны.

На «раз» — положить ноги вправо, на «два» — влево — 8 раз.

Ноги в коленях не сгибать, носки вытянуть. Темп медленный;

16) Из положения лежа на спине стать на мост. Движения туловищем вперед и назад — 10 раз. При движении вперед таз поднят выше, при движении назад коснуться ковра лопатками, но поясница остается прогнутой и таз держится выше;

17) В парах со стойки стать на мост с помощью партнера — 8 раз. Партнер стоит сбоку и держит одной рукой за кисть, а другой за плечо. Упражнение выполняется в следующей последовательности: откинуть голову назад, максимально прогнуться в позвоночнике и только затем согнуть ноги и стать на мост. Партнер удерживает так, чтобы становящийся на мост мягко опустился на ковер. По мере овладения движением темп нарастает. Следить, чтобы ноги не сгибались в начале движения (рис. 11).

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере переворота захватом рук сбоку и бедра сзади. При описании техники приемов употребляется такой термин: захваты одноименной или разноименной руки или ноги. Это следует понимать так: если правой рукой захватывается правая рука и правая нога, то это будет захват одноименной руки и ноги. Если же правой рукой захватывается левая рука и левая нога или левой рукой захватывается правая рука и правая нога, то это будет захват разноименной руки и ноги. Свободной рукой и свободной ногой в борьбе считаются та рука и нога, которые не держит противник; если партнер держит руку или ногу борца, то в этом случае они будут считаться захваченными.

Выполнение приема: верхний борец, стоя на колене



Рис. 11.

одной ноги сзади нижнего борца, выставляет другую ногу вперед-в сторону. Одновременно рукой, одноименной выставленной вперед ноге, быстро захватывает спереди разноименную руку нижнего борца чуть выше локтя, а другой рукой удерживает его за талию. Чтобы удобно было захватить руку нижнего борца, надо продвинуться вперед выставленной ноги и оказаться сбоку его. Как только рука будет надежно захвачена, другой рукой надо отпустить талию нижнего борца и захватить разноименное бедро его сзади, стараясь усилием рук прижать руки и ногу его к себе (рис. 12). Вслед за этим, если нижний борец не успел выставить свободную ногу вперед-в сторо-



Рис. 12.



Рис. 13.

ну, следует, наваливаясь на него грудью, толчком ног вперед перевернуть нижнего борца через его бок на спину. Если нижний борец успел выставить ногу вперед-в сторону, то верхний, опускаясь на свое плечо в сторону захваченной руки и сильно отталкиваясь ногами от ковра, резко тянет захваченное бедро вверх, а руки под себя и переворачивает нижнего вперед-в сторону через его плечо и голову. Когда ноги нижнего борца будут оторваны от ковра, свободной ногой надо подтолкнуть их кверху (рис. 13).

Объяснив и показав прием, инструктор дает занимающимся задание выполнить прием без сопротивления нижнего борца в обе стороны по 5—6 раз. Обратите внимание на согласованные действия руками, ногами и туловищем, а в момент переворота вперед-в сторону через плечо и голову нижнего — на быстрый поворот грудью к ковра.

Изучение защиты. а) В тот момент, когда верхний борец пытается захватить руку, надо быстро отвести ее в сторону, другую руку вытянуть вперед, а ногу назад и

чуть повернуться к верхнему борцу спиной (рис. 14). б) Если верхний борец успел захватить руку, надо свободной рукой (предплечьем) упереться в его руку и оттолкнуть ее от себя, одновременно выставить ногу вперед-в сторону и повернуться лицом к верхнему борцу, разорвав захват. Выполнить первую и вторую защиты по 5—6 раз с каждой стороны.

2. Проведение борьбы ногами, как в уроке 1— по 1 мин. на каждую сторону. Затем построить группу по кругу и разучить передвижение в стойке влево, вправо, вперед, назад. Выполняя передвижение по ковра, обратить внимание на то, чтобы занимающиеся сохраняли основное положение стойки и двигались приставными шагами, не напрягались и движения были бы легкими и свободными.



Рис. 14.

Построить занимающихся в две шеренги лицом друг к другу. В каждой шеренге борцы обхватывают друг друга за талию. Шеренги сближаются так, чтобы спортсмены уперлись грудью друг в друга и по сигналу инструктора толкали противоположную шеренгу к краю ковра. Разрывать захват нельзя. Затем шеренги поворачиваются спиной к спине. Борцы захватывают друг друга под руки и соединяют руки в «крючок». Упираясь спинами, стараются противоположную шеренгу отодвинуть к краю ковра. Какая из шеренг большее число раз отодвинет другую, та и считается победительницей.

3. Разделить борцов на две группы. Одна группа выполняет подтягивание на кольцах или перекладине (на большее число раз). Подтягиваются поочередно, каждый делает по три подхода. Вторая группа в это время выполняет упражнения на гимнастической стенке.

1) Из виса спиной к стенке поднимание прямых ног вверх возможно большее число раз;

2) Стать на первую рейку стенки, руками захватить другую рейку на уровне плеч: поочередно перехватывать рейки, спускаясь вниз, затем поднимаясь вверх, — по 2 раза;

3) Стать спиной к стенке в одном шаге от нее. Прогнаться назад, попеременно перехватывать рейки книзу, стать на мост и возвратиться в исходное положение — 2—3 раза;

Затем группы меняются снарядами.

Заключительная часть — 10 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий, отметить, кто и как выполнял прием и захвату в партере и на что борцам следует обратить внимание.

Урок 3

Беседа о врачебном контроле — 10 мин.

Задачи. Изучение контрприема при перевороте захватом рук сбоку и бедра сзади. Учебно-тренировочная схватка — 2 мин. Развитие силы мышц рук и ног.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения, изучение и выполнение по-
2. Ходьба, как во втором уроке — 3 мин.

3. Спортивная ходьба — 1 мин. с переходом на бег: высоко поднимая колени, с выбрасыванием прямых ног вперед и назад, левым и правым боком вперед приставными шагами — 2 мин.

4. Упражнения в движении, как в первом уроке, — 3 мин.

5. Упражнения на месте и акробатические упражнения — 23 мин.

1) И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в правом и левом направлениях — по 10 раз;

2) И. п. — основная стойка. Кувырок вперед со скрещенными ногами, встать с поворотом кругом — 8 раз;

3) И. п. — сидя, упор на локтях сзади. Круговые движения ногами вправо и влево — по 10 раз. Ноги соединены вместе, носки вытянуты;

4) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движения туловищем вперед и назад — 12 раз.

5) И. п. — партер. На «раз» — высед влево, на «два» — высед вправо — по 8 раз.

Высед выполняется таким образом: слегка приподнять от ковра таз и колени, правую ногу пропустить под

левой ногой и, согнув ее в колене, выставить вперед, чтобы она касалась ковра наружной боковой стороной. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад и касается ковра внутренней боковой стороной. Грудь по отношению к коврику должна остаться параллельной. Это высед влево.

6) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь. Движения туловищем вправо и влево — по 12 раз.

7) И. п. — сидя, руки в «крючок» прижаты к груди. Круговые движения туловищем вправо и влево — по 6 раз. При кружении локтями отталкиваться от ковра, не распуская захвата;

8) И. п. — упор головой и руками, в ковер, стоя ноги врозь. Круговые движения туловищем вправо и влево — по 10 раз;

9) И. п. — лежа на животе, руки впереди, ноги вместе.

На «раз» — прогнуться в позвоночнике, руки и ноги, не сгибая, отвести назад, на «два» — медленно возвратиться в исходное положение — 8 раз. Темп нарастающий.

10) Из положения лежа на спине стать на мост. Движение туловищем вперед и назад, поднимая ноги от ковра, — 10 раз.

11) В парах со стойки стать на мост с помощью партнера — по 8 раз. Темп нарастающий. Движение начинать с головы.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом рук сбоку и бедра сзади. Напомнить и повторить проведение приема. Выполнение контрприема: а) переворот захватом пятки изнутри: в тот момент, когда верхний борец захватит руку нижнего борца и передвинется вперед, захватить его разноименную ногу за пятку изнутри, тянуть ее вверх и одновременно толчком ног сбить верхнего борца на бок и перевернуть на спину, используя тяжесть своего тела, или выйти наверх в партер (рис. 15). Выполнить контрприем в обе стороны по 6 раз. Обратить внимание на своевременность толчка ногами при захвате за пятку и сильную тягу ноги вверх; б) выход наверх в партер: в момент захвата рук верхним борцом захватить его руку одноименной рукой снизу, выставить ногу вперед-в сторону, резко рвать захваченную руку книзу-под себя и,

зашагивая вперед, выйти наверх в партер. Выполнить в обе стороны по 6 раз.

2. Учебная схватка в партере — 1 мин. сверху и 1 мин. снизу. Задание: верхний проводит изученный прием в двух его вариантах, нижний применяет защиту и контрприем. Указать на допущенные ошибки.



Рис. 15.

3. Проведение учебно-тренировочной схватки по формуле 1/1.

4. Лазание по канату и прыжок в высоту, провести, как в уроке 1.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий и сделать краткие замечания по проведенной схватке.

Урок 4

Задачи. Изучение и совершенствование вариантов переворота захватом рук сбоку и бедра сзади. Учебно-тренировочная схватка — 2 мин. Развитие силы мышц рук и ног.

Вводная часть — 40 мин.

Строевые упражнения: изучение и выполнение поворота кругом в движении и повторение поворотов налево и направо — 5 мин. Остальные упражнения те же, что в уроке 3.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере переворота захватом одноименной руки и бедра сзади. Напомнить и повторить переворот захватом рук сбоку и бедра сзади. Выполнение приема: первый вариант — верхний борец действует так же, как при перевороте захватом рук сбоку и бедра сзади, но если ему не удалось захватить разноименную руку из-за применения нижним

борцом защиты — отвел руку в сторону, то верхний борец захватывает одноименную руку за плечо спереди и бедро сзади. Затем он быстро выпрямляет свое туловище, вставая на колени, одновременно подтягивает за руку и бедро нижнего борца несколько вверх и, мгновенно толкая ногами и руками вперед, переворачивает нижнего борца через его же бок на спину (рис. 16).

Второй вариант — если верхнему борцу удалось захватить разноименную руку спереди и не удалось захватить бедро сзади из-за применения нижним защиты — вытянул ногу назад, то верхний борец этой же рукой захватывает руку нижнего из-под живота чуть выше своей руки и таким образом обхватывает руки нижнего, при



Рис. 16.



Рис. 17.

этом надо грудью упереться в бок нижнего борца или плечом прижать его шею. Затем с силой притянуть руки нижнего под себя и усилием ног, грудью придавливая его к ковру, перевернуть в сторону-вперед (рис. 17).

Объяснить и показать первый вариант приема и дать задание выполнить его по 6 раз в каждую сторону, потом выполнить столько же раз второй вариант приема.

После выполнения борцами двух вариантов приема объяснить и показать защиту от них: при захвате одноименной руки и бедра сзади нижний борец соединяет свои руки в «крючок» и тянет их книзу, одновременно выставляет ногу вперед-в сторону и старается сбить верхнего борца, толкая его. При обхвате рук сбоку нижний борец выставляет ногу вперед-в сторону, чуть поворачивается спиной к верхнему борцу и, стараясь разорвать захват, ногами уходит от него так, чтобы стать лицом к нему.

Контрприем при перевороте захватом рук сбоку. Захватить свободной рукой разноименную руку верхнего борца и прижать ее к себе, выставить

ногу вперед-в сторону, а голень другой ноги повернуть внутрь, затем резко повернуться на колене назад, в сторону верхнего борца, и, сделав рукой рывок назад, в сторону поворота туловища, перевернуть верхнего на спину (рис. 18).

Выполнить защиты и контрприем в обе стороны по 6 раз.

2. Учебно-тренировочная схватка в партере — 1 мин. сверху и 1 мин. снизу, с заданием применить изученные приемы, защиты и контрприемы.



Рис. 18.

3. Борцам, закончившим схватку, после 5—6-минутного отдыха дать задание выполнить прыжок в высоту с разбега и лазание по канату с помощью ног. Выполнение прыжков чередовать с лазанием по канату: три раза прыгнуть и один раз влезть по канату. Такое сочетание повторить по 3 раза.

Заключительная часть — 10 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий и сделать краткий анализ проведенных схваток.

Урок 5

Беседа о самоконтроле — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере переворота захватом шеи и бедра сзади. Учебно-тренировочная схватка — 2/2.

Развитие силы мышц рук, живота и спины.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения: совершенствование поворотов в движении налево, направо и кругом — 3 мин.

2. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на

поясе; в приседе; на внутренней и внешней сторонах ступней — 2 мин.

3. Спортивная ходьба — 1 мин.

4. Бег на носках с двумя ускорениями на 10—12 м — 2 мин.

5. Упражнения в движении — 4 мин.

1) И. п. — руки вверх, на каждый шаг рывки руками назад;

2) И. п. — руки вперед: кружение кулаками внутрь и наружу, затем быстрое скрещивание рук;

3) И. п. — руки вдоль туловища: наклоны туловища влево и вправо, руки скользят вдоль туловища;

4) И. п. — руки перед грудью: при шаге левой ногой рывок локтями назад, при шаге правой — руки в стороны;

Руки держать на уровне плеч.

5) И. п. — руки в «крючок»: повороты туловища влево и вправо;

6) И. п. — руки к плечам: круговые движения руками вперед и назад.

6. Упражнения с набивными мячами — 15 мин.

Построить борцов в две шеренги на расстоянии 8—9 м лицом друг к другу и чтобы каждый имел себе партнера в противоположной шеренге. Каждой паре дать набивной мяч весом от 2 до 5 кг. Перед тем, как начать упражнения, надо научить борцов правильной ловле мяча. Летящий мяч встречается прямыми руками, кисти сложены в виде воронки. Как только мяч коснется ладоней, надо руки согнуть, и тем самым затормозить полет мяча и остановить его. Дать каждому задание — подбросить мяч вверх и поймать его — 2—3 раза.

Упражнения в парах

1) Стать левым боком вперед, мяч в правой руке возле плеча, а левая рука помогает удерживать мяч, толчком правой руки перебросить мяч партнеру, который таким же образом возвращает его назад, — 8 раз. Затем выполнить такой же толчок левой рукой — 8 раз;

2) Стойка — ноги врозь, мяч держать обеими руками у груди, ладони обращены вперед, чуть прогнуться и, выпрямляясь, бросить мяч партнеру — 10 раз;

3) Мяч держать руками внизу у ног, резко выпрямиться и бросить мяч партнеру — 8 раз;

4) Мяч на полу зажать ногами, присесть и прыжком бросить мяч партнеру ногами — 6 раз.

5) Мяч держать обеими руками за головой, чуть прогнуться и, выпрямляясь, бросить мяч партнеру — 8 раз;

6) Стать спиной к партнеру, мяч держать над головой, наклоняясь вперед, бросить мяч назад между ногами — 8 раз;

7) Стать спиной к партнеру, мяч держать руками внизу, бросить мяч назад через голову — 8 раз;

7. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад — 12 раз; в стороны — 12 раз;

2) И. п. — лежа на спине: поднимание ног — 8 раз;

3) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 12 раз;

4) И. п. — лежа на животе, захватить ноги руками; выпрямляя ноги, прогнуться, а затем расслабиться — 6 раз;

5) И. п. — упор головой и руками в ковер, — стоя ноги врозь, толчком ног через стойку на голове, прогнуться и стать на мост, приставными шагами вправо (влево) прийти в исходное положение — повторить по 4 раза;

6) И. п. — ноги на ширине плеч: стать на мост с помощью партнера — 5 раз;

7) И. п. — партер: выседы влево и вправо — по 8 раз;

8) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад, поднимая поочередно ноги, — 12 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере переворота захватом шеи и бедра сзади. Повторить переворот захватом рук сбоку и бедра сзади.

Выполнение приема: верхний борец, стоя на колене одной ноги сзади нижнего борца, другую ногу выставляет вперед-в сторону. Передвигаясь в сторону выставленной ноги, одноименной этой ноге, рукой захватывает шею нижнего борца так, чтобы кисть оказалась под мышкой, а предплечье на шее, и нажимает вниз. Другой рукой захватывает разноименное бедро сзади. Надавливая сильно на шею и упираясь ногами в ковер

(как бы становясь на полумост), подбить животом нижнего борца и резко потянуть бедро его вверх к себе, чтобы он перевернулся на спину через свое плечо и голову. Когда нижний борец уже наклонился спиной к ковра, бедро отпустить и, поворачиваясь грудью к ковра, захватить шею и руку нижнего борца и дожать его на лопатки (рис. 19). Выполнить прием без сопротивления нижнего борца по 6 раз с каждой стороны. Обратить внимание на резкий подбив животом и рывок бедра рукой.

Защита: в момент захвата шеи туловище подать вперед, а прямыми руками упереться в ковер спереди. Выполнить защиту по 3 раза:

2. Провести учебную схватку — 1 мин. снизу и 1 мин. сверху с заданием: верхнему борцу применить данный прием, а нижнему — защиту.

3. Провести передвижение в стойке — по 1 мин. Оба борца в левой или правой стойке, передвигаясь по ковра, стремятся захватить руку или ногу противника и притянуть к себе.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере 2/2. Задание: борясь сверху, применить изученные приемы и положить большее число раз нижнего борца на лопатки. Нижний борец, защищаясь, старается применить изученные контрприемы.

5. Борцы, закончившие схватки, после отдыха выполняют подтягивание на кольцах или перекладине максимальное число раз. Затем проделывают упражнения на гимнастической стенке, как в уроке 2, и еще раз выполняют подтягивание и упражнения на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

Урок 6

Беседа о мерах предупреждения травм — 10 мин.

Задачи. В стойке — изучение перевода захватом за руку и ногу; в партере — изучение контрприема при пе-



Рис. 19.

ревороте захватом шеи и бедра сзади. Учебно-тренировочная схватка — 4 мин. Развитие силы рук, живота и спины.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 5.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке перевода захватом за руку и ногу.

Выполнение приема: если противник находится в левой стойке, стать в одноименную с ним стойку.



Рис. 20.

Правой рукой захватить запястье левой руки противника и выпрямить руку книзу, одновременно левой рукой захватить плечо левой руки изнутри и сильно рвануть ее назад-влево, а правой рукой перехватить за бедро разноименной ноги сзади и с одновременным шагом правой ногой вперед-влево так, чтобы она стала сзади противника между его ног. Продолжая тянуть левую руку противника книзу к себе, правой рукой поднимать его ногу, развернуться влево и перевести противника в партер (рис. 20). Если противник стоит в правой стойке, захват начинать левой рукой за запястье правой руки противника и т. д. Если противник в прямой стойке, то прием может быть начат или правой или левой рукой.

Прежде чем дать задание выполнить прием, надо проинструктировать борцов, чтобы при падении не ка-

саться ковра ладонями, а падать на предплечья, это предохранит руки от повреждения. Затем предложить выполнить прием в обе стороны по 6 раз, партнер оказывает небольшое сопротивление.

Защита: в момент, когда противник отпустит запястье, этой же рукой захватить одноименную руку его за плечо изнутри и сильно прижаться к ней, а ногу отставить назад. Выполнить защиту по 6 раз.

2. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом шеи и бедра сзади. а) Накрывание: когда верхний борец начнет тянуть бедро кверху, сильно толкнуть его в сторону и перейти ногами на него, а свободной рукой захватить его туловище (рис. 21). б) Бросок через плечи с захватом разноименной руки и одноименного бедра (мельница): нижний борец захватывает руку, наложенную на его шею, разноименной рукой, а другой рукой захватывает одноименное бедро изнутри. Чуть поднимаясь, взваливает верхнего борца на плечи и, перенося тяжесть тела на колено, одноименное руке, удерживающей руку верхнего борца, бросает его за себя — вперед; поворачиваясь на колене с зашагиванием другой ногой вперед, освобождает свою голову и наваливается грудью на верхнего борца, удерживая его бедро и руку (рис. 22).



Рис. 21.



Рис. 22.

Повторить переворот захватом рук сбоку и бедра сзади и переворот захватом шеи и бедра сзади, а затем выполнить оба контрприема в обе стороны по 6—8 раз.

3. Учебная схватка в стойке — 2 мин. Задание: один проводит изученный перевод в партер, а другой применяет защиту, затем они меняются ролями.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере 2/2 с применением всех изученных приемов, защит и контрприемов.

5. Подтягивание на перекладине и упражнения на гимнастической стенке, как в уроке 5.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

Урок 7

Задачи. Изучение в стойке контрприема при переводе с захватом за руку и ногу; изучение в партере переворота захватом руки и бедра сзади с зацепом одноименной ноги. Учебно-тренировочная схватка — 4 мин. Развитие силы мышц рук и ног.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 5.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при переводе с захватом за руку и ногу. В момент, когда противник отпустит запястье, этой же рукой захватить одноименную руку за плечо изнутри и, опережая противника, сильно рвануть его руку книзу в сторону, зашагнуть ему назад, другой рукой захватить бедро сзади и перевести в партер, т. е. контрприем выполняется почти так же, как и сам прием, только следует во всем опередить противника. Повторить перевод с захватом руки и ноги, а затем выполнить контрприем в обе стороны по 6 раз. Обратить внимание на быстроту захвата плеча противника и на сильный рывок руки книзу за себя с одновременным поворотом за спину противника.

2. Изучение в партере переворота с захватом руки и бедра сзади с зацепом одноименной ноги. Захватить одноименную руку за плечо спереди и разноименное бедро сзади, приподнимая ногу нижнего борца, встать на ноги и свою ногу поставить за свободную, одноименную ногу нижнего борца для зацепа ее голенью (рис. 23). Удерживая руку, навалиться туловищем на нижнего борца, произвести зацеп голенью и сильно тянуть ногу кверху и в сторону свободного плеча. Когда нога нижнего борца будет приподнята, свою свободную ногу опустить вниз и зацепить ее своей

стойкой, чтобы получились ножницы на бедре нижнего борца. Продолжать тянуть ногу кверху уже двумя ногами, а рука, удерживавшая бедро, выносится вперед для упора в ковер и затем помогает удержать захваченную руку и перевернуть нижнего борца на спину (рис. 24). Если руку не удалось удержать, тогда захватывается шея или подбородок.



Рис. 23.



Рис. 24.

Прием выполнить в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на сильную тягу ногами кверху, для чего надо максимально прогнуться в пояснице и использовать тяжесть своего тела, придавливая нижнего борца к ков-



Рис. 25.

ру. Своевременно действовать руками, стремясь перевернуть нижнего борца на лопатки.

Защита: когда верхний борец пытается поставить свою ногу за ногу нижнего борца, последний сильно сгибает ее в колене, чем препятствует произвести зацеп. Кроме того, рывком надо освободиться от захвата руки и бедра (рис. 25).

Защиту выполнить с обеих сторон по 6 раз. Обратить внимание, чтобы верхний борец не произвел пере-

ворота в сторону, для чего надо опереться свободной рукой в ковер.

3. Учебная схватка в стойке — 2 мин. Задание: один проводит перевод в партер захватом за руку и за ногу, второй проводит контрприем. По истечении минуты борцы меняются ролями.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере по формуле 2/2 с заданием применить все изученные приемы, защиты и контрприемы.

5. Провести 12—15 прыжков в высоту с разбега, обратив внимание на силу отталкивания и высоту взлета. Чередовать прыжки с лазанием по канату без помощи ног — 3 подхода.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

Урок 8

Беседа об оказании первой помощи — 10 мин.

Задачи: Изучение в стойке перевода захватом за ноги спереди; изучение в партере контрприема при перевороте захватом руки и бедра сзади с зацепом ноги. Учебно-тренировочная схватка — 2/1 + 1. Развитие силы мышц рук и ног.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения: выполнение команд «В две шеренги — стройся!» и «В одну шеренгу — стройся!» Совершенствование поворотов на месте: налево, направо, кругом — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 10 мин.

1) Ходьба на носках, руки за голову; на пятках, руки вперед; на внутренней и внешней сторонах ступни, руки на пояс;

2) На «раз» — руки перед грудью, на «два» — руки вперед, на «три» — руки перед грудью, на «четыре» — руки в стороны; на «пять» — руки перед грудью; на «шесть» — руки вверх — повторить 8 раз;

3) Ходьба в полуприседе, руки вперед;

4) И. п. — руки вдоль туловища: наклоны туловища в стороны;

5) И. п. — руки к плечам: круговые движения руками вперед и назад;

6) И. п. — руки в «крючок»: повороты туловища влево и вправо;

7) Ходьба с выпадами, руки попеременно вверх — вниз;

8) Два подскока на левой ноге, два подскока на правой, два подскока на обеих ногах — по 10 раз.

Спортивная ходьба — 1 мин.

Бег на носках; одно ускорение с прыжком в высоту на ковер; по диагонали ковра кувырок вперед с прыжка; одно ускорение с прыжком в длину на ковер. Замедлить бег и перейти на ходьбу — 2 мин.

3. Упражнения на месте — 22 мин.

1) И. п. — руки на поясе: круговые движения головой влево и вправо — по 10 раз;

2) И. п. — ноги врозь, руки вверх прижать к ушам: круговые движения туловищем влево и вправо — по 5 раз;

3) И. п. — ноги врозь, руки на поясе: круговые движения тазом — по 12 раз;

4) И. п. — ноги вместе, руки на коленях: круговые движения коленями — по 8 раз;

5) И. п. — присесть, руки на поясе: поочередное выбрасывание ног вперед — 12 раз;

6) И. п. — упор лежа: сгибание и разгибание рук — 10 раз;

7) И. п. — упор присев, левую ногу в сторону: прыжком сменить положение ног — 10 раз;

8) И. п. — упор головой в ковер, стоя ноги врозь: движения туловища вперед — назад — по 12 раз, в стороны — по 12 раз и круговые движения — по 8 раз;

9) И. п. — лежа на спине, упор локтями сзади: кружение ногами влево и вправо — по 6 раз;

10) И. п. — стоя на мосту: движения вперед — назад с поворотом головы влево и вправо — 16 раз;

11) И. п. — сесть, ноги врозь: повороты туловища влево и вправо с касанием грудью ковра сзади — 10 раз;

12) И. п. — стоя на мосту: движение вперед — назад с подниманием ног, при движении вперед — 12 раз;

13) И. п. — партер: выходы влево и вправо — 12 раз;

14) И. п. — упор головой в ковер, стоя ноги врозь: толчком ног стать на мост и приставными шагами прийти в исходное положение — 10 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке перевода захватом за ноги спереди. Развести руки противника в стороны, быстро шагнуть вперед и поставить свою ногу между ног противника, присесть и захватить его ноги за пятки; плечами сильно толкнуть вперед колени противника, а пятки потянуть к себе. Противник, падая назад, повернется грудью к коврику, тогда отпустить его пятки и обхватить туловище (рис. 26). Выполнить прием по 8 раз. Обратить внимание на быстрый подсед к ногам противника и одновременность толчка в колени с рывком за пятки.



Рис. 26.

Защита: в момент подседа противника упереться ему в плечи и отставить ноги назад (рис. 10). Выполнить защиту по 6 раз.

2. Повторить перевод захватом руки и ноги и контрприем.

3. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом руки и бедра сзади с зацепом ноги. В тот момент, когда верхний борец начинает тянуть ногу кверху, надо туловище подать в сторону захваченной руки и в эту же сторону сделать быстрый высед и перейти наверх в партер. Напомнить и повторить переворот захватом руки и бедра сзади. Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на уход в сторону от противника.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 2+1/1, с заданием провести переводы в партер и контрприемы, в партере применить все изученные приемы.

5. Лазание по канату и прыжки в высоту провести как в уроке 7.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 9

Задачи. Изучение в партере переворота рычагом; в стойке — контрприема при переводе захватом за ноги

спереди. Учебно-тренировочная схватка 2+2/2. Развитие силы мышц рук, ног и спины.

Вводная часть — 40 мин.

1. Строевые упражнения: выполнение команд «Ряды — взвод!», «В ряды — стройся!» и совершенствование поворотов в движении: налево, направо и кругом — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 10 мин.

1) Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову; на внутренней и внешней сторонах ступни, руки на пояс;

2) И. п. — руки вперед: быстрое скрещивание прямых рук;

3) Ходьба в приседе, руки в стороны;

4) И. п. — руки за голову: наклоны туловища в стороны;

5) И. п. — руки в стороны: круговые движения руками;

6) И. п. — руки в «крючок»: повороты туловища;

7) Прыжки в приседе, руки на пояс.

Спортивная ходьба — 1 мин.

Бег на носках, по диагонали ковра кувырок вперед через чучело (повторить 2—3 раза), бег высоко поднимая колени, бег с подскоками. Замедлить бег и перейти на ходьбу — 2 мин.

3. Упражнения в сопротивлении (в парах) — 15 мин.

Построить борцов в парах по кругу.

1) Стоя лицом друг к другу, левую ногу выставить вперед, упереться ладонями, обхватив большие пальцы — попеременное переталкивание руками — 20 раз. Толкая левой рукой вперед, правую отводить назад, сопротивляясь. Темп медленный;

2) Стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи, поднять правую ногу вперед до скрещения голеней — попеременно с сопротивлением отводить ногу в сторону — 10 раз, то же левыми ногами — 10 раз;

3) Стоя лицом друг к другу, руки вверх, захватиться кистями — сведение и разведение рук вниз — вверх — по 10 раз;

4) Стоя в затылок друг другу, один в приседе встает, другой, надавливая руками на плечи, оказывает ему сопротивление — 8 раз;

5) Стоя лицом друг к другу, у одного руки за голо-

вой, другой захватывает локти — сведение и разведение рук с сопротивлением — 10 раз;

6) Стоя спиной друг к другу, обхватиться под руки — попеременные наклоны вперед, поднимая партнера — 10 раз. Ног вверх не поднимать, а прогибаться;

7) Стоя лицом друг к другу, взяться за руки — присесть на левой ноге, правую вперед, присесть на правой, левую вперед — 10 раз;

8) Один стоит ноги врозь, другой лежит на спине (голова у ног первого), взяться за руки — лежащий, максимально прогибаясь, встает на ноги с помощью стоящего и снова ложится на спину, прогнувшись — по 8 раз;

9) Стоя в обхвате «крест-накрест» — поочередное поднимание друг друга — по 8 раз;

10) Сесть, руки в упоре сзади, упереться подошвами ног — попеременное переталкивание ногами — 16 раз.

4. Подвижная игра: «Третий лишний» — 3—4 мин. Все борцы выстраиваются парами в затылок друг другу, лицом к центру, образуя круг. Двое борцов вне круга, один из них убегает, второй догоняет, стараясь коснуться рукой его спины. Убегающий вбегает в круг и становится спиной впереди пары; борец этой пары, оказавшийся третьим, должен убегать; теперь догоняют его. Если он замешкался и был тронут, то становится сам водящим. Бегать больше одного круга не разрешается, не разрешается и перебегать через круг.

5. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед—назад — по 12 раз, в стороны — по 12 раз и круговые движения — по 10 раз;

2) И. п. — лечь на спину: поднять ноги и коснуться ковра за головой, сесть, коснуться головой ковра между ногами — 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад с поворотом головы — 18 раз;

4) И. п. — партер: выседы влево и вправо — 12 раз;

5) И. п. — стоя на мосту, держаться руками за ноги партнера: оттолкнуться ногами и перевернуться через голову, толчком ног снова стать на мост. Повторить 8 раз. Партнер стоит, вытянув руки вперед, и в случае

надобности руками помогает стоящему на мосту перевернуться через голову;

6) И. п. — стоя ноги на ширине плеч: стать на мост с помощью партнера. Борцы стоят лицом друг к другу, одноименные ноги соприкасаются боком. Держать обоюдно за руку, поочередно становятся на мост — по 8 раз;

7. И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: передвигаться приставными шагами влево до линии рук, затем то же вправо — по 10 раз.

Основная часть — 75 мин.

1. Изучение в партере переворота рычагом. Верхний борец стоит на колене одной ноги сзади нижнего борца, другую ногу выставляет вперед — в сторону,



Рис. 27.



Рис. 28.

передвигаясь вперед, в сторону выставленной ноги, и одноименной ей рукой захватывает шею сверху, другую руку быстро пропускает под разноименную руку нижнего борца и ею захватывает свою руку за запястье. Затем усилием рук подтягивает голову нижнего борца под себя (к животу), наваливается туловищем и, прижимая его голову к ковра, усилием ног и рук переворачивает нижнего борца вперед — в сторону на спину (рис. 27).

При сильном сопротивлении нижнего борца надо податься с колена и всей тяжестью тела навалиться на него, прижимая его голову к ковра, сделать зашагивание вперед так, чтобы перейти на другой бок от нижнего борца, одновременно усилием рук перевернуть его на спину (рис. 28). Выполнить прием в обе стороны по 8 раз.

Защита. 1) Не дать верхнему борцу пропустить руку под свое плечо, для чего прижать голову к своей руке или подставить ладонь к своему плечу;

2) Резко отвести голову в сторону от противника и одновременно тазом толкнуть его в бок;

3) Выставить ногу в сторону — вперед и кистью изнутри снять руку верхнего борца с шеи. Выполнить каждую защиту по 6 раз.

2. Изучение контрприема при переводе захватом за ноги спереди. Повторить перевод захватом за ноги спереди. Выполнение контрприема.



Рис. 29.

Когда противник подсядет, надо рывком за шею сбить его под себя, отставить ноги назад, навалиться животом на его плечи и, удерживаясь за его тело, быстро повернуться на животе кругом и задержать противника в партере (рис. 29).

Выполнить контрприем — 8 раз. Обратить внимание на сильный рывок противника под себя и быстрый поворот кругом.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $2 + 2/2$, с заданием применить все изученные приемы и провести схватку в среднем темпе.

4. Подтягивание на перекладине: сделать по 3 подхода с максимальным числом подтягиваний. Между подходами к перекладине выполнить упражнения со штангой (вес штанги — $3/4$ собственного веса тела):

- 1) Взять штангу на плечи и присесть с ней — 10 раз;
- 2) Подтягивание штанги к груди — 12 раз;
- 3) Жим двумя от груди — 3-4 раза.

Заключительная часть — 5 мин.

Спокойная ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 10

Беседа об оказании первой помощи — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке броска захватом ног спереди; изучение в партере контрприемов при перевороте рычагом. Учебно-тренировочная схватка $2 + 2/2$. Развитие силы мышц рук, ног и спины.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 9.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке броска захватом ног спереди. Резко развести руки противника в стороны, сделать выпад левой (или правой) ногой вперед, чтобы нога оказалась между ног противника; держа туловище прямым, подсесть и захватить ноги противника снаружи за коленный сгиб, быстро поднять его вверх, разведя его ноги в стороны и, толкнув грудью, а ноги рывком подтянув к себе, бросить его на спину (рис. 30). Выполнить бросок по 8 раз. Обратить внимание на быстроту подъема противника вверх с последующим падением вперед, отводить голову несколько в сторону во избежание столкновения.



Рис. 30.

Защита: упереться в плечи противника и отставить ноги назад (рис. 10). Выполнить защиту по 6 раз.

2. Изучение в партере контрприема при перевороте рычагом. Повторить переворот рычагом. Выполнение контрприема.

1) Если верхний борец еще не успел прижать голову к ковру, быстро захватить его туловище, выставить ногу вперед-в сторону и, разворачиваясь, перевернуть его на спину;

2) Если верхний борец захватил на рычаг и не выставил ногу вперед, то одноименной рукой захватить его руку на шее и одновременно рывком за руку и толчком ног в сторону верхнего борца сбить его на спину;

3) Так же, как и при перевороте захватом рук сбоку (рис. 18). Выполнить каждый контрприем по 6 раз.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $2 + 2/2$, с заданием применить один из изученных приемов, а при проведении приема противником стараться применить контрприем.

4. Упражнения со штангой (вес штанги — $\frac{3}{4}$ веса тела): 1) Поднимание штанги на грудь — 8 раз;
 2) Приседание со штангой на плечах — 10 раз;
 3) Наклоны туловища вперед со штангой на плечах, ноги широко расставлены — 8 раз.
 4) Толчок двумя руками — 3—4 раза подряд. Упражнения со штангой чередовать с лазанием по канату с помощью и без помощи ног.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 11

Задачи. Изучение в стойке контрприема при броске захватом ног спереди; изучение в партере переворота захватом разноименного бедра изнутри с перехватом за одноименное бедро. Учебно-тренировочная схватка 2+2/2. Развитие силы рук, ног и спины.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 8.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при броске захватом ног спереди. Повторить бросок захватом ног спереди. Выполнение контрприема: как только противник захватит ноги, надо чуть присесть, захватить его плечи за подмышки и сильно прижать к своим ногам несколько выше колен. Затем, падая назад, повернуться грудью к ковру и одновременно зашагнуть ногой, накрывая руку противника, и тем самым перевернуть его на спину (рис. 31). Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз. Дать задание борцам: установить, в какую сторону лучше им поворачиваться, а также опробовать проведение контрприема, когда плечи противника прижаты к ногам ниже колен и выше колен.

2. Изучение в партере переворота захватом разноименного бедра изнутри с перехватом за одноименное бедро: верхний борец из исходного положения сзади нижнего борца перемещается вперед, чтобы оказаться сбоку от него. Находясь справа от нижнего борца, правую руку накладывает на его

спину, а левой — захватывает правое бедро спереди-изнутри; затем соединяет свои руки в «крючок» и приподнимает ногу нижнего кверху, быстро перехватывает левой рукой левое бедро и тянет его кверху-вперед, а правой рукой захватывает руку за плечо или за шею и переворачивает нижнего на спину (рис. 32 и 33). Выполнить



Рис. 31.



Рис. 32.

прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на быстрый и одновременный перехват за одноименное бедро и руку или шею.



Рис. 33.

Защита. 1) Когда верхний начинает захватывать бедро, быстро податься вперед- в сторону и соединить свои бедра вместе. 2) При захвате бедра одноименной рукой снизу захватить руку верхнего и разорвать захват. Выполнить каждую защиту по 6 раз.

3. Упражнения со скакалкой. Показать, как определить необходимую длину скакалки: взять скакалку за концы, стать на нее ногами, расставленными на ширину плеч, поднять предплечья в стороны до прямого угла с плечом. Обратить внимание борцов, что кружение скакалки должно происходить с помощью движения кистей.

тиями. Движения должны быть легкими и свободными без напряжения. Для начала кружения скакалки вперед она должна быть сзади, а для кружения назад — спереди. Прыжки на носках, чуть сгибая ноги в коленях, туловище прямо, скакалка кружится вперед.

Прыжки со скакалкой разучивают борцы, свободные от схватки, а занятые — будут разучивать прыжки после схватки.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 2+2/2. Задание: применить бросок с захватом ног спереди и, используя ошибки противника, провести перевод в партер. В партере использовать все изученные ранее приемы. Темп схватки несколько увеличивается.

5. Упражнения со штангой и подтягивание на перекладине, как в уроке 9.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подводятся итоги занятия.

Урок 12

Задачи. Изучение в стойке задней подножки с захватом руки; изучение в партере контрприема при переводе захватом разноименного бедра изнутри с перехватом за одноименное бедро. Учебно-тренировочная схватка 2+2/2. Развитие силы мышц рук, ног и спины.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения: повороты на месте и в движении (налево, направо, кругом) — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 8 мин.

1) Ходьба на носках, на пятках, в приседе;

2) Подскоки в приседе;

3) Спортивная ходьба — 1 мин.;

4) Бег на носках, кувырки вперед с прыжка (на ковре), переворот боком через стойку на кистях (колесо), ускорение с прыжком в длину. Замедлить бег и перейти на ходьбу — 3 мин.;

5) На каждый шаг: руки вперед, руки в стороны, руки вверх, руки через стороны вниз — повторить 8 раз;

6) Руки в стороны, кисти в кулаках: круговые движения руками;

7) И. п. — руки вверх: наклоны туловища в стороны;

8) И. п. — руки вперед: быстрое скрещивание прямых рук;

9) И. п. — руки в «крючок»: повороты туловища;

10) В движении расчет на «первый — второй». Остановить группу. «Первые» принимают упор лежа, «вторые» берут их за ноги: движение на руках вперед и назад по одному кругу зала, затем борцы меняются положениями.

3. Упражнения со скакалкой — 12 мин. Каждое упражнение инструктор показывает — и только после этого выполняют его занимающиеся. Обращать внимание, чтобы движения были легкими, ноги в коленях сгибались несильно.

Кружение скакалки вперед.

1) Прыжки в основной стойке на носках;

2) Два прыжка на левой и два прыжка на правой ноге, свободная нога впереди;

3) Правая (левая) нога впереди, прыжки с ноги на ногу, перешагивая скакалку;

4) Прыжки, отводя согнутую ногу назад и вперед;

5) Прыжки, скрещивая ноги;

6) Прыжки в полуприседе и приседе. Соответственно укоротить скакалку.

4. Подвижная игра — 3 мин. Построить борцов в две шеренги спиной друг к другу на середине ковра или зала. Инструктор подает сигнал словом: при слове «Воро-на» первая шеренга убегает, а вторая ее ловит; при слове «Воро-бей» вторая шеренга убегает, а первая ловит. Ловить можно в пределах определенной границы. Пойманный выбывает из игры. Шеренга, которая поймает наибольшее число играющих из другой шеренги, считается победившей.

5. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движение туловищем вперед — назад — 12 раз, в стороны — 12 раз и круговые движения — 12 раз;

2) И. п. — партер: выскаты влево и вправо — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движение вперед — назад с поворотом головы влево, прямо, вправо — 20 раз;

4) И. п. — в парах: кувырки вперед. Один ложится

на спину, поднимает ноги вверх и держит ноги другого, который стоит у головы первого и держит его за ноги. Стоящий, опираясь на ноги лежащего, с легкого прыжка выполняет кувырок вперед. Лежащий, подтягиваясь, выходит в стойку и продолжает кувырок. Выполнить по всей длине ковра. Захват ног не отпускать;

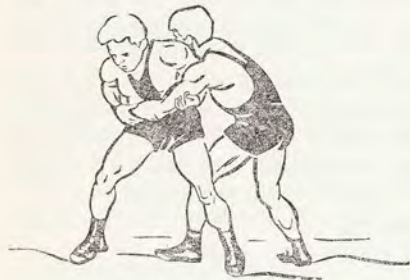


Рис. 34.

5) И. п. — в парах; со стойки стать на мост с помощью партнера — по 10 раз;

6) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь; толчком ног стать на мост и приставными шагами прийти в исходное положение, повторить по 8 раз в каждую сторону;

7) И. п. — лежа на животе с упором руками возле груди: сгибание и разгибание рук, таз от ковра не поднимать — 10 раз;

8) И. п. — стоя на мосту: движение вперед — назад, поднимая поочередно ноги — 20 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке задней подножки с захватом руки. Захватить руку противника двумя руками, разноименной рукой за запястье, а одноименной — за плечо изнутри или двумя руками за плечо. При захвате левой руки противника и когда он стоит в левой стойке быстро принять правую стойку и, перенося тяжесть тела на свою правую ногу, левую ногу вынести вперед и поставить ее сзади левой ноги противника, одновременно подать туловище вперед, наваливаясь на руку противника и, поворачиваясь вправо, свалить его через свою ногу (рис. 34). Если противник успеет применить мост, надо быстро пододвинуться к нему тазом, а левой рукой перехватить за туловище или шею.

Если имеются чучела, дать задание выполнять заднюю подножку с чучелом, а затем с партнером — по 8—10 раз в каждую сторону с места и в движении.

Защита: быстро отставить ногу назад, а туловище несколько подать вперед. Выполнить защиту по 6 раз.

2. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом разноименного бедра изнутри с перехватом за одноименное бедро — выход наверх через высед. Когда верхний борец захватит разноименное бедро нижнего борца изнутри, быстро подать туловище вперед, сделать высед в сторону верхнего борца и, сильно нажимая на его шею, выйти наверх в партер.

Повторить переворот, а затем выполнить контрприем — по 8—10 раз с каждой стороны.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 2+2/2. Задание: применить в стойке перевод в партер и бросок с захватом ног спереди, а в партере — все изученные приемы. Темп схватки увеличить.

4. Упражнения со штангой (те же, что в уроке 9), чередуя с лазанием по канату с помощью и без помощи ног.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 13

Задачи. Совершенствование в стойке задней подножки, а в партере — выходов наверх. Учебно-тренировочная схватка 2+2/2. Развитие силы мышц рук, ног и спины.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 12.

Основная часть — 80 мин.

1. Совершенствование задней подножки в стойке: а) дать задание одному из борцов показать и объяснить проведение приема; б) выполнить заднюю подножку с чучелом по 10 раз с каждой стороны; в) провести учебную схватку по 2 минуты с заданием: один проводит прием, другой оказывает неполное сопротивление. По истечении минуты борцы меняются ролями. Выполняя задание, стараться маневрировать, вынуждая партнера принять нужное положение.

2. Совершенствование выходов наверх в партере: а) выполнить высед из положения партера по 8 раз в

каждую сторону; б) провести учебную схватку 2/2 с заданием: верхний борец удерживает нижнего различными захватами, а нижний — выполняет выходы наверх через выходы.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 2+2/2 с заданием: применить все изученные приемы, защиты и контрприемы в быстром темпе.

4. Упражнения со штангой и подтягивание на перекладине по уроку 11.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 14

Задачи. Совершенствование в стойке и партере изученных приемов. Учебно-тренировочная схватка 3+2/2.

Вводная часть — 35 мин.

1. Ходьба, спортивная ходьба, бег на носках с ускорениями — 3 мин.

2. Эстафета с мячом — 4 мин. Построить борцов в две колонны. По свистку первые из каждой колонны с мячом в руках бегут до стены, поворачиваются кругом, бросают мяч вторым, продолжают бежать, становятся сзади своей колонны и касаются рукой плеча впереди стоящего товарища, тот касается стоящего перед собой, и так продолжается до стоящего впереди с мячом, который, почувствовав прикосновение, бежит до стены и т. д. Считается победившей та колонна, которая первой закончит эстафету.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста те же, что в уроке 12, — 8 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Учебная схватка в стойке — 2 мин., с заданием: совершенствовать прием, который борец выполняет хуже других приемов.

2. Учебная схватка в партере — 2 мин.: совершенствование переворотов с захватом рук сбоку и бедра сзади.

3. Ознакомление борцов с тактикой ведения схватки: использование площади ковра, поворот спиной к центру ковра, маневрирование.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 3+2/2, в быстром темпе.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

Урок 15

Беседа о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костно-связочный аппарат и мышцы — 10 мин.

Задача. Совершенствование изученных приемов в условиях вольной схватки.

Вводная часть — 30 мин.

Дать задание борцам: провести самостоятельную разминку и вольную схватку, стараясь применить изученные технические приемы. Самостоятельная разминка проводится каждым поочередно за 15—18 мин. перед выходом на ковер. Продолжительность разминки 10—12 мин, затем отдых и ожидание вызова на схватку.

Основная часть — 70 мин.

1. Проведение вольной схватки по формуле 3+2/2+1. Инструктор внимательно следит за борющимися и записывает все грубые ошибки, допускаемые борцами. Схватки судят арбитры из числа борцов, поочередно меняющиеся.

2. Закончившим схватки борцам после 10—15-минутного отдыха дается задание: выполнить упражнения со скакалкой и на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 10 мин.

Спокойная ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий, сделав краткие замечания каждому борцу о проведенной схватке.

Урок 16

Беседа о строении организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания — 10 мин.

З а д а ч и. Изучение в партере способов захвата руки на ключ. Совершенствование в стойке переводов в партер.

Учебно-тренировочная схватка 3+2/2+1.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Ре-же!», «Группа — стой!» «На месте, шагом — марш!», «Прямо!» — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 7 мин. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на поясе; в приседе; подскоки в приседе; бег на носках, с кувирками вперед на ковре по диагонали; бег с ускорением и прыжком вверх; переворот боком через стойку на кистях (колесо), замедлить бег и перейти на шаг.

1) Правую руку вверх, левую вниз: попеременное отведение рук назад;

2) Руки в стороны, кисти в кулаках: круговые движения руками;

3) Руки за голову: наклоны туловища в стороны;

4) Руки вперед: быстрое скрещивание прямых рук;

5) Руки в «крючок», повороты туловища в стороны;

6) Строевой шаг.

3. Упражнения на месте — 15 мин.

4. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловища вперед, назад, в стороны и круговые движения — по 12 раз;

2) Из положения партера снизу: выседы влево и вправо с переходом в партер — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движение туловища вперед — назад с поворотом головы влево и вправо — по 16 раз;

4) И. п. — лежа на спине: круговые движения ногами в правом и левом направлениях — по 10 раз;

5) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь; толчком ног стать на мост и приставными шагами прийти в исходное положение — по 12 раз;

6) И. п. — стоя ноги на ширине плеч стать на мост с помощью партнера — 10 раз;

7) С моста на мост, в парах: первый становится на

мост, второй со стороны головы ложится на первого грудью к груди и борцы обхватывают друг друга, а затем переворачивают друг друга с моста на мост. Выполнить в одну сторону и возвратиться назад.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере способов захвата руки на ключ. Объяснить и показать захват руки, когда верхний борец, просунув руку под одноименную руку нижнего борца спереди, накладывает ладонь на его лопатку.

В вольной борьбе применяются два варианта удержания ключа. 1) Когда ключ удерживается без захвата за ноги, тогда надо находиться сзади и сбоку нижнего. Рука, держащая ключ, упирается ладонью в лопатку нижнего борца ближе к плечу и несколько повернута в сторону своего мизинца, локоть прижат к своему туловищу, а локоть нижнего борца зажат под мышкой. Усилия руки в течение всего времени держания ключа направлены вперед и в сторону разноименного уха, причем одновременно ладонью нажимать книзу, а локоть поднимать кверху. Другая рука накладывается кистью на сгиб локтя нижнего борца и тянет руку к себе или кисть захватывает туловище сбоку (но не за живот) и тянет к себе — вперед. 2) При удержании ключа с захватом за ногу рука, держащая ключ, упирается ладонью в лопатку нижнего, но ближе к средней линии спины. Усилия руки направлено больше в сторону-вперед к противоположному плечу. Другая рука захватывает стопу или бедро нижнего борца и тянет ногу вперед.

Способов захвата руки на ключ имеется много. Рассмотрим наиболее распространенные в вольной борьбе.

1) Захватом одной рукой. Находясь сзади-сбоку нижнего борца, выставить правую ногу вперед-в сторону, сгиб локтя правой руки наложить на сгиб локтя одноименной руки нижнего борца, левой рукой удерживать туловище сбоку, сильно тянуть правую руку к себе. Ногами толкнуть его вперед и сбить на живот, быстро просунуть правую руку под руку нижнего борца, захватить ключ, а левой рукой перехватить за руку его и навалиться на него телом;

2) Захватом двумя руками. Находясь сзади

нижнего борца, левое колено поставить снаружи левой голени его, правую ногу выставить в сторону. Наваливаясь телом на нижнего борца, двумя руками захватить его правую руку: правой за запястье снаружи, а левой — за предплечье изнутри. Продолжая наваливаться на нижнего борца левым боком, сильно потянуть его руку к себе и правой рукой захватить руку на ключ, а левой перехватить за левую руку;

3) С упором головой в руку. Если нижний борец стоит в партере с широко расставленными руками, то стать сбоку и чуть сзади него. Правой рукой захватить запястье правой руки нижнего борца, а левой — туловище сбоку, одновременно упереться головой в руку нижнего борца, руками сильно потянуть к себе, а ногами толкнуть вперед и сбить нижнего на грудь. Немного приподняться, просунуть правую руку под его руку, захватить на ключ и навалиться телом, не давая ему возможности подняться от ковра.

Выполнить каждый способ захвата руки на ключ по 8 раз с каждой стороны. Обратит внимание на правильное держание руки на ключе.

Защита. 1) При попытке верхнего борца захватить руку на ключ нижний борец захватываемую руку поворачивает ладонью кверху, вытягивает ее вперед и, немного поворачиваясь спиной к верхнему, передает тяжесть тела на руку; 2) Если верхний борец все же пересилит нижнего и захватит руку на ключ, то нижний борец захваченную руку сгибает в локте и поднимает ее вверх ладонью к себе и значительно передает тяжесть тела на нее. Если нижний борец обладает хорошей подвижностью в суставах, то он может кистью захваченной руки захватить плечо верхнего и, удерживая руку, повиснуть на ней и тем самым сковать действия верхнего.

Как в первом, так и во втором случаях надо стараться отойти ногами от верхнего. Выполнить каждую защиту по 6 раз с каждой стороны.

2. Учебная схватка в стойке — 2 мин. Совершенствование переводов в партер с партнером, оказывающим неполное сопротивление.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $3+2/2+1$ с заданием: применить все изученные приемы и контрприемы.

4. Лазание по канату и упражнения на станке для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба и упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 17

Беседа о строении организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа) — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке боковой подсечки с захватом рук. Совершенствование в партере способов захвата руки на ключ. Учебно-тренировочная схватка $3+2/2+1$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 14.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке боковой подсечки с захватом рук. Захватить руки противника за плечи и, когда он будет находиться в левой или в правой стойке, подсечь его впереди стоящую ногу своей разноименной ногой (подошвенной стороной ступни), а руками потянуть в противоположную сторону движения ноги за себя. Свалить противника на спину, а самому сесть выседом сбоку, удерживая его за руку и туловище (рис. 35). Выполнить боковую подсечку с захватом рук с чучелом по 6 раз в каждую сторону, а затем с партнером — по 8 раз. Обратит внимание на выполнение подсечки подошвенной стороной ступни. После этого показать, как выполняется боковая подсечка в движении. Подсекать ногу надо в тот момент, когда противник, передвигаясь, ставит ее на ковер или поднимает вверх. Выполнить в движении по 8 раз.



Рис. 35.

2. Совершенствование в партере трех способов захвата руки на ключ и защиты в условиях двухминутной учебной схватки.

3. Повторить заднюю подножку с захватом рук.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле $3+2/2+1$ с заданием: применить все изученные приемы.

5. Лазание по канату и упражнения со штангой: рывок двумя руками и подтягивание штанги к груди.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 18

Беседа о влиянии занятий спортом на совершенствование функций систем и органов организма человека — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере контрприема при захвате руки на ключ. Совершенствование в стойке боковой подсечки. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 16.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере контрприема при захвате руки на ключ — бросок через спину с захватом руки на боку. Если верхний борец захватит руку на ключ, а другой рукой туловище сбоку, то одноименной рукой надо захватить руку на боку и постараться стянуть ее к своему животу. Затем соединить свои колени вместе в сторону верхнего борца и, быстро поворачиваясь в его сторону, как бы желая посмотреть на него, опереться локтем в ковер, а рукой, захваченной на ключ, сильно толкнуть туловище верхнего борца за свою спину, сесть с выседом, наклонив голову к своим ногам (рис. 36).

2. Повторить способы захвата руки на ключ.

Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на то, чтобы не уходить из-под верхнего, а поворачиваться под ним в сторону его головы на лок-

те руки, удерживающей руку верхнего борца на боку. Если рука, локоть которой упирается в ковер, будет прижата к своему боку, то контрприем может не получиться и верхний борец получит возможность накрыть нижнего. Если верхний борец применит мост и будет стремиться уйти забеганием в сторону, то следует спиной налечь на его руку, удерживаемую на боку. Если он будет стремиться уйти под вас, поворачиваясь на бок в вашу сторону, то надо, находясь в выседе, отталкиваться сзади упирающейся ногой, тянуть его руку к своим ногам и нажимать на его туловище рукой и телом.



Рис. 36

3. Совершенствование в стойке боковой подсечки с захватом рук в условиях учебной схватки — 2 мин. Передвигаясь, партнер становится то в левую, то в правую стойки.

4. Прыжки со скакалкой и лазание по канату без помощи ног — 3 раза.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 19

Беседа о систематических занятиях спортом как важным условием для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке зацепа стопой снаружи с захватом рук. Совершенствование в партере контрприема при захвате руки на ключ. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 12.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке зацепа стопой снаружи с захватом рук. Этот прием выполняется так же,

как боковая подсечка, только впереди стоящая нога противника не подсекается, а зацепляется подъемом ступни и сильно тянется вверх — в сторону своей разноименной руки (рис. 37). Выполнить прием каждой ногой по 8 раз. Обратить внимание на сильную тягу ногой и на противоположное скручивающее движение руками.

Защита от боковой подсечки и зацепа стопой снаружи выполняется одинаково. Надо подсекаемую или зацепляемую ногу отставить назад или быстро перенести тяжесть тела на нее. Выполнить защиту по 6 раз.



Рис. 37.

2. Повторить изученные перемены в партере.

3. Учебная схватка в партере — 2 мин. Совершенствование контрприема при захвате руки на ключ — бросок через спину с захватом руки на боку. Дать дополнительное задание: при броске влево помочь правой ногой отбросить ноги верхнего борца за себя, при броске вправо — это сделать левой ногой.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2$ с заданием: применить изученные приемы.

5. Лазание по канату и упражнения на мосту для мышц шеи.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 20

Беседа об основах спортивной тренировки — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере контрприема при захвате руки на ключ. Совершенствование в стойке зацепа стопой снаружи. Учебно-тренировочная схватка $2/2+4$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 16.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере контрприема при захвате руки на ключ — бросок через спину с захватом руки в сгиб локтя. Захваченную руку на ключ, согнутую в локте, поднять кверху ладонью к себе и зажать ею плечо верхнего борца. Поворачиваясь в сторону другой руки, сильно рвануть рукой держащую ключ руку верхнего борца, подбить его тазом и бросить на спину, а самому сесть сбоку. Этот контрприем следует проводить тогда, когда верхний борец не выставил ноги в упор вперед (рис. 38).



Рис. 38.

Если верхний выставил ногу вперед в упор, то тогда надо захватить его руку, держащую ключ, кистью одноименной руки, выставить ногу вперед в сторону, а другую ногу убрать в сторону от верхнего борца, сильно рвануть рукой книзу за себя и выйти наверх в партер.

Повторить способы захвата руки на ключ.

Выполнить каждый контрприем по 8 раз в каждую сторону. При выполнении броска через спину с захватом руки в сгиб локтя обратить внимание на то, чтобы своевременно подбить верхнего борца тазом, а при выходе наверх — на одновременность рывка рукой с поворотом для выхода наверх.

2. Учебная схватка в стойке — 2 мин. с заданием: совершенствовать зацеп стопой снаружи с захватом рук.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $2/2+4$ с заданием: применить изученные приемы.

4. Лазание по канату без помощи ног и упражнения на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 21

Задачи. Изучение в стойке контрприема при боковой подсечке с захватом рук. Совершенствование в партере контрприемов при захвате руки на ключ. Учебно-тренировочная схватка $3 + 2/2 + 1$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин.: ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, в приседе; спортивная ходьба; бег на носках; кувырки вперед на ковре через чучело; бег с ускорением и прыжком вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба: руки вверх — отведение рук назад; руки к плечам — круговые движения руками вперед и назад; руки за голову — наклоны туловища в стороны; руки перед грудью — чередовать движения: раз — отвести локти назад, раз — развести руки в стороны; руки в «крючок» — повороты туловища. Ходьба с партнером, сидящим на плечах.

2. Упражнения с набивными мячами в парах — 16 мин.: броски мяча от правого и левого плеча — по 8 раз; броски от груди — 10 раз; броски из-за головы — 10 раз; броски от ног — 10 раз; броски между ногами, стоя спиной к партнеру, — 10 раз; броски через голову — 10 раз; броски ногами (мяч зажат между ступней) — 8 раз; лечь на спину головой к партнеру, мяч зажать ступнями, поднять ноги и бросить мяч партнеру; стоя спиной друг к другу на расстоянии шага — обоюдный поворот влево и передача мяча, затем поворот вправо и передача мяча.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловища вперед, назад, в стороны и круговые движения — по 15 раз;

2) И. п. — партер: выседы влево и вправо, а затем с поворотом кругом — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения вперед-назад — 20 раз;

4) И. п. — присед: поочередное выбрасывание ног вперед — 20 раз;

5) И. п. — стоя на мосту со штангой на груди (вес штанги $\frac{3}{4}$ веса тела): движение вперед — назад — 10 раз;

6) И. п. — стоя ноги на ширине плеч: стать на мост с упором руками и перевернуться в партер — 6 раз;

7) И. п. — стоя на мосту: медленное забегание вокруг головы приставными шагами — по 6 раз в каждую сторону.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при боковой подсечке с захватом рук — зацеп стопой снаружи с захватом рук. В момент когда противник начнет выполнять подсечку, надо подсекать ногой быстро сделать круговое движение внутрь к себе и зацепить стопой снаружи подсекательную ногу противника. Если зацеп произведен, то в дальнейшем надо действовать так же, как при выполнении приема с зацепом стопой снаружи с захватом рук (рис. 37).

Аналогично этому выполняется контрприем при зацепе стопой снаружи с захватом рук.

Повторить боковую подсечку и зацеп стопой снаружи с захватом рук.

Выполнить контрприем при подсечке и зацепе, чередуя их, — по 8 раз. Вначале партнер производит подсечку или зацеп медленно, а затем ускоряет движение ногой.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать контрприемы при захвате руки на ключ.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $3 + 2/2 + 1$ с заданием: применить изученные приемы.

4. Лазание по канату без помощи ног и упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, приседание со штангой, наклоны со штангой, рывок двумя руками, жим двумя из положения стоя на мосту.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 22

Задачи. Изучение в партере переворота ключом с захватом бедра сзади. Совершенствование в стойке контрприема при боковой подсечке или зацепе стопой снаружи. Учебно-тренировочная схватка $3 + 2/2 + 1$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 21,

1. Изучение в партере переворота ключом с захватом бедра сзади. Захватить руку на ключ, другой рукой захватить одноименное бедро сзади, подтягивая бедро к себе, а рукой и туловищем прижимая нижнего борца к ковру, перевернуть его через бок на спину (рис. 39).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратит внимание на сильную тягу ног к себе.

Если нижний борец, защищаясь, вытянет ноги, надо отпустить его бедро и наложить свою руку на его шею, прижимая его голову к ковру. Удерживая ключ, сделать



Рис. 39.

зашагивание ногами вперед и перевернуть нижнего борца на спину. Выполнить данный вариант приема по 6 раз в каждую сторону. Обратит внимание при зашагивании на опережение левой ногой, когда верхний борец находится справа от нижнего, и правой — когда он находится слева.

2. Повторить контрприемы при захвате руки на ключ.

3. Учебная схватка в стойке — 2 мин, с заданием: совершенствовать контрприем при боковой подсечке или зацепе стопой снаружи.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 3+2/2+1 с заданием: совершенствовать изученные технические и тактические приемы.

5. Упражнения на гимнастической стенке для развития силы мышц живота и прыжки со скакалкой.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Задачи. Изучение в стойке броска через спину с захватом запястья и шеи.

Совершенствование в партере переворота ключом с захватом бедра сзади. Учебно-тренировочная схватка 4+2/2.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения: повороты на месте и в движении (налево, направо и кругом) — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 8 мин. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Подскоки на одной и двух ногах. Спортивная ходьба. Бег на носках, по хлопку инструктора повороты кругом, кувырки вперед через два чучела, положенные одно на другое; переворот боком через стойку на кистях. Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с выпадами, руки попеременно вверх — вниз; с наклонами влево и вправо, с круговыми движениями рук; с поворотами в сторону.

3. Упражнения на месте — 20 мин.

1) И. п. — руки на поясе; круговые движения головой вправо и влево — по 10 раз;

2) И. п. — руки вверх; круговые движения туловищем вправо и влево — по 6 раз;

3) И. п. — руки на поясе; круговые движения тазом вправо и влево — по 10 раз;

4) И. п. — руки вверх; наклоны туловища влево и вправо — по 10 раз;

5) И. п. — основная стойка: выпад правой ногой вперед, руки вверх, прогнуться и принять исходное положение. То же левой ногой — по 8 раз;

6) И. п. — основная стойка; присесть, руки вверх — 10 раз;

7) И. п. — упор лежа: круговые движения туловищем назад, вниз, вперед, вверх. Затем в обратном направлении — по 6 раз.

При движении туловища назад упор на предплечьях;

8) И. п. — присед, руки вперед: попеременное выбрасывание ног вперед — 30 раз;

9) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 12 раз;

10) И. п. — лечь на спину: круговые движения ногами вправо и влево — по 10 раз;

11) И. п. — стоя на мосту: движение туловища вперед — назад — 20 раз;

12) Из стойки падение назад, прогнувшись, с последующим поворотом грудью к коврику — по 10 раз в каждую сторону. Поворот выполнить у самого коврика;

13) И. п. — сесть, ноги врозь: повороты туловища влево и вправо — по 8 раз;

14) И. п. — стоя на мосту: движение вперед — назад, поднимая ноги от коврика, — 16 раз;

15) И. п. — партер: выходы влево и вправо с поворотом — по 10 раз;

16) Из стойки стать на мост с помощью партнера и перевернуться в партер — 10 раз;

17) И. п. — стоя на мосту: забегание вокруг головы вправо и влево — по 10 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке броска через спину с захватом запястья и шеи. Броски через спину выполняются с различными вариантами поворота спиной к противнику. Их можно разделить на две группы: с переставлением и без переставления ног.

В этом уроке рассмотрим выполнение броска через спину с подставлением сзади стоящей ноги и с захватом руки за запястье и шеи. Захватить шею противника кистью руки, а предплечьем упереться ему в грудь, другой рукой захватить запястье разноименной руки противника. Такой захват способствует хорошему проведению приема и в то же время обеспечивает надежную защиту от попыток противника захватить туловище. Если бросок выполняется с поворотом влево, то надо стать в правую стойку и правую ногу поставить к правой ноге противника. Затем рывком за шею потянуть противника к себе, быстро повернуться кругом на носке чуть согнутой правой ноги, а левую ногу подставить к правой, одновременно кисть руки отпускает шею, рука скользит по ней и обхватывает ее, прижимая к туловищу. Туловище наклонить вперед и влево, чтобы противник оказался у вас на спине, ноги выпрямить, а туловище еще больше наклонить вперед и влево, чтобы поднять противника от коврика. Продолжая наклоняться вперед и влево (движение винтообразное),

опуститься на правое колено, затем на локоть правой руки и сесть выседом — правая нога впереди, левая нога сзади, — сбросив противника со спины (рис. 40 и 41). Удерживая противника за шею и за руку, надо тазом прижаться к нему, а предплечье руки, держащей шею, поднять вверх, нажимая правым боком на его грудь.

Показать выполнение броска влево и вправо. Затем построить занимающихся в круг по краю коврика и выполнить следующее упражнение: стать в правую стойку, руки в «крючок», повернуться влево, подставить левую



Рис. 40.



Рис. 41.

ногу к правой и наклониться вперед и влево. Движение поворота начинать головой. Стать в левую стойку и выполнить то же, но с поворотом вправо. Повторить по 10 раз.

Стать в парах: первые выполняют захват шеи и запястья, вторые стремятся обхватить их за туловище. Проверить правильность захвата.

Выполнить такие упражнения в парах: первый захватывает шею и запястье, второй свободной рукой захватывает руку на шее; первый выполняет поворот спиной к противнику с отрывом его от коврика, без падения. Затем выполняет то же второй. Повторить по 12 раз в обе стороны. Обратить внимание на рывок за шею до поворота спиной, на начало поворота головой и скольжение руки для обхвата шеи.

2. Учебная схватка 2/2 с заданием: совершенствовать в партере переверот ключом с захватом бедра сзади.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2$ с заданием: применить изученные приемы. Темп схватки быстрый.

4. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения со штангой: поднимание штанги на грудь, жим двумя руками, наклоны вперед со штангой на плечах, приседание со штангой на плечах. Жим штанги лежа на скамейке и стоя на мосту.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 24

Задачи. Продолжение изучения в стойке броска через спину. Совершенствование в партере выхода наверх. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две шеренги, из колонны по одному в колонну по два — 3 мин.

2. Упражнения в движении — 8 мин. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Ходьба: руки вперед — быстрое скрещивание рук; руки через стороны вверх — вниз; руки за голову — повороты в сторону; руки в стороны — круговые движения руками; наклоны туловища влево и вправо; руки перед грудью — рывки локтями назад; подскоки в приседе; спортивная ходьба; бег на носках с тремя ускорениями и прыжками вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

3. Упражнения с набивными мячами в парах: броски мяча партнеру одной и обеими руками (от плеча, от груди, от ног, из-за головы, между ногами, через голову) — 10 мин.

Игра с набивным мячом: «Мяч по кругу». Все борцы располагаются по краю ковра сидя. Один борец находится в центре ковра. Сидящие перебрасывают мяч друг другу. Задача находящегося в центре: рукой коснуться летящего мяча. Если мяч был тронут борцом, находящимся в центре, бросавший мяч сменяет его — 5 мин.

4. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 6 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 12 раз;

2) И. п. — лежа на спине, ноги вверху: положить ноги влево, затем вправо — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад с поворотом головы влево и вправо — 22 раза;

4) И. п. — стоя ноги на ширине плеч: падение назад прогнувшись с последующим поворотом (вправо, влево) грудью к коврику — по 8 раз;

5) И. п. — партер: выскочить влево и вправо с поворотом — 12 раз;

6) И. п. — стоя на мосту с партнером, сидящим на коленях: движения туловищем вперед — назад — 20 раз;

7) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз. Переход на мост облегчать упором рук;

8) И. п. — в парах: один на мосту, другой сверху, грудь к груди: перевороты с моста на мост по всей длине ковра;

9) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: толчком ног стать на мост и приставными шагами прийти в исходное положение — по 12 раз в каждую сторону.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжение изучения в стойке броска через спину. Повторить упражнения: из левой (правой) стойки поворот кругом с подставлением ноги и наклоном туловища. То же в парах.

2. Изучение поворота спиной к противнику без переставления ноги. Если противник в левой стойке, стать в правую стойку и поставить правую ногу к правой ноге противника. Поворот выполняется на носках обеих ног без переставления их. Все остальные движения выполняются так же, как и с переставлением ноги. Выполнить упражнение: стать в левую стойку, руки в «крючок» — поворот кругом на носках с наклоном туловища вперед и вправо — 12 раз. Затем из правой стойки — 12 раз.

В парах: первый выполняет захват шеи и запястья и поворот спиной к противнику на носках с подъемом его

на спину. Выполнить по 12 раз в каждую сторону. Обратить внимание, что поворот спиной к противнику без переставления ноги легче выполнять, когда борцы стоят в разноименных стойках.

Выполнить упражнение: из правой (левой) стойки руки в «крючок», поворот кругом с наклоном туловища вперед и влево (вправо) с падением на правое (левое) колено и локоть и сесть выседом — по 12 раз. Обращать внимание, чтобы движение было винтообразным и плечо выставленной руки на локоть не было прижато к своему туловищу.

2. Повторить переводы в партере.

3. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать выходы вверх в партер.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4 + 2/2 с заданием: совершенствовать избранные приемы в стойке и в партере.

5. Упражнения на гимнастической стенке для мышц живота и спины: из виса спиной к стенке поднимание ног вверх и разведение в стороны. Выполнить максимальное число раз. Прыжки со скакалкой на одной и обеих ногах, чередуя их с упражнениями на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 25

Задачи. Продолжение изучения в стойке броска через спину. Совершенствование в партере переворота ключом. Учебно-тренировочная схватка 4 + 2/2.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 23.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжение изучения в стойке броска через спину. Повторить упражнения для овладения броском через спину из уроков 23 и 24 — по 8 раз в каждую сторону.

Показать выполнение поворота спиной к противнику с прыжка: произвести захват шеи и запястья, немного подпрыгнуть и повернуться спиной к противнику с накло-

ном туловища вперед и в сторону. Выполнить поворот из левой и правой стойки по 8 раз, а затем с партнером по 8 раз. Обратить внимание борцов на то, что данный поворот наиболее распространен в вольной борьбе.

Показать и затем дать задание: выполнить бросок через спину с чучелом, по 8 раз в каждую сторону.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот ключом.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4 + 2/2 с заданием: применить изученные приемы и повысить темп борьбы.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 26

Задачи. Продолжение изучения в стойке броска через спину. Совершенствование в партере контрприема при захвате за туловище. Учебно-тренировочная схватка 3 + 2/2 + 1.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 24.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжение изучения броска через спину, выполнение поворота спиной в движении. Помимо описанных поворотов спиной, в вольной борьбе в движении применяется поворот спиной назади стоящей ногой с вынесением в сторону поворота другой ноги. Выполнить данный поворот спиной к противнику в движении — по 8 раз. Не исключается возможность применить подножку.

Выполнить броски через спину с различными вариантами поворота с чучелом — по 4 раза. Затем выполнить броски с партнером — по 6 раз в каждую сторону. Во время броска партнер несколько сопротивляется.

Защита: в момент поворота противника спиной быстро выпрямиться, толкнув его тазом, и освободить шею от захвата. Выполнить защиту — 6 раз.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать контрприем при захвате за туловище с за-

ди — выходы навверх или бросок через спину с захватом руки на боку.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $3 + 2/2 + 1$ с заданием: применить бросок через спину.

4. Лазание по канату и упражнения на станках.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, подвести итоги занятий.

Урок 27

Беседа на тему: организация и проведение соревнований по вольной борьбе (цели и задачи соревнований, виды их, способы проведения, определение мест) — 10 мин.

З а д а ч и. Изучение в стойке контрприема при броске через спину. Совершенствование в партере выхода навверх. Учебно-тренировочная схватка — $3 + 2/2 + 1$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин. Ходьба строевым шагом, спортивная ходьба, бег на носках с тремя ускорениями и прыжком в длину. Ходьба с круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами туловища.

2. Упражнения в сопротивлении в парах, как в девятом уроке. — 15 мин.

3. Подвижная игра: «Перетягивание в свой город». Борцы делятся на две команды. Через центр ковра проводится линия, за которой лицом друг к другу выстраиваются команды. Цель игры состоит в том, чтобы любым разрешенным в вольной борьбе захватом перетянуть борцов из другой команды в свой город. Разрешается оказывать помощь друг другу. Перетянутый выбывает из игры. Команда, перетянувшая наибольшее число борцов другой команды, считается победившей — 4 мин.

4. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 6 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 14 раз;

2) И. п. — лечь на спину: поднимание ног вверх с касанием ковра за головой — 12 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 25 раз;

4. И. п. — партер: выседы влево и вправо с поворотом — 15 раз;

5) И. п. — стоя на мосту со штангой на груди: движения туловища вперед — назад и жим штанги — 12 раз;

6) И. п. — из стойки стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз;

7) И. п. — в парах: поочередное поднимание друг друга из партера обхватом за туловище — по 8 раз;

8) И. п. — стоя на мосту: забегания (вправо и влево) — по 12 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при броске через спину бросок назад с обхватом туловища сзади.

Когда противник повернется спиной, быстро обхватить его туловище и поднять от ковра. Запрокинуть голову назад, сильно прогнуться в позвоночнике и бросить назад с последующим поворотом грудью к ковра, отпустив захват той рукой, которая находится со стороны поворота к ковра (рис. 42).

Повторить бросок через спину.

Выполнить контрием с чучелом по 2—3 раза, а затем с партнером — по 6 раз в каждую сторону.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать выходы навверх при удержании за ногу с туловищем.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $3 + 2/2 + 1$ с заданием: применить бросок через спину с подножкой.

4. Лазание по канату без помощи ног — по 2 раза.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, подведение итогов занятий.

Урок 28

Беседа о правилах соревнований. Возрастные группы участников, права и обязанности их, весовые категории, разрядное деление, взвешивание участников, количество и продолжительность схваток — 10 мин.



Рис. 42.

Задачи. Совершенствование изученных приемов в стойке. Вольная схватка в стойке — 8 мин.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщить составы пар и порядок выхода на ковер. Перед выходом на ковер выполнить самостоятельную разминку продолжительностью 12 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольные схватки в стойке по 8 мин. с заданием: применить изученные приемы в стойке.

2. Закончившие схватки борцы после отдыха совершенствуют, по заданию инструктора, приемы в стойке с партнером.

Заключительная часть — 10 мин.

Подвести итоги вольных схваток и высказать замечания о допущенных ошибках.

Урок 29

Беседа о правилах соревнований. Оценка приемов и действий борцов, запрещенные приемы, предупреждения и дисквалификация, борьба в партере и на краю ковра — 10 мин.

Задачи. Совершенствование изученных приемов в партере. Вольная схватка $2/2 + 2/2$.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщить составы пар и порядок выхода на ковер. Самостоятельная разминка перед выходом на ковер — 12 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольные схватки в партере по формуле $2/2 + 2/2$, с заданием: применить изученные приемы в партере.

2. Закончившие схватки борцы после отдыха совершенствуют приемы в партере с партнером, по заданию инструктора.

Заключительная часть — 10 мин.

Подвести итоги вольных схваток и сделать замечания об ошибках.

Урок 30

Проведение контрольных схваток. Срок схватки — 10 мин. Перед схваткой провести разминку. Закончившие схватки борцы и ожидающие выхода на ковер наблюдают за борьбой.

После проведения схваток инструктор делает краткие замечания по схваткам.

Урок 31

Задачи. Развитие быстроты и общей выносливости. Развитие мышц шеи.

Вводная часть — 20 мин.

Ходьба, бег и упражнения в движении для рук, ног и туловища.

Основная часть — 95 мин.

1. Игра в баскетбол по упрощенным правилам: разрешается захватывать противника с мячом и отнимать мяч; не разрешается толкать в спину, держать игрока без мяча, бежать с зажатым в руках мячом. Борцы разбиваются на 4 команды и играют посменно по 20 мин.

2. Упражнения для развития мышц шеи выполняются на ковре самостоятельно.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 32

Беседа о правилах соревнований. Документы соревнований по вольной борьбе, их ведение и оформление — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере переворота захватом шеи из-под плеча снаружи. Совершенствование в стойке броска через спину. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 27.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере переворота захватом шеи из-под плеча снаружи. Перед изучением приема надо показать захват шеи из-под плеча снаружи и изнутри: рука просовывается под одноименное плечо и накладывается на шею или обхватывается своей рукой. Причем рекомендуем захват своих рук производить ладонью к ладони (рис. 43), а не в «крючок». Захват шеи из-под плеча производится либо силой, либо обманным способом: быстро перехватывая из-под одной руки под другую.

Борцы выполняют захват, а инструктор делает соответствующие поправки.



Рис. 43.



Рис. 44.

Захватив шею из-под плеча снаружи, под другую руку надо подставить свое разноименное колено. Нажимать на голову нижнего борца следует таким образом, чтобы она уперлась в ковер, при этом руку его тянуть к себе, а голову — книзу и от себя. Удерживая другую руку нижнего борца ногой, перевернуть его на спину через его голову и плечо (рис. 44). Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обращать внимание на то, чтобы вначале прием выполнялся медленно, без рывков. Когда голова нижнего борца коснется ковра, руку его надо тянуть к себе так, чтобы ваша рука была ближе к его локтевому сгибу, и в момент переворота своей свободной рукой перехватить за запястье нижнего борца или отставить ее в сторону.

Защита. 1) Не дать верхнему борцу возможности просунуть руку под плечо, прижимая голову к плечу или

блокируя ладонью. 2) Поворачиваться к верхнему борцу головой кверху, а ногами отходить от него. 3) Выпрямить руку вперед, прижимая ее к голове и, подавая туловище вперед, не дать захватить шею.

Выполнить все виды защиты по 4 раза с каждой стороны.

2. Учебная схватка в стойке по 2 мин. с заданием: совершенствовать бросок через спину с захватом запястья и шеи. Броски выполнять с места и в движении.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2 + 2$ с заданием: применить броски через спину, а в ходе борьбы, используя ошибки противника, — и другие приемы.

4. Выполнить с чучелом броски назад прогнувшись и броски через спину — по 6 раз в каждую сторону.

5. Лазание по канату без помощи ног, держа их сбоку под углом — 3 раза. Лазание чередовать с упражнениями для мышц живота и спины на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 33

Беседа на тему: «Оборудование мест соревнований» — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке перевода в партер захватом за ногу. Совершенствование в партере переворота захватом шеи из-под плеча снаружи. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба строевым шагом с поворотами налево и направо; ходьба на носках скрестным шагом; ходьба на руках, партнер держит ноги; спортивная ходьба; бег на носках с прыжками через партнеров (чехарда); ходьба с различными движениями руками и поворотами туловища.

2. Упражнения со скакалкой — 12 мин. Прыжки на одной и обеих ногах с кружением скакалки вперед и назад. Прыжки с двойным оборотом скакалки.

3. Игра в регби на ковре. Борцы делятся на две команды. На противоположных углах ковра отмечаются круги диаметром 10 см. Игра проводится стоя на коленях. Передавая набивной мяч друг другу, каждая команда стремится положить мяч в круг противоположной команды. При передаче и отнимании мяча используются все действия, разрешенные в вольной борьбе. Вставать на ноги и бросать мяч в круг нельзя. Игра ведется на большее число раз взятия круга — 5 мин.

4. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 6 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 14 раз. После 2—3 движений руки положить на спину;

2) И. п. — сесть, ноги врозь, упор руками сзади: круговые движения ногами внутрь и кнаружи — по 12 раз каждой ногой;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловища вперед — назад с поворотом — 26 раз;

4) И. п. — партнер: один внизу, другой сверху держит нижнего в обхвате за туловище — выседы влево и вправо по 8 раз;

5) И. п. — стоя на мосту с партнером, сидящим на коленях: движения туловища вперед — назад — 12 раз;

6) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз;

7) И. п. — стоя на мосту: забегаия ногами вправо и влево — по 14 раз.

Основная часть — 70 мин.

1) Изучение в стойке перевода в партер захватом за ногу. Рывком развести руки противника в стороны и быстро подсесть сбоку него. Захватив ногу одноименной рукой за пятку изнутри, а другой рукой за подколенный сгиб снаружи-сзади, упереться плечом в бедро захваченной ноги спереди. Затем тянуть пятку кверху, а плечом и другой рукой нажать на ногу книзу и в сторону, перевести противника в партер (рис. 45).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обращать внимание борцов на следующее: если противник наклонится вперед и захватит ногу борца обратным обхватом за бедро, то в этом случае снять руку с подколенного

сгиба ноги, захватить ею туловище сзади-сбоку и потянуть книзу и назад, а пятку — вверх и таким образом свалить его в партер.

3 а щ и т а: упереться в плечи противника и отставить ногу назад (рис. 10).

Выполнить защиту по 6 раз.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот захватом шеи из-под плеча снаружи. Предварительно объяснить и показать вариант переворота забеганием вперед: если нижний борец применит защиту, убрав захваченную руку под себя, то забежать вперед, переворачивая его ногой под руку.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4+2/2+2 с заданием: совершенствовать избранные приемы в стойке и партере в быстром темпе.

4. Лазание по канату без помощи и с помощью ног. Упражнения на станках для развития мышц верхнего плечевого пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 34

Беседа о правилах соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей — 10 мин.

З а д а ч и. Изучение в партере контрприема при захвате шеи из-под плеча снаружи. Совершенствование в стойке перевода в партер захватом за ногу. Учебно-тренировочная схватка 4+2/2+2.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 23.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере контрприема при захвате шеи из-под плеча снаружи — бро-



Рис. 45.

сок через спину с захватом руки под плечо. Повторить переворот захватом шеи из-под плеча снаружи. Выполнение контрприема: в тот момент, когда верхний борец захватит шею из-под плеча, следует руку его захватить под плечо выше локтя и прижать ее к себе, затем резко опуститься на свое плечо с поворотом от верхнего борца. Одновременно другой рукой сильно толкнуть туловище назад за себя и, захватив его, сбросить верхнего борца со спины и сесть выседом (рис. 46).

Выполнить контрприем по 8 раз в каждую сторону. Обратить внимание на то, чтобы захват руки под плечо производился тогда, когда нижний борец находится в высоком партере. В положении лежа на животе выполнить контрприем почти невозможно.



Рис. 46.

2. Учебная схватка в стойке — 2 мин. с заданием: совершенствовать перевод с захватом за ногу.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2 + 2$ с заданием: применить изученные приемы и повысить темп борьбы.

4. Лазание по канату держа ноги углом — 3 раза. Чередовать лазание с упражнениями со штангой.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 35

Задачи. Изучение в стойке контрприема при переводе захватом за ногу. Совершенствование в партере контрприема при захвате шеи из-под плеча снаружи. Учебно-тренировочная схватка $6 + 2/2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 24.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при переводе захватом за ногу. Повторить перевод за-

хватом за ногу. Выполнение контрприема: в момент захвата противником ноги повернуть ее внутренней стороной к нему и произвести обратный обхват бедра с последующим переводом в партер (рис. 47). Выполнить контрприем в обе стороны по 6 раз. Обратить внимание на своевременный поворот ноги внутрь.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать контрприем при захвате шеи из-под плеча снаружи.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $6 + 2/2$ с заданием: применить переводы в партер в быстром темпе.

4. Упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, рывок двумя руками, наклоны и приседания со штангой на плечах. Броски чучела назад прогнувшись и броски через спину — по 6—8 раз.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 36

Задачи. Изучение в партере переворота обратным ключом. Совершенствование в стойке контрприема при переводе захватом за ногу. Учебно-тренировочная схватка $2/2 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 27.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в партере переворота обратным ключом. Поставить колено одной ноги между ног нижнего борца сзади, другую ногу выставить вперед-в сторону. Захватить запястье разноименной руки так, чтобы голова нижнего борца была прижата этой же рукой к плечу. Другой рукой захватить свое запястье из-под руки нижнего борца. Таким образом получится своеобразный захват рычагом (рис. 48). Действуя этим захва-



Рис. 47.

том как рычагом, надо согнуть руки нижнего борца под него. Одновременно прижать его плечо к коврику и быстро перехватить руку за запястье уже одноименной рукой, а предплечьем этой же руки надавливать на плечо захваченной руки противника. Наваливаясь плечом на лопатку захваченной руки, освободившейся рукой рывком за ягодицы сбить нижнего борца на живот и затем этой же рукой захватить запястье руки нижнего борца, наложив пальцы на пальцы своей руки. Одновременно повернуться в сторону ног нижнего борца, а коленом прижать его голову к коврику. Захваченную руку вывести в сторону и



Рис. 48.



Рис. 49.

несколько кверху, разноименную руку просунуть под нее, а кисти своих рук соединить на спине нижнего борца. Теперь рука захвачена обратным ключом. Прижимая голову к коврику, перевернуть нижнего борца на спину при помощи тяги плеча захваченной руки кверху и в сторону противоположного плеча с одновременным зашагиванием на нижнего борца или перехвата руки другой рукой (рис. 49).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на следующее: при захвате руки обратным ключом нажимать можно только на плечо, нажим на предплечье согнутой в локте руки категорически запрещен.

Защита: если верхний борец захватит запястье рычагом, надо быстро просунуть свободную руку между его рук и, надавливая на них предплечьем, разорвать захват.

Если верхний борец захватит руку обратным ключом, следует соединить свои руки в «крючок» и сильно тянуть захваченную руку под себя. Выполнить каждую защиту по 6 раз.

2. Повторить перевод захватом за ногу.

3. Учебная схватка в стойке по 2 мин. с заданием: совершенствовать контрприем при переводе захватом за ногу.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле $2/2 + 2/2 + 2$ с заданием: совершенствовать приемы и контрприемы в партере.

5. Прыжки со скакалкой — 2 мин., и лазание по канату с помощью ног — 4 раза.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 37

Задачи. Изучение в стойке задней подножки с захватом разноименной ноги. Совершенствование в партере переворота обратный ключом. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 33.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке задней подножки с захватом разноименной ноги. Держа руки противника за плечи изнутри, быстро развести их в стороны, одновременно подсесть и захватить его разноименную ногу за пятку; встать, а захваченную ногу приподнять и прижать к своему боку. Другой рукой захватить туловище сбоку, затем под свободную ногу противника подставить свою разноименную ногу изнутри-сзади и, наваливаясь туловищем на него, свалить на спину с поворотом в сторону захваченной ноги. Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на своевременный разворот туловища в сторону захваченной ноги и падение сбоку противника.

Если противник успеет применить мост, следует отпустить его пятку и перехватить за руку, другая рука держит туловище.

Защита: если противник захватит за ногу, надо упереться руками в его плечи, а носок захваченной ноги

вытянуть и, передавая тяжесть своего тела на нее, как бы стремясь наступить ею, разорвать захват. Одновременно надо следить за тем, чтобы противник не захватил туловища и не прижался к нему.

Если противник захватит ногу за голень или подколенный сгиб, надо ногу быстро просунуть между ног противника и стараться провести, обвив его ноги. Выполнить каждый вариант защиты по 6 раз.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот обратным ключом. Предварительно следует показать вариант переворота: когда нижний борец свободной рукой захватит ногу, колено которой придерживает голову, надо использовать тяжесть своего тела и навалиться на нижнего борца, нажимая на его спину ближе к голове предплечьем руки, соединенной в «крючок» с рукой, держащей обратный ключ. Одновременно необходимо захваченную ногу вытянуть назад.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4+2/2+ +2 с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы.

4. Упражнения со штангой: жим и рывок двумя руками, приседания со штангой на плечах и упражнения на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 38

Задачи. Изучение в партере контрприема при перевороте обратным ключом. Совершенствование в стойке задней подножки с захватом разноименной ноги. Учебно-тренировочная схватка 4+2/2+2.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 10 мин. Ходьба на носках, на пятках, в приседе; ходьба с движениями рук: руки вперед, в стороны, вперед, вверх и т. д.; ходьба с наклонами туловища влево и вправо, с круговыми движениями рук, с поворотами туловища; спортивная ходьба. Подскоки на одной и обеих ногах. Бег на носках, вы-

соко поднимая колени, бег с прямыми ногами, приставными шагами левым и правым боком вперед, с ускорением и прыжком вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Упражнения на месте — 22 мин.

1) И. п. — основная стойка: подняться на носки, руки вверх, вдох; руки вниз — выдох — 10 раз;

2) И. п. — руки в стороны, ноги врозь: повороты туловища влево и вправо — 8 раз; то же с наклоном туловища вперед — 8 раз;

3) И. п. — левая рука на поясе, правая рука вверх, ноги врозь: наклоны туловища влево и вправо со сменой положения рук — 10 раз;

4) Попеременное приседание на левой и правой ногах, руки в стороны — по 8 раз;

5) И. п. — основная стойка: руки в стороны, прогнуться, вдох и три пружинящих наклона, выдох — 10 раз. Ноги в коленях не сгибать;

6) И. п. — упор присев, левую ногу отставить в сторону: круговые движения левой ногой — 8 раз; то же правой ногой — 8 раз.

При движении ноги назад тяжесть тела передать на руки, а другую ногу приподнять. При движении ноги вперед тяжесть тела передать на ногу, а руки приподнять.

7) И. п. — руки в стороны, ноги врозь: прогнуться и выполнить поворот влево, левой рукой коснуться правой пятки сзади. То же в другую сторону — по 8 раз. Прогнившись назад, немного согнуть ноги в коленях;

8) И. п. — упор лежа: сгибание и разгибание рук с попеременным подниманием ног — 12 раз;

9) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловища вперед — назад и в стороны — по 16 раз;

10) И. п. — сидя упор локтями сзади: кружение ногами вправо — влево — по 10 раз;

11) И. п. — стоя на мосту: движения туловища вперед — назад — 26 раз;

12) И. п. — сидя руки на груди ноги врозь: круговые движения туловищем вправо — влево — по 8 раз;

13) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем в стороны и круговые движения — по 16 раз;

14) И. п.— лежа на спине: поднимание ног вверх и касание носками ковра за головой — 12 раз;

15) И. п.— стоя на мосту: забегаия ногами вправо и влево — по 16 раз;

16) И. п.— партер в парах: выседы влево и вправо — по 8 раз;

17) Из стойки стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в партере контрприема при перевороте обратным ключом. Повторить переворот обратным ключом. Выполнение контрприема: если верхний борец произведет захват обратным ключом, надо



Рис. 50.

поднять голову вверх, свободной рукой захватить одноименную ногу изнутри за подколенный сгиб и с силой тянуть ее к себе, а туловищем толкать верхнего борца от себя. Наваливаясь всей тяжестью своего тела, перевернуть его на спину или выйти наверх в партер (рис. 50). Выполнить контрприем по 6 раз

в обе стороны. Обратить внимание на следующее: если верхний борец успеет прижать голову нижнего борца к ковра, контрприем не получится.

2. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать заднюю подножку с захватом разноименной ноги. Указать борцам, что данный прием хорошо применить, если противник пытается сделать зацеп стопой снаружи или боковую подсежку. В этих случаях надо подхватить его ногу за пятку или голень, а дальше действовать, как указывалось раньше.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2 + 2$ с заданием: применить изученные приемы и контрприемы.

4. Лазание по канату, держа ноги углом, — 3 раза, броски чучела назад и через спину — по 6 раз.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Задачи. Изучение в стойке броска через спину с подхватом. Совершенствование в партере выхода наверх. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 10 мин.: ходьба строевым шагом с поворотами кругом; ходьба пригибным шагом. Произвести расчет занимающихся на «первый — второй» в движении. По свистку инструктора первые номера прыжком ставят ноги врозь, вторые — пролезают между ногами, затем все продолжают движение. Подаются два свистка, и вторые номера прыжком ставят ноги врозь, а первые подлезают и т. д.; ходьба с выпадами и свободным размахиванием рук, с наклонами и поворотами туловища, с круговыми движениями рук. Бег на носках с тремя ускорениями по 10—12 м. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Упражнения с набивными мячами в парах: броски мяча партнеру одной и обеими руками: от плеча, от груди, от ног, из-за головы, между ног, через голову, ногами, с поворотом влево и вправо — 10 мин.

Игра с набивным мячом: «Мяч по кругу» — 5 мин.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 8 мин.

1) И. п.— упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед—назад и в стороны — по 16 раз;

2) И. п.— лежа на спине, руки в стороны: круговые движения ногами в правом и левом направлениях — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на голове с упором руками, ноги поддерживает партнер: движения туловища вперед—назад и круговые движения, чередуя их с отжиманием руками, — 10 раз;

4) И. п. — партер: выседы влево и вправо — по 12 раз;

5) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 30 раз;

6) И. п. — в парах: кувьрки вперед и назад — по 6 раз;

7) И. п. — в парах: первый на мосту, второй держит

его за руку, лежа сбоку: первый выполняет забегания ногами в сторону.

Поменяться ролями. Каждый выполняет вправо и влево по 10 раз;

8) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 14 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке броска через спину с подхватом. Захватить руку противника разноименной рукой за запястье и одноименной рукой — за плечо изнутри, прижав руку противника к своему туловищу. Пе-



Рис. 51.

редвигаясь по ковру, одноименной рукой делать рывки за плечо назад к себе, стараясь, чтобы противник зашел назад за спину. Если удастся добиться этого, то, держа правую руку противника, следует поворачиваться влево, как для броска через спину, и правой ногой подбить правую ногу противника вверх и назад.

Продолжая разворачиваться влево, бросить его на спину, а самому упасть рядом на правый бок. Для облегчения падения подставить предплечье правой руки (рис. 51). Если рывком за руку не удастся завести противника назад за свою спину, то следует самому быстро повернуться на носке левой ноги спиной к противнику и дальше действовать так же.

Выполнить бросок с чучелом по 3—4 раза в каждую сторону, обратив внимание на подбив ногой вверх и назад. Затем выполнить бросок с партнером, вначале с места по 4 раза в каждую сторону, а потом в движении — тоже по 4 раза. Партнер во время броска должен свободной рукой придерживаться за туловище.

Защита: не заходить за спину противника, а если это уже случилось, то свободной рукой упереться ему в спину, стараясь освободить захваченную руку.

Выполнить защиту по 4 раза в каждую сторону. Обратить внимание на то, чтобы во время броска и защиты борцы не расслаблялись.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать выходы навстречу в партер при различных захватах за туловище, ноги и руки.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2 + 2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы.

4. Броски чучела назад и через спину по 6—8 раз и упражнения на гимнастической стенке для мышц живота и спины.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 40

Беседа на тему: история и задачи развития вольной борьбы в СССР, национальные виды борьбы — основа развития вольной борьбы. Советская школа вольной борьбы — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере переворота накатом с захватом туловища. Совершенствование в стойке броска через спину с подхватом. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2 + 2$.

Вводная часть — 35 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин.: ходьба на носках, на пятках, в приседе, скрестным шагом; подскоки; бег на носках, кувырки вперед с прыжком через чучело, переворот боком через стойку на кистях (колесо). Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с движениями руками: руки вперед, на «раз» — руки вверх, на «два» — руки вперед — повторить 10 раз; руки вперед, на «раз» — руки в стороны, на «два» — руки вперед — повторить 10 раз; руки перед грудью, на «раз» — рывок локтями назад, на «два» — руки в стороны — повторить 10 раз. Ходьба с наклонами и поворотами туловища.

2. Упражнения в сопротивлении в парах — 15 мин.

1) И. п. — стоя лицом друг к другу, левая нога вперед, захват руками: попеременное переталкивание рук — по 20 раз;

2) И. п. — сидя руками упор сзади правая нога поднята вперед до скрещивания голеней: первый отводит ногу второго в сторону, второй сопротивляется, затем то же левыми ногами — по 10 раз;

3) И. п. — первый в приседе, второй, стоя сзади, упирается ему в плечи: первый встает, второй оказывает сопротивление — по 10 раз;

4) И. п. — стоя лицом друг к другу, руки в стороны в захвате: разведение и сведение прямых рук с сопротивлением — по 10 раз;

5) И. п. — стоя спиной друг к другу с обхватом под руки: поочередное поднимание друг друга на спину — по 10 раз;

6) И. п. — стоя лицом друг к другу, первый держит руки за головой, второй захватывает локти: второй сводит руки вперед, первый, сопротивляясь, уступает, а затем первый разводит локти, второй сопротивляется — по 10 раз, сменяя положение рук;

7) И. п. — сидя лицом друг к другу, упор руками сзади, ноги врозь, ступни соприкасаются (ступни первого снаружи, второго — внутри): первый сводит ноги второго вместе, второй — сопротивляется, затем второй разводит ноги, первый сопротивляется — по 10 раз, сменяя положение ног;

8) И. п. — стоя ноги врозь, в шаге друг от друга, руки впереди в захвате: разведение и сведение рук — по 10 раз;

9) И. п. — стоя спиной друг к другу, руки вверху в захвате: первый, наклоняясь вперед, перебрасывает второго через спину вперед, не отпуская захвата, поворачиваются кругом и бросок выполняет второй — по 10 раз. Помогать броску, поднимая ноги вверх — сложиться;

10) И. п. — первый держит второго на плечах, захватив руку и ногу и широко расставив свои ноги: наклоны вперед — по 10 раз, меняясь ролями;

11) И. п. — первый обхватывает второго обратным захватом за туловище и поднимает его ногами вверх так, чтобы бедра его оказались на плечах первого. Второй так же обхватывает первого. Первый сильно прогибается назад и ставит второго на ноги, тот в свою очередь поднимает первого ногами вверх и т. д. — повторить 10 раз. Прогибаясь назад, ноги в конце движения сгибать (рис. 52).

3. Эстафета: разделить борцов на две команды и построить их в колонну по одному у края ковра. Первые номера из каждой команды бегут по ковру и выполняют кувырок вперед, затем добегают до стены, касаются ее

рукой, поворачиваются кругом, бегут назад, на ковре выполняют переворот боком через стойку на кистях (колесо), подбегают к своей команде и ударяют по руке второго номера, который затем выполняет то же самое, что и первый. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше, — 4 мин.

4. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 6 мин.

1) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад и в стороны — по 16 раз;

2) И. п. — партер: выседы вдвоем — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловища вперед — назад, поворачивая голову влево и вправо, — 30 раз;

4) И. п. — лежа на груди: прогнуться, прямые руки и ноги отвести назад — 8 раз;

5) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз;

6) И. п. — первый стоит на мосту, второй держит его за шею с рукой: уход с моста переворотом через голову — по 6 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в партере переворота накатом с захватом за туловище сзади. Захватить туловище нижнего борца сзади так, чтобы грудь верхнего борца касалась поясницы, а спина нижнего была открытой. Обими руками обхватить талию нижнего, возможно глубже пропуская свои руки на противоположный его бок: правой рукой за левый бок, а левой рукой за правый бок. Если переворот выполняется вправо, то левая рука должна находиться ближе к тазу нижнего борца, а правая — ближе к груди; если переворот выполняется влево, то руки располагаются наоборот. При перевороте вправо голень левой ноги надо положить поперек ног нижнего борца, чтобы носком зацепить правую голень, а колено правой ноги поставить чуть впереди колена одноименной ноги нижнего борца.



Рис. 52.

Сильно прижав нижнего борца к себе и увлекая его за собой, лечь на правый бок так, чтобы его ноги и таз оказались сверху, затем резко прогнуться назад (как бы становясь на мост), сильно толкнув тазом нижнего борца вперед, а левой ногой толкнуть его ноги вверх (рис. 53, 54). Если это удастся выполнить, то затем надо повернуться грудью к ковру посредством зашагивания ногами



Рис. 53.

вправо. Если же не удастся, то следует продолжать переворот через мост и снова выйти в партер сверху.

Объяснив и показав выполнение переворота накатом, инструктор предлагает борцам выполнить по 4 раза сле-



Рис. 54.

дующее упражнение: захватить нижнего борца за талию сзади и перевернуться в сторону через мост, увлекая его за собой. Партнер не оказывает никакого сопротивления.

После этого выполнить по 4 раза такой же переворот, дополнив его подбивом нижнего борца тазом. Затем добавить к подбиву переворот грудью к ковру зашагиванием — по 6 раз в каждую сторону. И, наконец, выполнить переворот полностью с зацепом ног — по 6 раз. Каждый раз обращать внимание борцов на подбив тазом вперед и зацеп ног ногою.

2. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать бросок через спину с подхватом в движении.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле

4+2/2+2 с заданием: применить изученные приемы и контрприемы и добиться преимущества над противником.

4. Броски чучела назад прогнувшись и через спину по 6—8 раз и прыжки со скакалкой — две серии по 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 41

Беседа на тему: «Значение и место вольной борьбы в советской системе физического воспитания» — 10 мин.

З а д а ч и. Изучение в стойке контрприема при броске через спину с подхватом. Совершенствование в партере переворота накатом с захватом туловища. Учебно-тренировочная схватка 6+2/2.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 38.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при броске через спину с подхватом. Повторить бросок через спину с подхватом. Выполнение контрприема: в момент, когда противник начнет поворачиваться спиной, присесть, обхватить его за туловище сбоку, подсесть ногой сзади и свалить его в сторону спиной к ковру. Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на быстрый подсед, ни в коем случае не наклоняться вперед и не стоять на прямых ногах.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот накатом с захватом туловища сзади. Предварительно показать защиту от наката: выставить прямые руки вперед-в стороны, опустить таз книзу и выставить колено в сторону переворота.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 6+2/2 с заданием: совершенствовать избранные приемы в стойке и партере.

4. Лазание по канату, держа ноги углом, — 4 раза. Чередовать лазание с упражнениями на гимнастической стенке.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 42

Беседа на тему: «Современное состояние вольной борьбы в СССР» — 10 мин.

Задачи. Продолжение изучения в партере переворота накатом с захватом руки и туловища. Совершенствование в стойке контрприема при броске через спину с подхватом.

Учебно-тренировочная схватка 4+2/2+2.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 39.

Основная часть — 70 мин.

1. Продолжение изучения в партере переворота накатом с захватом руки и туловища. Так как часто борца, хорошо защищающегося от переворота накатом с захватом туловища сзади, бывает трудно перевернуть, то в этом случае применяют захват руки и туловища.

Захват руки выполняется по-разному. Чаще встречаются захват за запястье изнутри известным нам способом — рычагом (как для захвата на обратный ключ), или захват руки в локтевом сгибе снаружи.

Захватив руку и туловище, надо (при перевороте вправо) поставить ногу между ног нижнего борца, лечь на бок и потянуть его за собой. При этом ногой, которая находилась между ног нижнего борца, подбить его ногу вверх и носком ступни зацепить другую ногу за голень. Затем, резко прогнувшись (как бы становясь на мост), подбить нижнего борца тазом, а ногой — ноги и перевернуть его на спину (рис. 55). Захват руки облегчает выполнение переворота, так как в этом случае нижний борец лишен возможности упереться прямой рукой в сторону переворота.

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на следующее: когда верхний борец удерживает руку и туловище нижнего борца, ноги и таз последнего должны быть на ногах и животе верхнего борца, это позволит выполнить подбив тазом и ногой.

8

2. Повторить бросок через спину с подхватом.

3. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать контрприем при броске через спину с подхватом.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4+2/2+2 с заданием: применить изученные приемы и повысить темп борьбы.

5. Лазание по канату, держа ноги углом, — 4 раза, лазание чередовать с упражнениями со штангой: подтягивание штанги к груди, жим двумя руками стоя, сидя и лежа, приседание со штангой на плечах.



Рис. 55.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 43

Беседа на тему: «Крупнейшие спортивные мероприятия по вольной борьбе в СССР» — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке броска через плечи с захватом руки и ноги. Совершенствование в партере переворота накатом с захватом руки и туловища.

Учебно-тренировочная схватка 4+2/2+2.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 40.

Основная часть — 70 мин.

1. Изучение в стойке броска через плечи с захватом руки и ноги (мельница).

Первый вариант. Держа руки противника изнутри, одну руку отвести в сторону, а другую, например левую, захватить за плечо, пропустить под нее свою голову и прижать руку к своей шее. Наклоняя противника вниз, стать на левое колено ближе к его левой ноге, захватить левое бедро изнутри и, передавая тяжесть тела на правую ногу, опуститься на колено. Одновременно сбросить противника с плеч на ковер, развернуться на

правом колене, освободить голову из-под руки, а руку с бедра перехватить, захватив туловище, и дожать противника на лопатки (рис. 56).

Выполнить прием в обе стороны вначале с чучелом, а потом с партнером — по 8 раз. Обратить внимание, чтобы предплечье захваченной руки за плечо было сильно прижато к груди во избежание возможного захвата ноги.

3 а щ и т а: в момент подседа противника отставить ногу назад, свободной рукой упереться в его плечо. Выполнить защиту по 6 раз.



Рис. 56.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать переворот накатом с захватом руки и туловища.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы в быстром темпе ведения борьбы.

4. Прыжки со скакалкой — две серии по 2 минуты и упражнения для развития мышц шеи и укрепления моста.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 44

Беседа об успехах советских борцов на международной арене — 10 мин.

З а д а ч и. Совершенствование изученных приемов в стойке. Вольная схватка в стойке — 8 мин.

Вводная часть — 20 мин.

Самостоятельная разминка, выполняемая борцами перед выходом на ковер. Перед разминкой сообщить составы пар и очередность выхода на ковер.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольные схватки в стойке по 8 мин. с заданием: применить изученные приемы в стойке.

2. Закончившие схватки борцы после отдыха совершенствуют избранные приемы в стойке с партнером.

Заключительная часть — 10 мин.

Подведение итогов занятий, указать борцам на ошибки, допущенные в вольной схватке.

Урок 45

Беседа о задачах дальнейшего развития вольной борьбы в СССР — 10 мин.

З а д а ч и. Совершенствование изученных приемов в партере. Вольные схватки $2/2+2/2$.

Вводная часть — 20 мин.

Самостоятельная разминка, выполняемая борцами перед выходом на ковер. Перед разминкой сообщить составы пар и очередность выхода на ковер.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольные схватки по формуле $2/2+2/2$ с заданием: применить изученные приемы в партере. Обратить особое внимание на проведение контрприемов нижним борцом.

2. Закончившие схватки борцы после отдыха совершенствуют избранные приемы в партере с партнером.

Заключительная часть — 10 мин.

Подведение итогов занятий, указать борцам на ошибки, имевшиеся во время вольной схватки. Сообщить о том, что на следующем занятии будут проведены контрольные схватки.

Урок 46

Проведение контрольных схваток. Срок схватки 10 мин. Составление пар по весовым категориям. Перед схваткой провести разминку. Все занимающиеся наблюдают за борьбой.

После проведения схваток инструктор делает краткие замечания.

Урок 47

З а д а ч и. Развитие быстроты и общей выносливости. Развитие силы мышц шеи.

Вводная часть — 20 мин.

Ходьба, бег и упражнения на месте для рук, ног и туловища.

Основная часть — 95 мин.

1. Игра в футбол по упрощенным правилам: исключаются положения вне игры. Две половины игры по 35 мин., перерыв для отдыха — 10 мин. Зимой футбол заменить игрой в хоккей.

2. Упражнения для развития мышц шеи выполняются в парах, в сопротивлении.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 48

Задачи. Продолжение изучения в стойке броска через плечи с захватом руки и ноги. Совершенствование в партере выхода наверх. Учебно-тренировочные схватки $4+2/2+2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 38.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжение изучения в стойке броска через плечи с захватом руки и ноги.

Второй вариант. Если противник захватит руку за плечо в сгиб своего локтя, то этой же рукой захватить его руку за плечо изнутри и сильно рвать к себе и вниз, а другой рукой произвести обратный захват шеи с подбородком. Затем, удерживая шею с подбородком, другой рукой отвести руку противника в сторону, быстро подсесть и захватить одноименное бедро изнутри и дальше действовать так же, как в первом варианте (рис. 57).

Кроме того, можно выполнить бросок, сбрасывая противника вперед. Для этого надо колено разноименной ноги поставить сзади ступни захваченной ноги и сбросить противника вперед. Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на быстроту и согласованность движений руками.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать выходы наверх в партер выседами. Партнер удерживает сверху захватом за туловище, захватом за туловище с рукой и ключом.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить бросок через плечи с захватом руки и ноги.

4. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, наклоны и приседания со штангой на плечах, толчок двумя руками. По одному подходу сделать к штанге, вес которой равен $\frac{3}{4}$ веса собственного тела, затем добавить 5 кг и сделать еще по одному подходу.



Рис. 57.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 49

Задачи. Изучение в партере переворота скрестным захватом ног. Совершенствование в стойке броска через плечи с захватом руки и ноги. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 39.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в партере переворота скрестным захватом ног. Находясь сзади и сбоку нижнего борца так, чтобы обе его ноги были справа, правой рукой захватить подъем правой ноги снаружи, предплечье другой руки наложить на поясницу и, поднимая ногу вверх, а предплечьем нажимая книзу, сбить нижнего борца на живот. Продолжая удерживать правую ногу нижнего, левым боком чуть навалиться на нижнего борца, не давая ему возможности встать в высокий партер. Затем правую ногу его захватить под свою правую под

мышку, для чего левой рукой помочь захватом за правое колено. Удерживая правую стопу под мышкой, правую руку пропустить снаружи-снизу левой ноги, чтобы левая нога оказалась на локтевом сгибе правой руки. Предплечье левой руки наложить на голень правой ноги нижнего борца, нажимая книзу, и соединить свои руки в «крючок». Таким образом скрестный захват ног будет выполнен.

Существует несколько вариантов переворота скрестным захватом ног.

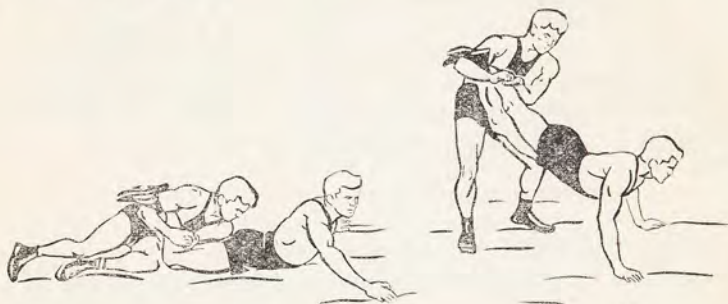


Рис. 58.

Рис. 59.

Первый вариант. Держа крепко ноги нижнего, предплечьем одной руки нажимая книзу, а другой рукой поднимая стопу вверх, сделать движение ногами и туловищем (как бы становясь на полумост). Одновременно, сильно толкнув ноги нижнего вперед, перевернуть его на спину (рис. 58). Если нижний успеет применить мост, надо с силой надавить ему на ноги и потянуть их к себе.

Второй вариант. Встать на ноги и, левой ногой подсекая левую руку, перевернуть нижнего борца на спину влево с одновременным рывком к себе (рис. 59).

Объяснив и показав выполнение приема, инструктор сначала предлагает выполнить захват и делает соответствующие поправки.

После этого борцы выполняют первый вариант переворота по 6 раз, а затем — второй вариант. Обратить внимание борцов на совершенствование быстрого захвата ног.

Защита: почувствовав, что верхний борец стремится скрестить ноги для захвата, следует согнуть их и по-

стараться сесть на ступни. Если это не удастся и верхний борец все же захватил скрестно ноги, тогда надо сделать несколько быстрых и резких рывков ногами вперед, для чего тяжесть тела перенести в упор на руки.

Выполнить два варианта защиты по 4 раза. Вначале рывки ногами выполнять плавно, а затем ускоренно.

2. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать бросок через плечи с захватом руки и ноги.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить избранные приемы в быстром темпе.

4. Лазание по канату, держа ноги углом, — 4 раза, чередуя с упражнениями на гимнастической стенке для развития силы мышц живота и спины.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 50

Задачи. Изучение в стойке контрприема при броске через плечи с захватом руки и ноги. Совершенствование в партере переворота скрестным захватом ног. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 35 мин.

То же, что в уроке 40.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучение в стойке контрприема при броске через плечи с захватом руки и ноги. Повторить бросок через плечи с захватом руки и ноги. Выполнение контрприема: в тот момент, когда противник подсядет для захвата бедра изнутри, захватываемую ногу повернуть внутренней стороной к противнику и произвести обратный захват бедра, сбить противника в партер и выйти наверх (рис. 60).

Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз, обратив особое внимание на быстрый поворот ноги внутренней стороной к противнику.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать, переворот скрестным захватом ног.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить бросок через плечи с захватом руки и ноги или с обратным захватом шеи с подбородком и ноги.

4. Упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, взятие штанги на грудь, жим двумя руками стоя, сидя, лежа и на мосту. Сделать по три подхода на каждое упражнение, добавляя на штангу каждый раз по 5 кг. Упражнения на гимнастической стенке для развития мышц живота и спины, из виса поднимание ног вверх.



Рис. 60.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 51

Задача. Развитие общей выносливости.

Проведение прогулки на свежем воздухе. Летом ходьба чередуется с умеренным бегом и общеразвивающими упражнениями, преодолеваются подъемы и спуски, овраги и канавы. Зимой — прогулка на лыжах, дистанция 5—7 км. После прогулки теплый душ.

Урок 52

Задачи. Изучение в партере контрприема при перевороте скрестным захватом ног. Совершенствование в стойке контрприема при броске через плечи с захватом руки и ноги. Учебно-тренировочная схватка $2/2+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. По свистку — упор присев, по хлопку в ладоши — продолжать ходьбу, подается два свистка — упор лежа; ходьба с выпадами, с поворотами и наклонами туловища, с круговым движением рук; спортивная ходьба, бег с ускорениями и прыжками вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Упражнения на месте — 20 мин.

1) И. п. — основная стойка: встать на носки, пальцы рук резко сжать в кулаки — 10 раз;

2) И. п. — руки на поясе, ноги врозь: наклон туловища вперед — выдох, прогнуться назад, голову назад — вдох — 10 раз;

3) И. п. — то же: круговые движения тазом вправо и влево — по 12 раз;

4) И. п. — основная стойка: выпад левой ногой влево, руки вверх, наклон туловища вправо, возвратиться в исходное положение; то же, в другую сторону — 10 раз;

5) И. п. — упор лежа: толчком ноги врозь и толчком ноги вместе — 12 раз;

6) И. п. — стойка на голове с упором руками: разведение и сведение ног вперед-назад, в стороны — 16 раз.

7) И. п. — упор головой в ковер стоя ногами врозь; движения туловищем вперед — назад — 16 раз;

8) И. п. — лежа на спине: одновременно поднять ноги и туловище, руками коснуться ног, сесть и вернуться в исходное положение — 8 раз;

9) И. п. — упор головой в ковер: движения туловищем в стороны — 16 раз;

10) И. п. — сесть, ноги врозь: наклоны туловища попеременно к левой и правой ноге — 10 раз;

11) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 16 раз;

12) И. п. — лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги вверх, положить их влево, затем вправо и возвратиться в исходное положение — 10 раз;

13) И. п. — стоя на мосту: движения туловища вперед — назад с поворотом головы — 30 раз;

14) И. п. — партер: выходы влево и вправо — по 10 раз;

15) И. п. в парах: с моста на мост — по 8 раз;

16) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз;

17) И. п. — стоя на мосту: забегания вправо и влево — по 15 раз.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в партере контрприема при перевороте скрестным захватом ног. Повторить переворот скрестным захватом ног. Выполнение контр-

приема: как только противник произведет захват и встанет, надо сильно толкнуть его ногами, быстро согнуться и захватить его ногу за пятку и потянуть ее к себе. Сбив противника вниз, быстро повернуться и зафиксировать партер сверху (рис. 61).

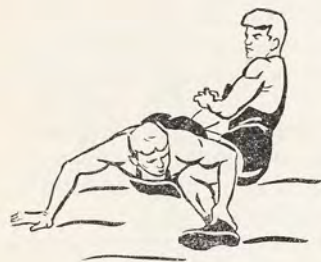


Рис. 61.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 53

Задачи. Изучение в стойке перевода вертушкой с захватом руки. Совершенствование в партере контрприема при перевороте скрестным захватом ног. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

1. Упражнения в движении — 6 мин.: ходьба, бег и упражнения для рук, ног и туловища.

2. Игра в баскетбол — 12 мин.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 10 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад и в стороны — по 16 раз;

2) И. п. — лежа на спине: поднимание ног вверх и касание ими ковра за головой — 12 раз;

3) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь:

движения туловищем вперед — назад и круговые движения — по 16 раз;

4) И. п. — упор лежа на предплечьях: передвижение по ковра с помощью рук — один круг;

5) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 30 раз;

6) И. п. — партер: выседы вдвоем — по 10 раз;

7) И. п. — из стойки: стать на мост — 12 раз;

8) И. п. — лежа на спине: круговые движения ногами — 10 раз;

9) И. п. — стоя на мосту: забегания вправо и влево — по 16 раз;

10) И. п. — в парах, в обратном обхвате; имитация бросков назад — 10 раз (рис. 52).

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в стойке перевода вертушкой с захватом руки. Если противник захватит шею, то захватить эту его руку за предплечье или запястье (как удобнее) разноименной рукой и прижать ее к себе. При захвате левой рукой правой ногой взмахнуть влево так, чтобы нога прошла между вашей ногой и ногой противника. Одновременно одноименной рукой захватить плечо изнутри, прогнуться в позвоночнике (как бы повиснув на руке противника) и, удерживая ее, падать назад прогнувшись с непрерывным вращением туловища до падения на грудь. Если противник остался сверху, то быстро перехватить рукой за туловище сверху, освободить шею от захвата и выйти навверх в партер (рис. 62).



Рис. 62.

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на одновременность движений: взмах ногой, перехват одноименной рукой за плечо, падение прогнувшись с вращением туловища, а также на то, что перевод вертушкой выполняется только в тот момент, когда противник наклонится вперед.

Защита: как только противник начнет падение, быстро выпрямиться, а руку рвануть кверху. Выполнить защиту по 6 раз, в момент рывка рукой кверху сильно ее напрячь.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать контрприем при перевороте скрестным захватом ног. Вначале контрприем выполнять медленно и плавно, затем ускорить движение.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить изученные приемы и контрприемы.

4. Упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, взятие штанги на грудь, приседание, наклоны и повороты со штангой на плечах. Сделать по три подхода, каждый раз увеличивая вес штанги на 5 кг.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 54

Беседа о физической культуре и спорте в СССР: «Задачи и организация физкультурного движения в СССР, задачи физического воспитания» — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере переворота обратным обхватом бедра. Совершенствование в стойке перевода вертушкой. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

1. Упражнения в движении — 6 мин.: ходьба строевым шагом, скрестным шагом, ходьба с движениями рук, с партнером на плечах; подскоки; бег с кувырками на ковре, с переворотом боком через стойку на кистях, бег с ускорением. Замедлить бег и перейти на шаг.

2. Упражнения в сопротивлении — 15 мин., то же, что в уроке 40.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 7 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 12 раз;

2) И. п. — партер: выседы влево и вправо с поворотом кругом — по 12 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 30 раз;

4) И. п. — в парах: кувырки вперед и назад — по 6 раз;

5) И. п. — стоя на мосту: перевороты через голову — 12 раз;

6) И. п. — сидя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 8 раз;

7) И. п. — стоя на мосту: забегания вокруг головы вправо и влево — по 16 раз;

8) И. п. — из стойки: стать на мост — 12 раз.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в партере переворота обратным обхватом бедра. Из исходного положения: стоя на левом колене сзади-сбоку нижнего борца, выставить правую ногу вперед-в сторону, затем, поворачиваясь влево, опуститься на правое колено, прикрыв им правое колено нижнего борца, а левую ногу поставить на ступню возле его правой голени и произвести обратный обхват левого бедра. Приподняться с правого колена и поставить правую ступню между коленями нижнего борца изнутри, приподняв при этом таз. Одновременно сильно тянуть нижнего борца за захваченное бедро и, нажимая правым боком на его спину книзу и как бы стараясь стать на мост, перевернуть нижнего борца через его голову на спину с последующим поворотом вправо грудью к коврику (рис. 63).

Выполнить прием в обе стороны по 6 раз. Обратит внимание на быстрый обхват бедра с упором ногами, чтобы принять удобное положение для переворота нижнего (идя как бы на мост).

Защита: не давая обхватить бедро, соединить свои ноги вместе, блокируя рукой.

При применении этой защиты нижним борцом верхний борец встает на ноги сбоку нижнего, захватывает его правую ногу за ступню и колено, поднимает ногу кверху и, как бы подбросив ее вверх, быстро перехватывает обратным обхватом за левое бедро и переворачивает борца на спину. Аналогично этому проводится прием с левой стороны обратным обхватом за правое бедро.

Выполнить этот вариант приема в обе стороны по 6 раз. Обратит внимание, что для перехвата на обратный обхват можно ногу нижнего борца вначале положить

к себе на бедра и прижать ее, а затем выполнить переворот. Собственно переворот может быть выполнен с поворотом туловища вправо, без движения стать на мост, как в первом варианте.

Защита: лечь в сторону от верхнего с упором рукой в его колено.

Выполнить защиту по 6 раз с каждой стороны.

2. Учебная схватка в стойке по 2 мин. с заданием: совершенствовать перевод в партер вертушкой.



Рис. 63.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить изученные приемы и контрприемы и повысить темп борьбы.

4. Прыжки со скакалкой — две серии по 2 минуты и упражнения на гимнастической стенке: из виса спиной к стенке поднимание ног возможно большее число раз.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 55

Беседа о физической культуре и спорте в СССР. Роль комсомола и профсоюзов в развитии физической культуры и спорта. Коллектив физкультуры — основное звено физкультурного движения — 10 мин.

Задачи. Изучение в стойке перевода вертушкой с захватом руки и с перехватом за ноги. Совершенствование в партере переворота обратным обхватом бедра. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

То же, что в уроке 52.

Основная часть — 75 мин.

1. Изучение в стойке перевода вертушкой

с захватом руки и с перехватом за ноги. Когда противник захватит шею, захватить его руку на шее разноименной рукой за предплечье и прижать ее к себе. Затем быстро повернуться кругом, имитируя перевод вертушкой, сбросить руку с шеи, присесть, захватить пятки противника, плечами толкнуть его в колени и зафиксировать партер (см. рис. 26).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на следующее: поворот кругом должен проходить по спирали, т. е. с одновременным движением тела книзу.

Защита: упереться в плечи противника, а ноги отставить назад (см. рис. 10). Выполнить защиту по 4 раза в обе стороны.

2. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать переворот обратным обхватом бедра.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы в быстром темпе.

4. Лазание по канату с помощью ног и держа ноги углом. Упражнения со штангой: взятие штанги на грудь, приседания, повороты и наклоны со штангой на плечах. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 56

Беседа о постановлениях КПСС и Советского правительства по вопросам физкультурного движения — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере контрприема при перевороте обратным обхватом бедра. Совершенствование в стойке перевода вертушкой. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

То же, что в уроке 53.

Основная часть — 75 мин.

1. Изучение в партере контрприема при перевороте обратным обхватом бедра.

Первый вариант. Выход наверх в партер выполняется через высед с поворотом кругом на ягодицах и упором одной рукой в ковер, а другой — в бок верхнего (рис. 64).



Рис. 64.

Второй вариант. Захватить разноименную ногу, с силой тянуть ее к себе и вверх, наваливаясь туловищем



Рис. 65.

на верхнего борца с поворотом грудью к коврику и с выходом ногой на него (рис. 65).

Третий вариант. Захватить руку верхнего борца у себя на сгибе бедра и туловища, быстро повернуться



Рис. 66.

через высед в сторону от верхнего борца, одновременно другой рукой резко сбросить его за себя (рис. 66).

Выполнить три варианта контрприема по 6 раз.

2. Учебная схватка в стойке по 2 мин. с заданием:

совершенствовать перевод в партер вертушкой с перехватом за ноги.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4 + 2/2 + 2$ с заданием: применить изученные приемы и контрприемы.

4. Упражнения со скакалкой — две серии по 2 мин. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на станках для развития мышц верхнего плечевого пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 57

Беседа о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО — 10 мин.

Задачи. Изучение в партере переворота захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Изучение в стойке контрприема при переводе вертушкой и совершенствование перевода вертушкой. Учебно-тренировочная схватка $4 + 2/2$.

Вводная часть — 30 мин.

То же, что в уроке 54.

Основная часть — 75 мин.

1. Изучение в партере переворота захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Из исходного положения: стоя на левом колене сзади-сбоку нижнего, правую ногу пропустить изнутри между его ног снизу, немного повернуться влево и правой ногой обвить правую ногу нижнего.

Как только обвив ноги нижнего борца будет выполнен, необходимо сбить его на живот. Этого можно достичь различными способами.

1) Левой рукой захватить левую ногу нижнего борца за подъем ступни, а правую руку предплечьем наложить на шею с одновременным захватом кистью его плеча спереди-снизу. Поднимая захваченную ступню вверх-вперед и нажимая на шею вниз, с толчком ногой вперед перевести нижнего борца на живот (рис. 67).

2) Носком левой ноги зацепить изнутри голень левой ноги нижнего борца и с силой развести его ноги врозь,

одновременно навалиться туловищем на нижнего борца с захватом шеи из-под плеча и сбить его на живот (рис. 68).

3) Лево́й ногой зацепить левое бедро нижнего борца снару́жи и снизу (как и обвив ноги). Приподнимая ноги кверху, а туловищем (особенно тазом) нажимая книзу, с одновременным захватом шеи из-под плеча сбить нижнего борца на живот (рис. 69).



Рис. 67.



Рис. 68.

Если нижний борец будет сбит на живот, следует захватить его шею из-под плеча. Причем захват держать с обхватом своих ладоней вместе с большими пальцами (см. рис. 43).



Рис. 69.

Захват шеи из-под плеча может быть выполнен как изнутри, так и снару́жи.

Захват шеи из-под плеча изнутри: после того как нижний борец сбит на живот, освободить его ноги от обвива и, сделав зашагивание левой ногой вперед, перевернуть нижнего борца на спину с последующим перехватом левой рукой на захват туловища сверху (рис. 70).

Захват шеи из-под плеча снару́жи: удерживая обвив правой или левой ноги, зацепить левое бедро снару́жи и снизу. Переворачивая нижнего к себе захватом шеи из-под плеча (причем надо нажимать на

шею предплечьем правой руки, а локтевой сгиб левой руки должен быть ближе к локтю левой руки нижнего борца), тянуть руку к себе и вверх. Обвив правой ноги освободить, туловище отодвинуть от нижнего борца в сторону, а левой ногой вначале притягивать левую ногу нижнего борца к себе. Как только нижний борец окажется на боку, носком левой ноги быстро перехватить за коленный сгиб правой ноги изнутри и снизу и сильно потянуть ногу вверх и вперед (рис. 71). Затем левую руку перехватить правой рукой и обвить ее.

Вначале инструктор объясняет и показывает, как производится обвив ноги и предлагает борцам его выполнить, сделав соответствующие поправки.



Рис. 70.



Рис. 71.

Объяснить и показать поочередно способы перевода нижнего борца на живот. Затем способы перевода выполняются борцами по 4—6 раз с каждой стороны.

Далее объяснить и показать собственно переворот в двух его вариантах, после чего его выполняют борцы по 6 раз.

Защита: не давая произвести верхнему борцу обвив ноги, соединить колени вместе, а рукой захватить ступню ноги верхнего борца и отталкивать ее от себя. При захвате шеи из-под плеча руку убрать под себя. Выполнить защиту по 6 раз.

2. Изучение в стойке контрприема при переводе вертушкой: лишь только противник начнет поворот с падением, быстро выпрямиться, забежать в другую сторону, держа напряженной и выпрямленной захваченную руку, и выйти наверх в партер (рис. 72). Выполнить контрприем в обе стороны по 8 раз.

3. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать перевод в партер вертушкой.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4+2/2 с

заданием: применить изученные приемы в быстром темпе.

5. Прыжки со скакалкой — две серии по 2 мин., и лазание по канату без помощи ног.



Рис. 72.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 58

Беседа о спорте в СССР — 10 мин.

Задачи. Совершенствование изученных приемов в стойке. Вольная схватка в стойке — 10 мин.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщить составы пар и очередность выхода на ковер. Провести самостоятельную разминку перед схваткой.

Основная часть — 85 мин.

1. Вольные схватки борцов в стойке по 10 мин. с заданием: совершенствовать изученные приемы и контрприемы.

2. Закончившие схватки борцы после отдыха совершенствуют избранные приемы в стойке с партнером.

Заключительная часть — 5 мин.

Подвести итоги проведенных схваток и сделать замечания по техническим и тактическим действиям борцов.

Урок 59

Беседа о Единой всесоюзной спортивной классификации — 10 мин.

Задачи. Совершенствование изученных приемов в партере. Вольная схватка в партере $2/2 + 2/2 + 2/2$.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщить составы пар и очередность выхода на ковер. Провести самостоятельную разминку перед схваткой.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольные схватки в партере $2/2 + 2/2 + 2/2$ с заданием: совершенствовать изученные приемы и контрприемы.

2. После отдыха борцы совершенствуют избранные приемы в партере с партнером

Заключительная часть — 10 мин.

Подвести итоги проведенным схваткам и сообщить о том, что в следующий раз состоится товарищеская встреча с борцами-новичками другого коллектива физкультуры.

Урок 60

Проведение товарищеской встречи с борцами-новичками другого коллектива физкультуры. Пары составить после взвешивания борцов. Перед схваткой провести разминку. Все борцы наблюдают за борьбой.

Урок 61

Беседа по поводу проведенной товарищеской встречи; дать оценку физической, технической, тактической и волевой подготовки каждого борца — 15 мин.

Задачи. Развитие быстроты и общей выносливости. Развитие силы мышц шеи и укрепление моста.

Вводная часть — 20 мин.

Ходьба, бег и упражнения на месте для рук, ног и туловища.

Основная часть — 95 мин.

1. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Бор-

цы делятся на 4 команды. Команды играют по 10 мин., затем отдыхают 10 мин.

2. Игра в футбол: две половины по 20 мин. с десяти-минутным перерывом для отдыха.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста: выполняются самостоятельно.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 62

Задачи. Изучение в стойке броска вперед с захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи. Совершенствование в партере переворота захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин.: ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, в приседе; подскоки на одной и обеих ногах; спортивная ходьба. Бег на носках, высоко поднимая колени, с выбрасыванием прямых ног назад и вперед, приставными шагами левым и правым боком вперед, с кувырками вперед на ковре, с переворотом боком через стойку на кистях (колесо). Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с поворотами и наклонами туловища в сторону, с различными движениями руками.

2. Упражнения на ковре — 20 мин.

1) И. п. — стоя ноги врозь, руки на поясе: круговые движения тазом в правом и левом направлениях — по 12 раз;

2) И. п. — упор лежа: сгибание и разгибание рук с поочередным подниманием ног — 10 раз;

3) И. п. — стоя ноги врозь: пружинящие наклоны туловища вперед — 10 раз;

4) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад — 20 раз;

5) И. п. — лежа на спине: поднимание ног вверх и касание ковра за головой — 12 раз;

6) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем в стороны — по 16 раз;

7) И. п. — стоя на коленях, руки за спину: падение вперед прогнувшись — 6 раз. Падая вперед, сильно прогнуться назад, голову отвести назад, рук из-за спины не вынимать;

8) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 20 раз;

9) И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх: положить ноги влево, затем вправо — 12 раз;

10) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад с поворотом головы влево и вправо — 30 раз;

11) И. п. — в парах: первый внизу в партере, второй держит обратный обхват бедра — перевороты с выседами — по 8 раз. Второй, не отпуская захвата, выполняет перевороты, а первый делает выседы;

12) И. п. — стоя на мосту: забегание вокруг головы вправо и влево — по 20 раз;

13) И. п. — в парах: кувырки вперед и назад — по 6 раз;

14) И. п. — стоя на мосту: перевороты через голову — 16 раз.

15) И. п. — лежа на животе, руки и ноги вытянуты: медленно прогнуться, руки и ноги отвести назад, затем вернуться в исходное положение — 8 раз;

16) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в стойке броска вперед с захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи. Находясь в левой стойке, левой рукой захватить туловище, а правой рукой — левую руку противника за плечо. Шагнуть правой ногой вперед и зацепить ею левую ногу противника, одновременно передать тяжесть тела на зацепленную ногу, а руками сделать рывок вправо с последующим падением вперед и в сторону (рис. 73).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратить внимание на следующее: после выполнения захвата и зацепа голенью надо немедленно загрузить зацепленную ногу тяжестью своего тела, а ногой тянуть ногу под себя и в сторону, наваливаясь грудью на противника.

Защита: свободной рукой упереться в подбородок, а предплечьем захваченной руки — в живот, отставить зацепляемую ногу назад и освободиться от захвата. Выполнить защиту по 6 раз.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Обратит внимание, что в случае захвата шеи из-под плеча снаружи и применения нижним бор-

цом защиты: лежа на боку в сторону от верхнего с рукой под собой применить переворот: сильно с рывком передать туловище в ту сторону, в которую отклонился нижний борец, одновременно потянуть ногу нижнего борца, обхваченную обвивом, с последующим захватом рукой подбородка или руки, или шеи через подбородок.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле 4+2/2+2 с заданием: применить изученные приемы.

4. Лазание по канату и прыжки со скакалкой.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 63

Задачи. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Совершенствование в стойке броска вперед с зацепом голенью. Учебно-тренировочная схватка 4+2/2+2.

Вводная часть — 30 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин. Ходьба строевым шагом; спортивная ходьба: бег на носках с тремя ускорениями и прыжками вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с отведением прямых рук назад, ходьба с выпадами, с круговыми движениями рук, с поворотами и наклонами туловища.

2. Упражнения на ковре — 20 мин.



Рис. 73.

1) И. п. — стоя ноги врозь, руки на поясе: наклоны туловища вперед и назад — 10 раз;

2) И. п. — упор лежа: круговые движения туловищем вправо и влево — по 6 раз;

3) И. п. — присесть, руки впереди: поочередное выбрасывание ног вперед — 16 раз;

4) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад — 25 раз;

5) И. п. — сидя с упором на локтях сзади: круговые движения ногами — по 10 раз;

6) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловища в стороны по 20 раз;

7) И. п. — стоя на коленях, руки впереди: приседание в стороны от ступней влево и вправо — по 8 раз;

8) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 20 раз;

9) И. п. — упор лежа на предплечьях: передвижение вперед с помощью подтягивания руками — один круг по коврику;

10) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 30 раз.

11) И. п. — в парах: первый ложится на живот, второй садится на ягодицы первого и захватывает его ноги за ступни. Второй тянет ноги первого к себе, первый, сопротивляясь, уступает; первый выпрямляет ноги, а второй удерживает. Выполнить по 8 раз;

12) И. п. — в парах: перевороты с моста на мост — по 10 раз;

13) И. п. — партер: выседы вдвоем — по 10 раз;

14) И. п. — в парах: в обоюдном обратном обхвате за туловище броски назад — по 10 раз (см. рис. 52);

15) И. п. — стоя на мосту: забегающие вокруг головы вправо и влево — по 22 раза;

16) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в партере контрприема при перевороте захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Захватив разноименную ногу снизу, с силой ее тянуть к себе и кверху, а грудью навалиться на верхнего борца.

Выполнить контрприем в обе стороны по 6 раз. Об-

ратить внимание на следующее: не приподниматься высоко, иначе верхнему будет удобно перехватить за шею и выполнить переворот в другую сторону.

2. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием: совершенствовать бросок вперед с захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы в быстром темпе.

4. Лазание по канату, держа ноги углом. Упражнения на стенках для мышц верхнего плечевого пояса. Приседания со штангой на плечах. Броски чучела через спину.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 64

Задачи. Изучение в партере переворота с захватом руки и обвивом ноги. Совершенствование в стойке броска вперед с захватом руки и туловища с зацепом голенью. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

То же, что в уроке 62.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в партере переворота с захватом руки и обвивом ноги. Выполнить обвив ноги, затем навалиться туловищем на нижнего борца и захватить его руку: одноименной рукой за запястье снаружи и разноименной — за предплечье изнутри. Надавливая на спину нижнего борца, потянуть его руку к себе и вверх, наложить ее себе на шею и перевалиться туловищем на другую сторону, в то же время отпустить обвив и зацепить носком другую ногу в подколенном сгибе, тянуть ее кверху и вперед, переворачивая нижнего борца на спину (рис. 74).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратит внимание на быстрый захват руки с последующим наложением ее на шею.

2. Учебная схватка в стойке по 2 минуты с заданием:

совершенствовать бросок вперед с захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: применить изученные приемы и контрприемы.



Рис. 74.

4. Упражнения со штангой: подтягивание штанги к груди, жим двумя руками стоя, сидя, лежа и на мосту — по два подхода на каждое упражнение.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 65

Задачи. Изучение в стойке перевода с захватом руки и передней подсечкой. Совершенствование в партере переворота с захватом руки и обвивом ноги. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 30 мин.

То же, что в уроке 63.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение в стойке перевода с захватом руки и передней подсечкой. Захватить руку противника разноименной рукой за запястье и одноименной — за плечо изнутри, рывком потянуть руку за плечо к себе и в сторону одноименной руки, одновременно с поворотом боком к нему подсечь разноименную ногу спереди и перевести противника в партер (рис. 75).

Выполнить прием в обе стороны по 8 раз. Обратит внимание, чтобы при выполнении перевода подсечка производилась подошвенной стороной ступни.

2. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот с захватом руки и обвивом ноги. Обратить внимание на следующее: если не удастся наложить руку противника себе на шею, то следует захватить ее на ключ.

3. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы в быстром темпе.



Рис. 75.

4. Упражнения на гимнастической стенке для мышц живота и спины. Прыжки со скакалкой — две серии по 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 66

Задачи. Изучение в партере переворота с обхватом ноги ногами (ножницы). Учебно-тренировочная схватка в стойке — 8 мин. и вольная схватка 2/2.

Вводная часть — 25 мин.

1. Упражнения в движении — 6 мин.: ходьба на носках, на пятках, в приседе; ходьба с выпадами, с круговыми движениями рук, с поворотами и наклонами туловища. Бег на носках с тремя ускорениями и прыжками вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Упражнения с набивными мячами в парах — 10 мин.: броски мяча от плеча, от груди, от ног, из-за головы, между ногами, через голову и ногами.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста — 7 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 16 раз;

2) И. п. — партер: выседы влево и вправо — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловищем вперед — назад — 30 раз;

4) И. п. — в парах, в обоюдном обратном обхвате бедра: перевороты назад — по 10 раз;

5) И. п. — стоя на мосту: перевороты через голову — 16 раз;

6) И. п. — в парах, в обоюдном обратном обхвате за туловище: перевороты назад — по 10 раз;

7) И. п. — стоя на мосту: забеги вокруг головы вправо и влево — по 20 раз;

8) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 12 раз.

Основная часть — 90 мин.

1. Изучение в партере переворота с обхватом ноги ногами (ножницы). Находясь сзади-сбоку нижнего борца, пяткой левой ноги зацепить правую голень его ноги изнутри и потянуть ее к себе в сторону. Продолжая тянуть ногу так, чтобы голень оказалась под голенью нижнего борца, правую ногу пропустить между его ног спереди-изнутри и носком своей правой ноги зацепить подколенный сгиб своей левой ноги, для чего левую ногу подтянуть к бедру. Таким образом будет произведен обхват ноги ногами. Упираясь руками в руки нижнего борца, туловищем навалиться на него, затем сильно прогнуться в пояснице и, с силой оттягивая обхваченную ногу вверх и вперед, перевернуть нижнего на спину, помогая этому захватом правой рукой за шею с подбородком или за руку ключом (рис. 76).



Рис. 76.

Выполнить прием в обе стороны — по 8 раз. Обратить внимание на то, чтобы положение туловища верхнего борца по отношению к нижнему было прямым с небольшим отклонением головы и плеч влево, а усилия тяги ногами направлялись к левому плечу нижнего борца. Как только нижний борец окажется на боку, обхват ноги распустить и носком правой ноги зацепить подколенный сгиб левой ноги нижнего борца и тянуть ее вверх.

Защита: блокировать рукой ногу, которой верхний борец стремится произвести обхват спереди-изнутри. Или уходить вперед и в сторону верхнего борца, подтягивая захватываемую ногу под себя с поворотом колена внутрь.

Выполнить защиту 4 раза. Обратить внимание на то, чтобы нижний борец находился поперек по отношению к верхнему борцу.

2. Учебно-тренировочная схватка в стойке по 8 мин. с заданием: совершенствовать избранные приемы.

3. Закончившие учебно-тренировочную схватку борцы отдыхают, наблюдая за остальными схватками, а затем проводят вольную схватку в партере 2/2 с заданием: применить изученные приемы, возможно большее число раз положить партнера на лопатки, а самому избегать этого.

4. Лазание по канату с помощью ног по 3 раза и упражнения на гимнастической стенке для мышц живота и спины.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 67

Задачи. Продолжение изучения в партере переворота с обхватом ноги ногами. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 8 мин. и вольная схватка 2/2 + 2/2.

Вводная часть — 25 мин.

То же, что в уроке 66.

Основная часть — 90 мин.

1. Продолжить изучение переворота с обхватом ноги ногами. Если нижний борец, защищаясь от переворота с обхватом ноги, поднимет туловище и выпрямит ноги, то в этом случае при обхвате правой ноги нижнего борца быстро повернуться влево, произвести обратный обхват левого бедра, а обхват ноги распустить и переворачивать его обратным обхватом бедра. Если же он, защищаясь, станет опускаться вниз, то снова перейти на обхват ноги ногами.

Выполнить данный вариант приема по 8 раз. Обратить внимание борцов на то, что быстрота их действий имеет решающее значение при проведении приема.

Контрприем при перевороте с обхватом ноги ногами — выход наверх в партер через высад.

Выполнить контрприем по 6 раз в обе стороны.

Перед высадом надо отодвинуться от верхнего в сторону.

2. Учебно-тренировочная схватка в стойке по 8 мин. с заданием: совершенствовать избранные приемы.

3. Вольная схватка в партере 2/2 + 2/2 с заданием: добиться преимущества, применяя приемы и контрприемы.

4. Прыжки со скакалкой — 2 мин. Упражнения на станках для мышц верхнего плечевого пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 68

Беседа о тактическом плане ведения схватки: учет данных технической, тактической, физической и волевой подготовленности противника и сопоставление их со своими данными. Изменение плана схватки в ходе борьбы — 10 мин.

Задачи. Совершенствование в партере переворота с обхватом ноги ногами. Вольная схватка 4 + 2/2 + 2.

Вводная часть — 25 мин.

То же, что в уроке 66.

Основная часть — 80 мин.

1. Учебная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот с обхватом ноги ногами.

2. Вольная схватка по формуле 4 + 2/2 + 2 с заданием: провести схватку в быстром темпе и добиться преимущества с помощью применения изученных приемов и контрприемов.

3. Броски чучела через плечи и назад прогнувшись. Упражнения на станках для мышц верхнего плечевого пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление выполняются самостоятельно после выполнения основных упражнений. Подвести итоги занятий.

Урок 69

Беседа о предстоящем участии в классификационных соревнованиях: значение этих соревнований, условия их проведения, взаимоотношения с судьями и участниками соревнований из других коллективов. Подготовка к выходу на ковер и т. д. — 10 мин.

Задачи. Вольная схватка 4+2/2+2 и учебно-тренировочная схватка 2/2.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщить составы пар и очередность выхода на ковер. Борцам провести самостоятельную разминку перед вольной схваткой.

Основная часть — 80 мин.

1. Вольная схватка по формуле 4+2/2+2 с заданием: провести схватку в быстром темпе и добиться выполнения задуманного плана и поставленных задач.

2. Учебно-тренировочная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать переворот с обхватом ноги ногами.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление выполняются самостоятельно. Подвести итоги занятий.

Уроки 70, 71 и 72

Задачи. Вольная схватка — 10 мин. Совершенствование избранных приемов.

Вводная часть — 20 мин.

Сообщение состава пар и очередность выхода на ковер. Самостоятельная разминка борцов перед схваткой.

Основная часть — 95 мин.

1. Вольная схватка соревновательного характера — 10 мин.

2. Учебно-тренировочная схватка в партере 2/2 с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста.

Заключительная часть — 5 мин.

Подведение итогов проведенных схваток.

Урок 73

Беседа о подготовке к участию в первом классификационном соревновании. Подготовка боевого веса — 10 мин.

Задача. Развитие быстроты и общей выносливости.

Вводная часть — 25 мин.

1. Упражнения в движении — 8 мин.: ходьба строевым шагом, спортивная ходьба, бег на носках, с ускорениями. Замедлить бег и перейти на ходьбу. Ходьба с различными движениями руками, с поворотами и наклонами туловища.

2. Упражнения с набивными мячами в парах — 15 мин. Броски мяча от плеча, от груди, от ног, из-за головы, между ногами, через голову, ногами, ногами через голову лежа на спине.

Основная часть — 80 мин.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Разделить занимающихся на 4 команды и провести игру с выбыванием так, чтобы каждая команда сыграла два раза по 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Сообщить о дне, часе и месте явки на взвешивание для участия в соревнованиях.

Уроки 74 и 75 не проводятся в связи с участием борцов в первом классификационном соревновании начинающих.

Урок 76

Анализ результатов участия в соревнованиях; определение дальнейших задач по исправлению выявившихся недостатков в физической, технической, тактической и волевой подготовке борцов — 30 мин.

Задачи. Совершенствование избранных приемов. Учебно-тренировочная схватка $4+2/2$.

Вводная часть — 20 мин.

1. Упражнения в движении — 6 мин.: ходьба на носках, на пятках, в приседе, скрестным шагом, с выпадами, с наклонами и поворотами туловища, с круговыми движениями руками. Бег на носках, с тремя ускорениями и прыжками вверх. Замедлить бег и перейти на ходьбу.

2. Упражнения на ковре — 12 мин.

1) И. п. — упор головой в ковер стоя ноги врозь: движения туловищем вперед — назад, в стороны и круговые движения — по 16 раз;

2) И. п. — сидя с упором локтями сзади: круговые движения ногами вправо и влево — по 10 раз;

3) И. п. — стоя на мосту: движения туловища вперед — назад с поворотом головы в стороны — 20 раз;

4) И. п. — сидя ноги врозь: круговые движения туловищем вправо и влево — по 10 раз;

5) И. п. — в парах, в обоюдном обратном обхвате: перевороты с моста на мост — по 6 раз;

6) И. п. — партер: выседы влево и вправо — по 10 раз;

7) И. п. — в парах, в обоюдном обратном обхвате за туловище: перевороты назад — по 10 раз;

8) И. п. — присесть, руки впереди: поочередное выбрасывание ног вперед — по 20 раз;

9) И. п. — стоя на мосту: забегание вокруг головы вправо и влево — по 30 раз;

10) И. п. — в парах: кувырки вперед и назад — по 10 раз;

11) И. п. — из стойки: стать на мост и перевернуться в партер — 10 раз.

Основная часть — 65 мин.

1. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы.

2. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2$ с заданием: применить избранные приемы в быстром темпе.

3. Упражнения на гимнастической стенке для мышц живота и спины.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 77

Задачи. Совершенствование в стойке избранных приемов. Вольная схватка $2/2+2/2+2$.

Вводная часть — 25 мин.

Самостоятельная разминка. Проследить, правильно ли борцы выполняют разминку.

Основная часть — 90 мин.

1. Учебная схватка в стойке по 4 мин. с заданием: совершенствовать избранные приемы в стойке.

2. Вольная схватка по формуле $2/2+2/2+2$ с заданием: применить избранные приемы и добиться преимущества.

3. Броски чучела через плечи — по 8 раз. Лазание по канату.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 78

Задачи. Совершенствование в партере избранных приемов и контрприемов. Вольная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 25 мин.

Самостоятельная разминка.

Основная часть — 90 мин.

1. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы.

2. Вольная схватка по формуле $4+2/2+2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы в быстром темпе.

3. Броски чучела через плечи назад прогнувшись и через спину.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подвести итоги занятий.

Урок 79

Задачи. Совершенствование в стойке переводов в партер. Вольная схватка — 12 мин.

Вводная часть — 25 мин.

Самостоятельная разминка.

Основная часть — 90 мин.

1. Учебная схватка в стойке по 4 мин. с заданием: совершенствовать переводы в партер.

2. Вольная схватка — 12 мин.

3. Лазание по канату и броски чучела.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба. Подвести итоги занятий.

Урок 80

Задачи. Совершенствование в партере переворотов с обхватом ноги ногами. Вольная схватка $4+2/2+2$.

Вводная часть — 25 мин.

Самостоятельная разминка.

Основная часть — 90 мин.

1. Учебная схватка в партере $2/2$ с заданием: совершенствовать перевороты с обхватом ноги ногами.

2. Вольная схватка $4+2/2+2$

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста, броски чучела.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба. Подвести итоги занятий.

Уроки 81—90

Задачи. Совершенствование избранных приемов и контрприемов в стойке и партере.

Вольная схватка — 12 мин.

Вводная часть — 20 мин.

Самостоятельная разминка.

Основная часть — 95 мин.

1. Учебно-тренировочная схватка по формуле $2+2/2$ с заданием: совершенствовать избранные приемы и контрприемы в стойке и партере.

2. Вольная схватка — 12 мин.

3. Упражнения для мышц шеи и укрепления моста, броски чучела и лазание по канату.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов занятий.

Уроки 91—92 не проводятся в связи с участием борцов во втором классификационном соревновании для начинающих. Выполнение нормы 3-го спортивного разряда по борьбе и получение звания судьи 3-й категории.

КРАТКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ГИГИЕНЕ, ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ И САМОКОНТРОЛЮ

Занятия вольной борьбой, во время которых спортсмены соприкасаются друг с другом непосредственно, а также через общий инвентарь: покрывало ковра и тренировочные чучела — требуют строгого соблюдения правил личной гигиены.

Во время борьбы усиленно выделяются кожное сало, пот; кожа загрязняется. Поэтому после занятий борцы обязательно должны принять теплый душ, а раз в две недели посетить парную баню. Необходимо научить борцов тщательно следить за чистотой кожи и при первых подозрениях о заболевании какой-нибудь кожной болезнью (фурункулез, лишай и др.) немедленно обращаться к врачу. Заболевшие борцы не могут быть допущены к занятиям. После выздоровления они допускаются к занятиям с разрешения врача.

Волосы и ногти борцов должны быть коротко острижены. Длинные волосы мешают при борьбе и сильнее загрязняются, чем коротко остриженные. Длинные ногти могут глубоко поранить товарища во время схватки.

Занимающимся необходимо также держать в чистоте свой спортивный костюм. Борцовское трико, бандаж или плавки и носки надо стирать после каждой тренировки. Борцовские ботинки должны быть предназначены только для занятий борьбой и ходить в них, кроме спортивного зала, категорически запрещается, как запрещается находиться без указанной обуви на борцовском ковре.

Борцовские ботинки оберегают пальцы ног и голеностопный сустав от повреждений и предохраняют ковер от загрязнения. Поэтому к занятиям на ковре допускаются борцы, имеющие спортивный костюм, требования к которому изложены в правилах соревнований по борьбе.

Огромное значение для укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма различным заболеваниям имеет закаливание. Однако солнце, воздух и воду для закаливания организма следует использовать постепенно и регулярно. Чрезмерное пребывание на солнце и продолжительное купание может нанести вред здоровью.

Не меньшее значение имеет правильное соблюдение режима дня. Зимой следует спать 8, а летом — 7 часов. Сон должен быть глубоким и непрерывным. Есть позднее, чем за 2—3 часа до сна не рекомендуется, пища не должна содержать возбуждающих веществ: крепкого чая, кофе и т. п. Не рекомендуется перед сном есть мясные блюда. Лучшей пищей на ужин следует считать творог со сметаной, молоко, яйца, различные блюда из них, овощи и фрукты. Перед сном хорошо совершить непродолжительную прогулку.

Утром, проснувшись, не следует лежать, а надо быстро встать, проветрить комнату, проделать утреннюю гимнастику. Завтрак и обед по отношению к ужину должны быть плотными и сытными, но перегружать желудка не следует. Пища борца должна быть разнообразной. Из мясной пищи лучше всего мясо кролика, куры и говядина. Рекомендуются все молочные продукты, сырые овощи, фрукты и ягоды. Очень полезна гречневая каша с молоком и черный хлеб. Мясную пищу следует чередовать с рыбной, предпочтительнее вареная пища, а не жареная. Жидкости (включая первое блюдо, чай и т. д.) необходимо потреблять в день 1—1,5 литра. Пищу следует хорошо пережевывать. Употребление спиртных напитков

и курение табака не совместимы со спортом и поэтому должны быть совершенно исключены.

Врачебный контроль при занятиях борьбой имеет первостепенное значение, поэтому инструктор и борцы в своей педагогической и спортивной деятельности должны опираться на данные врачебного контроля и советы врача.

Врачебный контроль на основании объективных данных медицинского освидетельствования борцов точно и правильно устанавливает состояние организма. В силу этого имеется возможность правильно дозировать нагрузку на тренировках и к каждому борцу подходить отдельно в зависимости от состояния его здоровья.

Перед тем как начать заниматься в секции вольной борьбы, необходимо пройти медицинское освидетельствование у врача и получить от него разрешение. Врач заполняет на каждого борца специальную врачебную карточку, в которой записываются все показатели врачебного осмотра. Полный врачебный осмотр проводится один раз в год. Кроме этого, производятся осмотры перед соревнованиями и выборочным порядком в процессе занятий по назначению врача или инструктора.

При малейших отклонениях от нормы в состоянии здоровья необходимо немедленно обращаться к врачу за советом и точно выполнять его указания.

Недооценка роли врачебного контроля тормозит рост спортивного мастерства борцов и наносит иной раз непоправимый вред здоровью.

Однако, для того чтобы лучше следить за всеми изменениями, происходящими в организме под влиянием занятий вольной борьбой, на помощь врачебному контролю приходит самоконтроль. Самоконтроль — это регулярное самостоятельное наблюдение за состоянием своего организма и запись данных наблюдения в дневнике.

Форма дневника и ведение записей не сложны и требуют только аккуратности (см. стр. 170).

Первые четыре показателя состояния организма являются субъективными. Отличное самочувствие, глубокий сон, хороший аппетит и желание тренироваться являются признаками хорошего здоровья и, следовательно, тренировку можно проводить в полном объеме.

Малейшее отклонение в сторону ухудшения самочувствия, беспокойный сон, плохой аппетит и отсутствие

Форма дневника самоконтроля

Показатели	Дата записей		
	1/IX	2/IX	3/IX
1. Самочувствие	отличное глубокий 8 часов хороший есть 79 кг 78 кг 62 62 нормальное нет вольная схватка 4+2/2		
2. Сон			
3. Аппетит			
4. Желание тренироваться			
5. Вес: до тренировки			
после тренировки			
6. Пульс: до тренировки			
после тренировки			
7. Дыхание			
8. Заболевание			
9. Краткое содержание тренировки			
10. Заметки врача			

желания тренироваться являются сигналами переутомления или заболевания борца и поэтому инструктору надо такого борца направить к врачу.

Наблюдения за весом тела, пульсом и дыханием, которые являются объективными показателями состояния организма, также сигнализируют о всех изменениях и отклонениях в здоровье борца.

Нормальной частотой пульса считается 60—80 ударов в минуту. При правильной тренировке частота пульса должна уменьшаться и быть реже, чем у нетренированного борца.

Резкое падение веса тела и одышка при борьбе также являются сигналами переутомления.

Дневник самоконтроля борца проверяется инструктором и показывается врачу с целью правильного определения состояния и развития занимающегося.

Искусственная сгонка веса у начинающих борцов должна быть исключена. Совершенно недопустима сгонка веса юношами, так как она затормозит их нормальное развитие и может нанести вред растущему организму.

Чрезмерное употребление воды (свыше 1,5 литра в день) или излишества в пище приводят к отложению

лишнего жира. Организация и соблюдение режима питания и правильная тренировка дадут тот вес тела, при котором организм явится наиболее работоспособным.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Занятия по борьбе в холодное время года надо проводить в помещении, а в теплое время — на открытом воздухе, на площадке.

Помещение для борьбы — специальный спортивный зал — должно иметь следующие размеры: длина не менее 16 м, ширина — не менее 8 м (лучше 11 м) и высота 4,5—5 м. Одновременная пропускная способность такого зала установлена из расчета 7 кв. м. на одного борца. Не исключается возможность использования для занятий борьбой и других спортивных сооружений, например гимнастических или игровых залов, в которых ковер для борьбы убирается после занятий.

Стены зала для борьбы должны быть ровными и окрашенными масляной краской на высоте 1,5—2 м от пола. В зале обязательно наличие вентиляции. Естественное освещение выражается таким отношением: 1 кв. м окон на 5 кв. м пола. Искусственное освещение должно быть равномерным и рассеянным. Отопление должно обеспечивать температуру в зале в пределах 16—18°C и не загрязнять воздух угаром.

Основной инвентарь зала борьбы — борцовский ковер — может быть изготовлен из самого различного материала. Правилами соревнований по борьбе определены размеры ковра: не менее 6×6 м и не более 8×8 м, толщина — не менее 13 см.

Ковер для борьбы должен быть гладким, упругим, с достаточно плотной, но не жесткой набивкой. Для удобства переноски ковра он изготавливается из отдельных долей — матов, различного размера: 2×2, 2×1 и 1,5×1,5 м. Маты нужно скреплять так, чтобы между ними не было прогалин и щелей. Для того чтобы маты не расходились и не портились, их укладывают в специальную деревянную раму, борта которой должны доходить только до половины толщины ковра. Ковер покрывается стеганым ватным одеялом или войлоком, поверх которого туго натягивается покрывка из прочной мягкой материи, без грубых швов.

Вокруг борцовского ковра укладываются защитные дорожки, состоящие, обычно, из гимнастических матов. Если ковер укладывается вплотную к стене, то стена должна иметь предохранительные маты высотой не ниже 2 м. Для этих целей используются гимнастические маты или специально изготовленная мягкая стенка.

Все остро выступающие предметы вблизи ковра нужно обложить гимнастическими матами. Рекомендуются, чтобы от края ковра на расстоянии 2,5 м не было посторонних предметов.

Помимо ковра, для борьбы необходимо иметь следующий инвентарь: тренировочные чучела или мешки весом от 20 до 40 кг — 5—6 штук; набивные мячи весом от 2 до 5 кг — 20 шт.; скакалки — 20 шт.; весовые гири, гантели, разборная штанга, канат для перетягивания, станок для развития силы кистей, блочный станок, гимнастическая стенка из 5—6 пролетов, гимнастические скамейки 3—4 шт., канат для лазания и гимнастические кольца.

Зал борьбы должен иметь подсобные помещения: раздевалку с индивидуальными шкафчиками, душевую с горячей и холодной водой, медпункт, инструкторскую, кладовую и уборную.

В зале не рекомендуется развешивать плакаты, таблицы и наглядные пособия. Все наглядные пособия вывешиваются только на время занятий и после убираются в кладовую, чтобы они не пылились и не портились.

На летней площадке место для занятий борьбой оборудовать не сложно и это не требует больших затрат. Выбрать место следует на возвышенности, чтобы дождевые воды не затапливали его. Хорошо, если вокруг площадки растут деревья, а сама площадка покрыта травой. Для устройства ковра выкапывается яма размером 8×8 м или 10×10 м и глубиной 90 см, в зависимости от наличия в коллективе соответствующего размера полубрезента или другого материала, могущего заменить его. Края ямы обшиваются тонкими досками так, чтобы края ямы не осыпались, а доски не выступали. На дно ямы укладывается битый кирпич толщиной 30—40 см и накрывается фанерой, хвойными ветками или опавшими с деревьев листьями, образуя как бы дренаж для быстрого стока воды. Затем укладывается второй слой толщиной 30—35 см, состоящий из хвороста или упаковочной

стружки, и снова накрывается фанерой. Поверх фанеры насыпаются древесные опилки с таким расчетом, чтобы центр ямы несколько возвышался над краями. Поверх опилок натягивается полубрезент, а сверху него — мягкая крышка. Полубрезент и крышки крепятся тесемками к кольцам, укрепленным на кольях, вбитых в землю на расстоянии 0,5—1 м от края ямы. Крышка по размеру должна быть меньше ямы или иметь отличительную полосу на расстоянии не менее одного метра от каждого края ямы для того, чтобы борцы ясно видели рабочую площадь ковра.

Если имеется возможность, то желательно над ковром построить легкий навес для предохранения ковра от дождя и солнца как во время занятий, так и в другое время. Если такой возможности нет, то после занятий следует яму накрывать фанерой.

После занятий полубрезент и крышка снимаются. Перед занятиями опилки в яме следует взрыхлять и проверять, не попал ли случайно в опилки какой-нибудь посторонний предмет, могущий нанести борцам повреждение. Для этого нужно иметь грабли с длинными металлическими зубьями.

Ковер из опилок можно оборудовать и в закрытом помещении, если оно полностью предоставлено для занятий борьбой. Для этого изготавливается деревянная рама высотой 25 см. Верхние края рамы обкладываются очесами или войлоком и обиваются полубрезентом. Нижние края рамы крепятся к полу. Рама заполняется опилками и покрывается полубрезентом и крышкой.

Такой ковер значительно гигиеничнее и практичнее: он не дает пыли, а поверхность его всегда ровная.

Крышка борцовского ковра должна стираться не реже одного раза в 10 дней. Периодически крышку надо облучать кварцевой лампой, что очень хорошо дезинфицирует ее.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Организация и планирование работы секции	5
Общая и специальная физическая подготовка	19
Обучение и тренировка	27
Методические указания	41
Техника вольной борьбы и примерные уроки	47
Краткие указания по гигиене, врачебному контролю и само- контролю	167
Оборудование и инвентарь	171

Александр Александрович Карпинский

Арменан Вартересович Ялтырян

Вольная борьба

Редактор *Н. В. Васильев*

Художественный редактор *Г. А. Шальгина*

Переплет художника *В. Г. Петухова*

Технический редактор *А. А. Доценко*

Корректор *А. Ю. Гринштейн*

Изд. № 1627. Сдано в набор 5/VI 1959 г. Подписа-
но к печати 30/IX 1959 г. Формат 84×108/32. Объ-
ем 2,75 бум. л., 5,5 печ. физ. л., 9,02 печ. ус-
ловн. л., 8,68 уч. изд. л., 38492 зн. в 1 печ. л.
А08156. Заказ 486. Тираж 32 000 экз. Цена 4 р.

Государственное издательство «Физкультура и спорт».
Москва, М. Гнезниковский пер., 3.

Полиграфический комбинат Ярославского совнархоза.
Ярославль, ул. Свободы, 97.

Замеченные опечатки

Страница	Строка	Напечатано	Следует читать
9	13—14-я сверху	подвижность	подвижностью
35	14-я сверху	проведения	проведение
39	13-я сверху	в атаке	в акте
40	9—10-я сверху	содержание	содержания
58	5—6-я снизу	12) И. п. — упор головой и руками в ковер, стоя ноги На «три-четыре» — то же влево—10 раз.	12) И. п. — упор головой и руками в ковер стоя ноги врозь. Движение вправо и влево—по 10 раз.
62	17-я сверху	I. Строевые упражнения, изучение и выполнение по-	I. Строевые упражнения, изучение и выполнение поворотов налево и на- право в движении — 3 мин.
114	21-я сверху	партнер:	партер: