

СТО СТО СТО

**УРОКОВ
БОРЬБЫ САМБО**



ББК 75.715
С81

Сто уроков борьбы самбо. — Изд. 3-е, испр., доп.
С81 Под общей редакцией Чумакова Е. М. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 304 с., ил.
ISBN 5—278—00031—7

В пособии содержится материал, соответствующий задачам обучения на первом году занятий борьбой самбо.

Материал изложен в виде отдельных уроков. В каждом уроке приводится содержание занятий и даются указания, которые помогут занимающимся быстрее и лучше изучить различные действия и приемы.

Пособие может быть полезным для занимающихся в коллективах физической культуры, инструкторов и преподавателей школ.

420200000—036
С-----009(01)-----88 58—88
ISBN 5—278—00031—7

ББК 75.715

Учебно-методическое пособие

100 УРОКОВ БОРЬБЫ САМБО

Под редакцией
Евгения Михайловича Чумакова

Заведующий редакцией *Р. В. Орлов*. Редактор *В. А. Жудов*. Художник *В. М. Устинов*. Художественный редактор *В. А. Жигарев*. Технический редактор *О. А. Куликова*. Корректор *С. Н. Замула*. ИБ 2508. Сдано в набор 28.10.87. Подписано к печати 27.04.88. Формат 84X 108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура Таймс. Офсетная печать. Усл. п. л. 15,96. Уел. кр.-отт. 32,39. Уч.-изд. л. 17,11. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8118. Зак. 983. Цена 1 р. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г.
© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г.
© Издательство «Физкультура и спорт», 1988 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Самбо объединяет многие национальные виды спортивной борьбы, распространенные у нас в стране. В июне 1966 г. на конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) было принято решение признать борьбу самбо международным видом спортивной борьбы. С 1972 г. регулярно проводятся чемпионаты Европы, а с 1973 г. — и чемпионаты мира по борьбе самбо.

Общепризнанные достоинства борьбы самбо как средства физического воспитания и привития навыков самозащиты привлекают молодежь к занятиям этим видом спорта. Создаются самодеятельные группы, в которых молодежь изучает борьбу самбо под руководством инициативных, но не имеющих достаточной педагогической и методической подготовки спортсменов.

Первое издание настоящего пособия вышло из печати в 1971 г. Оно было подготовлено под руководством доцента кафедры борьбы ГЦОЛИФКа, кандидата педагогических наук, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Е. М. Чумакова коллективом авторов в составе А. Р. Асубаева, В. И. Лисицина, И. М. Московкина, Г. И. Сазанова, Н. С. Черенкова, Б. Шагдарова. В 1977 г. вышло второе издание пособия. Третье издание пособия подготовлено профессором Е. М. Чумаковым.

Пособие написано на основе программы для секций коллективов физической культуры. В нем приводятся сто уроков для первого года обучения в секции борьбы самбо, раскрываются методы и средства, дающие возможность правильно построить обучение начинающих самбистов. В пособии приводится много специальных и общеразвивающих упражнений. Тренер может отобрать те из них, которые наиболее соответствуют подготовленности занимающихся и условиям занятий. Если занимающиеся физически подготовлены хорошо, то выбирают наиболее сложные и трудные упражнения. Для слабо подготовленных подбирают простые и легкие упражнения.

Комплексы упражнений повторяются в содержании уроков неоднократно, чтобы, с одной стороны, спортсмены могли закрепить изучаемые упражнения, а с другой — чтобы тренер имел большой выбор упражнений и мог включать в урок более трудные из них по мере улучшения подготовленности занимающихся. Занятия, как правило, должны длиться 2 ч. На каждого занимающегося борьбой должно приходиться не менее 4 м² площади ковра.

В содержание примерных уроков тренер может вносить изменения с учетом условий проведения занятий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Автор надеется, что пособие принесет пользу как специалистам-тренерам, инструкторам-общественникам, так и любителям борьбы самбо при организации занятий этим увлекательным видом спорта. Он выражает благодарность государственному тренеру С. Ф. Ионову, судье международной категории И. Л. Ципурскому, А. А. Харлампиеву и другим специалистам, помогавшим в работе над пособием.

Все замечания и предложения следует направлять по адресу:

101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27, издательство «Физкультура и спорт».

УРОК 1

I. Вводная и подготовительная части урока. Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм». Строевые упражнения. Упражнения в движении. Знакомство с упражнением — с кувырком вперед.

II. Основная часть урока. Изучение приемов самостраховки при падении на бок из положения приседа. Стойки, дистанции, передвижения самбиста. Изучение приема в стойке — броска с задней подножкой под выставленную ногу. Учебная схватка на выполнение задней подножки. Изучение приема в борьбе лежа — удержания сбоку. Учебная схватка на выполнение удержания сбоку.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Длительность первого урока должна быть увеличена на 30—40 мин. Тренер назначает сбор группы за 30—40 мин до начала урока перед входом в помещение для занятий. Он встречает занимающихся и провожает их в зал. По дороге он показывает борцам раздевалку, где они должны вешать пальто, туалет, а затем раздевалку борцовского зала, где они должны переодеться в спортивную форму. При этом тренер поясняет, как надо надевать спортивную форму, где находиться в зале до команды на построение. Такая подготовка к первому уроку позволяет сразу приучить занимающихся к соблюдению определенного порядка.

Начиная урок, тренер указывает занимающимся место в строю и знакомит их с порядком построения. После этого он подает команду «Становись!». Если команда выполняется долго, тренер объясняет, что построение следует проводить быстро, и подает команду «Разойдись!». Занимающиеся возвращаются на место, где они должны находиться до начала урока, и снова по команде быстро занимают свое место в строю.

Таким же образом борцы выполняют и другие команды.

Очень важно, чтобы занимающиеся научились автоматически реагировать на команду «Стоп!». Во время занятий следует провести тренировку в выполнении этой команды.

Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм. Занятия борьбой самбо при соблюдении методики обучения и тренировки, требований гигиены, режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека, сохранению работоспособности на долгие годы.

Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

Борец должен:

1) строго соблюдать спортивный режим, регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т. д.;

2) содержать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь, приходить в зал с чистыми руками и ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом, коротко стричь волосы (не следует смазывать их бриолином и другими мазями) и ногти (длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи);

3) следить за полостью рта, ежедневно чистить и своевременно лечить зубы (чистить зубы лучше во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополаскивать рот; можно чистить зубы вечером, а прополаскивать рот утром).

Гигиенические требования к спортивной форме. Борцовское трико, трусы, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6—8 тренировок).

Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо очищать их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать специальной краской для кожи соответствующего цвета, лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви устраняют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Она не должна стеснять движения или быть излишне свободной.

Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо надевать так,

как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована доверху, а концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть металлических и пластмассовых застежек, пряжек, пуговиц и пр.

Гигиена мест занятий. Входить в зал следует только в спортивной форме. При входе в зал, а также на ковер необходимо вытереть ноги.

Зал для занятий борьбой и ковер должны быть чистыми. Борцы допускаются на занятия только в чистой спортивной форме. В зале следует регулярно проводить уборку.

Вентиляция позволяет создавать в зале нормальный микроклимат. При этом надо следить, чтобы не было сквозняков во время занятий, так как они могут быть причиной простудных заболеваний. Нормальная температура для занятий в зале 16—18°C. Не разрешается проводить занятия в зале при температуре менее 10°C и более 25°C, на улице — при температуре менее 12°C и более 27°C.

В беседе тренер рассказывает занимающимся о гигиенических требованиях, предъявляемых к местам занятий, о том, как, когда и кем проводится уборка зала, как регулировать вентиляцию и т. д. Полезно после занятий организовать занимающихся для уборки зала.

Предупреждение травм. Меры, направленные на предупреждение травм, позволяют сохранить здоровье, а также ускорить рост спортивного мастерства занимающихся. Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы (броски, болевые приемы, переворачивания, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований. Страховка включает выполнение таких требований:

а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;

б) при разучивании приемов бросать партнера от центра к краю ковра;

в) не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;

г) брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего;

д) не проводить броски, находясь на обкладочных матах;

е) не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной пары;

ж) не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;

з) проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;

и) если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры выведения партнера из опасного положения;

к) борец, свободный от выполнения приемов, должен внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

2. Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки по программе, усовершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма, и соблюдать следующие требования:

а) не выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего броски через спину, подхваты, «мельницы» и т. п.);

б) при выполнении бросков не упираться выпрямленной рукой в ковер;

в) не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;

г) не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;

д) не проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;

е) перед проведением занятий делать разминку;

ж) если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, то следует сменить партнера;

з) если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует попросить тренера, чтобы он выбрал другого партнера.

3. Места занятий должны находиться в надлежащем состоянии.

Литература. 1. Спортивная борьба. Учебное пособие

для техникумов и институтов физической культуры. Под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФиС, 1985, с. 32—34.

2. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 77—86.

3. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 169—175.

Строевые упражнения способствуют поддержанию на уроке дисциплины и организованности занимающихся. К ним относится выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Налево равняйся!», «На первый-второй рассчитайся!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Упражнения в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по коврам и одновременно решать задачи подготовительной части урока.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. 2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180 и 360°, через предметы. 4. Ходьба с вращениями рук вперед и назад. 5. Ходьба с поворотами туловища. 6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 7. Чередование прыжков и бега. 8. Кувырок вперед с места. Поставив ноги вместе и присев не разводя коленей, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняв таз, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине не выпрямляясь. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам.



Рис. 1



Рис. 2

Характерные ошибки: 1. Борцы касаются ковра теменной частью головы. 2. Жесткое падение с рук на спину.

Исправление ошибок: 1. При толчке ногами необходимо поднять таз. 2. Следует сгибать руки, а толчок ногами выполнять позднее.

Изучение самостраховки при падении на бок начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходиться при завершении броска. Когда группировка изучена (из положения лежа), необходимо научиться быстро приходиться в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении на любой бок, дается другое упражнение. Занимающиеся, лежащие на одном боку в положении группировки, должны быстро (по сигналу) перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по ковру и занять положение группировки, но уже на другом боку.

После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения занимающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись ковра поясницей, борец хлопает рукой по ковру и перекачивается на бок. После хлопка он занимает положение группировки (рис. 1).

Характерные ошибки: 1. Откидывание головы назад. 2. Хлопок ребром ладони.

Удержание сбоку (рис. 2). В соответствии с правилами удержанием считается прием, которым борец вынуждает противника лежать спиной на ковру, а сам прижимается туловищем к его груди.

Проведение приема. Атакующий садится сбоку от партнера, одной рукой захватывает его шею, а другой — руку. Захваченную руку он прижимает к своей груди и боку, голову наклоняет к ковру около головы партнера.

Характерные ошибки: 1. Атакующий касается тазом грудной клетки противника, который может легко уйти, перетащив атакующего через себя. 2. Атакующий выносит обе ноги вперед, и противник может выполнить

прием — уход садясь. 3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед, и противник может уйти через мост. 4. Атакующий неправильно держит руку противника; заиницив ее ниже локтя, противник может уйти, вращаясь и сторону атакующего.

Учебная схватка на выполнение удержания сбоку. Один из борцов получает задание провести удержание сбоку, а другой — уйти от удержания после сигнала тренера. Через 20—30 с тренер подает сигнал к прекращению схватки, борцы меняются ролями.

После того как борцы выполняют удержание, тренер предлагает повторить прием, но уже с другой стороны.

После выполнения удержания с обеих сторон тренер усложняет условия для атакующего: атакуемому предлагается, лежа на спине, защищаться, не позволяя атакующему сделать захват и прижаться туловищем к груди. Задача атакующего: захватить противника на удержание и держать в течение 20 с. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Задняя подножка под выставленную ногу (рис. 3, а, б, в). **благоприятные условия:** 1) противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего, 2) противник стоит на пакуемой ноге.

Подготовка. Резким рывком вынудить противника перенести вес на атакуемую ногу, для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.

Проведение приема. Атакующий ставит ступню пади между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю

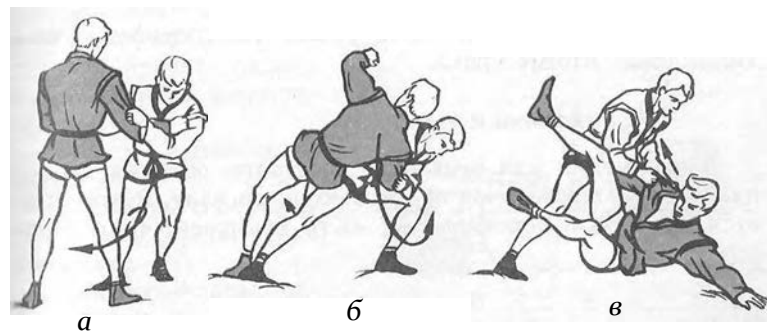


Рис. 3

ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

Характерные ошибки: 1. Начиная постановку ноги, атакующий отклоняется назад. 2. Атакующий переносит вес противника на его дальнюю ногу (неатакуемую).

3. Атакующий выполняет бросок преимущественно за счет тяги руками, не используя силу тяжести своего тела.

Схватки на выполнение задней подножки с односторонним сопротивлением. Один из борцов получает задание выполнить бросок с задней подножкой, другой — сопротивляться, не сгибаясь и не выпрямляя руки. Прибегать к контрприемам не разрешается. Можно предложить атакующему постоянно сохранять правую или левую стойку. Схватка по команде тренера продолжается 1—2 мин в одной стойке, а затем столько же в другой. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

УРОК 2

I. Вводная часть урока*. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Подготовительная часть урока. Упражнения для отработки быстроты реакции.

III. Основная часть урока. Изучение самостраховки при падении на спину (из полуприседа). Беседа на тему «Запрещенные приемы в борьбе самбо».

В борьбе лежа: изучение переворота с захватом рук. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением: броски с захватом ног, бросок рывком за пятку.

IV. Заключительная часть урока. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для отработки быстроты реакции выполняются с максимальной скоростью по сигналу. Рекомендуется проводить соревнования «Кто быстрее», «Кто больше».

* В дальнейшем части урока будут обозначаться только римскими цифрами.

Примеры строевых упражнений (выполняются в быстром темпе): 1. Построение в колонну по одному (в затылок друг другу). 2. Построение в одну шеренгу (плечом к плечу). 3. Построение в две шеренги (из одной).

Примеры упражнений в беге. Построиться в колонну. Занимающиеся по сигналу тренера бегут до установленного места («финиша»). Бег начинают 4 человека из первой шеренги, затем по сигналу тренера — занимающиеся из второй шеренги. То же упражнение: 1) из положения низкого старта, 2) из положения на четвереньках, 3) из положения лежа на животе, 4) из положения лежа на спине.

Обучение самостраховке при падении на спину начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по коврику. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу (рис. 4, а, б). После освоения падения на спину из приседа переходят к изучению падений из полуприседа.

Беседа на тему «Действия, запрещенные в борьбе самбо». В борьбе самбо запрещается:

- бросать противника на голову;
- выполнять бросок с захватом руки на болевой прием (узел, рычаг);
- при броске падать на противника всем телом;
- делать удушающие захваты;
- зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
- наносить удары, царапаться, кусаться;
- делать какие-либо

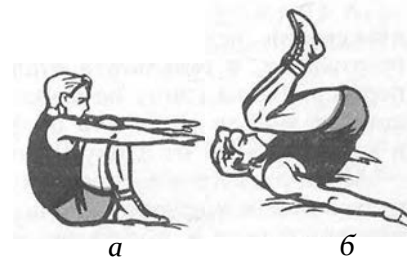


Рис. 4



а



б



в

Рис. 5

болевые приемы на позвоночник, скручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать ее к коврику;

упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;

делать загиб руки за спину и болевые приемы на кисть;

выкручивать ногу противника за пятку и делать узлы на стопу; делать рычаг колена, перегибая ногу не в плоскости естественного сгиба;

проводить болевые приемы при борьбе стоя;

проводить болевые приемы рывком;

хвататься за трусы и рукава куртки изнутри;

держаться за покрывало ковра.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 34—36.

Переворот с захватом рук сбоку (рис. 5, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, расставив руки нешироко.

Проведение приема. Встать сбоку от партнера на одно колено (ближнее к его ногам), захватить плечо его дальней руки двумя руками. Подтягивая руки к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Захватывая руку, атакующий недостаточно подводит плечо под туловище противника, в результате сталкивает его на бок, так как перевернуть на спину не может. 2. Захватив руки, атакующий не может столкнуть противника, который упирается в ковер дальней от атакующего рукой.

Исправление ошибок: 1. Необходимо повернуться боком к противнику, положить голову ему на спину, захватить руку и выполнить переворот. 2. Следует изменить направление приложения усилий, приподнять противника вверх, лишив опоры на руку.

Учебная схватка на выполнение переворотов с захватом рук. Один из борцов получает задание выполнить переворот с захватом рук, другой — сопротивляться, находясь в положении на четвереньках. Сначала тренер дает сигнал к началу схватки после захвата атакующим дальней



Рис. 6

руки атакуемого. Если переворачивание с этим захватом выполняется успешно, тренер дает сигнал к началу схватки до захвата атакующим дальней руки. Затем борцы меняются ролями. Следует провести схватку из положения, когда атакующий находится с другого бока.

Бросок рывком за пятку с упором в колено (рис. 6). Благоприятные условия: противник тянет.

Подготовка: 1. Осаживание на одну ногу. 2. Толчок, вызывающий отставление ноги в момент захвата.

Проведение приема. Приседая, захватить пятку разноименной ноги противника снаружи, упереться другой рукой в колено изнутри, сделать рывок за пятку на себя и вверх; упираясь в колено и сгибая ногу, вынудить противника падать.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием поднимает ногу противника вверх, не сгибая ее упором в колено изнутри. 2. Атакующий тянет за пятку только вверх.

Учебная схватка с односторонним сопротивлением на выполнение броска рывком за пятку. Один из борцов получает задание выполнять бросок рывком за пятку с упором в колено, а другой — сопротивляться после осуществления атакующим захвата. Выполнив задание, борцы меняются ролями. После этого тренер дает одному борцу задание, взяв ногу противника за пятку, поднять ее вверх, другому, не касаясь атакующего руками, устоять и не дать атакующему поднять ногу.

УРОК 3

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения на месте. Кувырок вперед без сгибания ног. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя через бедро. Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Учебная схватка на выполнение рычага локтя через бедро.

В борьбе стоя: изучение выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на месте обычно выполняются после упражнений в движении. Когда группа занимающихся большая, а помещение для занятий недостаточно просторное, выполняются только упражнения на месте. При этом все занимающиеся строятся на ковре в колонну по четыре на расстоянии вытянутых рук.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера). 3. Бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах, то же на одной ноге. 5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). 6. Приседания на двух ногах, на одной ноге, с партнером на плечах.

7. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. 8. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой. 9. При упоре головой и руками в ковер движения вперед, назад, в стороны. 10. В положении моста движения вперед, назад, в стороны. 11. Бег с наклоном туловища назад, прямые ноги выносить вперед. 12. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

Помимо приведенных упражнений на уроке изучают кувырок вперед с прямых ног. Занимающимся дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить борцам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч), затем выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтобы встать в стойку.

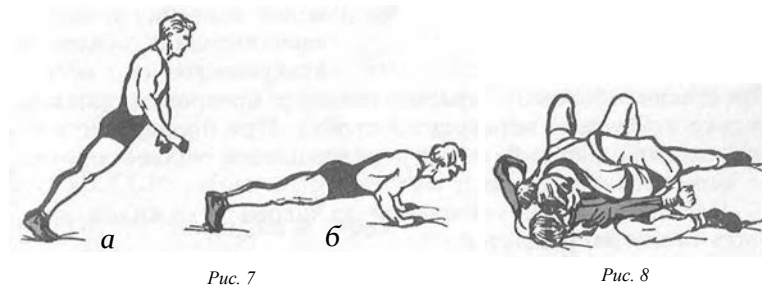
Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

Последовательность упражнений: 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. В упоре лежа на пальцах сгибать и разгибать руки. 3. Из положения на коленях, руки назад падение вперед прогнувшись с опорой на руки. 4. Из положения стоя, ноги расставлены широко

падение вперед на руки. 5. Падение вперед с опорой на руки из положения стоя ноги вместе (рис. 7, а, б).

При падении занимающиеся не должны касаться грудью ковра. При падении вперед необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.

Рычаг локтя через бедро (рис. 8). Благоприятные условия: прием проводится после выполнения удержания сбоку.



Проведение приема. Захватить предплечье атакуемого и отжать его к бедру ноги, лежащей на ковре, так, чтобы плечо ложилось на бедро, а предплечье опускалось на ковер между ногами. Плавно разгибать руку до подачи сигнала. Если борцу не хватает силы одной руки для отжимания руки противника, следует помочь бедром, усилив давление на предплечье разгибаемой руки.

Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Болевые приемы — действия самбиста, имеющие цель путем перегибания или вращения в суставах заставить противника признать себя побежденным. Перегибание принято называть рычагом, а вращение — узлом. Болевые приемы разрешается проводить только в борьбе лежа. Запрещается проводить болевые приемы рывком.

Все болевые приемы следует выполнять плавно. При первом же ощущении, предшествующем появлению боли, самбист должен подать сигнал хлопками по телу проводящего прием или по ковра. Можно также подать сигнал голосом, произнеся четко и громко слово «есть». Как только борец подаст такой сигнал, атакующий обязан немедленно прекратить выполнение приема. Во время проведения соревнований среди юношей, новичков, спортсменов III и II разрядов судья на ковре может прекратить

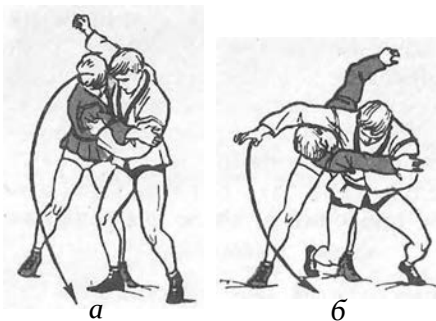


Рис. 9

Проведение болевого приема на ногу прекращается, как только атакуемый переходит в стойку. При проведении рычага колена перегибать ногу разрешается только против ее естественного сгиба.

При проведении ущемления ахиллова сухожилия вращать стопу запрещается.

При выполнении болевых приемов нельзя захватывать пальцы рук и ног.

Болевые приемы разрешается делать только на локтевой, плечевой, коленный, голеностопный и тазобедренный суставы.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 23.

Учебная схватка на выполнение рычага локтя через бедро. Одному из борцов дается задание лечь на спину и позволить противнику выполнить удержание сбоку. По сигналу тренера атакующий начинает проводить болевой прием, а атакуемый сопротивляться, не освобождаясь от захвата. Также по сигналу тренера борцы меняются ролями.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи (рис. 9, а, б). Благоприятные условия: противник неправильно перемещает ноги или становится в низкую стойку (скрещивает ноги, далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно плоскости таза, переносит вес тела на одну ногу, опирается руками на атакующего). Дистанция средняя или дальняя. Захват руки и шеи (ворот).

Проведение приема. Атакующий рывком за руку переносит вес противника на одну ногу. Поворачи-

ваясь в направлении рывка, атакующий толчком плеча в шею противника вынуждает его падать вместе с собой, скручивая вокруг продольной оси.

схватку, не дожидаясь сигнала от борца, когда он убеждается, что захват на болевой прием выполнен правильно и дальнейшее его проведение может быть опасно. Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, когда атакуемый переходит в стойку и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра.

ваясь в направлении рывка, атакующий толчком плеча в шею противника вынуждает его падать вместе с собой, скручивая вокруг продольной оси.

УРОК 4

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения с отягощением (весом тела). Самостраховка при падении на бок из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение переворота рычагом. Учебные схватки на выполнение переворотов рычагом с переменной партнером.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро.

IV. Построение. Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в СССР». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с отягощением (весом тела) применяются в основном для развития силы и эластичности мышц. Величина отягощения зависит от того, как велика та часть силы тяжести тела, которую приходится преодолевать работающим мышцам. Эти упражнения очень разнообразны и проводятся на ковре и на гимнастических снарядах.

Примеры упражнений: 1. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (помогает развить силу мышц-разгибателей плеча): а) в упоре стоя; б) в упоре лежа; в) в упоре лежа, ноги на рейке стенки; г) в стойке на руках с опорой ногами о стену или с партнером, держащим борца за ноги; д) в упоре стоя сзади с опорой на спинку стула, гимнастическую стенку и пр.

Эти упражнения можно делать с опорой как двумя руками, так и одной рукой. В зависимости от физической подготовленности занимающихся следует применять первые или последние упражнения.

2. Приседание (развивает силу мышц ног, особенно мышц-разгибателей): а) на двух ногах; б) на двух ногах с выпрыгиванием (нагрузка в приведенных двух упражнениях регулируется количеством повторений, изменением темпа); в) на одной ноге с отставлением другой в сторону; г) на одной ноге с выносом другой ноги вперед (для сохранения равновесия можно держаться за стул и т. п., но рукой при этом не помогать).

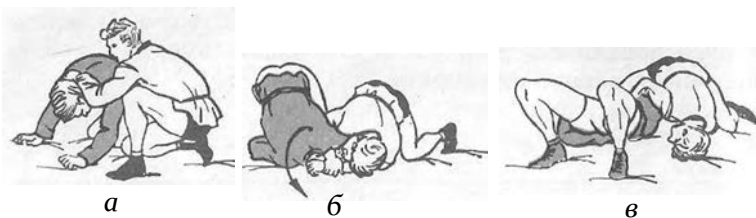


Рис. 10

Самостраховка при падении на бок из стойки изучается после повторения положения группировки на боку, повторения падения из приседа, полуприседа (см. урок 1).

Переворот рычагом (рис. 10, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, опустив голову и широко расставив руки.

Проведение приема. Стать сбоку от противника лицом к его голове, положить дальнюю руку на шею противника и захватить эту руку другой рукой из-под ближней его руки (изнутри). Потом атакующий подтягивает руки вверх к себе, а голову противника наклоняет вниз и, ложась грудью вперед на руку противника, переворачивает его на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий накладывает на шею пальцы, а не предплечье. 2. Атакующий толкает противника в сторону опоры на дальнюю руку, проводя прием в сторону наибольшей устойчивости противника. 3. Атакующий стремится перевернуть противника усилием одних рук, не используя силу ног и силу тяжести своего тела.

Учебные схватки на выполнение переворота рычагом с переменной партнеров применяются для выработки умения преодолевать сопротивление противника при переворачивании. В этих схватках мышцы шеи выдерживают большую нагрузку, поэтому их можно применять и для развития силы мышц шеи.

Один из борцов получает задание выполнять переворот рычагом, другой — сопротивляться, не освобождаясь от захвата. Через 30—40 с борцы меняются ролями. После этого они выполняют переворот, делая захват с другой стороны. Затем тренер дает сигнал к смене партнеров. Менять партнеров следует с таким расчетом, чтобы в одной паре были борцы, выполнившие переворот, а в другой — борцы, не справившиеся с заданием. Затем партнеров снова меняют. Борцы, не сумевшие выполнить переворот,

встречаются между собой. Тот из борцов, кто выполнил задание, борясь в группе не выполнивших его в первый раз, встречается с тем спортсменом из группы сильных, кто выполнил задание в первый раз, но не выполнил его вторично. Необходимо провести 2—4 смены партнеров.

Бросок через бедро с захватом пояса (рис. 11). Благоприятные условия: борцы находятся на близкой дистанции, противник умеренно напирает.

Подготовка: 1. Осаживание. 2. Сбивание в сторону подбиваемой тазом ноги. 3. Заведение в сторону, противоположную броску. 4. Сбивание на выставленную ногу. 5. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Повернуться к противнику спиной, подбить дальнюю ногу в верхнюю часть бедра назад-вверх.

Характерная ошибка. Не получается отрыв противника от ковра.

Учебная схватка на выполнение броска через бедро. Атакующему дается задание захватить руку и пояс партнера и выполнить бросок через бедро. Атакуемый ведет схватку, не освобождаясь от захвата и не выпрямляя рук. Вначале он должен использовать только активную защиту (перемещением), а затем пассивную (с сопротивлением). Сначала захват делается для проведения броска в привычную сторону, а затем в непривычную.

Беседа на тему «Краткий обзор развития борьбы самбо в СССР». С давних времен борьба считается физическим упражнением, способствующим гармоничному развитию человека. Борьба развивает у занимающихся физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость), воспитывает смелость, решительность, настойчивость, ини-

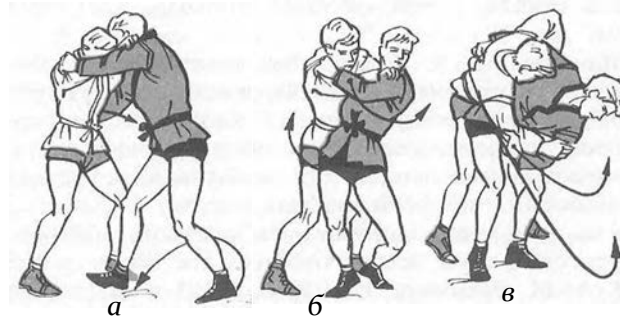


Рис. 11

циативность, выдержку и вырабатывает навыки самозащиты.

Исторические документы дают нам право утверждать, что русские имели несколько разновидностей борьбы (в обхват, на поясах, не в схватку), в которой применялись подножки, подсечки, подхваты, удержания при борьбе лежа и различные способы страховки партнера.

Описания борьбы у русского народа мы находим в Лаврентьевской летописи X—XI вв., в старинных русских былинах, в работах А. Терещенко (1897 г.), Д. Равинского (1881 г.), Е. Покровского (1887 г.) и других авторов. Кроме русской борьбы известны татарская борьба кураш, тувинская — куреш, якутская — хапсагай, чувашская — акадуй, грузинская — чидаоба, азербайджанская — гюлеш, армянская — кох, узбекская — кураш и др.

Виды национальной и народной борьбы отличаются правилами, но их объединяет одно: почти все они проводятся в одежде с поясом.

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла путь к дальнейшему развитию национальных видов борьбы. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы возникла необходимость создать новый общесоюзный вид борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки советской молодежи к труду и обороне и в то же время давал бы возможность борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене.

Таким новым видом борьбы стала борьба самбо — основная часть системы самозащиты без оружия, включающая в себя, кроме того, целый ряд специальных приемов, позволяющих успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке. Вначале этот вид борьбы назывался «борьба вольного стиля», затем «вольная борьба», а с 1946 г. — «самбо».

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ, в котором отметил, что борьба вольного стиля (самбо) сложилась из лучших элементов национальных видов борьбы и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта.

Эту дату принято считать днем рождения борьбы самбо. Председателями всесоюзной секции были: с 1938 по 1941 г. А. М. Рубанчик, с 1946 по 1952 г. А. А. Харлампиев.

В 1939 г. в Ленинграде было проведено первое личное

первенство СССР, собравшее 56 борцов. Чемпионами СССР стали Н. Куликов (Ленинград), В. Петкевич (Ленинград), Е. Чумаков (Москва), А. Будзинский (Москва), К. Накельский (Харьков), В. Пономаренко (Кронштадт), К. Коберидзе (Москва), Г. Иванов (Ленинград).

В ноябре 1940 г. в Москве было проведено второе личное первенство СССР.

Во время Великой Отечественной войны первенства страны не проводились. Самбисты были в рядах защитников нашей Родины, помогали в подготовке разведчиков, десантников и т. п.

Период с 1945 по 1959 г. можно назвать периодом восстановления борьбы самбо в нашей стране. С 1947 г. вновь начали проводиться личные первенства страны. В 1949 г. впервые было разыграно лично-командное первенство СССР, в котором приняли участие сборные команды восьми республик, а также Москвы и Ленинграда. Победила команда Москвы. В 1950 г. впервые разыгрывалось лично-командное первенство СССР для ДСО и ведомств. Участвовало 9 команд. Победила команда «Динамо».

В 1972 г. в Риге был проведен первый открытый чемпионат Европы по борьбе самбо. В нем участвовали представители восьми стран. 1-е место заняли спортсмены СССР. Первыми чемпионами Европы стали В. Кюлленен (58 кг), А. Хош (62 кг), К. Герасимов (66 кг), В. Невзоров (70 кг), А. Федоров (75 кг), Ч. Езерскас (80 кг), С. Новиков (100 кг), В. Кузнецов (тяжелый вес) — все представители СССР. Кроме того, чемпионами стали Набухара Нисинаки (86 кг) и Набуюки Сато (93 кг) — представители Японии.

В 1973 г. в Тегеране (Иран) был проведен чемпионат мира. Первыми чемпионами мира стали представители СССР Г. Георгадзе (48 кг), А. Шор (52 кг), М. Юнак (57 кг), Д. Рудман (68 кг), А. Федоров (75 кг), Ч. Езерскас (82 кг), Л. Тедиашвили (90 кг), А. Данилов (100 кг) и В. Кливоденко (тяжелый вес), а также Чанрав Ш. из Монголии (62 кг). С 1979 г. стали проводиться первенства мира среди юниоров. В 1983 г. состоялся первый чемпионат мира среди женщин. В 1985 г. образована Международная федерация борьбы самбо (ФИАС). В чемпионатах мира 1986 г. приняли участие представители 25 стран четырех континентов.

Литература. 1. Борьба самбо. Справочник. Автор-составитель Е. М. Чумаков. — М.: ФиС, 1985. 2. М. Н. Л у к а ш е в. Родословная самбо. — М.: ФиС, 1986.

УРОК 5

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения».

II. Упражнения с партнером для развития быстроты. Изучение самостраховки при падении на спину.

III. В борьбе лежа: изучение удержания поперек. Учебная схватка на выполнение этого удержания.

В борьбе стоя: изучение броска — задней подножки с захватом пояса. Изучение защиты от броска через бедро. Схватка с односторонним сопротивлением.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения». Тренер рассказывает о лучших спортсменах коллектива, добившихся хороших показателей в соревнованиях. При этом он раскрывает те стороны спортивной деятельности борцов, их учебы, работы, быта, которые могут служить примером для подражания. Задача беседы — на примерах лучших спортсменов воспитывать у занимающихся коммунистическое мировоззрение. Следует показать, как лучшие спортсмены достигают успеха благодаря упорству на тренировках. Хорошо иллюстрировать беседу фотографиями, кинокадрами, приводить выдержки из газет. Можно пригласить на занятия лучших спортсменов для проведения показательных схваток.

Упражнения с партнером для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью. Партнер служит для отягощения.

Примеры упражнений: 1. Бег с партнером на плечах. 2. Перетаскивание партнера. Выполняющий упражнение находится в положении стоя или на четвереньках (лежа) 3. Поворот (под партнером, лежащим сверху) на живот и с живота на спину (упражнения 1, 2, 3 могут выполняться в условиях соревнования). 4. Кувырки вперед с партнером. Борцы захватывают голени друг друга и последовательно делают кувырки вперед через лежащего партнера. 5. Кувырки назад с партнером. Захват тот же, что и в предыдущем упражнении.

Самостраховка при падении на спину из стойки. Вначале занимающиеся повторяют самостраховку при падении



Рис. 12

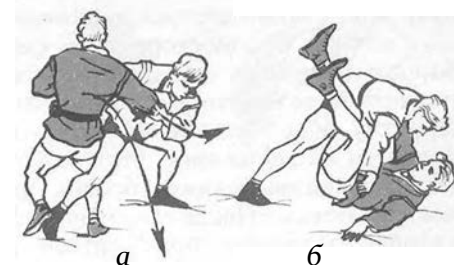


Рис. 13

на спину, изученную на уроке 2. После этого они выполняют падения из положения стойки ноги вместе, предварительно присев.

Удержание поперек (рис. 12). Благоприятные условия: атакующий стоит на коленях сбоку от противника, лежащего на спине.

Проведение приема. Ложась поперек на грудь противника, захватить его дальнее плечо. Ближнее плечо противника прижать к его голове своей ногой.

Учебная схватка на выполнение удержания поперек. Один из борцов получает задание лечь на спину, другой — взять его на удержание поперек. По сигналу тренера нижний борец начинает уходить. Через 20—30 с тренер дает команду взять на удержание с другой стороны и выполнить удержание поперек. Затем борцы меняются ролями.

Бросок задней подножкой с захватом пояса (рис. 13, а, б). Благоприятные условия: противник ожидает выполнения атакующим броска через бедро и отклоняется, защищаясь.

Проведение приема. Прием выполняется так же, как бросок задней подножкой, изученный на уроке 1. Проводящий прием захватывает одной рукой руку противника, а другой — пояс под разноименной рукой. Такой захват несколько затрудняет выполнение приема, потому что атакующему трудно поставить ногу за ногу противника. В то же время облегчается воздействие на противника, его движения сковываются и ему труднее защищаться.

Защиты от броска через бедро: 1. Захватить пояс и согнуться, не позволяя атакующему приблизить таз. 2. Прогнуться, выпрямляя руки, увеличить дистанцию, повернуться и, немного сгибая ноги, упереться боком в таз атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего. 4. После отрыва от ковра зацепить спереди разноимен-

ную или сзади-снаружи одноименную ногу атакующего.

Схватка с односторонним сопротивлением. Один из борцов позволяет захватить себя, дает противнику выполнить бросок и только затем начинает уходить в стойку. Другому борцу ставится задача провести бросок и взять партнера на удержание. Можно установить, что второй борец должен выполнять бросок задней подножкой с захватом пояса. После 1—3 попыток броска тренер дает задание захватить пояс другой рукой и продолжать в схватке решать те же задачи. По команде тренера борцы меняются ролями.

После успешного выполнения заданий тренер предлагает борцам провести те же действия, но атакуемый должен препятствовать выполнению броска и удержанию. Освободиться от захвата он не имеет права.

УРОК 6

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Игровые упражнения с набивными мячами. Кувырок вперед. Самостраховка при падении на руки из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя через предплечье от удержания сбоку. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — выведения из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выполнение броска выведением из равновесия.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Участие советских самбистов в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

«Футбол» с набивным мячом. Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели:

1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4—5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

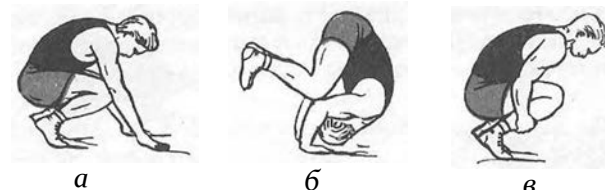


Рис. 14

Кувырок вперед способствует развитию ловкости и выработке умения падать (рис. 14, а, б, в).

Кувырок с захватом стоп скрещенных ног. В положении сидя скрестить ноги, захватить стопы руками снаружи, встать, наклониться вперед, приподнять таз и сделать кувырок, не распуская захвата.

Кувырок с набивным мячом. В положении приседа зажать мяч между стопами, выполнить кувырок вперед. В том же положении, захватив мяч руками, поставить его на ковер и затем, не распуская захвата, сделать кувырок вперед.

Самостраховка при падении на руки из стойки разучивается после усвоения падения с коленей на руки (см. урок 3).

Из положения основной стойки вытянуть руки ладонями вниз и, не сгибая туловища, упасть вперед, амортизировать падение руками.

Последовательность упражнений: 1. Падение с коленей вперед с опорой на ладони. 2. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на ладони. 3. Из стойки ноги вместе, руки за спиной падать вперед с опорой на руки (см. рис. 7).

Характерная ошибка: во время падения борец сгибается.

Рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку (рис. 15). Благоприятные условия: удержание сбоку; атакующий ближней рукой глубоко взял руку атакуемого.

Проведение приема. Взяться дальней рукой за запястье ближней руки противника, выпрямить ее и под локоть этой руки подвести предплечье ближней руки. Затем, взявшись кистью за свою дальнюю руку, выполнить болевой прием.

Защиты: 1. Не дать глубоко захватить руку. Попытаться освободить ее рывком, вращая в сторону атакую-

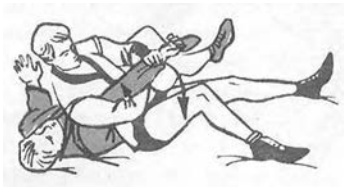


Рис. 15



Рис. 16

щего. 2. Обхватить атакующего, соединив свои руки, или захватить его куртку (пояс).

Схватка с односторонним сопротивлением в борьбе лежа. Одному из борцов дается задание только защищаться в положении удержания сбоку, а другому провести рычаг локтя через предплечье. Затем борцы меняются ролями.

Эти схватки позволяют совершенствоваться в проведении болевых приемов и защит от них. Следует проводить схватки и при попытке проведения приема на одну руку, а затем на другую.

Выведение из равновесия рывком с падением (рис. 16). Благоприятные условия: противник нападает.

Подготовка: 1. Уход в сторону от направления усилия противника. 2. «Раскручивание» противника вокруг себя.

Проведение приема. Взять противника за рукав и отворот. В момент постановки его ноги вперед падать назад с одновременным рывком противника за руку и толчком в плечо. В падении повернуться на живот, увлекая противника за собой.

Характерные ошибки. 1. Руки тянут на себя, не создавая вращения тела противника вокруг продольной оси. 2. Недостаточное отшагивание.

Исправление ошибок: прием следует выполнять в движении.

Беседа на тему «Участие советских самбистов в международных соревнованиях». В 1957 и 1960 гг. советские самбисты впервые вышли на международную арену. Были проведены соревнования между самбистами СССР и дзюдоистами Венгрии и ГДР. Выиграли советские самбисты.

В 1962 г. наши борцы-самбисты впервые приняли участие в чемпионате Европы по дзюдо. Чемпионом Евро-

пы стал А. Киброцашвили (Гори), звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. Кикнадзе (Тбилиси). Команда СССР заняла 3-е место (после команд Франции и Голландии).

В 1963 г. на очередном чемпионате Европы сборная СССР была сильнейшей, а рижанин А. Боголюбов (легкий вес) завоевал звание чемпиона.

В олимпийском, 1964 г. советские борцы вновь стали чемпионами Европы. Команда в составе О. Степанова, А. Боголюбова, А. Бондаренко, А. Карашука, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе победила своих противников. Абсолютным чемпионом Европы стал А. Кикнадзе.

Успешно выступили наши борцы и на XVIII Олимпиаде в Токио. Все четыре участника: О. Степанов, А. Боголюбов, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе — получили бронзовые медали. В неофициальном зачете советские борцы заняли 2-е место, пропустив вперед команду Японии и оставив позади представителей 27 стран.

На чемпионатах Европы по дзюдо 1965, 1966 и 1970 гг. команда СССР занимала 1-е место.

В 1966 г. Международная федерация борцов-любителей приняла самбистов в свои ряды. В 1968 г. проведен первый, а в 1969 г. второй международный турнир по борьбе самбо. Советские самбисты в 1969 г. из 10 первых мест заняли 7.

В 1972 г. в Риге был проведен первый открытый чемпионат Европы по борьбе самбо. Советские самбисты заняли 8 первых мест из 10. На чемпионате мира 1973 г. в Тегеране наши борцы завоевали 9 золотых медалей из 10, а на чемпионате Европы 1974 г. в Мадриде (Испания) — 8 золотых медалей (М. Багаутдинов — 48 кг, М. Ан — 52 кг, А. Емиж — 57 кг, Г. Бирюков — 62 кг, С. Курбанов — 74 кг, Г. Костоков — 82 кг, Г. Маленкин — 90 кг, В. Кливоденко — тяжелый вес).

За 1973—1987 гг. было проведено 11 чемпионатов мира, 7 чемпионатов Европы, 8 первенств мира среди юниоров. Команды советских самбистов неизменно занимали 1-е место, завоевывая, как правило, подавляющее большинство золотых медалей. В чемпионатах мира среди женщин советская команда не участвовала.

Литература. Борьба самбо. Справочник. Автор-составитель Е. М. Чумаков. — М.: ФиС, 1985.

УРОК 7

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Физическая культура и спорт в СССР».

II. Разминка, включающая упражнения с партнером для развития силы. Кувырок назад из приседа. Самостраховка при падении на бок с прыжка.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку садясь. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение задней подножки с захватом руки и ноги. Изучение защит от бросков с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение подножек с захватом ноги. Схватка в замедленном темпе.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Физическая культура и спорт в СССР».

В нашей стране физическая культура и спорт являются средством укрепления здоровья всего народа, подготовки его к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Большую роль в развитии физической культуры и спорта после Великой Октябрьской социалистической революции сыграл Всевобуч (всеобщее военное обучение), созданный 7 мая 1918 г. решением Советского правительства. Руководил Всевобучем Н. И. Подвойский.

В 1920 г. спортом занимались 143 тыс. человек, из них 5 тыс. женщин. В настоящее время число занимающихся спортом превышает 50 млн. человек.

Советские спортсмены успешно штурмуют мировые рекорды. Постоянно увеличивается количество спортивных сооружений. Вклад в развитие физической культуры и спорта внесли и самбисты. Борьбой самбо в 1938 г. занимались единицы, причем лишь в пяти городах СССР (Москве, Ленинграде, Харькове, Саратове, Баку). Сейчас борьба самбо культивируется во всех республиках. В 1968 г. этим видом спорта занималось в нашей стране более 100 тыс. человек, в 1975 г. — более 185 тыс., а в 1986 г. — свыше 300 тыс. человек.

Литература. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. В. В. Столбова. — М.: ФиС, 1984, с. 113—218.

Упражнения с партнером для развития силы с преодолением силы тяжести партнера и созданием им нагрузок на различные мышцы.

Примеры упражнений: 1. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах. 2. Наклоны с партнером, сидящим на плечах. 3. Приседания с партнером, сидящим на плечах. 4. Поднимание партнера с наклоном вперед из положения стоя спина к спине и сцепив руки в локтях. 5. Поднимание сидящего партнера: а) с упором ногами и захватом рук, б) со стороны спины с захватом под плечи. 6. Сгибание и разгибание рук. Партнер противодействует, захватив кисти спереди. 7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует, захватив кисти сзади. 8. Сгибание и разгибание шеи в положении на четвереньках. Партнер, стоя спереди, противодействует упором в голову. 9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги. 10. Сгибание и разгибание рук в стойке на кистях. Партнер держит за ноги.

Кувырок назад из приседа развивает вестибулярный аппарат и способствует привитию навыка безопасного падения на ковер.

В положении приседа руками взяться за голени, голову опустить на грудь; падая назад, оттолкнуться ногами и, перекатившись по спине и голове, вернуться в исходное положение.

Характерные ошибки: 1. Слабый толчок ногами. 2. Падение с прямой спиной.

Самостраховка при падении на бок с прыжка разучивается после повторения падений на бок из приседа и стойки (см. урок 4). Одну свою ногу надо подбить другой ногой так, чтобы падать на бок с высоты

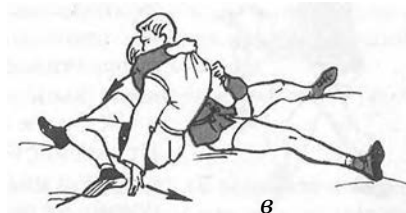
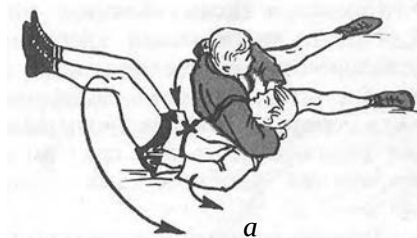


Рис. 17

(как бы прыжком). Вначале следует коснуться ковра бедром, затем выполнить перекат по боку, в этот момент сделать хлопок рукой и занять конечное положение в группировке.

Характерная ошибка: борец высоко подбрасывает ноги и падает на плечо.

Уход от удержания сбоку садясь (рис. 17, а, б, в). **Благоприятные условия:** атакующий выносит обе ноги вперед по направлению к голове атакуемого.

Проведение приема. Поднять ноги и, опуская их, резко сесть, опрокинув атакующего на спину.

Защита. Отвести назад ногу, голень развернуть по направлению к ногам атакуемого.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку проводятся обычно так: сразу после захвата по сигналу тренера один из борцов пытается выполнить удержание, а другой — уход. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Основная цель схватки — уйти от удержания садясь. Для этого проводящий удержание должен создавать условия, вынося обе ноги к голове партнера. Партнер, уловив благоприятный момент, выполняет уход. Можно предложить борцу, проводящему удержание и создавшему условия для ухода, считать про себя до десяти. Постепенно время сохранения удобного для ухода положения сокращать (до 2—3 с).

Задняя подножка с захватом руки и ноги (рис. 18). **Благоприятные условия:** противник тянет, прогибаясь и несколько сгибая ноги.

Подготовка: 1. Рывок 2. Сбивание на атакуемую ногу. 3. Захват ноги.

Проведение приема. Захватить ногу противника; наклоняясь, загрузить его опорную ногу, одновременно подставить согнутую ногу изнутри на носок так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб разноименной ноги противника. Выпрямляя ногу и поворачиваясь в сторону захваченной ноги, выполнить бросок.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не поворачивается в сторону, а выполняет бросок прямо перед собой. 2. Проводящий прием не опирается на подставля-



Рис. 18

мую ногу, в результате чего она в момент броска отрывается от ковра. 3. Проводящий прием не загружает опорную ногу противника, и тот может перепрыгнуть через подставленную ногу и восстановить равновесие.

Учебные схватки на выполнение подножек. Один из борцов получает задание захватить разноименные руку и ногу партнера и выполнить заднюю подножку, другой, не освобождаясь от захвата, защищается. Через 1—2 мин тренер предлагает атакующему захватить другую руку и ногу и выполнить заднюю подножку. Затем по сигналу тренера борцы меняются ролями.

Можно усложнить условия выполнения приема и облегчить защиту, разрешив атакуемому освобождать захваченную ногу.

Защиты от бросков с захватом ноги: 1. Отставить ногу назад, отталкивая атакующего. 2. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего, захватив шею и упершись предплечьем в грудь.

Схватка в замедленном темпе в стойке проводится для отработки ранее изученных приемов, а также для отработки реакции на замедленное проведение приемов. Оба борца получают задание выполнять приемы и защиты замедленно и препятствовать нападению вполсилы.

УРОК 8

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминочные упражнения с набивными мячами для выработки быстроты реакции. Кувырок назад с прямыми ногами.

III. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.

В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла поперек. Учебная схватка на узел плеча.

В борьбе стоя: изучение броска передней подножкой с захватом руки и пояса. Изучение защиты от броска — задней подножки. Учебные схватки. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с набивными мячами для выработки быстроты реакции. Мяч следует бросать партнеру с различной скоростью и по различной траектории движения.

Примеры упражнений: 1. Броски мяча в парах одной рукой. 2. Броски мяча в парах двумя руками. 3. Броски мяча из одной руки в другую. 4. Броски мяча по «воротам» (партнер стоит вратарем). 5. Броски мяча по «воротам» с поворотом на 360°. 6. Броски и ловля мяча с поворотом на 360 и 720°. 7. Броски и ловля мяча садясь. 8. Броски и ловля мяча садясь и вставая. 9. Броски мяча партнеру двумя ногами.

Кувырок назад с прямыми ногами способствует развитию умения падать назад из стойки. И. п.: стоя на прямых ногах, согнуться, голову прижать к груди, руки вдоль туловища; садясь назад, сделать кувырок; перекатившись по спине через голову, встать в и. п.

Характерные ошибки: 1. Жесткое падение на ковер. 2. Сгибание ног. 3. Падение с ударом спиной из-за недостаточного наклона вперед или преждевременного отклонения назад и поднимания рук вверх.

Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера способствует усвоению навыка падения через препятствия и правильного выполнения переката по спине, разучивается из положения полуприседа и положения стоя (рис. 19, а, б).

Характерная ошибка: занимающийся садится на спину партнера, сгибая ноги.

Узел поперек (рис. 20). Благоприятные условия: удержание поперек, атакуемый поднимает захваченную руку предплечьем вверх.

Проведение приема. Захватить противника для выполнения приема — удержания поперек. Одноименную руку положить на запястье дальней руки противника. Прижать предплечье к коврику, другую руку подвести под плечо захваченной руки и захватить свое предплечье

сверху. Локоть своей руки поставить около уха противника. Подтягивая к боку и приподнимая локоть захваченной руки противника, вращать руку в плечевом суставе до тех пор, пока атакуемый не подаст сигнал о сдаче. При проведении приема следует грудью прижимать туловище противника к коврику.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не ставит локоть одноименной руки около шеи противника, и противник прижимает плечо к голове и защищается от приема, поворачиваясь на живот. 2. Атакующий не сковывает противника (не прижимает грудью), и он поворачивается на живот, вращаясь при проведении приема в направлении усилия, прилагаемого атакующим.

Исправление ошибок: 1. Необходимо один локоть ставить около уха противника, а другой должен двигаться по окружности к его боку. 2. Давить на противника тяжестью тела (не стоять на коленях, а лежать на груди противника).

Учебные схватки на выполнение болевого приема — узла плеча. Одному борцу дается задание проводить прием — узел поперек, другому — после захвата по сигналу тренера защищаться, не сцепляя руки и не поворачиваясь на живот. Через 30 с или 1 мин тренер дает знак атакующему выполнить прием на другую руку. Затем борцы меняются ролями. Условия проведения приема можно усложнить: сигнал к началу сопротивления подать до захвата руки противника.

Передняя подножка с захватом руки и пояса (рис. 21). Благоприятные условия: противник, ожидая проведения атакующим задней подножки, немного отставляет ногу назад.

Подготовка. Толкнуть противника так, чтобы он перенес вес тела на атакуемую ногу. Можно, имитируя боковую подсеку под разноименную ногу, вынудить его перенести вес тела на атакуемую ногу.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к противнику, атакующий ставит свою ногу на ковер перед его ногами так, чтобы подколенный сгиб атакующей ноги упирался в колено одноименной ноги противника, создавая препятствие передвижению противника вперед. Притягивая атакуе-



а



б

Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

мого к себе и наклоняясь, атакующий выполняет бросок через свою ногу, скручивая противника вокруг продольной оси. Свободная нога в момент наклона сгибается, что позволяет атакующему при проведении приема использовать тяжесть тела.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и : 1. Атакующий ставит свою ногу не перед ногами партнера, а сбоку. Это грубая ошибка, которая может привести к травме ноги партнера. Ее следует исправлять в первую очередь. 2. Атакующая нога сгибается и не служит прочным барьером, через который должен падать противник. Атакующий переносит свою ногу вперед или падает сзади атакующего, опрокидывая его на спину.

И с п р а в л е н и е о ш и б о к : 1. Атакующий должен располагать свою ногу, выполняющую подножку, снаружи одноименной ноги противника таким образом, чтобы стопы ног стояли вплотную носками в одном направлении. Подколенный сгиб атакующей ноги должен упираться в колено противника. 2. Нога, выполняющая подножку, должна ставиться прочно и как бы отталкиваться от ковра, другой ногой в этот момент следует делать выпад в сторону.

Опора на атакующую ногу позволяет использовать при броске силу ног и вес тела.

З а щ и т ы о т з а д н е й п о д н о ж к и : 1. Отставить ногу. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника. 3. Переставить ногу через атакующую ногу назад.

Учебные схватки на выполнение подножек. Хорошее средство прочного усвоения броска передней подножкой — схватка, в которой один из борцов получает задание выполнить переднюю или заднюю подножку, а другой — только защищаться. В этой схватке борцы совершенствуются в проведении подножек и их комбинаций, через определенное время меняясь ролями.

Большинство защит от задней подножки создают благоприятные условия для броска передней подножкой, и наоборот. Защиты, которые препятствуют проведению подножек во время схваток, разрешать не следует.

Для закрепления навыка проведения бросков с применением подножек можно провести соревнования по особым правилам. Борцы строятся в определенном порядке: с одной стороны от каждого борца должен стоять более легкий, а с другой — более тяжелый партнер. Начинают схватки борцы более тяжелого веса. В течение определенного времени (1—2 мин) один из борцов должен

выполнить подножку, а его партнер — сопротивляться. Тот, кто выполнил бросок, выбывает из соревнования. Борец, которому не удалось провести бросок, должен бороться с партнером более легкого веса.

Если оба борца выполнили прием в схватке, то они выбывают из соревнований. Не выполнившие прием борются с теми, кто еще не боролся или не выполнил прием.

Схватки продолжаются до тех пор, пока все борцы не проведут бросок подножкой (может остаться один, который не сумел выполнить прием).

Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке». Правила борьбы самбо помогают решать задачу подготовки советской молодежи к труду и обороне. Прикладность, полезность приобретаемых навыков — основа правил.

Правила определяют, что для чистой победы в схватке нужно бросить противника на спину, а самому остаться в стойке или в борьбе лежа сделать болевой прием. Если при проведении броска борец не удержался на ногах и упал, то его действия оцениваются ниже (в 4 балла). Система оценки бросков приведена в следующей таблице:

Результат действий атакующего	Оба борца в стойке		Атакующий в стойке, атакуемый на колене (коленях)	
	бросок без падения	бросок с падением	бросок без падения	бросок с падением
Атакующий падает: на спину (мост или перекатывается по спине в темпе)	Чистая победа	4 балла	2 балла	1 балл
на бок	4 балла	2 балла	1 балл	—
на ягодицы, живот, плечо, грудь	2 балла	1 балл	—	—
на колено (колени) и кисти (кисть) рук (предплечья) с фиксацией сзади (перевод в партер)	1 балл	1 балл		

Спортсмены, упавшие на ковер, могут продолжать борьбу лежа и применять удержания, болевые приемы и броски. Бросать можно борца, который стоит на коленях. В этом случае борец, находившийся в стойке и выполнивший

ший бросок без падения, получает 2 балла, если противник падает на спину, и 1 балл, если противник падает на бок. Можно выполнить бросок, находясь в положении лежа или на четвереньках. Чтобы броски оценивались, их нужно выполнять поднимаясь в стойку и при этом отрывая противника от ковра.

В борьбе лежа можно делать удержание — прием, в результате которого противника прижимают спиной к коврику и удерживают 20 с. В этом случае борец получает 4 балла. Если удержание длилось больше 10 с, но меньше 20 с, то борец получает 2 балла. При применении удержаний во время схватки разрешается набрать не более 4 баллов.

Болевой прием — действие, при котором руку или ногу противника вращают или разгибают в суставе, что вызывает у него болевое ощущение и заставляет сдаться. Сигналом о сдаче служат возглас «Есть!» или неоднократное похлопывание по телу атакующего рукой, а также удары рукой или ногой по коврику. Схватку, в которой проведен болевой прием, останавливают, и борцу, применившему его, присуждается чистая победа. Во время схваток мастеров спорта и перворазрядников судья при проведении одним из борцов болевого приема ожидает сигнала о сдаче. Когда встречаются новички, спортсмены III и

II разрядов и юноши, судья может при выполнении одним из борцов болевого приема остановить схватку, не дожидаясь сигнала о сдаче, и присудить атакующему чистую победу, если он видит, что прием выполняется правильно и противник не может освободиться от захвата.

В борьбе самбо схватка, как правило, заканчивается победой или поражением одного из спортсменов. В личных соревнованиях ничьих нет. Они могут быть только в командных соревнованиях. Победитель в схватке определяется по результатам проведенных технических действий. Для победы борец должен выполнить «чистый» бросок, болевой прием или набрать больше баллов, чем противник. При равенстве баллов победителем становится тот борец, который выполнил более высоко оцениваемые приемы (в 4 балла, 2 балла и т. п.). Если качество выполнения приемов одинаковое, то победителем считается борец, последним выполнивший оцениваемый прием. Если же во время схватки не было проведено оцениваемых приемов, то победитель определяется мнением судей.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 31 — 32; 36—37.

УРОК 9

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения с партнером для развития гибкости. Полет-кувырок. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Учебные схватки на выполнение этого ухода (с заменой партнеров).

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечки.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Единая всеобщая спортивная классификация». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с партнером для развития гибкости очень эффективны, так как партнер помогает увеличить амплитуду движений.

Примеры упражнений: 1. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 2. Повороты с партнером, лежащим на плечах. 3. Наклоны в положении сидя ноги врозь. Партнер, стоя сзади, помогает наклону, упираясь в спину. 4. Сведение рук за спиной. Партнер стоит сзади, захватив локти. 5. Наклоны вперед в положении стоя лицом друг к другу, руки положены на плечи. Нажимая сверху, увеличивать наклон. 6. Прогибы назад в положении сидя на скамейке. Партнер держит за голени. 7. В положении лежа на животе, руки за головой прогибы в пояснице, партнер сидит на ногах. 8. Вставание на мост через партнера, стоящего в партере (на четвереньках). 9. Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу).

Полет-кувырок разучивается после полного усвоения кувырка вперед из стойки.

Изучение упражнения начинают с выполнения: 1) полета-кувырка с места (толчком двумя ногами); 2) полета-кувырка в движении после 2—3 шагов; 3) полета-кувырка с разбега. Постепенно высоту полета увеличивают. Можно выполнять полет-кувырок через невысокое препятствие (набивной мяч, чучело и пр.).

Характерные ошибки: 1. Недостаточная амортизация руками из-за преждевременной группировки.

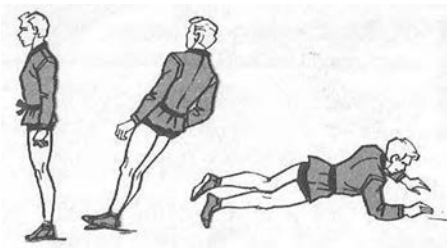


Рис. 22

2. Поздняя группировка, в результате — падение на спину или «втыкание» головой в ковер.

Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки (рис. 22) выполняется после усвоения падения вперед с опорой на руки. Из положения стоя руки сзади падают назад. Когда туловище будет находиться под углом 45° к плоскости ковра, начинать поворот грудью к коврику. Падение завершается так же, как падение вперед с опорой на руки.

Уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой (рис. 23). Благоприятные условия: противник, проводя удержание сбоку, сидит, высоко подняв голову.

Проведение приема: отжимая руками голову противника, поднять ногу и, наложив ее на шею, опрокинуть его назад на спину.

Учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Один из борцов выполняет удержание сбоку, наклоняясь к коврику под углом не более 90° . Тем самым создается удобное положение для проведения ухода. Другой борец должен выполнить уход, отжимая голову ногой.

Замена партнера в борьбе лежа позволяет борцу варьировать навыки, перестраиваться в ходе схватки, если противник изменяет тактику, а также дает возможность бороться с различными противниками лежа. Через 2—3 мин пары следует менять, пока каждый не проведет прием с тремя — четырьмя борцами.



Рис. 23

Боковая подсечка с захватом рук снизу (рис. 24, а, б, в). Благоприятные условия: противник при отступлении или наступлении в

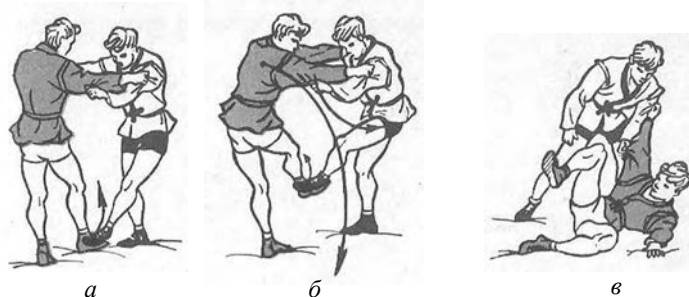


Рис. 24

высокой стойке выносит далеко вперед ногу, при движении в сторону скрещивает ее с опорной ногой, пронося сзади. Захват рук снизу.

Подготовка. 1. Толчок, вынуждающий противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться толчку. 2. Заведение до скрещивания ног.

Проведение приема. Ударом подошвы разноименной ноги снаружи-сбоку атакующий сбивает вперед стоящую ногу противника на себя и в сторону (внутри) и рывком рук на себя-в сторону (навстречу движению своей ноги) выводит противника из равновесия. Не давая ему упереться в ковер подбиваемой ногой, атакующий бросает противника к своим ногам. Когда падение противника определится, атакующий выставляет в сторону ногу, которой выполнялась подсечка, и восстанавливает свое равновесие.

Характерные ошибки: 1. В момент подбива противник переносит вес тела на атакуемую ногу. 2. Подбив выполняется под опорную ногу.

Исправление ошибок. Рывок должен выполняться только после подбива ноги.

Защиты от передней подножки: 1. Захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться). 2. Перенести ногу через атакующую ногу. 3. Упереться коленом в подколенный сгиб.

Учебные схватки на выполнение подсечек. По указанию тренера один из борцов делает подсечку, другой защищается при удобных для проведения приема положении и захвате. Затем оба борца пытаются выполнить броски подсечкой. Стойка прямая. По сигналу тренера партнеры изменяют стойку (это заставляет проводить подсечку дру-

гой ногой, приучает к нападению и защите при проведении приема в обе стороны).

Беседа на тему «Единая всесоюзная спортивная классификация». В 1935 г. была введена Единая спортивная классификация, в которой для борцов предусматривались следующие ступени: мастер спорта I, II и III разряды.

Для получения звания мастера спорта по борьбе необходимо было занять 1-е место или 2-е место 2—3-е места в течение 3 лет в личном первенстве СССР.

Эти требования были очень жесткими, и поэтому с 1 января 1956 г. в действие вступила новая классификация. По новым требованиям надо было в течение года одержать 15 побед над спортсменами I разряда, чтобы получить звание мастера спорта.

В дальнейшем выяснилось, что новые классификационные требования позволяли получать звание мастера спорта борцам с недостаточно высоким уровнем мастерства. С 1 января 1969 г. классификация вновь была усложнена. Для того чтобы получить звание мастера спорта, теперь необходимо было занять 2—8-е места на чемпионате СССР.

В 1934 г. введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта СССР». Первыми, кто удостоился такого звания, были А. Желнин и А. Катулин.

В 1972 г. была утверждена спортивная классификация, в соответствии с которой дополнительно введены юношеские разряды.

Чтобы получить II юношеский разряд, нужно одержать в течение года 6 побед над разными спортсменами II юношеского разряда (или 12 побед над разными юношами-новичками) на соревнованиях любого масштаба.

Чтобы получить I юношеский разряд, нужно одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами I юношеского разряда или 16 побед над разными спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба.

Спортсменам-юношам при переходе в группу взрослых разряд снижают на одну ступень.

Для получения III разряда необходимо одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами III разряда или 16 побед над разными спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

Для получения II разряда нужно одержать в течение года 8 побед над разными спортсменами II разряда или 16 побед над разными спортсменами III разряда на соревнованиях не ниже городских.

Для получения I разряда спортсмен должен одержать в течение года 10 побед над разными спортсменами I разряда или 20 побед над разными спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже городских.

Каждые 4—5 лет разрабатываются новые нормы и требования спортивной классификации. Последняя Единая всесоюзная спортивная классификация определяет нормы и требования на период 1985—1988 гг.

Литература. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985—1988 гг.— М.: ФиС, 1985, с. 137—140.

УРОК 10

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система».

II. Упражнения с набивными мячами для развития силы мышц. Полет-кувырок через предмет. Самостраховка при падении на бок через шест.

III. В б о р ь б е л е ж а : изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия.

В б о р ь б е с т о я : изучение броска с зацепом изнутри. Изучение защит от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов. Вольные схватки в борьбе лежа.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система». Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

Кости скелета выполняют опорную, защитную и двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, легкие и др.). Форма костей разнообразна: они могут быть трубчатыми, губчатыми и смешанными. Трубчатые кости разделяют на длинные и короткие, губчатые — на длинные, короткие, плоские и сесамовидные. Длинные кости составляют главным

образом скелет верхних и нижних конечностей. Короткие кости встречаются на конечностях (предплюсна, запястье), они же составляют в основном позвоночный столб. Длинные кости имеют в средней части (диафизе) полость. На расширенных концах кости, которые имеют шаровидную или цилиндрическую форму, находятся суставные поверхности. Они служат для сочленения с соседними костями.

Кость устроена так, что может выдерживать воздействие значительных нагрузок. Снаружи она покрыта надкостницей, через которую к кости подходят кровеносные сосуды и нервы.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению свойств кости — сопротивляемости ее на излом, изгиб, сдавливание, растяжение, скручивание. Рост скелета заканчивается в основном к 25 годам.

Суставы представляют собой соединение двух или нескольких костей между собой. Место соединения заключено в сумку. В сочленении костей имеется полость, содержащая небольшое количество жидкости. Суставная поверхность кости покрыта гладким гиалиновым хрящом, что облегчает движение.

Сустав укрепляется натяжением суставной сумки, вспомогательными связками, тягой мышц, атмосферным давлением и прилипанием поверхностей. Подвижность сустава зависит от особенностей его строения и степени растяжимости мышц, расположенных на стороне, противоположной движению.

Литература. И в а н и ц к и й М. Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры, изд. 5. — М.: ФиС, 1985, с. 42—56.

Упражнения с набивными мячами для развития силы мышц: 1. Броски мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку и ловля его. 2. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-за головы. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. 5. Прыжки вверх с мячом, зажатым между ногами. 6. Поднимание ног с мячом в висячем положении на гимнастической стенке. 7. В положении лежа на спине поднимание и опускание ног с мячом, зажатым коленями. 8. В положении лежа на спине поднимание ног, опускание поднятых ног в стороны. 9. Наклоны вперед с мячом на шее. Ноги в коленях не сгибать. 10. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь.

Для увеличения гибкости позвоночного столба и элас-

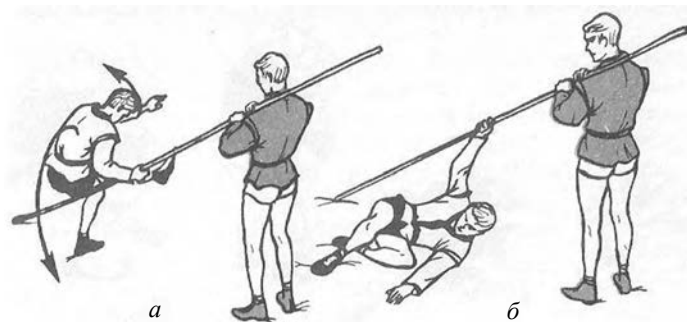


Рис. 25

тичности мышц ног наклоны вперед выполняются с максимальной амплитудой. Ноги в коленях не сгибать.

Полет-кувырок через предмет способствует развитию смелости и ловкости и применяется для отработки умения падать и ориентироваться в пространстве.

Полет-кувырок (см. урок 9) через лежащего ничком партнера или чучело (поперек) выполняется с разбега толчком одной ноги и махом рук вперед-вверх. Коснувшись затылком ковра между ладонями, надо сделать перекат по спине и перейти в основную стойку. Упражнение усложняют выполнением полета-кувырка через стоящего на четвереньках партнера, через стул, через чучело вдоль и т. п.

Самостраховка при падении на бок через шест (рис. 25, а, б). Один из борцов держит шест двумя руками за конец. Другой конец шеста опущен на ковер. Изучающий самостраховку должен встать спиной к шесту так, чтобы захватить его сзади-снизу опущенной вниз правой рукой, затем поднять правую ногу и подколенным сгибом другой ноги коснуться шеста, левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди; крепко держась за шест, сест, левой рукой ударить по коврику, приняв конечное положение падения на бок; затем падать на другой бок, захватив шест левой рукой.

При выполнении упражнения нужно следить, чтобы борец захватил шест (супинируя руку) на уровне тазобедренного сустава. Для страховки следует подтягиваться на шесте.

Характерные ошибки: 1. Ноги приземляются далеко от шеста (борец плохо группируется). 2. Борец нечетко хлопает рукой по коврику при падении (не подтя-



Рис. 26

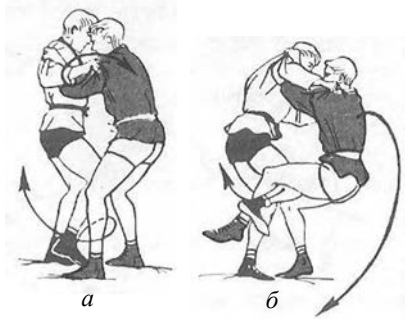


Рис. 27

гивается, держась рукой за шест, не создает достаточно-го вращения). 3. Борец сбивает шест и садится на него (преждевременная группировка).

Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги (рис. 26). Ущемление ахиллова сухожилия — болевой прием, выполняемый давлением лучевой кости на область ахиллова сухожилия при захвате ноги противника под плечо.

Захватив разноименную голень противника под плечо и зажав ее своими бедрами, атакующий садится. Разгибая стопу захваченной ноги противника и прижимая ее к своему боку, атакующий головкой лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие в сторону и давит под него. Давление можно увеличить, прогибаясь и приподнимая таз.

Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Борец получает задание захватить ногу партнера для проведения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу тренера он стремится провести болевой прием; атакуемый сопротивляется, не освобождая от захвата ногу. Если прием выполняется атакующим успешно, то условия схватки усложняют: после сигнала тренера атакуемый может освобождаться от захвата. Через 1 мин борцы меняются ролями. После того как борцы выполняют задание, им дается указание выполнить болевой прием с захватом другой ноги.

Зацеп изнутри (рис. 27, а, б). **Благоприятные условия:** противник стоит широко расставив ноги, наклоняется и тянет; мышцы ног напрягаются. Дистанция средняя, осуществляется захват руки и одежды на передней части туловища (пройма, отворот, ворот, пояс, под плечо).

Подготовка: 1. Рывок руками на себя. 2. Заведение.

Проведение приема. Вынести ногу вперед между ногами противника, зацепить его разноименную ногу голенью или подколенным сгибом, сбивая в сторону и затем на себя. Руками толкать противника в том направлении, где до этого стояла его зацепленная нога.

Характерные ошибки: 1. При проведении (разучивании) приема партнер падает, садясь в направлении своей опорной ноги. В схватке противник свободно переносит свою ногу через ногу атакующего и восстанавливает равновесие. 2. Атакующий непрочно зацепляет ногу противника.

Причины ошибок: 1. Неправильное направление толчка из-за сильного разворота стопы носком в сторону. Атакующей поворачивается боком к атакуемому. Поэтому усилие направляется в сторону опорной ноги противника. Чтобы предотвратить эту ошибку, нужно атаковать сзади стоящей ногой, не поворачиваясь боком к противнику. 2. Сильный толчок руками и падение в сторону противника из-за того, что атакующий развивает усилие от себя, а не вниз и в сторону зацепленной ноги. 3. Непрочный зацеп — результат того, что борец не прижимает ногу противника голенью к своему бедру снаружи. При зацепе бедро должно двигаться наружу-назад, а голень — внутрь-назад. 4. Атакующий не может развить нужную амплитуду движения; затягивая ногу противника за себя, он прогибается. Дело в том, что в момент зацепа опорная нога разворачивается носком в сторону, противоположную направлению тяги. Следует дать борцу указание прыжком развернуть стопу и в момент зацепа сгибаться (отводить таз назад).

Защиты от боковой подсечки: 1. Перенести ногу через атакующую ногу противника (сгибая ее назад). 2. Наклониться, отставить ногу назад. 3. Атакующую ногу прижать к коврику, не позволяя противнику сбить ее в сторону, или развернуть пяткой навстречу подсекающей ноге. 4. Захватить атакующую ногу. 5. Упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Учебные схватки на выполнение зацепов. Атакующий может прибегнуть к любому из изученных вариантов зацепа голенью. Его партнер защищается перестановкой ног, но не должен силой противодействовать приему. Это позволит занимающимся совершенствоваться в нападении ногами и в активной защите от него.

Вольные схватки в борьбе лежа проводятся с обоюд-

ным сопротивлением. Оба борца ложатся рядом на ковер и по сигналу тренера начинают схватку; подниматься в стойку разрешается только с целью ухода от болевого приема. После отрыва от ковра борцы продолжают схватку лежа.

УРОК 11

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Мышечная система человека».

II. Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад.

III. Самостраховка при броске через голову.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом шеи сверху и туловища снизу.

В борьбе лежа: изучение переворота с захватом руки и ноги изнутри. Изучение защит от переворота рычагом. Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Мышечная система человека». Мышцы имеют важнейшее значение в жизнедеятельности организма. Они оказывают влияние на все органы и системы. В результате сокращений мышц, вызываемых импульсами, идущими к ним от центральной нервной системы, осуществляются движения человека и активные перемещения тела в пространстве.

Деятельность мышц регулируется центральной нервной системой, которая обеспечивает возможность выполнения самых разнообразных движений.

Мышцы неразрывно связаны с нервной системой. В них находятся двигательные окончания нервов, которые передают импульсы от центральной нервной системы.

В мышцах находятся рецепторные окончания нервов, воспринимающие чувствительные раздражения (болевые, температурные), а также раздражения, сигнализирующие о состоянии, степени утомления, об условиях питания мышцы.

Роль этих раздражений, воспринимаемых чувствительными нервными окончаниями мышцы, очень велика. С их помощью согласуется деятельность мышц, т. е. координируются движения. Для характеристики сократительной

способности мышцы большое значение имеет определение ее абсолютной силы.

Абсолютной силой называют силу, приходящуюся на 1 см² поперечного сечения мышечного волокна (силу, развиваемую мышцей в целом, деленную на величину физиологического поперечника мышцы). Чем больше волокон в мышце, тем больше ее сила. При учащении нервных импульсов, идущих к мышце, ее напряжение, т. е. сократительная сила, возрастает.

Мышца прикрепляется к костям при помощи сухожилий. Живая мышца характеризуется особым состоянием — постоянным произвольным напряжением (тонусом). Благодаря этому свойству мышцы сопротивляются растяжению. Сила мышцы зависит от площади поперечного сечения.

Мышцы, участвующие в различных движениях, прямо противоположных одно другому, называются антагонистами. Мышцы, участвующие в движении, направленном в одну сторону, называются синергистами.

Мышцы выполняют преодолевающую, уступающую и удерживающую работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой-либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под уступающей работой подразумевают работу мышцы, при которой она, оставаясь напряженной, уступает действию какой-либо силы. Удерживающей называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей, силы уравновешено: мышца не может преодолеть сопротивление, но и не уступает.

Литература. М. Ф. И в а н и ц к и й. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры, изд. 5. — М.: ФиС, 1985, с. 105—198.

Упражнения для развития гибкости выполняются с максимальной амплитудой.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на внутреннем и наружном крае стопы. 2. Повороты туловища на каждый шаг. 3. Выпады вперед с левой и правой ноги. 4. Из и. п. ноги вместе наклоны вперед (достать лбом колени). 5. Из и. п. ноги на ширине плеч, руки вниз прогибание назад. 6. Из и. п. лежа на животе прогибание в пояснице. 7. Маховые движения ногой возле опоры. 8. Из и. п. стоя на коленях доставание ягодицами ковра. 9. Круговое вращение тазом. 10. Круговое вращение туловищем. 11. Из и. п. стоя на коленях прогиб и доставание ковра головой. 12. Мост: а) из упора головой в ковер спереди

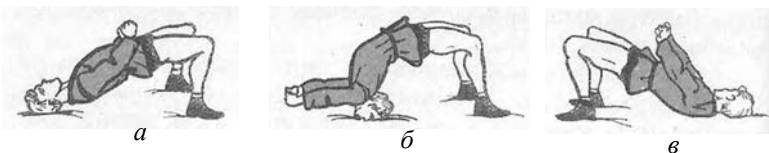


Рис. 28

движения вперед, назад, в стороны; б) из положения лежа на спине вставание на мост и движения вперед, назад с поворотом головы (рис. 28, а, б, в); в) стоя спиной к мягкой стенке, встать на мост, опираясь о стенку руками; г) из стойки встать на мост с помощью или без помощи партнера (рис. 29, а, б).

Кувырок назад способствует развитию вестибулярного аппарата, выполняется так же, как и кувырок назад из приседа (см. урок 7). Из стойки, садясь и перекачиваясь по спине, поставить руки ладонями в упор за головой. Переворачиваясь через голову, оттолкнуться руками. Прийти в положение приседа, руки на голени.

Самостраховка при броске через голову (рис. 30). Вначале приступают к разучиванию обычного кувырка вперед, затем полукувырка (без касания тазом ковра). Конечное положение после кувырка — мост на лопатках. Такое падение предохраняет от удара тазом о ковер, что весьма опасно при броске через голову.

Характерные ошибки: 1. Мост на голове. 2. Касание ковра (удар по коврику) сначала тазом, затем ногами.

Бросок с захватом шеи сверху и туловища снизу (рис. 31, а, б). **Благоприятные условия:** про-

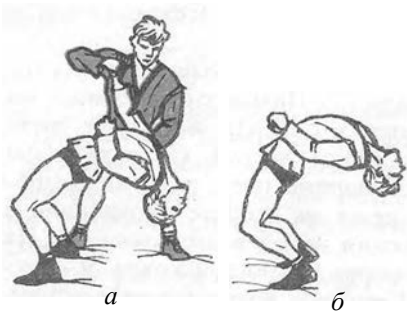


Рис. 29

50

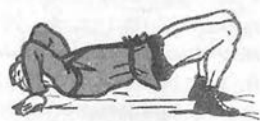


Рис. 30

тивник в низкой стойке держит ноги прямыми и напирает.

Проведение приема. Захватить одной рукой шею противника сверху, а другой — туловище снизу (под живот). Повисая на шее противника, сесть глубже между его ногами и перебросить через себя.

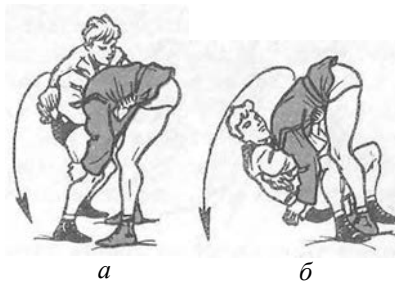


Рис. 31

Характерные ошибки: 1. Атакующий садится далеко от ног противника, в результате чего он может «воткнуться» головой в ковер. 2. Атакующий тащит партнера через себя, и тот падает спиной на его голову.

Переворот с захватом руки и ноги изнутри (рис. 32, а, б). **Благоприятные условия:** противник в положении «скамеечка» (высоко поднимает таз), его руки и ноги разведены нешироко. Атакующий сбоку от него.

Подготовка. Потянуть противника на себя.

Проведение приема. Одной рукой захватить плечо дальней руки противника, а другой рукой из-под его живота — дальнее бедро изнутри. Рывком рук к себе и толчком грудью в бок перевернуть противника на спину.

Защиты от переворота рычагом: 1. Поднять голову и прижать руку. 2. Лечь на живот, поджимая руку и поднимая голову. 3. Толкая атакующего боком и поворачиваясь к нему спиной, освободиться от захвата. 4. Столкнуть рукой руку атакующего, положенную на шею.

Соревнования на выполнение переворачивания. Борцы строятся в одну шеренгу так, чтобы справа находился партнер более тяжелого веса, а слева — более легкого. Соревнования начинают борцы легкого веса. Более тяжелый борец занимает положение нижнего (на четвереньках). Партнер должен стремиться перевернуть его. Борьба начинается по сигналу тренера. Через 30 с борцы меняются ролями. Победителем в схватке считается борец, перевернувший противника. Проигравший выбывает из соревнований. При ничейном результате оба борца выбывают из соревнований. Одержавший победу продолжает соревнования и встречается с более тяжелым борцом. Победитель соревнований определяется по большему ко-

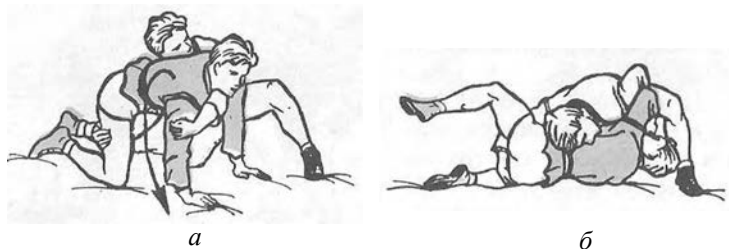


Рис. 32

личеству побед. Соревнования заканчиваются быстрее, если схватки проводят одновременно все участники. После первого тура выбывают все проигравшие, затем проигравшие во втором туре. Но при таком соревновании затруднено судейство и требуется больше места.

УРОК 12

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

В борьбе стоя: изучение броска через голову; изучение защит от зацепов.

Учебно-тренировочные схватки для совершенствования удержания сбоку и уходов от него. Схватка с захватом одной рукой. Беседа на тему «Начало и конец схватки». Вольные схватки (4 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

При выполнении упражнений для развития ловкости нужны умение ориентироваться в пространстве и развитый вестибулярный аппарат.

Примеры упражнений: 1. Кувырок вперед с места. 2. Кувырок вперед с разбега и прыжок с поворотом в воздухе на 180°. 3. Полет-кувырок с разбега через предметы. 4. Кувырок назад с прямых ног. 5. Кувырок назад с предмета (выполняется так же, как и обычный кувырок назад). Можно делать кувырок с набивного мяча, чучела,

мешка. Делая кувырки, следует обращать внимание на падение и перекат, который выполняется с согнутой спиной, и на положение головы (нагнуть вперед).

Кувырки назад с предмета (чучела, стула и др.) выполняются в сед на ковер. Сначала ковра должны коснуться ладони рук, а затем ягодицы. После этого борец в темпе перекачивается по спине назад, как при обычном кувырке.

Упражнения для развития гибкости развивают умение выполнять движения с большой амплитудой. Эти упражнения делают после хорошей разминки (до пота) для повышения эластичности мышц и связок.

Примеры упражнений: 1. Махи ногой вперед,

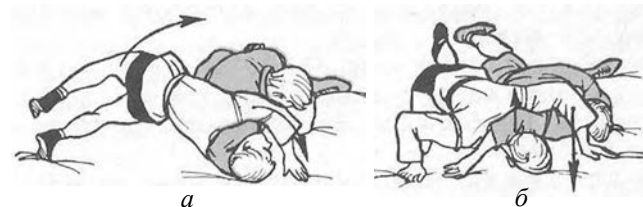


Рис. 35

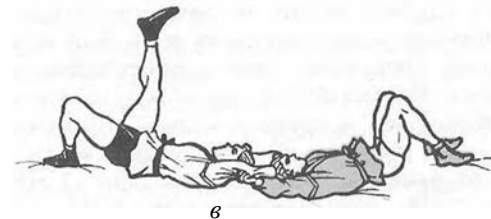
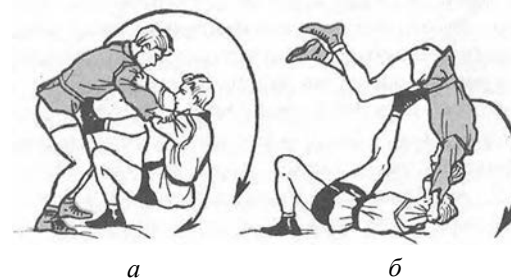


Рис. 34

назад, в стороны. 2. Наклоны вперед с касанием пальцами ковра (ноги не сгибать). 3. Выпады вперед с левой и правой ноги. 4. Из положения лежа на спине доставать ногами ковер за головой (ноги не гнуть). 5. Стоя на коленях, доставать ягодицами ковер. 6. Пружинистые движения в положении продольного шпагата. Руки упираются в ковер. 7. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата. Руки упираются в ковер.

Уход от удержания сбоку с помощью вращения (рис. 33, а, б). Благоприятные условия: противник, проводя удержание сбоку с захватом шеи, непрочно захватывает руку.

Проведение приема. Свободной рукой, отжимая голову противника, рывком на себя освободить от захвата руку и, вращаясь грудью в сторону противника, повернуться животом к ковра.

Бросок через голову (рис. 34, а, б, в). Благоприятные условия: противник сильно сгибается. Дистанция средняя или ближняя. Захватываются руки, проймы, руки и проймы.

Подготовка: 1. Толкая противника, вызвать сопротивление (осаживание). 2. Тяга назад с падением. 3. Рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

Проведение приема. Атакующий, прыжком ставя одну ногу между ногами противника, одновременно садится к своей ноге, сгибая другую ногу перед собой так, чтобы атакуемый лег животом на подошву (носок). Когда противник ляжет на ногу, атакующий рывком рук и толчком ногой в живот выполняет бросок через себя.

Характерные ошибки: 1. Противник «зависает», и атакуемому не хватает силы, чтобы перетянуть его через себя. 2. Атакующий упирается ногой в грудь, или его нога соскальзывает с живота противника. 3. Атакующий ударяет ногой в пах.

Исправление ошибок: 1. Необходимо стремиться сесть глубже между ногами противника. 2. Атакующий не сгибает толчковую ногу в первый момент броска, а стремится упереться ногой в противника еще до падения на спину. Необходимо уходить под партнера с согнутой ногой (поджатой к груди). Толчок выполнять только после того, как атакуемый навалится сверху на ногу.

Защиты от зацепов: 1. Отставить ногу. 2. Оттолкнуть атакующего. 3. Не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра. 4. Поднять зацепленную ногу вверх и перенести ее через ногу атакующего.

Учебно-тренировочные схватки для совершенствования в удержании сбоку и уходе от него. Один из борцов захватывает партнера на удержание сбоку, после чего партнер начинает уходить. Через 30 с борцы меняются ролями. После окончания схватки тренер определяет, кто из занимающихся успешно выполнил задание. Затем производится смена партнеров. Успешно выполнившие задание идут в одну подгруппу, а не выполнившие задание — в другую и продолжают борьбу в своих подгруппах. Партнеров необходимо подбирать таким образом, чтобы спортсмен, не выполнивший задачу, следующую схватку проводил с более слабым, а выполнивший — с более сильным борцом.

Схватка с захватом одной рукой. Цель схватки — совершенствоваться в тактике. Тренер ставит борцам задачу захватить партнера одной рукой и вести схватку в таком положении. Борцы могут проводить любые броски. Через некоторое время тренер предлагает сменить захват (захватить противника другой рукой) и продолжать схватку. Для одного из борцов можно усложнить условия проведения схватки: разрешить противнику выполнять захват двумя руками.

Беседа на тему «Начало и конец схватки». Перед началом схватки борцы должны встать на противоположных сторонах ковра, обозначенных красным и синим цветом. После представления борцы по сигналу (жесту) арбитра сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатием. Затем они делают шаг назад и по свистку арбитра, который следует за сигналом гонга о начале схватки, начинают бороться. Схватка заканчивается по гонгу (звуковому сигналу), свисток судьи дублирует его.

По окончании схватки борцы возвращаются на места, которые они занимали до начала схватки. Для объявления результата схватки арбитр вызывает борцов на середину и, взяв их за руки, поднимает руку победителя, после чего борцы обмениваются рукопожатием и уходят с ковра.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 23—25.

Вольные схватки (4 мин). Для проведения вольных схваток тренер распределяет борцов в пары, вызывает одну пару на ковер и предлагает начать борьбу по правилам, изученным ранее. Борцы могут проводить любые приемы, разрешенные правилами. Тренер выступает в роли судьи. Каждый проведенный прием оценивается в соответствии с требованиями правил соревнований. При этом тренер может пояснить, почему действие оценивается так

или иначе. Обращается внимание на правильное начало и окончание схватки. Таким образом борцы закрепляют знания правил соревнований на практике.

УРОК 13

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека».

II. Упражнения с гириями. Кувырок вперед со стула. Самостраховка при падении вперед с опорой на предплечья.

III. В борьбе лежа: изучение приема — заваливания зашагиванием. Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с падением. Изучение защит от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка (5 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека».

Нервная система — система органов, осуществляющая связь организма с внешней средой и играющая ведущую роль во взаимосвязи органов между собой и тем самым в регуляции и координации всех функций организма. Нервная система состоит из ткани, основным структурным и функциональным элементом которой являются нервные клетки и их отростки (нейроны), обладающие высокой возбудимостью и способностью быстро передавать возбуждение. Нервная система подразделяется на центральную и периферическую. Выделяют также вегетативную нервную систему, которую, в свою очередь, подразделяют на симпатическую и парасимпатическую.

Центральная нервная система (ЦНС) человека представлена головным и спинным мозгом, где расположены центры вегетативной нервной системы.

Периферическая нервная система представлена нервами, отходящими от головного и спинного мозга. В составе нервов имеются афферентные (проводящие импульсы от рецепторов в центральную нервную систему) и эф-

ферентные (проводящие импульсы от центральной нервной системы ко всем органам и тканям) нервные волокна.

В основе деятельности нервной системы лежит рефлекс, т. е. реакция организма на раздражение рецепторов (воспринимающих концевых образований чувствительных нервов), осуществляемая с участием ЦНС. В организме имеются рецепторы, воспринимающие раздражения из внешней среды (экстерорецепторы — органы зрения, слуха, обоняния и др.) и из внутренних органов (интерорецепторы).

Осуществляемые при помощи нервной системы ответы организма на воздействие данного раздражителя бывают врожденными (безусловный рефлекс) и приобретенными в течение жизни (условный рефлекс). Вся деятельность нервной системы основана на двух процессах: возбуждения и торможения. Возбуждение проявляется в двух формах: распространяющегося возбуждения, или нервного импульса, и нераспространяющегося, местного, возбуждения. Нервные импульсы проводятся нервной системой с большой скоростью (до 120 м/с). Нераспространяющееся, местное, возбуждение играет важную роль в деятельности ЦНС. Стойкие очаги возбуждения в ЦНС определяют в известной степени в каждый данный момент характер ответа организма на различные раздражения.

Кровеносная система — система сосудов и полостей, по которым кровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.

У человека имеется два круга кровообращения: большой (телесный) и малый (легочный). Сосуды большого круга кровообращения снабжают кровью все органы и ткани тела. Сосуды малого круга проходят только через легкие, где кровь освобождается от углекислоты и снабжается кислородом. Движение крови обеспечивается работой четырехкамерного сердца. Предсердия выполняют роль резервуара, принимающего кровь, которая поступает из вен, а желудочки играют роль насоса, перекачивающего кровь из венозной системы в артериальную. За минуту сердце в покое перекачивает 3—5 л крови. При интенсивной мышечной работе эти показатели значительно выше.

Дыхательная система — система органов,

обеспечивающих дыхание. Дыхание — совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. В основе дыхания лежат процессы окисления углеводов, жиров к белков, в результате которых освобождается энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма.

Легкие — органы дыхания, в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух. Дыхание обеспечивается ритмичными изменениями объема грудной клетки (вдох и выдох), в результате чего происходит вентиляция легких воздухом.

Дыхание регулируется дыхательным центром, расположенным в продолговатом мозге. Возбуждение дыхательного центра обуславливается нервными и гуморальными воздействиями, обеспечивающими деятельность дыхательной мускулатуры. Кровь благодаря особенностям состава способна переносить значительное количество кислорода и углекислоты. Она отдает тканям часть содержащегося в ней кислорода и обогащается переходящей в нее углекислотой.

Литература. И в а н и ц к и й М. Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры, изд. 5. — М.: ФиС, 1985, с. 198—334.

Упражнения с гирями способствуют развитию силы, так как связаны с преодолением силы тяжести.

П р и м е р ы у п р а ж н е н и й: 1. Поднимание гири двумя руками на грудь. 2. Поднимание гири одной рукой на грудь. 3. Вырывание гири одной рукой. 4. Поднимание гири одной рукой к плечу со сгибанием руки. 5. Выжимание гири двумя руками с груди. 6. Выжимание гири двумя руками из-за головы. 7. Наклоны туловища вперед с гирей за головой (ноги не сгибать). 8. Приседание с гирей сзади (туловище держать прямо). 9. Жонглирование гирей одной рукой (гирю вращать дужкой вверх от себя). 10. В положении лежа выжимание двух гирь от груди одновременно. 11. В положении лежа перекалывание гири из-за головы к бедрам.

Кувырок вперед со стула способствует дальнейшему совершенствованию умения падать, развитию ловкости и совершенствованию вестибулярного аппарата. Выполняется упражнение как обычный полет-кувырок вперед (см. урок 9), но без прыжка вверх: присев, оттолкнуться ногами вперед, поставить руки на ковер и сделать кувырок,

Самостраховка при падении вперед с опорой на пред-

плечья способствует безопасному приземлению при падениях с опорой на руки. Изучать падение начинают из положения на коленях, затем из полуприседа и из стойки.

Выполняется самостраховка так же, как и при падении с опорой на кисти, только ладони выносятся дальше вперед. Кисти рук касаются ковра, и только после этого происходит переход на предплечья. Занимающиеся должны касаться ковра ладонями на 25—30 см дальше вперед, чем при выполнении самостраховки с опорой на кисти (см. урок 3, рис. 7).

Заваливание зашагиванием (рис. 35). Заваливание — действие борца, с помощью которого он переводит противника из положения стоя на коленях в положение лежа на спине.

Б л а г о п р и я т н ы е у с л о в и я: противник стоит на одном колене или на обоих коленях.

П о д г о т о в к а. Опереться на противника и сталкивать его назад.

П р о в е д е н и е п р и е м а. Резко потянуть противника на себя и шагнуть через него так, чтобы поставить ногу на ковер с другой стороны. При этом противник переворачивается на спину и оказывается между ногами атакующего. Если противник находится на одном колене, то шагать через него нужно со стороны ноги, стоящей на ступне.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: 1. Нет тяги руками вниз. 2. При зашагивании атакующий «влезает» на противника, в результате чего сам теряет опору и может быть поднят вверх. Необходимо ставить ногу возможно дальше от границ площади опоры атакуемого.

Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием. Один борец в стойке, другой на коленях (колене). Первый атакует, а второй только защищается (на коленях). Через 2—3 мин партнеры меняются ролями. Затем оба борца становятся на колени и начинают схватку, используя все возможные приемы. Оба борца не имеют права вставать в стойку и переходить к борьбе лежа. Разрешается делать только броски (заваливания). Можно поставить условие: одному борцу вести схватку на коленях, другому — в стойке.

Бросок через бедро с падением (рис. 36, а, б, в).



Рис. 35

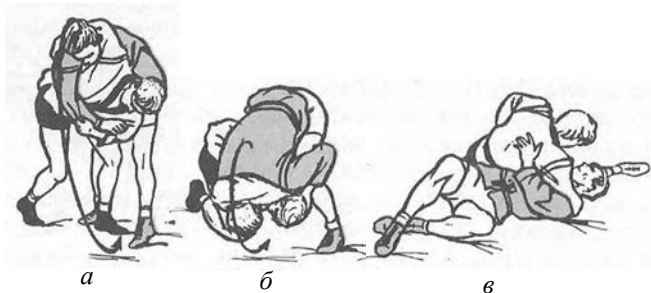


Рис. 36

Благоприятные условия: противник в прямой стойке наклоняет голову.

Проведение приема. Одной рукой захватить руку противника, другой — шею. Повернуться к противнику так, чтобы туловище его находилось поперек спины атакующего. Падая и вращаясь вокруг продольной оси, увлекать противника за собой, чтобы он выполнил своеобразный кувырок вперед через проводящего прием. В завершение броска борцы попадают в положение удержания сбоку.

Защиты от броска через голову: 1. Выпрямиться; сгибая ноги, прогнуться. 2. Повернуться боком в сторону, чтобы атакующая нога соскользнула с живота. 3. Нагнуться и рукой отстранить ногу атакующего.

Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Тренер дает задание одному борцу захватить руку и шею партнера и провести бросок через бедро с падением, партнеру, не освобождаясь от захвата и не упираясь рукой в атакующего, препятствовать проведению броска. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Затем тренер дает задание атакующему захватить шею и другую руку партнера и выполнять бросок в другую сторону.

Вольная схватка (5 мин) проводится так же, как на уроке 12. Борцы выполняют разрешенные правилами приемы в стойке и борьбе лежа. Тренер внимательно наблюдает за действиями.

УРОК 14

- I. Построение, рапорт, проверка группы.
- II. Разминка с включением упражнений на отработку быстроты реакции и на равновесие. Совершенствование

в выполнении полета-кувырка. Самостраховка при падении на бок через шест из положения стоя к нему лицом. Способы переноски пострадавшего.

III. В борьбе лежа: изучение удержания сбоку с захватом рук. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки. Беседа на тему «Правомерность применения приемов самбо».

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на отработку быстроты реакции выполняются с максимальной скоростью.

Примеры упражнений: 1. Ловля теннисного мяча в парах. 2. Ловля теннисного мяча, отскакивающего от стены в разных направлениях. 3. Бег из положения низкого старта (по команде тренера). 4. Бег спиной к финишу (с поворотом). 5. Бег из положения лежа на животе. 6. Бег на четвереньках.

Упражнения на равновесие способствуют развитию устойчивости (способности сохранять равновесие).

Примеры упражнений: 1. Ходьба по линии с поворотами. 2. Бег по линии с поворотами. 3. В положении стоя на опорной ноге маховые движения другой ногой. 4. Круговые вращения головой в положении ноги вместе. 5. Прыжок с поворотом в воздухе на 180 и 360° после кувырка вперед. 6. Стояние на носках с закрытыми глазами, руки вперед (10—20 с). 7. То же на носке одной ноги. 8. Кувырок вперед с выходом на одну ногу.

Полет-кувырок (см. урок 9) способствует развитию вестибулярного аппарата, умения ориентироваться в воздухе, помогает отработать самостраховку.

Примеры упражнений: 1. Полет-кувырок через набивной мяч. 2. Полет-кувырок через лежащее чучело. 3. Полет-кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. 4. Полет-кувырок через партнера, стоящего согнувшись.

Самостраховка при падении на бок через шест из положения стоя к нему лицом (рис. 37). Падение через шест кувырком вперед выполняется так же, как и на уроке 10, только после захвата шеста следует повернуться на 180° и стать к нему лицом. Падая вперед через шест, надо в воздухе развернуться и упасть на бок, хлопнув

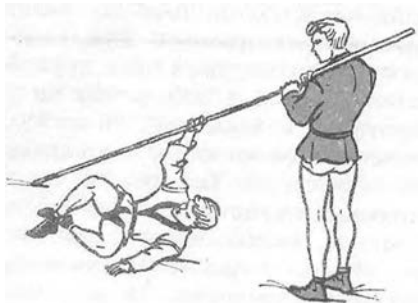
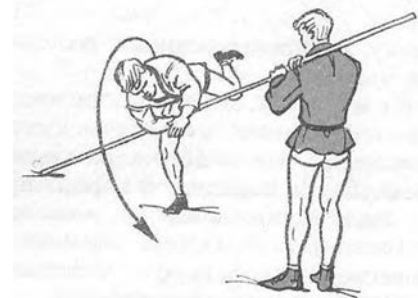
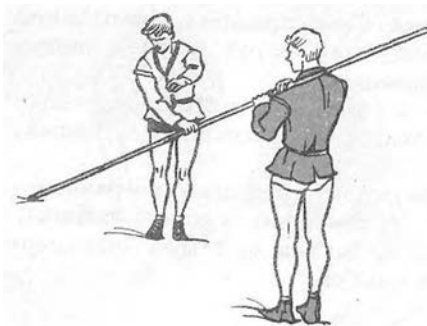


Рис. 37



Рис. 38

рукой по коврику. При выполнении упражнения необходимо: 1) правильно захватывать шест: он должен быть на уровне разноименного тазобедренного сустава; 2) падать через шест прыжком, чтобы не касаться его туловищем (перепрыгивать); 3) перед приземлением подтянуться на шесте, чтобы смягчить падение. Шест не отпускать; 4) после хлопка рукой по коврику проверить правильность группировки. Ноги должны быть подтянуты к груди.

Удержание сбоку с захватом рук (рис. 38). Благоприятные условия; противник лежит на спине, атакующий находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку от противника, атакующий захватывает его ближнюю руку под плечо, а другой рукой — плечо дальней руки изнутри, прижимаясь грудью к его груди. Разводить ноги следует таким образом, чтобы ближняя нога была выпрямлена и направлена вперед (к голове), а другая нога согнута (колени направлены вперед, а голень назад, в сторону ног противника).

Характерные ошибки:

1. Проводящий прием находится слишком высоко, его таз касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая атакующего через себя.
2. Атакующий выносит обе ноги вперед, и противник, садясь, может уйти.
3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед, и противник может уйти через мост.
4. Атакующий плохо держит руку (захват выше локтя), и противник может уйти, выполняя вращение грудью в сторону атакующего (выкручиваясь).



Рис. 39

Выведение из равновесия с захватом проймы (рис. 39). Благоприятные условия: противник отставляет ногу, опираясь на атакующего, и напирает; при этом он держит ноги узко или очень широко.

Подготовка. 1. Захват рукава сверху и проймы под плечом. Толкнуть противника, чтобы вызвать его сопротивление. 2. Раскручивание.

Проведение приема. В момент постановки правой ноги противника на ковер сделать рывок за руку вниз-назад (за себя), а за пройму — вверх и на себя, отклоняясь назад и поворачиваясь в направлении рывка. Прием можно выполнять без падения и с падением.

Схватка с изменением стойки. одному из борцов дается задание защищаться и по сигналу тренера менять стойку. Это позволяет атакующему менять тактику при борьбе с противниками в различных стойках и проводить приемы в разных направлениях. В каждой стойке борьба продолжается до 1 мин. Затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Правомерность применения приемов самбо». Приемы самбо можно применять только с целью необходимой обороны. Под необходимой обороной в советском уголовном праве понимается правомерная защита от общественно опасных посягательств на интересы Советского государства, общественные и личные интересы путем причинения вреда посягающему. Приемы самбо разрешается применять только в определенных пределах. Превышение пределов необходимой обороны (несоответствие защиты характеру и опасности посягательства) влечет за собой уголовную ответственность. В отношении женщин, несовершеннолетних и инвалидов применение приемов самбо запрещено. Исключение — вооруженное нападение со стороны этих лиц.

Защищаемому следует учитывать обстановку и степень опасности нападения. В статье 111 УК РСФСР сказано: «Тяжкое или менее тяжкое телесное повреждение, причиненное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается лишением свободы на срок до одного года или исправительными работами на тот же срок».

Закон дает гражданам право активной защиты от хулиганов, грабителей или иных преступников путем совершения действий, влекущих при других условиях уголовную ответственность, но являющихся правомерными при отражении нападения. Граждане имеют право отражать нападение на них самих и на других лиц.

Умышленное применение приемов самбо с целью нападения на других лиц является отягчающим обстоятельством при определении меры наказания.

Литература. 1. Основы уголовного законодательства Союза ССР и союзных республик. Ст. 13.

2. Я к у б о в и ч М. И. Вопросы теории и практики необходимой обороны. — М., 1961.

3. С о к о л о в Н., Ч у п а л е н к о в И. Необходимая оборона. — М.: Московский рабочий, 1972.

УРОК 15

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на гибкость (с партнером). Упражнения для развития гибкости позвоночника (мост). Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Беседа: «Понятие о технике борьбы самбо».

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя. Самостраховка при падении через шест назад на спину.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка (6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости с партнером очень эффективны, так как партнер помогает увеличивать амплитуду движений.

Примеры упражнений: 1. Выпады вперед с партнером, лежащим на плечах. 2. Наклоны в сторону из положения стоя спиной друг к другу (руками взяться за локти). 3. Прогибания в наклоне возле гимнастической стенки с помощью партнера. 4. Из положения лежа на спине (ноги подняты вверх) разведение ног в стороны. Партнер захватывает голени и увеличивает амплитуду движений. 5. Наклоны вперед из положения стоя лицом друг к другу (руки на плечах). 6. Борец лежит спиной на чучеле, партнер давит сверху и увеличивает прогиб. 7. Стоя спиной друг к другу и соединив руки вверх, борцы по очереди наклоняются вперед. 8. Повороты в положении сидя (руки в стороны). Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину, и, захватив руки, увеличивает угол поворота.

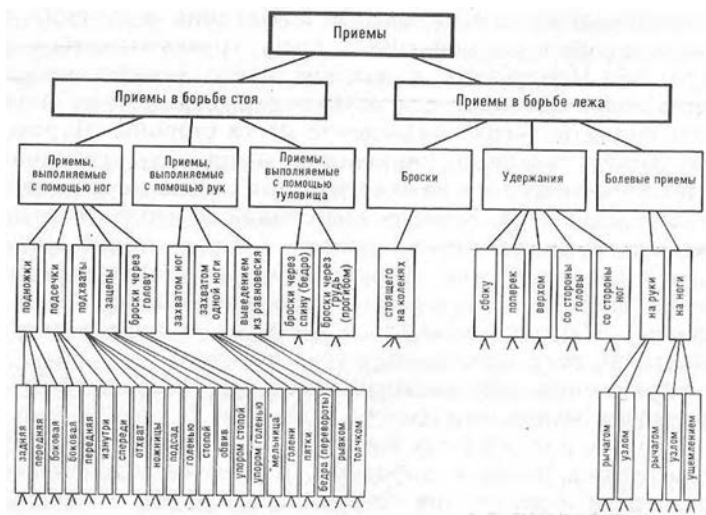
Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи (мост).

Примеры упражнений: I. В стойке наклонять голову вперед, назад, в стороны. 2. Упереться головой в ковер спереди и делать движения вперед, назад, в стороны. 3. Из положения лежа на спине встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны. 4. Двигаться на мосту с партнером, сидящим на бедрах. 5. Из положения стоя спиной к стене встать на мост. 6. Встать на мост через партнера, стоящего, на четвереньках. 7. Забегания на мосту.

Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Из положения приседа (ноги скрещены) руками взяться за стопы снаружи и перейти в полуприсед, падая, согнувшись, на спину, потянуть себя за ноги и сделать кувырок.

Беседа на тему «Понятие о технике борьбы самбо». Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты. Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества. Защита — действие борца, имеющее целью помешать противнику провести прием. Стойка — положение, при котором борец касается ковра только ступнями ног. Бросок — прием, проводимый борцом, находящимся в стойке, с целью лишить противника опоры и вынудить его упасть спиной на ковер. Лежа — положение, при котором борец опирается на ковер чем-либо кроме ступней ног. Подножка — подставление ноги к ногам противника с целью вынудить его упасть через эту ногу. Подсечка — подбивание ноги противника подошвенной частью стопы. Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь туловищем его груди. Болевой прием — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в

Классификация и систематика приемов борьбы самбо



Схема

результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава. Захват — действие руками (рукой) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника. Узел — болевой прием, выполняемый с помощью вращения в суставе согнутой руки или ноги.

Приемы борьбы самбо подразделяют на приемы в борьбе стоя и в борьбе лежа (см. схему).

Благодаря разносторонней технической подготовке борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому он должен в совершенстве владеть всеми основными приемами из различных классификационных групп, а также защитами и контрприемами. Кроме того, он должен уметь увязывать отдельные технические действия в комбинации. Освоение приемов и совершенствование техники осуществляются путем многократных повторений. Совершенствование немислимо без исправления ошибок. Работу над устранением недостатков следует проводить, когда борец не устал.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 21—23.

Уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя (рис. 40). Благоприят-



Рис. 40

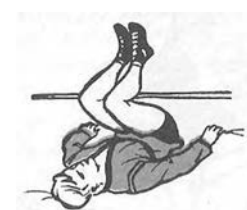


Рис. 41

ные условия: атакующий, выполняя удержание сбоку, стремится, навалившись на атакуемого, не дать ему повернуться на бок грудью к его спине.

Проведение приема. Обхватив руками туловище противника ближе к тазу, сделать обманное движение ухода, вращаясь (см. урок 12) в сторону противника. Развернувшись грудью к нему, лечь на бок, животом прижаться к его тазу, затем, вставая на мост, резко перетащить противника через себя на другую сторону.

Защиты: 1. Сползти или, забегая, не дать атакующему прижаться к тазу животом. 2. Опереться рукой за головой противника в направлении его усилия.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не захватывает туловище партнера. 2. Проводящий прием не разворачивается грудью к противнику, не прижимается животом к спине. 3. Проводящий прием не встает на мост.

Самостраховка при падении через шест назад на спину (рис. 41). Двое занимающихся держат шест за концы на уровне коленей. Выполняющий упражнение, падая назад, садится через шест на ковер, а затем, перекатываясь по спине, делает хлопок руками. Партнеры могут в последний момент перед падением слегка приподнять шест. Борец смягчает падение, опираясь голени на шест.

Бросок с захватом ног (рис. 42, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит в прямой фронтальной стойке, приблизив ноги к атакующему.

Проведение приема. Шагнув вперед и наклонясь, атакующий захватывает ноги (бедрa) противника и поднимает его вверх, отрывая от ковра. Затем он наклоняется и отставляет ногу назад, в результате чего противник падает спиной на ковер. В момент броска следует потянуть ноги партнера вверх, что смягчит его падение и поможет сохранить равновесие проводящему прием.

Характерные ошибки: 1. Недостаточно сгибаются ноги, в результате чего прием выполняется в основ-

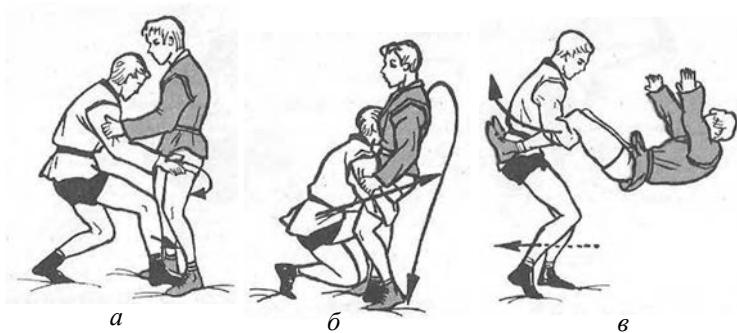


Рис. 42

ном за счет сильного напряжения мышц-разгибателей спины (мышцы ног не участвуют в выполнении приема). Занимающийся жалуется, что у него не хватает силы хорошо выполнить прием. 2. Перед отрывом партнера от ковра проводящий прием разводит колени в стороны, в результате чего ноги партнера в момент падения оказываются между его ногами.

Исправление ошибок: 1. Прием выполнять за счет приседания, а не наклона. Обратить внимание на правильное подшагивание. 2. При отрыве партнера от ковра следует соединить свои бедра.

Схватка с односторонним сопротивлением в стойке. Один из борцов проводит броски с захватом ног (ноги). Партнер получает задание только защищаться, не сгибаясь и не упираясь в атакующего руками. Такое ведение схватки дает атакующему возможность уверенно провести прием, а атакуемому очень внимательно следить за действиями противника и угадывать, какой прием тот хочет применить.

Вольная схватка (6 мин). Тренер следит за схваткой, отмечает недостатки и исправляет их немедленно или после окончания схватки (см. урок 13).

УРОК 16

- I. Построение, рапорт, проверка группы.
- II. Упражнения с гирями для развития силы. Изучение переворота в сторону.
- III. Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. Беседа на тему «Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях».

В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами. Учебно-тренировочная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение задней подножки с колена. Схватка с односторонним сопротивлением проведению подножек. Схватка на одной ноге. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с гирями для развития силы могут выполняться с соревновательным заданием «кто больше».

Примеры упражнений: 1. Толчок гири одной рукой от плеча. 2. Выжимание гири от плеча одной рукой в положении сидя. 3. Приседание с гирей у плеча. 4. Приседание с гирей у плеча на одной ноге. 5. Наклоны туловища в сторону с гирей за головой. 6. Вырывание гири двумя руками с пола. 7. Ложиться и вставать с гирей, поднятой на вытянутой вверх руке. 8. Вращение гири двумя руками вокруг себя. 9. Поднимание гирь со сгибанием рук к плечам. 10. Поочередное выжимание гирь в положении лежа на спине. 11. Выпады с гирями на плечах. 12. Жонглирование: а) бросание и ловля гири за дужку одной, двумя руками; б) бросание и ловля гири с вращением дужки от себя одной или двумя руками; в) бросание и ловля гири с вращением дужкой на себя в парах.

Переворот в сторону («колесо») способствует развитию вестибулярного аппарата и приучает борца правильно располагать руки при падении на ковер и упоре в него.

Примеры упражнений: 1. Толчком одной и махом другой ноги встать в стойку на кистях у стены. 2. Толчком одной и махом другой ноги встать в стойку на кистях на полу. Партнер держит за ноги. 3. С двух-трех шагов толчком одной и махом другой ноги повернуться боком по направлению движения и встать в стойку на кистях; не задерживаясь в стойке, опуститься вперед на ноги. 4. Сделать переворот в сторону.

Характерные ошибки: 1. Одновременная постановка рук. 2. Сгибание туловища.

Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. Занимающиеся выполняют самостраховку сначала из положения полного приседа. Падая назад с поворотом на 180°, они опираются на предплечья и переходят в упор лежа на предплечьях. После освоения падения из приседа занимающиеся овладевают падением из полуприседа и

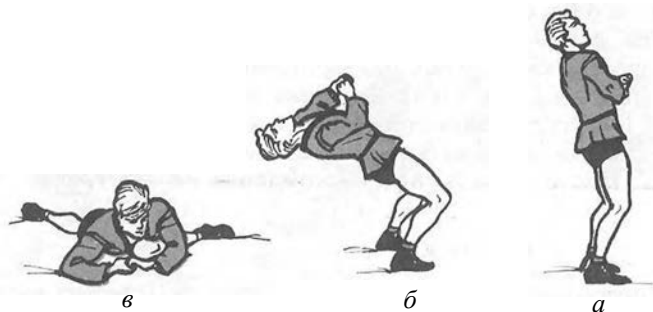


Рис. 43

из стойки. Самостраховку они выполняют двумя способами: 1) без прогиба (см. рис. 22, а, б, в); 2) прогибом (рис. 43, а, б, в).

Беседа на тему «Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях». Защиты — действия борца, препятствующие выполнению противником приемов нападения. Защиты бывают активными, когда борец передвижением создает условия, препятствующие выполнению приема, и пассивными, когда борец противопоставляет усилиям противника равные и противоположно направленные усилия, мешая ему провести атаку.

Контрприемы — приемы, выполняемые в ответ на приемы противника. Проведение контрприемов требует от борца быстрой оценки ситуации, принятия правильного решения и очень точной согласованности своих действий с действиями атакующего.

Комбинации — сочетание нескольких последовательно проводимых технических действий для достижения определенного результата. Различают комбинации захватов, приемов и защит. Комбинация приемов может состоять: 1) из приемов одного направления при активной защите противника; 2) из приемов противоположного направления, когда противник применяет пассивную защиту.

Литература. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 47—53.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами (рис. 44, а, б, в). **Благоприятные условия:** противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника.

Проведение приема а. Потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

Защиты: 1. Сцепить руки. 2. Захватить ногу. 3. Перейти через атакующего (забеганием) и уйти в стойку. 4. Освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику, поворачиваясь грудью к атакующему. 5. Вынести голову на ногу атакующего.

Характерные ошибки: 1. Атакующий плохо зажимает руку атакуемого бедрами. 2. Атакующий садится далеко от атакуемого, и его локоть упирается в промежуток или немного выше. 3. Садясь, атакующий не тянет руку противника вверх.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение рычага локтя между ногами. Борец дает захватить руку на рычаг локтя между ногами. Другой борец по команде тренера начинает проводить прием, а партнер сопротивляясь, пытается уйти через мост или вращением. Сначала схватку проводят с захватом одной руки, затем другой. Можно усложнить выполнение болевого приема: один из борцов получает задание из положения удержания верхом проводить болевой прием, другой, не переворачиваясь на живот, защищаться, не давая захватить руку между ногами.

Задняя подножка с колена (рис. 45). Проведение

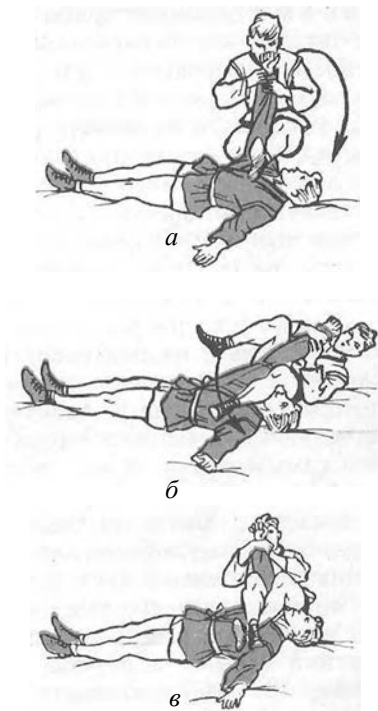


Рис. 44

приема. Вначале прием выполняется так же, как задняя подножка, изученная на уроке 1. Для увеличения силы, вкладываемой в проведение приема, атакующий начинает прием, падая вперед и одновременно ставя ногу сзади ног противника. Своим весом он увлекает противника за собой. Когда атакуемый начнет падать, необходимо встать на колено дальней от него ноги.



Рис. 45

Характерные ошибки:

1. Атакующий не переносит на противника силу тяжести своего тела, а становится на колено, когда тот еще не потерял равновесие. 2. Атакующий не ставит ногу сзади ног противника, а старается подбросить его ноги своей ногой, тем самым уходя от него в сторону.

Схватка с односторонним сопротивлением проведению подножки. Одному из борцов дается задание находиться в положении, удобном для проведения задней подножки. Спротивляться следует только после постановки атакующим ноги сзади его ног (от захвата не освобождаться). По указанию тренера атакующий меняет захват для проведения приема в другую сторону, а атакуемый меняет стойку. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

Схватка на одной ноге проводится для развития умения сохранять равновесие на одной ноге и атаковать другой ногой. Борцы получают задание вести схватку, не касаясь ковра одной из ног. Атаковать этой ногой разрешается. Через 1—2 мин по команде тренера борцы меняют положение ног.

УРОК 17

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении через шест вперед на бок с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение удержания поперек и уход с захватом шеи и упором предплечьем в живот. Беседа на тему «Понятие об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо».

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки при отступлении противника. Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Вольные схватки с переменной партернов.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Прыжковые упражнения служат хорошим средством развития силы.

Примеры упражнений: 1. Прыжки с места на одной ноге: а) в длину; б) в высоту; в) с поворотом на 180°; г) через захваченную ногу. 2. Прыжки в движении: а) на одной ноге; б) на носке; в) на одной ноге в полуприседе; г) на одной ноге (другую держать за голень); д) на одной ноге через предметы; е) с высоты (со стула, с гимнастической стенки).

Самостраховка при падении через шест с разбега вперед на бок разучивается при соблюдении тех же требований, что и самостраховка при падении на бок через шест с места (см. урок 14). Вначале занимающийся должен определить место хвата на шесте, затем повторить падение из урока 14, после этого выполнить падение с одного-двух шагов и, наконец, с разбега.

Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот (рис. 46, а, б). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание поперек, при этом: а) высоко поднимает голову; б) дожимает на спину толчком.

Подготовка. Повернуться грудью к ногам атакующего, заставить его сделать усилие, направленное на дожимание на лопатки.

Проведение приема. Положить плечо на шею

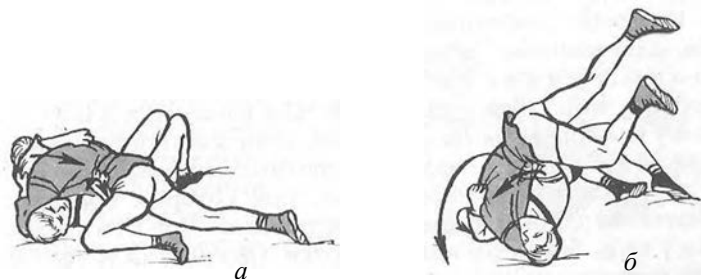


Рис. 46

противника сверху. Подвести под живот предплечье другой руки. Прижимая голову противника к коврику и толкая предплечьем в живот, перевернуть его через себя.

Характерные ошибки: 1. Атакующий пытается перевернуть противника усилием одних рук. 2. Атакующий недостаточно подводит предплечье под живот.

Учебная схватка на выполнение удержания поперек и уход с захватом шеи и упором предплечьем в живот. Один из борцов берет другого на удержание поперек, тот старается уйти, захватив шею и уперевшись предплечьем в живот. Через 30 с они меняются ролями, затем снова меняются ролями и выполняют удержание с другой стороны.

Беседа на тему «Понятие об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо». В борьбе стоя известны пять дистанций: 1) вне захвата (борцы не касаются друг друга); 2) дальняя (борцы захватывают друг друга за рукава); 3) средняя (борцы захватывают друг друга за одежду на груди или за пояс спереди); 4) ближняя (борцы захватывают друг друга за одежду или за пояс на спине); 5) вплотную (борцы соприкасаются туловищами).

В борьбе лежа существуют положения, когда атакуемый лежит на спине, на животе, стоит на четвереньках. Атакующий по отношению к нему может располагаться со стороны бока (левого, правого), со стороны головы, со стороны ног, верхом. Находясь сбоку, атакующий может оказаться в положении грудью к груди, грудью к спине противника, боком к его боку; сидя верхом на противнике, занимать положение головой к его голове или головой к его ногам. Аналогичные положения существуют и в том случае, если атакующий находится под противником.

Из приведенных положений проводят переворачивания, удержания и болевые приемы.

В борьбе самбо применяют различные захваты: основные, одноименные, обратные, изнутри, снаружи и др. **Основные захваты** — это захваты рукавов, пояса, оборотов, ног, шеи, туловища. **Одноименные захваты** — захваты одноименной руки или ноги. **Обратные захваты** — захваты, противоположные основным по направлению, а также такие, при которых борец располагается спиной к голове противника. При захватах изнутри борец располагает руки (руку) между частями тела противника или его и своей частью тела (между ногами, ногами и руками, рукой и туловищем). При захва-

те снаружи между рукой борца и захватываемой частью тела противника нет других частей тела. При охватывании борец захватывает противника, соединяя свои руки. **Скрестные захваты** — захваты, при которых

скрещиваются руки или ноги.

Захваты рычагом: 1) захват плеча и шеи — это захват своей руки, лежащей на шее противника, из-под его плеча; 2) захват руки рычагом — это захват своей руки, лежащей на предплечье противника, из-под его руки.

«Ключ» — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на его спину.

При захвате шеи и из-под плеча борец подводит одноименную руку под плечо противника и соединяет ее с другой рукой на его шее.

При захвате на болевой прием рука или нога противника фиксируется в положении, удобном для проведения болевого приема.

Крючок — способ соединения пальцев рук: согнутые пальцы одной руки зацепляются за согнутые пальцы другой руки.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС. 1967.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Серия «Азбука спорта», изд. 2. — М.: ФиС. 1985.

Боковая подсечка при отступлении противника (рис. 47, а б).

Подготовка. Толкать противника вниз от себя. **Проведение приема.** Когда противник переносит ногу назад для постановки на ковер, провести бросок ударом подошвы разноименной ноги в голень или стопу снаружи-сбоку на себя и в сторону (внутрь), а также толчком руками вперед-вниз.

Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Один из борцов получает задание отступить, а другой выполнять боковую подсечку. Атакующий должен действовать несколько медленнее, чем обычно, не пытаться освободиться от

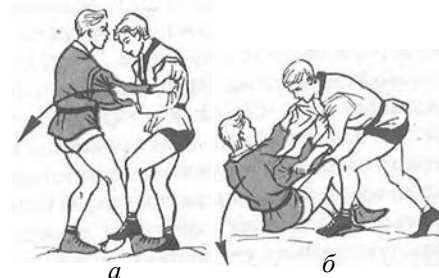


Рис. 47

захвата. Атакующий может атаковать любой ногой. По сигналу борцы меняются ролями.

Вольные схватки с переменной партнеров. Борцы подбирают более легких и более тяжелых партнеров. После начала схватки, через 2—3 мин, по сигналу тренера борцы меняют партнеров. Тот, кто проводил схватку с тяжелым партнером, должен взять себе в напарники борца более легкого веса, и наоборот.

УРОК 18

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение».

II. Упражнения на гимнастических снарядах. Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину из стойки через партнера, стоящего на четвереньках.

III. В борьбе стоя: изучение передней подножки с колена.

В борьбе лежа: изучение ухода от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища. Соревнование на выполнение приемов удержания (пулька).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение». Занятия по борьбе самбо можно проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период).

Постоянные места для занятий оборудуются в помещении, в котором можно уложить стандартный борцовский ковер размером 8x8 или 11x11 м. В этих пределах обозначаются круг диаметром 6 или 9 м, а также предохранительная зона (2—3 м в каждую сторону). Лучше всего отвести для занятий всю площадь помещения: это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с большим количеством занимающихся. Чтобы предохранить от порчи маты, из которых собирают ковер, их укладывают на деревянную решетку. Синтетический ковер укладывают на пол.

Для обеспечения безопасности занимающихся вокруг ковра расстилают мягкие дорожки (или гимнастические

маты) шириной не менее метра и толщиной 5—10 см. Весь ковер покрывают синтетической крышкой или стеганым покрывалом, а сверху чистой плотной, но мягкой крышкой, не имеющей грубых швов. Крышку туго натягивают и закрепляют по краям ковра. Ковер должен быть ровным. Ступни борца-самбиста, стоящего на ковре, не должны вязнуть.

Если есть помещение, но нет борцовского ковра, то занятия можно проводить и на гимнастических матах. Площадку для борьбы, сложенную из гимнастических матов, покрывают войлоком или стеганым покрывалом, а сверху, так же как и борцовский ковер, затягивают мягкой крышкой. Чтобы во время занятия маты не разъезжались, площадку для борьбы заключают в рамку из треугольных деревянных брусков толщиной 5 см.

Если нет борцовского ковра или гимнастических матов, место для занятий оборудуют следующим образом. Из досок (40 мм) изготавливают круглую раму (ящик) диаметром 6 или 9 м (а если позволяет помещение, то и больших размеров), высотой 15 см. Борта рамы обивают войлоком или разрезанным вдоль резиновым (списанным) шлангом. На пол для предохранения его от порчи настилают фанеру, оргалит и т. п. На них укладывают еловые ветки или крупную стружку слоем до 10 см и покрывают брезентом, мешковиной или рогожей. Затем раму до краев заполняют опилками и утрамбовывают их. Выровненная и утрамбованная поверхность должна быть в центре на 2—3 см выше краев рамы. Раму затягивают брезентом, который накрывают войлоком и крышкой. Вокруг ковра укладывают предохранительные дорожки.

Место для занятий борьбой можно оборудовать используя только войлок. Войлок укладывают в 3—4 слоя в зависимости от толщины и накрывают крышкой.

Летом. На выровненной площадке выкапывают яму глубиной 30—50 см, равную по площади борцовскому коврику. Стенки ямы укрепляют досками вровень с поверхностью земли. Ребра досок обивают войлоком и резиновым шлангом. Для дренажа в яму наполовину укладывают щебень или битый кирпич, затем сыплют крупную стружку слоем 12—15 см и поверх нее опилки. Утрамбованные опилки закрывают брезентом или плащ-палатками и крышкой. Брезент и крышка должны быть хорошо натянуты и закреплены за борта ямы или за вбитые на расстоянии 1,5 м колышки. Летнюю площадку для борьбы лучше всего оборудовать в тени. Вокруг площадки хорошо

сделать несколько рядов скамеек и соорудить легкий навес, предохраняющий от солнца и дождя.

В зале для занятий самбо желательно иметь гимнастические стенки (4—5 секций), 1—2 каната для лазанья, помост и штангу, гири (16—32 кг), набивные мячи, шесты (2—3) длиной 3 м и диаметром 5 см. Все дополнительное оборудование размещают таким образом, чтобы оно было удалено от ковра не менее чем на 2—3 м и не мешало делать уборку в помещении.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 69—71.

2. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФиС, 1985, с. 30—31.

Упражнения на гимнастических снарядах способствуют развитию гибкости. Выполняются они на кольцах, канате, гимнастической стенке.

Примеры упражнений: 1. Вис на канате с выключением рук в плечевых суставах, ноги на полу на расстоянии до метра от точки касания пола концом каната. 2. Держась за канат, делать махи ногой вперед, назад, в стороны. 3. Держась за канат (ноги сзади), прогнуться в пояснице. 4. В висе на кольцах круговые вращения ногами и тазом. 5. В висе на кольцах выкрут в плечевых суставах с проносом ног между руками. 6. Вис на кольцах прогнувшись. 7. Вис на кольцах согнувшись. 8. Стоя лицом к стенке, наклониться, руками взяться за гимнастическую стенку и делать пружинистые наклоны вперед, ноги не сгибать. 9. Поставить прямую ногу на гимнастическую стенку как можно выше и делать наклоны вперед, доставая лбом колено. 10. Присев или сидя спиной к стенке, захватить перекладину сверху над головой; прогибаясь, встать в стойку, не отпуская перекладину и не сгибая рук.

Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину из стойки через партнера, стоящего на четвереньках (см. уроки 5 и 8).

Передняя подножка с колена (рис. 48, а, б, в, г). Благоприятные условия: оба борца в правой стойке, противник нападает.

Проведение приема. С поворотом туловища налево кругом встать на левое колено около левой ступни противника, а правую ногу поставить на ковер так, чтобы голень упиралась в его правую голень. В момент постановки на колено противник уже должен быть выведен из равновесия и падать перед атакующим.

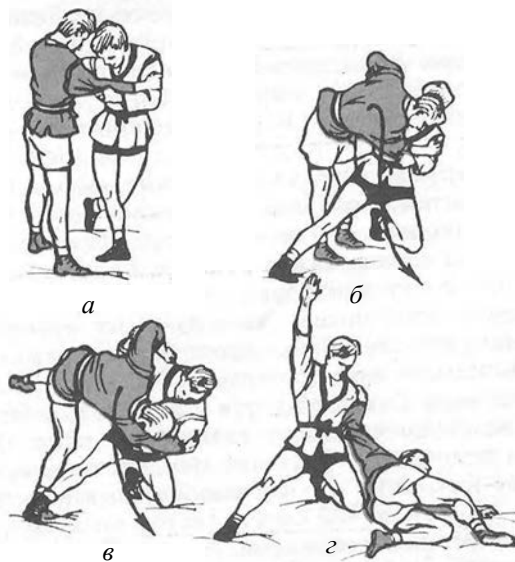


Рис. 48

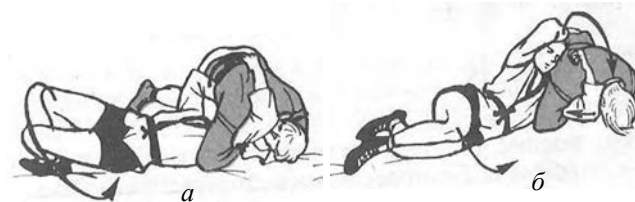


Рис. 49

Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища (рис. 49, а, б). Благоприятные условия: противник выполняет удержание поперек с захватом дальнего плеча.

Подготовка. Развернуться грудью к ногам борца, выполняющего удержание, так, чтобы между ковром и туловищем противника образовалось свободное пространство, куда можно было бы пронести руку и голову.

Проведение приема. Освобождая руку и голову из-под туловища и разворачиваясь грудью в сторону захваченной руки (дальней для противника), лечь на живот.

Защиты: 1. Фиксировать ногой ближнюю руку. 2. Перехватить освобождающуюся руку изнутри одноименной рукой.

Соревнования на выполнение приемов удержания (пулька). Занимающиеся строятся по весу: на одном фланге борцы легкого веса, а на другом — тяжелого. Каждый борец с одной стороны имеет партнера более легкого веса, с другой — более тяжелого. Борются начинают борцы тяжелого веса.

Один из партнеров ложится на спину, второй по сигналу тренера стремится выполнить удержание. Через 1 мин борцы меняются ролями. Тот, кому не удалось выполнить прием, продолжает соревнования во втором круге. Если ему не удался прием во втором круге, он продолжает бороться в третьем круге (победители выбывают из соревнований). После выявления слабейших проводятся соревнования на выявление сильнейшего. Начинают борьбу спортсмены самого легкого веса. Схватка длится 0,5—1 мин, побежденный выбывает из соревнований, а победитель продолжает бороться без отдыха с более тяжелым противником.

В случае ничьей из соревнований выбывают оба борца. Победитель соревнований определяется по количеству успешно выполненных удержаний.

Соревнования можно проводить и в два круга. Во втором круге участвуют все борцы, но начинают борьбу спортсмены более тяжелого веса.

УРОК 19

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней».

II. Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах. Изучение переворота вперед. Самостраховка при падении на спину с прыжка.

III. В б о р ь б е л е ж а : изучение приема — удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы.

В б о р ь б е с т о я : изучение передней подсечки с захватом рук. Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Схватка в низкой стойке (5 мин). Вольная схватка (6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней».

Куртка для борьбы самбо изготавливается из хлопчатобумажной ткани (палаточной или башмачной). Цвет ткани — красный или синий. Куртка имеет вид однобортного пиджака без лацканов. Воротник имеет форму шали, достигающей до низа бортов. Рукав куртки, цельнокроеный на спине и вшивной на полах, доходит до кисти руки, ширина внизу должна обеспечивать просвет между рукой и тканью не менее 10 см. По проймам проходят манжеты, которые выпущены сверху над рукавами на 4 см, а внизу на 1 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см по обе стороны от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20—25 см. На груди слева нашивается эмблема спортивной организации. Размер куртки определяется половиной окружности груди и ростом:

№ 2 для	роста	161 см	размеры	44, 46, 48;
№ 3 »	»	167 см	»	45, 47, 50;
№ 4 »	»	173 см	»	48, 50, 51;
№ 5 »	»	179 см	»	48, 50, 54;
№ 6 »	»	185 см	»	50, 52, 54, 56.

Ботинки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без рантов и выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и область стопы у большого пальца защищены небольшими круглыми войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для самбистов делаются из плотного шерстяного или полушерстяного трикотажа. Сверху они доходят до линии пояса, снизу прикрывают верхнюю треть бедра. В качестве украшения допускаются поясок и лампасы из того же материала, но другого цвета.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 9.

Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах заключаются в преодолении силы тяжести тела и развивают в основном мышцы рук.

Примеры упражнений: 1. Лазанье по канату. 2. Лазанье по канату с помощью ног. 3. Лазанье по канату, держа ноги под углом 90°. 4. Подтягивание на кольцах. 5. Из вися на кольцах подъем силой в упор. 6. Угол в упоре. 7. Подтягивание на кольцах, держа ноги под углом 90°.

8. Лазанье по гимнастической стенке. 9. Лазанье по гимнастической стенке с помощью рук. 10. Лазанье по гимнастической стенке прыжками. 11. Из вися спиной к гимнастической стенке доставание ногами реек над головой. 12. Из вися на гимнастической стенке прыжок в длину махом ногами.

Переворот вперед разучивают в такой последовательности. После достаточной разминки мышц шеи, спины, рук выполняют: 1) кувырок вперед с прямыми ногами; 2) с 2—3 шагов переворот через возвышение, состоящее из 3—4 матов, с опорой головой и руками и толчком одной ногой; 3) стойку на кистях (у стенки); 4) переворот вперед с опорой на руки.

Характерные ошибки: 1. Толчок с двух ног. 2. Голову берут на грудь. 3. Несвоевременное выпрямление ног.

Самостраховка при падении на спину с прыжка. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, падать на лопатки; упираясь ладонями, смягчить удар. Первыми должны коснуться ковра руки, затем лопатки. Выполнить перекат с лопаток на таз.

Удержание со стороны головы (рис. 50). **Благоприятные условия:** противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает пояс атакуемого.

Защиты: 1. Отталкивая противника руками и ногами, не дать ему прижаться грудью к груди. 2. Отжать голову руками (рукой). 3. Повернуться на живот.

Учебная схватка на выполнение удержания со сторо-



Рис. 50

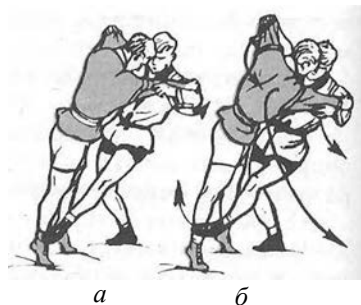


Рис. 51

ны головы. Сразу же после захвата один из борцов пытается удержать другого, а тот — уйти от удержания. Затем борцы меняются ролями.

Передняя подсечка с захватом рук (рис. 51, а, б). **Благоприятные условия:** противник в средней стойке, его ноги слегка согнуты в коленях (мышцы ног напряжены).

Подготовка: 1. Выполнить рывок в сторону ноги, противоположной атакуемой, чтобы вызвать сопротивление в противоположном направлении. 2. Толкнуть противника, чтобы вызвать сопротивление. 3. Сбить противника на носки.

Проведение приема. Атакующий, сделав шаг в сторону неатакуемой ноги противника, тянет его на себя в сторону и вверх. Одновременно подошвой разноименной ноги атакующий придерживает ногу противника, не давая выставить ее вперед. Носу можно подбить перед самой ее постановкой на ковер.

Характерные ошибки: 1. При проведении приема противник, сгибая ногу, ударяет атакующего коленом в голень подбивающей ноги. 2. При выполнении приема противник до подбива переносит вес тела на подбиваемую ногу. 3. При выполнении приема противник сгибает ногу и свободно переносит ее через атакующую ногу, иногда ударяя коленом во внутреннюю часть голени.

Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Борцы находятся в стойке, ноги их слегка согнуты в коленях; захват за рукава. По сигналу тренера один борец начинает делать подсечку, другой — сопротивляться, не атакуя и медленно передвигаясь.

Схватка в низкой стойке (5 мин). Одному из борцов дается задание бороться только в низкой стойке. Такая схватка позволяет приобрести навыки борьбы в низкой стойке. Оба борца имеют право нападать. Через 5 мин борцы меняются ролями.

Вольная схватка (6 мин). Тренер следит за борющимися и, замечая недостатки, останавливает схватку. Индивидуально или со всей группой он разбирает моменты, касающиеся техники или тактики. Все действия борцов оцениваются в соответствии с правилами соревнований.

УРОК 20

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Борцовское чучело. Его устройство».

II. Упражнения на быстроту перемещения в борьбе ле-

жа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину). Учебные схватки на выполнение болевых приемов, проводимых снизу.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом изнутри — заведением. Учебные схватки на выполнение бросков с зацепами. Вольная схватка (8 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Борцовское чучело. Его устройство».

Чучело делается из плотного брезента, сшитого по форме человека (для классической борьбы — без «ног», а для борьбы самбо — с «ногами»). Внутри чучела имеется мешочек с песком.

Сначала изготавливается мешок — «туловище». Его набивают волосом, очесом, морской травой, поролоном и т. п. Мешок следует обложить внутри войлоком и уже потом набивать. Перед набивкой в него вкладывается прочная веревка, к которой крепится мешочек с песком. Веревка должна быть такой длины, чтобы на ней можно было крепить части «тела» (руки, ноги, голову) чучела. Для крепления рук и ног к основной веревке прикрепляют еще две. После этого вдоль веревок пришивают руки, ноги и голову.

Чучела могут быть различных размеров и веса: при длине 130 см — до 15 кг, при длине 140 см — 15—20 кг, при длине 150 см — 20—25 кг, при длине 160 см — 25—30 кг, при длине 170 см — 30—35 кг.

Литература. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968.

Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа способствуют развитию координации движений.

Примеры упражнений: 1. Бег на коленях. 2. Бег на коленях со скрещиванием ног. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на четвереньках в сторону. 5. Бег на четвереньках назад. 6. Перекаты в сторону. 7. Кувырки вперед. 8. Кувырки назад. 9. Выседы. Переход из выседа на правом бедре в высед на левом. Соревнование «Кто больше сделает выседов за 10 с?». 10. Забегания. 11. Забегания на мосту. 12. Ползание по-пластунски. 13. Ползание на спине. 14. В положении лежа на спине поворот ногами к

партнеру, забегающему вокруг (как игра «Кто забежит со стороны головы лежащего на спине партнера?»).

Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки

(рис. 52) выполняется после повторения самостраховки и упражнений с падением вперед (см. урок 9). Вначале занимающийся падает на бок, располагая руки вдоль туловища. Поворот грудью к коврику следует начинать, когда тело будет находиться под углом 60° к коврику. Затем борец падает на бок, отклоняясь в другую сторону и выполняя перекат по бедру и боку с опорой руками (без поворота грудью к коврику).



Рис. 52

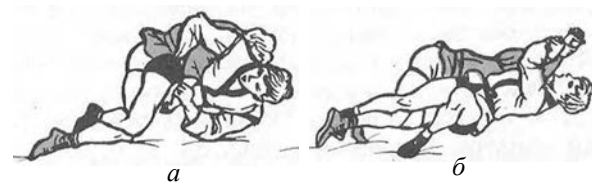


Рис. 53

Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину) (рис. 53, а, б). Благоприятные условия: атакующий стоит на коленях в партере, а противник сверху захватывает руку и туловище.

Проведение приема. Атакующий прижимает руку противника, держащую туловище, двумя руками к своему животу, ложится на спину и вращается грудью в сторону захваченной руки. При вращении он прижимает плечом одноименную руку, отжимает предплечье противника разноименной рукой и выполняет болевой прием. Рекомендуется при проведении приема обвить снаружи одноименную ногу противника.

Характерные ошибки: 1. Атакующий ложится на спину, не выходя из-под противника. 2. Атакующий, ложась на спину, не переносит вес тела на плечо противника.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов, проводимых снизу. Один из борцов получает задание, находясь на четвереньках в положении нижнего, выполнять болевые приемы. Его противник сначала должен только обозначать захват туловища и руки.

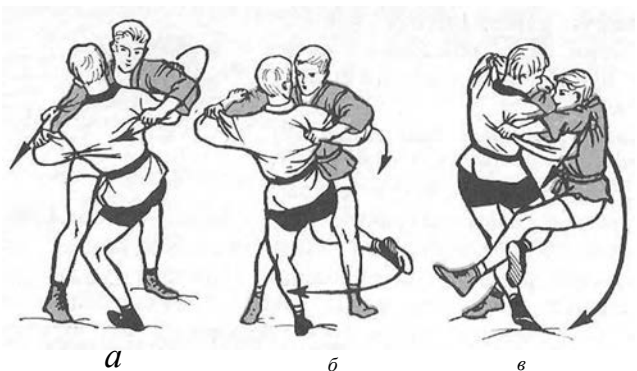


Рис. 54

После успешного проведения нижним борцом болевого приема оба борца возвращаются в исходное положение. Верхний борец может пытаться делать перевороты с захватом руки и туловища, а нижний — выполнять прежнюю задачу. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Зацеп изнутри заведением (рис. 54, а, б, в). Благоприятные условия: дистанция средняя или ближняя, захват рукавов или одежды спереди сбоку.

Подготовка. Заведение (действие, в результате которого противник делает шаг за атакующего) рывком одной рукой вниз, другой вверх-на себя (противник вынужден шагнуть вперед).

Проведение приема. В момент заведения, не давая противнику встать ногой на ковер, подбить ее, зацепляя голенью изнутри. Одновременно сделать толчок руками, переводя вес тела противника на зацепленную ногу.

Учебные схватки на выполнение бросков с зацепом. Одному из борцов дается задание стоять широко расставив ноги и, наклоняясь, тянуть назад. Осуществляется захват рук и одежды на передней стороне туловища (прямой, отворот, ворот, пояс, под плечом). В это время второй борец пытается провести зацеп изнутри. Атакующему не разрешается проводить контрприемы. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольная схватка (8 мин). В схватке борцы могут проводить приемы по своему усмотрению. Тренер выполняет роль судьи на ковре и следит за ходом схватки. Каждый проведенный прием оценивается в соответствии с правилами соревнований.

УРОК 21

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения».

II. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении на бок через партнера.

III. В борьбе лежа: изучение удержания верхом с захватом рук. Учебные схватки на выполнение удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска через голову с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Вольные схватки уставшего с отдохнувшим.

IV. Упражнения на расслабление. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения». В пищеварительном аппарате пища подвергается механической и химической переработке, после чего поступает в кровь и лимфу. Питательные вещества доставляются ко всем участкам организма. Пищеварительный аппарат представляет собой длинную трубку, ширина которой на различных участках неодинакова. Отдельными частями этого аппарата являются ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки.

К органам выделения относится в основном мочеполовой аппарат. Мочевые органы — это почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Основным органом мочевой системы является парный орган — почка, которая выделяет мочу, содержащую продукты обмена веществ. Все остальные органы мочевыводящего аппарата служат для накопления или выделения мочи. Кроме того, к органам выделения можно отнести кожу (потовые и сальные железы).

Литература. Иваницкий А. Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры, изд. 5. — М.: ФиС, 1985, с. 201—241.

Упражнение для развития гибкости (мост) способствует развитию этого качества, укрепляет мышцы и связки шеи, позволяет выработать качества, необходимые для за-

щиты от приемов борьбы лежа, а также для проведения некоторых бросков.

Примеры упражнений: 1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. 2. Наклоны головы вперед, назад, в стороны с помощью рук. 3. В положении стоя на четвереньках с упором головой в ковер движения вперед, назад, в стороны. 4. В упоре головой в ковер спереди движения вперед, назад, в стороны с помощью и без помощи рук. 5. Из положения лежа на спине встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны с помощью и без помощи рук. 6. Встать на мост с помощью партнера, держащего под поясницу. 7. Встать на мост через партнера, стоящего на четвереньках. 8. Из стойки встать на мост и подняться с помощью рук в и. п. (упражнение можно выполнять и у стены).

Упражнения у стены являются вспомогательными для развития всех физических качеств борца и помогают разнообразить занятия: 1. Отталкиваться от стены, сгибая и разгибая руки. 2. И. п. — руки на стене; касаться стены грудью, прогибаясь в пояснице. 3. Стоя спиной к стене, опускаться на мост, упираясь руками в стену. 4. В положении одна нога на стене прыжки на опорной ноге. 5. Махи ногой высоко. 6. И. п. — упор лежа, ноги на стене; сгибание и разгибание рук. 7. И. п. — стойка на кистях у стены; сгибание и разгибание рук. 8. Вращение под рукой из упора в стену. 9. И. п. — стойка на голове и руках у стены; движения головы вперед, назад, в стороны.

Самостраховка при падении на бок через партнера (рис. 55). Партнер становится на четвереньки. Падение назад из положения стоя выполняется так же, как паде-



Рис. 55



Рис. 56

ние через шест (см. урок 10) с захватом ворота лежащего партнера, и способствует правильному выполнению переката и своевременной постановке ног в конечное положение при падении на бок.

Удержание верхом с захватом рук (рис. 56). Благоприятные условия: противник лежит на спине между ногами атакующего.

Проведение приема. Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами под плечи, а свою голову прижимает к коврику или плечу противника.

Характерные ошибки. Атакующий сводит при удержании ноги, что не позволяет при вращении противника опираться на них и препятствовать уходу.

Учебные схватки на выполнение удержания верхом. Одному из борцов дается задание удержать партнера, который, позволив ему зафиксировать первоначальное положение, начинает уходить. Затем условия схватки усложняют: один из борцов лежит на спине, а другой сидит верхом. Атакующий защищает, не давая противнику прижаться к груди и сбивая его в сторону. Когда атакующий выполняет удержание, атакуемому разрешается уходить, поворачиваясь на живот. Рекомендуется провести соревнование из двух попыток: кто выполнит удержание — выиграл.

Бросок через голову с упором голенью в живот (рис. 57, а, б). Благоприятные условия: захват пояса или шеи сверху.

Проведение приема. Рывком рук заставить противника перенести вес тела на носки, шагнуть под него и упереться голенью другой ноги в живот. Садясь к ногам противника, потянуть его за пояс или шею, чтобы он начал падать вперед (на кувырок).

Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Один из борцов получает задание нападать, применяя броски через голову, другой — защищаться после начала проведения броска.

Вольная схватка уставшего с отдохнувшим вырабатывает уме-

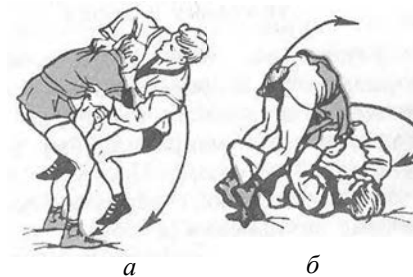


Рис. 57

ние бороться с выносливым противником, приучает борцов вести схватку экономно. Такая схватка позволяет борцам развивать выносливость.

Тренер разделяет борцов на две группы: в первую, небольшую по численности, включаются лучшие борцы, во вторую — все остальные. Борцы из первой группы ведут схватку без отдыха с несколькими борцами из второй группы. Длительность одной схватки — 2—3 мин.

Можно строить схватку и иначе. Все борцы по команде начинают вести вольную схватку (2—3 мин). Победитель в схватке остается на ковре и встречается с другим борцом (победителем из другой пары), а проигравший отдыхает. Затем победители в парах продолжают бороться с отдохнувшими или победителями из других пар.

УРОК 22

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Причины травм».

II. Упражнения с партнером для развития силы.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек. Учебные схватки на совершенствование удержания поперек и проведение болевых приемов. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки под плечо. Учебная схватка на выполнение бросков с падением. Схватка при отступлении. Вольные схватки (5—6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Причины травм». Неисправности борцовского ковра, одежды — не единственная причина травм. Непонимание структуры изучаемого действия может повести к неправильному выполнению его и как результат — к травме. Пропуск занятий вызывает пробелы в знаниях. Отсюда неправильная реакция борца на различные положения в борьбе и возможность травмирования. Некоторые действия становятся недоступными для пропускающих занятия. Попытка выполнить их может привести к травме.

Плохая ориентировка на ковре приводит к столкновению борцов при выполнении приемов и упражнений или к броскам за пределы ковра. Незнание или плохое усвоение приемов страховки и само страховки может быть причиной травм. При разучивании приемов следует выполнять следующие правила: 1. Не проводить приемы, когда пара вышла за пределы площади, отведенной для разучивания. 2. Не бросать партнера, если это вызовет его падение за ковер. 3. Броски следует выполнять от центра к краю ковра. 4. Нельзя сидеть на краю ковра спиной к занимающимся. 5. После падения на ковер не следует долго лежать: другая пара, выполняющая прием, может нанести травму. 6. Нельзя проводить броски без прочного захвата. 7. Следует сразу прекращать действие, если создается опасная ситуация. 8. Не выполнять приемы с максимальным усилием.

Следует периодически проходить врачебный осмотр. Нарушение требований врачебного контроля может быть причиной травм. Борцы, перенесшие заболевание или травму и еще недостаточно окрепшие, быстро утомляются, у них нарушается координация движений, в результате чего могут быть травмы. После длительного перерыва в занятиях следует обязательно пройти врачебный осмотр. Причиной травм могут быть нарушение дисциплины или требований тренера, правил соревнований, грубое отношение занимающихся друг к другу, неправильная сгонка веса.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М: ФиС, 1967, с. 79—86.

2. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 148—162.

Упражнения с партнером для развития силы позволяют воздействовать на различные группы мышц.

Примеры упражнений: 1. Поднимание партнера, сидящего на ковре, за руки, за руку, с захватом под плечи и с захватом руки и туловища сбоку. 2. Поднимание лежащего партнера за руку, за руки, за шею, за ноги, за туловище. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине. 4. Партнер стоит на четвереньках. Наклоны и отжимания в сторону его головы. 5. И. п. — лежа на животе, ноги согнуты; партнер захватывает голени и противодействует сгибанию и разгибанию ног. 6. Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит голени. 7. Движе-

ние на мосту с сидящим на бедрах партнером. 8. Сев на спину партнера, стоящего на четвереньках, и обхватив его туловище ногами, прогнуться до касания головы ковра и вернуться в и. п. 9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги. 10. Дожимание с моста: партнер старается прижать сверху лопатками к коврику борца, стоящего на мосту.

Узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек (рис. 58). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание поперек, противник держит дальнюю руку ладонью к коврику.

Проведение приема. Атакующий, лежа поперек груди противника, захватывает разноименной рукой предплечье дальней руки у запястья, накладывая кисть сверху, и прижимает захваченное предплечье к коврику. Другую (одноименную) руку атакующий со стороны головы противника подводит под плечо и захватывает сверху предплечье своей руки. Локоть разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Отводя плечо к голове противника и приподнимая локоть вверх, атакующий вращает плечо до сигнала о сдаче. Прием изучают только после усвоения борцами болевого приема — узла поперек. Рекомендуется изучать этот прием в комбинации с узлом поперек.



Рис. 58

Характерные ошибки. 1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав дальней руки. При проведении приема противник приподнимает от коврика лопатки и даже приходит иногда в положение сидя. 2. Атакующий перемещает локоть по направлению к ногам противника. 3. Атакующий не сковывает движения противника силой тяжести своего тела. 4. Атакующий недостаточно сгибает руку противника.

Учебные схватки на совершенствование удержания поперек и проведение болевых приемов после удержания. Один из борцов получает задание выполнять удержание поперек, а затем узел предплечьем вниз; другой — позволить взять себя на удержание поперек и, не переворачиваясь на живот, сопротивляться проведению болевого приема. Можно облегчить условия проведения болевого приема: разрешить атакуемому начинать сопротивление только после захвата руки на болевой прием. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

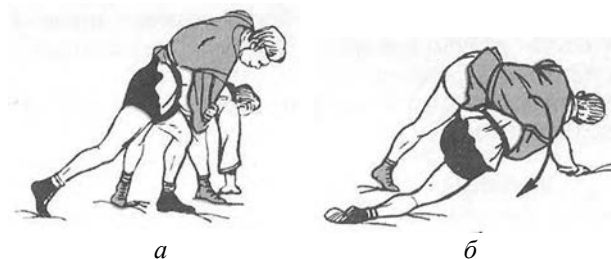


Рис. 59

Обучение само страховке при падении на спину через лежащего партнера способствует правильному усвоению падений через препятствие. Один из борцов ложится животом на ковер, другой становится к нему спиной так, чтобы, садясь через лежащего партнера, выполнить само страховку, как при падении через шест на спину.

Бросок с захватом руки под плечо (рис. 59, а, б). Благоприятные условия: противник находится в низкой стойке и толкает атакующего, отставляя ногу назад.

Подготовка. Толкнуть противника назад и в сторону неатакуемой ноги.

Проведение приема. Повернуться спиной к противнику так, чтобы его туловище легло поперек спины, руку прижать к своей груди. Вращаясь вокруг продольной (горизонтальной) оси, падать вперед к ногам противника и тянуть его за руку за собой.

Характерные ошибки: 1. Непрочный захват руки. 2. Недостаточный поворот спиной к противнику. 3. Проводящий прием вращается вокруг вертикальной оси и вращает противника вокруг себя. 4. Проводящий прием прижимает руку противника к себе двумя руками.

Учебные схватки на выполнение бросков с падением способствуют совершенствованию техники бросков в положении захвата сзади. Один из борцов получает задание захватить сзади туловище или руку и туловище противника. Затем дается сигнал к началу борьбы. После выполнения броска оба возвращаются в исходное положение. Через определенное время борцы меняются ролями.

Схватка при отступлении способствует совершенствованию тактики борьбы в стойке. Этот вид схватки позволяет сохранять силы, использовать силу противника (напор) для проведения приема.

Одному из борцов дается задание напирать, другому,

отступая, выполнять броски (броски имеет право проводить только отступающий). Через определенное время борцы меняются ролями.

Вольные схватки (5—6 мин) проводятся так же, как на предыдущих уроках.

УРОК 23

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения для развития быстроты. Игра «Перехвати мяч». Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.

III. В борьбе лежа: изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом ног и выносом их в сторону. Схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Врачебный контроль». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты. Игра «Перехвати мяч» проводится после разминки. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Подготовительное упражнение для изучения броска с захватом ног. Захватив ноги партнера, поднять его вверх, вынести ноги в сторону и наклониться (партнер держится за шею проводящего прием), затем выпрямиться, перенести ноги в другую сторону и снова наклониться.

Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера разучивается после освоения падений на руки с коленей и из стойки (см. урок 6). Повторив падение на руки из стойки с широко расставленными ногами, переходят к падению из стойки с опорой на руки вперед через лежащего партнера. При падении на ковер удар следует амортизировать руками.

Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги (рис. 60). Благоприятные условия:



Рис. 60



Рис. 61

атакующий находится со стороны ног противника, который лежит на спине.

Проведение приема. Захватив одноименную голень противника под плечо, атакующий садится, зажав бедро захваченной ноги между своими бедрами и положив ноги на грудь противника. Подводя под нижнюю часть голени захваченной ноги одноименное предплечье, атакующий сжимает кисть этой руки в кулак и захватывает кулак другой рукой. Поворачивая предплечье (супинируя) и сгибая кисть, атакующий движением лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие наружу. Прогибаясь и приподнимая таз, атакующий давит суставной головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие противника.

Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Тренер дает задание одному из борцов захватить ногу и проводить болевой прием. По сигналу тренера этот борец проводит прием, а другой защищается.

Бросок с захватом ног и выносом их в сторону (рис. 61). Благоприятные условия: противник держит ноги узко; при отрыве его от ковра атакующий соединяет ноги, не давая развести в стороны.

Проведение приема. Захватив ноги противника, оторвать его от ковра, вынести ноги в сторону и выполнить бросок.

Схватка при наступлении позволяет борцу совершенствоваться в тактике борьбы. Борец начинает ее, когда противник переходит в глухую защиту или когда он при малейшей опасности отступает или даже уходит за ковер. Тренер дает задание одному из борцов, защищаясь, отступать и в крайнем случае уходить с ковра, а другому — нападать. Через 3—5 мин — смена ролей.

Вольная схватка с форой применяется для совершенствования тактики и умения быстро выполнять приемы. Фора позволяет уравнивать силы и целенаправленно совершенствоваться борцам в нападении или защите.

Одному из борцов условно дается фора 1—2 балла, а другой получает задание обязательно отыграть эту фору или даже выиграть схватку. Такая схватка вырабатывает умение «выложиться» в нужный момент. Через 2—3 мин борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Врачебный контроль». В начале каждого спортивного года борцы проходят комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, врачи дают конкретные рекомендации, касающиеся режима и методики тренировки того или иного борца, и выявляют необходимость лечебно-профилактических мероприятий.

Любой осмотр врач начинает с беседы со спортсменом. Подробный расспрос, анализ плана-дневника позволяют врачу составить представление о характере учебной и производственной работы, о заболеваниях и травмах, режиме тренировки.

После болезни борец обязательно должен показаться врачу. Ведь иногда заболевания, как, например, ангина, грипп и др., могут дать осложнения на сердце, почки и другие органы. Эти осложнения, которые в обычной жизни могут выражаться лишь в недомоганиях, на спортивных занятиях, а тем более на соревнованиях дадут более резкую реакцию, что может отрицательно отразиться на здоровье спортсмена, а также и на его результатах.

При ухудшении самочувствия во время занятий борец обязан посетить врача.

В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил содержания мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований.

Литература. 1. Ленц А. Н. Спортивная борьба. — М.: ФиС, 1964.

2. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 120—148.

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Самоконтроль».

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шею.

III. В борьбе стоя: изучение броска «мельница».

В борьбе лежа: изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка на выносливость.

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Самоконтроль». Наблюдать за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом врач должен регулярно. Повседневное же следить за ними, особенно во время занятий и после них, он, как правило, не может. Это должны делать сами спортсмены с помощью самоконтроля — самостоятельных регулярных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм спортивных занятий. При самоконтроле занимающийся по изменениям в состоянии организма (по его сигналам) может своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и предупредить отрицательные последствия неправильно планируемых, организуемых и проводимых спортивных занятий и нарушений режима.

Одним из важных объективных показателей самоконтроля является наблюдение за весом путем регулярного взвешивания. В процессе роста организма до 21—23 лет вес увеличивается, а затем стабилизируется. Считают, что для определения нормального веса взрослого человека надо рост мужчин умножить на 400 — 435 г, а женщин — на 325 — 375 г. Например, мужчины при росте 170 см должны весить 68 — 74 кг, а женщины ростом 160 см — 52—60 кг. В обычных условиях вес может изменяться в зависимости от состояния здоровья, пищевого и питьевого режима, нагрузки на работе и на тренировке, времени года, климата, погоды.

Антропометрические данные (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и становая динамометрия) характеризуют

физическое развитие борца. Каждый показатель физического развития спортсмена сравнивают со средними данными, полученными в результате измерения показателей большого количества людей того же возраста.

Пульс. По характеру пульса можно в известной мере судить о работе сердца. Поэтому занимающемуся физической культурой и спортом необходимо следить за частотой, ритмом и наполнением пульса. Частота пульса зависит от пола (у женщин на 10 ударов чаще, чем у мужчин), возраста (у детей чаще, чем у взрослых), положения тела (лежа реже, чем сидя и стоя, и т.д.).

По частоте ударов различают нормальный пульс (60—90 ударов в минуту), медленный (меньше 60 ударов), ускоренный (более 90 ударов в минуту). У спортсменов пульс реже: в отдельных случаях 30—32 удара, а у большинства 40—60 ударов в минуту. Частый пульс возможен у здорового человека и больного (в состоянии покоя 120—160 ударов в минуту). У здорового человека учащение сердечных сокращений отмечается во время физической нагрузки, при повышенной нервной возбудимости и т. д. Частый пульс бывает при сердечной недостаточности, заболевании щитовидной железы, болезнях с повышением температуры тела и т. п. Для самоконтроля спортсменам рекомендуют ортостатическую пробу. При этом пульс определяется в положении лежа и стоя в течение минуты. Если разница будет в пределах 6—12 ударов, это хорошая реакция, 13—18 ударов — удовлетворительная, а свыше 24 ударов — неудовлетворительная. Неудовлетворительная проба свидетельствует о перегрузке или заболевании. В этом случае следует обратиться к тренеру или врачу.

Сон имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Спать надо 7—8 ч, ложиться и вставать в определенные часы, ужинать за 2—3 ч до сна. Бессонница — признак перетренированности.

Аппетит. Ухудшение или отсутствие аппетита часто указывают на утомление или болезненное состояние.

Температура тела служит показателем здоровья. Во время работы и при заболевании она повышается. Температура свыше 37°C в покое — признак заболевания.

Литература. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 120—124.

Упражнения для развития гибкости способствуют подготовке мышц, связок к работе в основной части урока.

Примеры упражнений: 1. Сгибая и разгибая руки, сжимать и разжимать пальцы. 2. Ходьба на внутреннем и наружном крае стопы. 3. Бег с высоким подниманием бедра, бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Выпады с поворотом туловища. 5. Круговое вращение руками в плечевых суставах. 6. Наклоняться вперед, доставая лбом колени. 7. Сидя, наклоняться вперед, доставая лбом ковер между ногами. 8. Наклоны в стороны. 9. Круговые вращения тазом. 10. Круговые вращения туловищем. 11. Круговые вращения головой. 12. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 13. Стоя на коленях, доставать ягодицами до ковра. 14. Лежа на спине, доставать ногами до ковра за головой. 15. Сидя, захватить ногу, подтянуть ее до лба голенью или заложить ногу за голову. 16. Движения вперед, назад, в стороны в положении моста. 17. В положении сидя ноги врозь наклоняться до касания грудью ковра. 18. Из стойки встать на гимнастический мост. 19. Забегания на мосту.

Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги — подготовительное упражнение для броска «мельница» — развивает силу мышц ног и спины и может быть выполнено: 1) с захватом одноименной руки и ноги изнутри; 2) с захватом одноименной руки и ноги снаружи; 3) с захватом разноименной руки и ноги изнутри; 4) с захватом разноименной руки и ноги снаружи.

Самостраховка при падении на спину через шест. Двое занимающихся держат шест за концы на уровне коленей. Выполняющий упражнение садится через шест. В момент приземления следует ударить по коврику прямыми руками и принять конечное положение падения на спину.

«Мельница» (рис. 62, а, б, в, г). **Благоприятные условия:** противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и толкает проводящего прием.

Подготовка: 1. Толчок противника в плечо. 2. Обратный захват другой руки и отведение ее в сторону. 3. Рывок за руку.

Проведение приема. Потянув за руку, немного сгибая ноги и наклоняясь, подвести голову под плечо захваченной руки противника и одновременно захватить его одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачиваясь и наклоняясь к его голове, сбросить на ковер через голову в сторону-вперед.

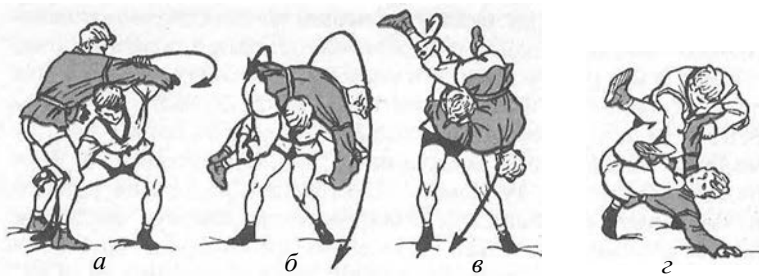


Рис. 62

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не использует силу ног и, выпрямляясь, не может оторвать противника от ковра. 2. Проводящий прием выполняет бросок, направляя ноги противника за себя. В результате тот падает так, что рука, за которую проводится страховка, оказывается на дальней стороне туловища. Противник падает ногами в другую сторону.

Переворот с косым захватом (рис. 63). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий стоит сбоку на колене (коленях).

Проведение приема. Атакующий накладывает предплечье дальней руки на затылок противника, другую руку подводит снизу под его плечо и грудь, соединяет кисти рук. Нажимая предплечьем на затылок и приподнимая плечом туловище, он переворачивает противника на спину. Усилие должно быть направлено вперед-в сторону.

Характерные ошибки: 1. Атакующий переворачивает противника усилием одних рук, не используя силу тяжести тела. 2. Атакующий направляет усилие не вперед-в сторону, а точно в сторону или старается перевернуть противника через голову.

Соревнования на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Группу разбивают на пары и дают задание в борьбе лежа провести болевой прием из удобного захвата в течение 30 с. Выигравшие объединяются в одну подгруппу, проигравшие — в другую. В каждой подгруппе разыгрывается первенство. Проигравшие в



Рис. 63

слабой группе борются с проигравшими, а победившие — с победителями. Затем победители из группы слабых борются с проигравшими из группы сильных (победителей). Такое соревнование позволяет совершенствовать навыки проведения болевых приемов.

Вольная схватка на выносливость. Дается неограниченное время (более 10 мин), пока один из борцов или оба борца не устанут, затем схватка длится еще 1—0,5 мин.

УРОК 25

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Простейшие виды борьбы. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания сбоку без захвата руки под плечо. Учебная схватка на проведение удержания сбоку без захвата руки под плечо.

В борьбе стоя: изучение задней подножки с захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Понятие об утомлении и переутомлении». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с отягощением (вес партнера) для развития силы.

Примеры упражнений: 1. Ходьба и бег с партнером на руках. 2. Поднимание партнера с захватом ног из положения лежа. 3. Наклоны с партнером на руках. 4. Наклоны с партнером, висющим на шее. 5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с партнером, лежащим на спине. 6. Сгибание и разгибание рук с упором в руки партнера (партнер лежит на спине). 7. Прыжки с партнером, лежащим на плечах. 8. Движения на мосту вперед-назад с партнером, сидящим на бедрах. 9. Дожимы с моста (с различными захватами). 10. Захватив ноги уползающего партнера, вытаскивать его на центр ковра.

Простейшие виды борьбы служат развитию физических качеств и прививают навыки, необходимые борцу.

Борьба за мяч вырабатывает умение преодолевать сопро-



Рис. 64



Рис. 65

тивление противника и падать без опоры на руки. Стоя на середине ковра лицом друг к другу, борцы захватывают мяч. По сигналу тренера они стремятся отобрать мяч и положить его на свой край ковра.

Кувырок между ногами партнера выполняется в парах. Один из борцов делает прыжок ноги врозь. В это время партнер выполняет кувырок вперед между его ногами. В подготовительной части урока можно выполнять кувырки, построившись в колонну (на месте, в движении шагом).

Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках (спина горизонтально). Один из борцов берется за пройму куртки или воротник и падает назад, не сгибая ног в первый момент падения (иначе он будет садиться на спину партнера). Хлопнуть рукой по коврику и сгруппироваться.

Удержание сбоку без захвата руки под плечо (рис. 64). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку, проводящий прием захватывает ближней рукой шею противника, другой рукой — куртку у плеча ближней руки и прижимает ее своей головой к его голове. Рука, захватившая шею противника, ограничивает движения его подбородка наружу, а плечо, прижатое к голове, — движение головы внутрь.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не ограничивает движения головы противника. 2. Проводящий прием прижимает голову к предплечью, что позволяет противнику отжать ее.

Учебная схватка на проведение удержания сбоку без

захвата руки под плечо. Один из борцов выполняет удержание, а второй уходит от него. Условия схватки можно усложнить: сначала атакующему выполнять захват руки под плечо, потом атакуемому убрать руку. Через 20—30 с борцы меняются ролями.

Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги (рис. 65). Благоприятные условия: противник тянет, пригибаясь назад и сгибая ноги.

Проведение приема. Приседая, захватить одноименную ногу противника и поднять ее. Поставить ногу сзади опорной ноги противника так, чтобы она подколенным сгибом упиралась в его подколенный сгиб. Наклоняясь, выполнить бросок перед собой через ногу.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает ногу пальцами, а не локтевым сгибом, и захват становится ненадежным. 2. Атакующий не затягивает противника руками и туловищем в сторону-вниз. 3. Атакующий не загружает опорную ногу противника, который при проведении приема защищается, перепрыгивая через подставленную ногу.

Исправление ошибок. Сгибаясь, нагружать опорную ногу противника.

Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги. Один из борцов позволяет захватить ногу и только после этого начинает сопротивляться (прыгая). Выполнив прием, следует захватить другую ногу. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка. Тренер следит за правильным началом схватки, ее ходом (оценка приемов) и окончанием, выступает в роли старшего судьи на ковре.

Беседа на тему «Понятие об утомлении и переутомлении». После тренировок обычно наступает усталость — «сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки» (И. М. Сеченов). Усталость предшествует утомлению. Если физическая нагрузка была небольшой, то усталость быстро исчезает. После длительных физических напряжений в результате повышенной деятельности нервной системы может резко снизиться работоспособность: возникает утомление, которое может держаться сутки и более.

Утомление — своеобразная защитная реакция, предупреждающая об опасности нарушения деятельности организма. Если приступить к следующему занятию, не отдохнув полностью, то при той же интенсивности нагрузки

утомление может наступить раньше. Накапливающееся изо дня в день утомление может привести к переутомлению, перетренированности.

Перетренированность характеризуется ухудшением спортивной работоспособности и нарушением нервно-психического и физического состояния. Занимающиеся жалуются на плохое самочувствие (настроение). Пульс их учащается, причем особенно резко после физических нагрузок, даже небольших, и медленно восстанавливается. Поведение перетренированного спортсмена значительно изменяется: он становится возбудимым, раздражительным, ссорится с товарищами из-за пустяков, вступает в пререкания с тренером. У спортсмена снижается вес, появляется вялость, сон его становится беспокойным, пульс учащается. Чтобы избавиться от сильного переутомления, следует полторы-две недели отдохнуть, лучше в доме отдыха, санатории и т. п. Спортивные занятия прекращать не следует, рекомендуется заниматься другим видом спорта, чтобы разгрузить центральную нервную систему. Через две-три недели надо показаться врачу.

У борцов перетренированность наступает чаще всего после проведения схваток с сильными противниками. При появлении признаков перетренированности следует некоторое время проводить схватки с заведомо более слабыми партнерами.

Литература. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 173—181.

УРОК 26

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Причины травм».

II. Разминка с включением игры «Петушиный бой». Кувырки вперед вдвоем.

III. Самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

В борьбе лежа: изучение удержания со стороны головы с захватом рук. Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы.

В борьбе стоя: изучения передней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на проведение

подножек. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Причины травм» (продолжение беседы из урока 22). Одна из причин травм во время занятий борьбой самбо — плохое оборудование зала и борцовского ковра. Травмы (растяжения и разрывы связок голеностопного и коленного суставов, растяжения и вывихи в локтевом и плечевом суставах, переломы костей голени и рук) могут быть следствием: 1) неровностей ковра, расхождение матов, плохого состояния покрышки; 2) слишком близкого расположения инвентаря к коврику; 3) большого количества занимающихся и малого размера ковра (возможны столкновения); 4) неисправности инвентаря (снаряды, ковер и др.); 5) тесной одежды борца; 6) неблагоприятных климатических условий (низкая температура); 7) недостаточного или очень яркого освещения.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 79—86.

2. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 150—162.

Игра «Петушиный бой». Цель игры — совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Кувырки вперед вдвоем выполняются в обоюдном захвате голеней. Один из борцов ложится на ковер. Партнеры захватывают ноги друг друга. Стоящий делает кувырок вперед через лежащего, который в этот момент, не отпуская ног партнера, встает и тоже делает кувырок.

Самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Вначале выполняют падение, а затем, чтобы не оставаться в упоре сидя сзади, делают кувырок назад. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, делают перекаат назад через партнера и падают на спину, ударяя руками по коврику. Затем выполняют падение через партнера с задержкой на спине. В этот момент следует придерживать за партнера ногами, а руками смягчать падение на ковер.



Рис. 66



Рис. 67

Удержание со стороны головы с захватом рук (рис. 66).

Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны головы.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает руки противника под плечи или в сгиб локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти вращением).

2. Проводящий прием не прижимается грудью к груди противника (тот может отжать атакующего).

Передняя подножка с захватом руки и ноги (рис. 67).

Благоприятные условия: противник выдвинул далеко вперед одну ногу и напирает. Захват рукавов куртки.

Проведение приема. Захватить рукой выставленную ногу противника снаружи за подколенный сгиб; прижав ее к своему боку, выполнить переднюю подножку под одноименную ногу противника. Во время падения противника следует отпустить захваченную ногу.

Учебные схватки на проведение подножек (передняя подножка с захватом руки и ноги). Один из борцов позволяет захватить руку и ногу и начинает сопротивляться, т. е. защищаться, перепрыгивая через ногу и пытаясь освободиться от захвата. При падении он стремится вывернуться или увлечь противника за собой в партер. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Тренер ставит перед занимающимися задачу перевести противника из положения стоя в положение лежа: 1. Один из борцов стоит не нападая, а партнер пробует различными способами перевести его в положение лежа. 2. Один из борцов

получает задание вести борьбу только в стойке (не оцениваются приемы, которые он проводит в борьбе лежа), другой стремится бороться только в положении лежа (приемы, которые он проводит в борьбе стоя, не оцениваются). Через 3—4 мин борцы меняются ролями.

Вольная схватка проводится так же, как и на предыдущих уроках. Время схватки не фиксируется. Тренер может останавливать схватку и исправлять замеченные недостатки. Некоторые борцы после отдыха могут провести вольную схватку с другим противником.

УРОК 27

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Построение разминки в борьбе самбо».

II. Разминка с включением подготовительного упражнения — подсечки у стены. Самостраховка при падениях на руки через партнера (повторение).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя через бедро с помощью ноги. Учебные схватки на проведение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки при скрещивании ног. Учебная схватка на проведение боковых подсечек. Вольная схватка (15 мин).

IV. Построение группы. Упражнения для расслабления. Беседа на тему: «Признаки травм и первая помощь». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Построение разминки в борьбе самбо».

Упражнения разминки применяются в тренировочных занятиях и на соревнованиях и состоят из двух частей: общей и специальной. Общая часть способствует развитию физических качеств борца, подготавливает системы организма к более напряженному режиму работы. В нее включают бег и другие упражнения, усиливающие кровообращение и дыхание, упражнения для развития подвижности в суставах с напряжением основных мышц (для развития гибкости, быстроты, силы, ловкости).

Цель специальной части — подготовиться к выполнению конкретных действий на уроке или в схватке, настроить ЦНС на выполнение определенной работы. В этой части разминки делаются упражнения, имитирующие приемы или части их, самостраховку и страховку.

В ходе соревнований разминка проводится с учетом условий (на ковре или в подсобных помещениях). При этом применяются ходьба и бег различной интенсивности, упражнения в движении и на месте для групп мышц и суставов, упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Специальная часть разминки способствует решению задач специальной подготовки, усвоению материала, изучаемого на уроке, настраивает нервную систему на предстоящую работу. В этой части разминки применяются упражнения страховки и само страховки, имитация приемов, простейшие формы борьбы. В зависимости от условий соревнований разминка может проводиться на ковре и в подсобных помещениях.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная ходьба. 2. Бег со сменой направления, с ускорением, с высоким подниманием бедра. 3. Рывки руками перед грудью с разведением в стороны. 4. Повороты туловища. 5. Круговое вращение тазом. 6. Маховые движения ногами в разные стороны. 7. Из положения стоя на коленях доставание ягодицами ковра между ногами. 8. Из положения лежа на спине доставание ковра за головой ногами. 9. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговое вращение. 10. Движения вперед, назад, в стороны на мосту. 11. Поднимание партнера на спину с захватом руки, ноги и приседания с ним. 12. Имитация различных приемов с партнером или без него.

При проведении упражнений разминки необходимо следить, чтобы они не вызвали значительного утомления.

Литература. Рудман Д. Л. Самбо. Серия «Азбука спорта», изд. 2. — М.: ФиС, 1985.

Само страховка при падении на руки через партнера (см. уроки 6 и 23) изучается после повторения падений на руки из стойки с места, после прыжка вперед и назад и падений с партнером, схватившим падающего сзади.

Рычаг локтя через бедро с помощью ноги (рис. 68). **Благоприятные условия:** атакующий выполняет удержание сбоку или готовится к нему.

Проведение приема. Взять разноименную руку противника за предплечье. Отжимая руку вниз к ногам, выпрямить ее, подвести под плечо бедро своей ноги и перегибать руку, нажимая сверху бедром другой ноги.

Боковая подсечка при скрещивании ног (рис. 69, а, б). **Благоприятные условия:** противник перемещается по ковра, скрещивая ноги.



Рис. 68

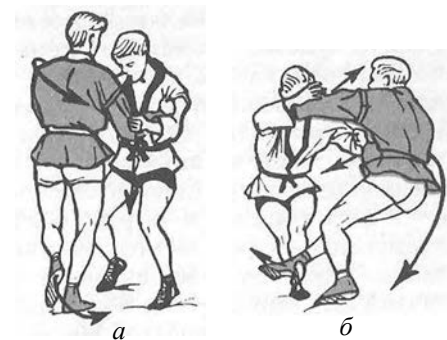


Рис. 69

Проведение приема. Боковую подсечку необходимо выполнять в момент, когда нога противника не загружена. Например, при движении вправо противник скрещивает ноги, ставя левую сзади правой. Как только он начинает приподнимать от ковра правую ногу, чтобы перенести ее вправо и создать более устойчивое положение, нужно быстро подсечь ее подошвой левой ноги. Если противник в правой стойке и движется вокруг борца влево от него и не скрещивает ног, то в момент постановки его правой ноги на ковер следует рывком рук перенести на нее вес противника и резко потянуть левой рукой на себя и немного вниз, а правой — от себя и немного вверх. От этого туловище противника повернется влево, затем левая нога начнет скрещиваться с правой. Для того чтобы выйти из этого неустойчивого положения, противник перенесет свой вес на левую ногу, а правую будет пытаться отставить вправо. Как только он приподнимет от ковра правую стопу, необходимо тотчас же подсечь ее.

Учебная схватка на проведение боковых подсечек. Один из борцов в захвате получает задание передвигаться скрещивая ноги, а второй — проводить боковую подсечку. Через 3 мин борцы меняются ролями.

Вольная схватка (15 мин) для выработки выносливости. Тренер не прерывает схватку, а следит за временем и сообщает его борцам. Когда схватка закончится, проводится ее разбор (после отдыха).

Беседа на тему «Признаки травм и первая помощь». Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного удара. При ушибе повреждается часть подкожно-

жирового слоя с мелкими кровеносными и лимфатическими сосудами, происходит кровоизлияние в ткань. Симптомы: припухлость, кровоподтек, боль. Первая помощь: охладить болезненный участок, расположить его выше, чтобы уменьшить приток крови и облегчить отток. При значительном кровоизлиянии (опухоли) следует наложить умеренно давящую повязку.

Растяжения и разрывы связок и мышц происходят в результате действия силы, растягивающей ткани. При растяжении анатомическая непрерывность тканей не нарушается, а при разрыве нарушается. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функции. Первая помощь: холод на место повреждения. Наложить тугую, слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения. В последующие дни (со 2—3-го) — массаж, согревающие компрессы и активные движения, особенно в смежных суставах.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 79—86.

2. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 148—167.

УРОК 28

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Первая доврачебная помощь при травмах».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Игровые упражнения: перетягивание, раскручивание. Самостраховка при падениях на бок вперед через партнера.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания со стороны ног. Учебно-тренировочная схватка на проведение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение передней подсечки с падением. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подсечки с падением. Вольная схватка для развития силы.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Первая доврачебная помощь при травмах» (продолжение беседы из урока 27).

Переломы костей или хрящей вызываются быстродействующей силой и сопровождаются частичным или полным нарушением целостности кости. При переломе обычно травмируются не только кости, но и все окружающие мягкие ткани. Переломы бывают открытые и закрытые. Симптомы: боль и треск в момент повреждения, ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности, припухлость в месте перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, неестественная подвижность на протяжении кости. Первая помощь: осторожный осмотр потерпевшего. При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины таким образом, чтобы сделать невозможными движения в выше и ниже расположенных суставах, и отправить пострадавшего к врачу. При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, а затем шину.

Вывих — это смещение суставных концов костей. Симптомы: боль, почти полная неподвижность в суставе и фиксированное положение конечности в неестественном положении, в области сустава — опухоль и кровоизлияние. Первая помощь: обеспечение полной неподвижности в наиболее удобном для пострадавшего положении. После оказания первой помощи больного следует направить к врачу.

Ссадины, царапины — это нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь: если ссадина не загрязнена, на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси марганца и вазелином; если ссадина загрязнена, то поврежденную часть обрабатывают перекисью водорода, а затем на нее накладывают повязку.

Литература. I. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 87—88.

2. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 140—166.

Упражнения для развития силы выполняются с околопредельной нагрузкой на соответствующие группы мышц.

Примеры упражнений: 1. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 2. Наклоны туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах. 3. Вставание на носки с партнером, лежащим на плечах. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на пальцы.

5. Отжимание на одной руке в упоре лежа. 6. Приседания на двух ногах. 7. Приседания на одной ноге. 8. Прыжки на двух ногах с поворотами в воздухе на 180 и 360°. 9. Попеременное сгибание и разгибание рук в паре с партнером, стоя лицом друг к другу. 10. Движение на мосту с партнером, сидящим на бедрах.

Игра «Перетягивание» способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Игра «Раскручивание» развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений: 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Самостраховка при падении на бок вперед через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 70). Встать к партнеру лицом. Правой рукой взяться за его куртку на левом плече или за ворот. Левую руку вытянуть вперед. Выполнить кувырок через правое плечо. Не отпуская захвата, принять конечное положение падения на левый бок.

Удержание со стороны ног (рис. 71). **Благоприятные условия:** противник лежит на спине, проводящий прием стоит со стороны ног.

Проведение приема. Встав на колени таким образом, чтобы туловище находилось между ногами противника, а бедра под его бедрами, проводящий прием наклоняется грудью к груди противника, руками захва-



Рис. 70



Рис. 71

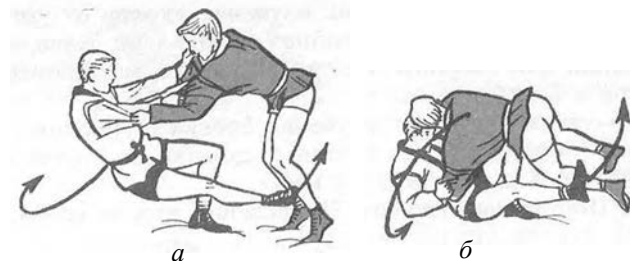


Рис. 72

тывает его пояс, туловище или руки из-под плеч. Голову необходимо прижимать к коврику возле плеча противника.

Учебно-тренировочная схватка на проведение удержания со стороны ног. Одному борцу дается задание выполнять удержание, другому — уходить от удержания.

Передняя подсечка с падением (рис. 72, а, б). **Благоприятные условия:** противник напирает, держит ноги скованно.

Подготовка. Рывком поставить противника на одну ногу.

Проведение приема. Борцы в одноименной стойке. Взять противника за одежду под плечами, резко повернуть туловище и лечь на бок к своей опорной ноге. Увлекая за собой противника, подсечь подошвой в подъем ступни или нижнюю часть голени, стремясь подкинуть ее вверх или помешать выставить вперед.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение подсечки с падением. Один из борцов получает задание передвигаться в сторону, а второй — проводить прием. После того как один из борцов выполнит подсечку не менее 10 раз, партнеры меняются ролями. Сопротивление следует увеличивать постепенно, и к 8—10-му разу оно должно быть максимальным.

Вольная схватка для развития силы. Партнерам дается задание бороться, используя максимум силы при проведении приемов, захватов и т. п. Время схватки — 2—3 мин.

УРОК 29

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Воспитание выдержки борца».

II. Разминка с включением игры «Наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину с мешка (со стула).

III. В борьбе лежа: изучение уходов от удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы. Схватка на проведение приемов в борьбе лежа.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом одноименной ноги изнутри. Учебные схватки на проведение зацепов. Вольная схватка (8 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Воспитание выдержки борца». Выдержка — это способность борца сдерживать свои потребности и связанные с ними чувства (жажду, голод, усталость и др.). Она измеряется временем, в течение которого борец может сдерживать удовлетворение той или иной потребности (желания).

Литература. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации, разработанные С. Ф. Ионовым, Е. М. Чумаковым. Госкомспорт СССР. — М., 1986, с. 58.

Игра «Наступи на ногу» способствует развитию быстроты и навыков действия ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, — победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся, за рукава курток.

Самостраховка при падении на спину с мешка (со стула) выполняется так же, как из положения стоя (см. уроки 8 и 19). Нужно присесть как можно ниже, стараясь достать тазом до ковра. Небольшой толчок ступнями ног и группировка создадут необходимый для переката вращательный момент. После касания ягодицами ковра ударить по нему руками, амортизируя падение. Вначале падение следует заканчивать кувырком назад, а затем без кувырка, оставаясь на спине.

Уходы от удержания со стороны головы (рис. 73, а, б, в). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны головы с захватом пояса и при этом узко держит ноги или лежит на борце.

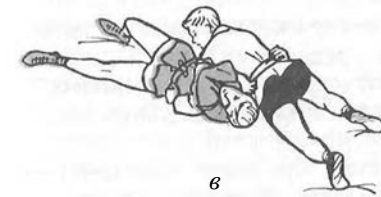
Проведение приема. Делая уходы вызывает ответное сопротивление удерживающего, имитируя попытку вращения в одну сторону. Затем, резко изменив направление вращения в противоположную сторону, он



а



б



в

Рис. 73



Рис. 74

переворачивает противника на спину. Этот же прием можно делать с вращением в сторону захваченной руки противника.

Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы. Одному из борцов дается задание выполнять удержание, а другому — уходить от удержания. Затем условия схватки усложняют: атакуемый лежит на спине, не поворачиваясь на живот, и сопротивляется захвату на удержание. Атакующий должен выполнить прием. Затем борцы совершенствуются в проведении приема в тренировочной схватке соревновательного характера, где чистая победа дается за выполнение удержания со стороны головы.

Схватка на проведение приемов в борьбе лежа. Борцы начинают схватку в стойке, но проводить приемы должны только в борьбе лежа. Тот, кто проведет больше приемов, считается победителем. Броски не засчитываются. Длительность схватки — 2 мин.

Зацеп изнутри одно-

именной ноги (рис. 74). Благоприятные условия: борцы в одноименной стойке, противник тянет.

Проведение приема. Одновременно с рывком на себя вынести одноименную ногу вперед между ногами противника, затем, зацепив своей голенью голень противника (подколенным сгибом за подколенный сгиб), толкнуть его вперед-вниз и потянуть зацепленную ногу на себя.

Учебные схватки на проведение зацепов. Атакующий может применить любой из изученных вариантов зацепа голенью, атакуемый — защищаться с помощью перестановки ног; при этом он не должен противодействовать проведению приема, противопоставляя свою силу (разрешается применять только активные защиты).

Волевая схватка (8 мин). Борцы выполняют все изученные ранее приемы. Следует обратить внимание на то, чтобы сразу после проведения броска занимающиеся переходили к выполнению удержаний и болевых приемов.

УРОК 30

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы развития гибкости».

II. Разминка с включением упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом снаружи. Соревнование на проведение бросков с помощью ног.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы развития гибкости». Под гибкостью мы понимаем способность борца выполнять движения с определенной амплитудой. Гибкость зависит от подвижности в суставах, а последняя — от эластичности мышц и от строения сустава. Развивать гибкость можно упражнениями, выполняемыми с максимальной амплитудой. При этом большое внимание уделяется упражнениям для растягивания мышц и связок. При выполнении упражнений для развития гибкости следует учитывать, что эластичность мышц, связок увеличивается с повышением температуры или после «разогревания», вызванного физической нагрузкой. Это позволяет выполнять движения с большей амплитудой, а следовательно, быстрее развивать гибкость борца. Вначале упражнения для развития гибкости выполняются с несколько меньшей амплитудой, а затем ее увеличивают. Упражнения для развития гибкости проводятся как при разминке, так и в конце урока.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М., 1980.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой.

Примеры упражнений: 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны. 3. В положении выпада пружинистые движения со сменой ног. 4. В положении выпада в сторону перенос веса тела с одной ноги на другую (перейти в положение выпада на другую ногу). Таз перемещать как можно ниже (параллельно коврику). 5. Стоя на одной ноге, другую согнув в колене, круговые движения бедром. 6. И. п. — продольный шпагат с упором руками в ковер; делать пружинистые движения вниз, к коврику. 7. И. п. — поперечный шпагат с упором руками в ковер; делать пружинистые движения вниз, к коврику. 8. Из стойки на коленях доставание ягодичными ковра между ногами. 9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны; повороты туловища в стороны вместе с тазом. 10. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе; круговые вращения тазом.

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом (рис. 75). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание верхом, противник упирается в его плечи, отжимая от себя.



Рис. 75



Рис. 76

Проведение приема. Проводя руку между руками противника, атакующий движением вперед-наружу к себе захватывает предплечье его руки под свое плечо. Одновременно он подводит предплечье под нижнюю часть плеча противника и сгибает его руку к себе-внутрь. Свободной рукой атакующий упирается в одноименный пле-

чевой сустав противника, а другой рукой из-под плеча захватывает предплечье своей свободной руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, он разгибает руку противника и проводит прием до подачи сигнала.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает руку атакуемого неглубоко. 2. Атакующий недостаточно крепко зажимает предплечье атакуемого под плечом, что дает последнему возможность освободиться за счет вращения предплечья.

Изучение броска зацепом снаружи (рис. 76). Благоприятные условия: противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и немного сгибает. Бросок можно подготовить, выполнив рывок на себя, что вызывает у противника сопротивление рывку. При проведении приема занимающиеся не должны отклоняться назад.

Проведение приема. Одновременно с рывком атакующий выносит ногу снаружи ноги противника, зацепляет подколенным сгибом подколенный сгиб его разноименной ноги, затем, подбивая ногу наружу и к себе, выполняет бросок.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не может оторвать ногу партнера от ковра. 2. Атакующий ставит ногу сзади ноги партнера.

Соревнования на проведение бросков с помощью ног (пулька обратная). Для проведения соревнований борцы выстраиваются по весу. Начинают бороться спортсмены более тяжелого веса. Разрешается проводить броски только ногами (зацепы, подсечки, подхваты, подножки). Борец, успешно выполнивший прием, выбывает из соревнований. Проигравший продолжает бороться. Время схватки — 1 мин.

Приемы усваиваются при многократных попытках проведения. Если бросок не получается, то в следующей схватке борец встречается с более легким (слабым) соперником.

УРОК 31

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы развития силы».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.

III. В борьбе лежа: изучение приема — ухода от удержания со стороны головы. Учебная схватка на проведение ухода от удержания со стороны головы вращением.

В борьбе стоя: изучение броска с обвивом садясь. Изучение защит от зацепа изнутри. Учебно-тренировочная схватка на выполнение обвивов.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы развития силы». Под силой борца мы понимаем его способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать какие-либо силы или противостоять им. Существуют два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений. Выполняют динамические упражнения, преодолевая силы тяжести, сопротивления партнера, инерции и др. Динамические упражнения характеризуются сравнительно небольшими нагрузками (выполняются до появления усталости, «до отказа»), большими нагрузками (выполняются 1—3 раза, также до появления усталости; после небольшого отдыха упражнения повторяются), меняющимися нагрузками. Сначала выполняются упражнения с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например, выполняют упражнения с максимальной нагрузкой (1—2 раза), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. Занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится переместить (поднять) вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны вызывать сокращение определенных групп мышц.

К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера).

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М., 1980.

Примеры упражнений с гирями: 1. Жим гири двумя руками от груди. 2. Жим гири двумя руками

из-за головы. 3. Поднимание и опускание прямых рук с гириями через стороны. 4. Приседание с гирей за спиной. 5. Наклоны туловища вперед с гирей за головой. 6. Круговые вращения туловища с гирей за головой. 7. Сгибание рук с гириями к плечам. 8. Выжимание гири в положении моста. 9. В положении лежа на спине перекладывание гири из-за головы к бедрам (то же с одной стороны на другую). 10. Движение в положении моста с гирей на груди.

Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, способствует развитию силы мышц ног и спины за счет преодоления силы тяжести. Упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением: 1) с захватом туловища партнера сзади; 2) с обратным захватом туловища сзади.

Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Руки сцепить за спиной, голову откинуть назад и повернуть в сторону. Прогнувшись, сделать перекат с коленей на грудь.

Уход от удержания со стороны головы (рис. 77; отжиманием головы — *а, б*, вращением — *в, г*). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны головы с захватом рук или пояса.

Проведение приема. 1. Уходящий от удержания, соединяя кисти рук, отжимает голову противника от себя и резким поворотом таза и ног в сочетании с усилием рук в сторону, противоположную выставленной ноге противника, переворачивает его на спину с помощью вращения. 2. Уходящий от удержания становится на мост или

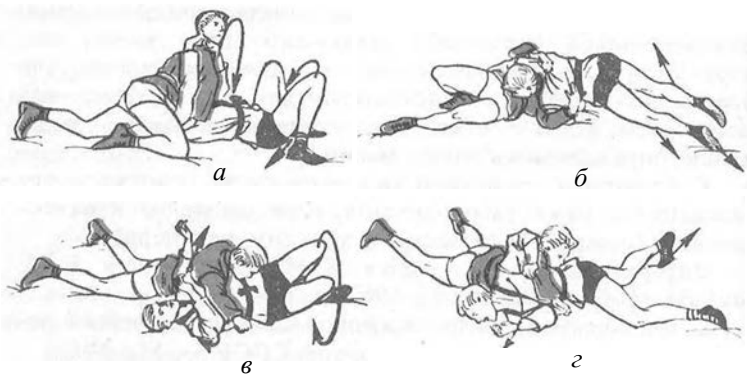


Рис. 77

полумост и приподнимает туловище атакующего, чтобы вывести одну руку из-под него в сторону другой руки.

Усилением ног и туловища, упираясь (отталкиваясь) плечом в туловище атакующего, он резко поворачивается на живот.

Учебная схватка на проведение приема — ухода от удержания со стороны головы вращением.

Обвив садясь (рис. 78). Благоприятные условия: борцы в разносторонних стойках захватывают руку и отворот.

Подготовка. Рывок руками вправо-вниз.

Проведение приема. Обвить правой ногой левую ногу противника изнутри, вынести ее вперед. Садясь на ковер, бросить противника рядом с собой. Затем перейти через противника на другую сторону с помощью толчка свободной ногой.

Защита от зацепа изнутри: 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Отставить ногу назад. 3. Соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу. 4. Отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов. Один из борцов позволяет противнику обвить ногу и, не освобождаясь от обвива, сопротивляется. По сигналу тренера борцы меняются ролями.



Рис. 78

УРОК 32

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы развития ловкости борца».

II. Разминка с включением упражнения — бросков набивного мяча с зацепом стопой. Игра «Вратарь». Самостраховка при падении на бок через партнера с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения сцепленных рук. Учебные схватки на выполнение рычага локтя.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом стопой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировоч-

ные схватки на выполнение зацепа стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы развития ловкости борца». Под ловкостью борца понимают его способность правильно координировать свои движения при решении новых, необычных двигательных задач, правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями. Ловкость измеряется временем, затрачиваемым на решение двигательной задачи. Основными условиями при этом являются оценка обстановки, выбор правильного действия и координация различных движений.

Развитию ловкости способствует усвоение самых разнообразных навыков и различных сложных по координации движений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр и др.). Для развития ловкости применяются упражнения, совершенствующие работу различных анализаторов, повышающие их способность точно дифференцировать внешние раздражители.

Литература. 1. Андреев В.М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М., 1980.

Броски набивного мяча с зацепом стопой относятся к специально-подготовительным упражнениям, помогающим изучению зацепа стопой.

Стоя на полусогнутой опорной ноге, зацепить другой ногой мяч, слегка сгибая туловище вперед, с силой выпрямить ногу с мячом и опорную ногу и сделать бросок мяча. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел низко над ковром.

Игра «Вратарь» способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец

становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

Самостраховка при падении на бок через партнера с разбега выполняется после правильного усвоения падения вперед через партнера, стоящего на четвереньках (см. урок 28). Упражнение следует делать сначала с места, затем с разбега.

Способы разъединения сцепленных рук: 1) подводя обе руки (рис. 79); 2) подводя одну руку; 3) подводя одну руку и накладывая другую сверху (рис. 80).



Рис. 79



Рис. 80

Благоприятные условия: атакующий захватывает руку противника для выполнения болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами.

Проведение приема: 1. Скрестив ноги и не отпуская зажатое бедрами плечо, проводящий прием подводит руки под сцепленные руки противника как можно ближе к своим коленям. Затем, прижимая предплечье захваченной руки к своей груди и прогибаясь, он медленно разрывает захват. 2. Из того же положения, что и в упражнении 1, атакующий подводит под сцепленные руки противника одну руку (дальнюю по отношению к голове противника) и захватывает бедро своей ноги, лежащей на шее противника. После этого, направив усилие рычага подведенной руки к голове противника, он разрывает захват. 3. Из того же положения, что и в первых двух упражнениях, проводящий прием подводит под сцепленные руки противника одну руку, другую накладывает сверху, ближе к кисти захваченной руки противника. Подведенной рукой он захватывает предплечье своей руки, наложенной сверху, и, прогибаясь и действуя руками как рычагом, разрывает захват.

Учебные схватки на выполнение рычага локтя (разрывать сцепленные руки, подводя обе руки или подводя

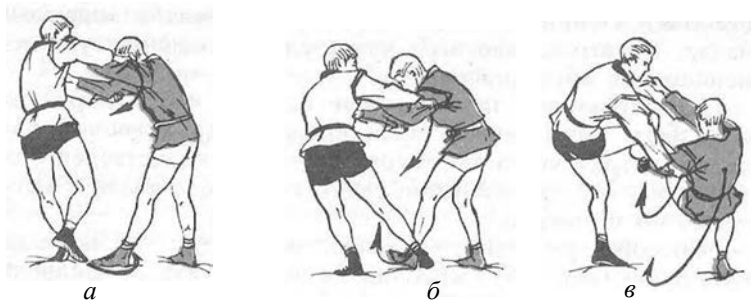


Рис. 81

одну руку и накладывая другую сверху). Борец ложится на спину и позволяет партнеру захватить сцепленные руки. После этого нападающий начинает разрывать захват, партнер сопротивляется. Задачи верхнего борца: 1) проводить удержание ногами; 2) тянуть руку к голове. Через определенное время партнеры меняются ролями. Затем проводят такие же учебные схватки на выполнение рычага локтя на другую руку.

Зацеп стопой (рис. 81, а, б, в). Благоприятные условия: противник немного отставляет ноги назад, дистанция средняя или ближняя, захват руки и одежды под плечом со стороны атакующей ноги.

Подготовка. Осаживание.

Проведение приема. Поворачиваясь боком к противнику, проводящий прием подъемом стопы зацепляет снаружи-сзади стопу или низ голени разноименной ноги противника. Притягивая ногу к себе и вынося ее вперед, он тянет противника руками к себе-вниз.

Характерные ошибки: 1. При выполнении приема стопа атакующего скользит по ноге к подколенному сгибу, и прием не получается. 2. Атакующий поднимает зацепленную ногу противника, и бросок не получается или требует большого усилия.

Защиты от зацепа снаружи: 1. Отставить ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Одному из борцов дается задание стать в стойку, немного отставив ноги назад. Атакующий берет партнера за руку под плечом со стороны атакующей ноги. Атакующий сопротивляется только после того, как нога будет прочно зацеплена: ему сначала дается указание ногу не

освобождать, а затем стремиться освободить ее, не выполняя контрприемы в момент зацепа.

Схватка с партнерами различного роста позволяет борцу совершенствоваться в технике (варьировать выполнение приемов). Тренер дает задание подобрать в пару низкого или высокого партнера. Через некоторое время он предлагает сменить партнера. Тот, кто боролся с высоким партнером, должен сменить его на более низкого, и наоборот.

Вольные схватки. Тренер следит за тем, чтобы борцы успешно выполняли приемы. Если кто-либо легко выполняет приемы, то ему следует подобрать более сильного противника. Тот, кому не удаются приемы, должен сменить противника на более слабого.

УРОК 33

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы развития выносливости».

II. Разминка с включением упражнений с партнером. Самостраховка при падении на спину со стула (повторение упражнения из урока 29).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла поперек от удержания верхом. Учебные схватки на проведение этого приема.

В борьбе стоя: изучение задней подножки с захватом руки и падением. Учебно-тренировочная схватка на проведение этого приема. Вольная схватка «в темпе». Вольные схватки на развитие выносливости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы развития выносливости». Под выносливостью борца понимают его способность переносить нагрузку в схватках и на соревнованиях без снижения работоспособности. Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может полноценно вести схватку или сохранять высокую работоспособность на соревнованиях.

Выносливость определяется способностью мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и способностью борца наиболее рационально расходовать силы

как при выполнении отдельных движений, приемов, так и на протяжении схватки и всего соревнования.

Для развития выносливости используют два основных средства: 1) увеличение интенсивности упражнений и схваток; 2) увеличение времени выполнения упражнения и ведения схваток при достаточно высокой интенсивности.

Выносливость развивается как динамическими, так и статическими упражнениями. Общая выносливость развивается чаще всего длительными упражнениями, требующими больших затрат сил при высоких параметрах дыхания и кровообращения.

Специальная выносливость развивается в схватках, в которых противник быстро доводится до усталости или борец экономно расходует силы.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Госкомспорт СССР. — М., 1980.

Упражнения с партнером способствуют совершенствованию навыков преодоления силы тяжести и выполняются без сопротивления и с сопротивлением.

Примеры упражнений: 1. Поднимание партнера на спину наклоном вперед (борцы стоят спиной друг к другу, захватив руки под локти). 2. Поднимание партнера с захватом ноги и руки (см. урок 24). 3. Поднимание партнера поворотом к нему спиной, с захватом руки, как при броске через спину. Взять партнера за куртку, повернуться к нему спиной на согнутых ногах и, выпрямляя ноги, поднять его.

Наклоны с сопротивлением способствуют развитию силы мышц спины.

Примеры упражнений: 1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, партнер повис на шее, захватив ее двумя руками, его ноги согнуты; сгибание и разгибание шеи. 2. Сгибание и разгибание туловища с партнером на шее. 3. То же, но партнер, захватив плечо, не дает борцу выпрямиться.

Имитация приема — задней подножки с падением. Борец падает с выпадом в сторону-вперед, опираясь на локоть.

Узел поперек от удержания верхом. Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание верхом, противник лежит на спине, упираясь в плечи атакующего руками.

Проведение приема. Падающая вперед-в сторону, проводящий прием захватывает одноименное предплечье противника и, подводя разноименную руку под его руку, выполняет прием — узел плеча.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не прижимает противника грудью к ковру. 2. Проводящий прием не подтягивает захваченную узлом руку противника к его боку. 3. Проводящий прием нешироко расставляет ноги, что позволяет противнику уйти, применив сбивание.



Рис. 82

Учебные схватки на выполнение узла поперек от удержания верхом. Одному из борцов дается задание лечь на спину, другому — захватить его на удержание верхом и проводить узел плеча. Спротивляться можно начинать после сигнала тренера.

Задняя подножка с захватом руки и падением (рис. 82). Благоприятные условия: противник, захватив пояс, тянет, атакующий захватывает его руку двумя руками.

Подготовка. Рывок. Толчок.

Проведение приема. Такое же, как в основном варианте, но в момент постановки ноги надо сильно подать туловище вперед и стараться упасть на живот или правый бок, прижимая противника спиной к ковру.

Характерные ошибки: 1. При постановке ноги атакующий отклоняется назад. 2. Нет рывка на себя, в результате атакующий не может дотянуться до ноги противника своей ногой.

Учебно-тренировочная схватка на проведение задней подножки с захватом руки и падением. Прием совершенствуется в схватках с односторонним сопротивлением. Одному из борцов дается задание сопротивляться, не освобождаясь от захвата.

Вольная схватка «в темпе». Быстрота совершенствуется в схватках, в которых за ограниченное время предпринимается много попыток проведения приема. Схватки длительностью 2—3 мин проводятся по таким правилам: победителем считается тот, кто выполнит больше попыток. Неудачные попытки оцениваются в 1 балл, удачные — в 2 и 4 балла, чистая победа — в 12 баллов. Неудачными считаются только реальные, а не фиктивные попытки.

Вольные схватки на развитие выносливости. Такие схватки проводятся как показательные и длятся 2 мин. Борцам дается задание провести как можно больше разнообразных и полноценных приемов. Все занимающиеся наблюдают за ведением схватки.

УРОК 34

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Самостраховка при падении на грудь после прыжка вперед-вверх.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла ногой. Учебно-тренировочная схватка на проведение болевого приема.

В борьбе стоя: изучение броска подхватом. Учебная схватка на проведение подхвата. Вольные схватки на развитие выносливости с переменной партнеров. Беседа на тему «Средства развития выносливости». Вольные схватки на развитие выносливости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения со стулом для развития гибкости выполняются с максимальной амплитудой. Такие упражнения занимающиеся могут делать и дома.

Примеры упражнений: 1. Наклоны назад в положении сидя на стуле и зацепившись ногами за ножки или другой предмет. 2. Прогибание в пояснице в положении лежа животом на стуле, ногами зацепиться за тяжелый предмет снизу (кровать, стол, скамейка). 3. Пружинистые наклоны туловища к опорной ноге, другая лежит голенью на сиденье или спинке стула. 4. Махи ногой через спинку стула (стоя к нему лицом, боком, спиной). 5. Из упора ногой о спинку стула двигаться тазом вперед, вставая на носок. 6. Шпагат с опорой руками на сиденье двух стульев. 7. Прогибание до касания тазом пола из упора стоя до упора лежа руками в сиденье или спинку стула. Стул находится у стены, руки не гнуть. 8. И. п. — выпрямленные руки на спинке стула, ноги на ширине плеч, туловище согнуто; пружинистые наклоны с прямыми руками.

Махи ногой у гимнастической стенки для увеличения подвижности в тазобедренных суставах выполняются

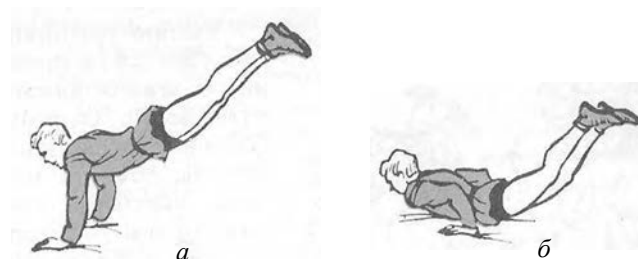


Рис. 83

с максимальной амплитудой. Захватив руками рейку стенки, делать: а) махи ногой назад и вперед (стоя к стенке боком); б) махи ногой в левую и правую стороны (стоя лицом к стенке).

Самостраховка при падении на грудь с прыжка (83, а, б) изучается в такой последовательности: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (то же на пальцах); 2) падение на грудь из полуприседа; 3) падение с прыжка. Вначале занимающиеся амортизируют падение с помощью сгибания рук (мягко касаются ковра грудью), затем следует перекат прогнувшись с груди к тазу.

Узел ногой (рис. 84). Благоприятные условия: атакующий проводит прием — удержание сбоку с захватом шеи; противник, освобождая руку, выводит ее к ногам атакующего и к своей голове.

Проведение приема. Проводящий прием, захватывая свободной рукой запястье разноименной руки противника, отжимает его руку от своего туловища и накладывает плечо этой руки на свое бедро. Продолжая отжимать вперед-вниз предплечье противника, он накладывает на него голень этой же ноги так, чтобы его предплечье располагалось у подколенного сгиба. Продвигая пятку ноги с зацепленной рукой под другую ногу, атакующий, приподнимая таз, выкручивает руку противника в плечевом суставе.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, и тот прижимает плечо к голове или голову к плечу и защищается от приема. 2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его своей грудью, и тот разворачивается и уходит от приема.



Рис. 84

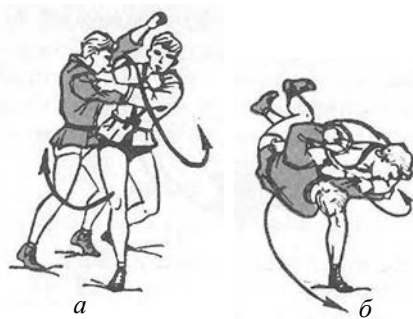


Рис. 85

Учебно-тренировочные схватки на проведение болевого приема — узла ногой. Одному из борцов дается задание лечь на спину и позволить партнеру выполнить прием — удержание сбоку. Когда атакующий станет выполнять узел ногой, начинать сопротивляться. Затем борцы меняются ролями.

Подхват (рис. 85, а, б). Благоприятные условия: противник толкает, несколько наклоняясь вперед, и держит ноги прямыми. Дистанция средняя. Осуществляется захват рук (отворотов, пройм, воротов, рукавов, пояса).

Подготовка: 1. Рывок на себя с таким расчетом, чтобы сбить противника на выставленную ногу. 2. Рывок на себя, чтобы вынудить противника шагнуть в направлении броска. 3. Заведение в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Отступая назад в сторону и поворачиваясь спиной к противнику, атакующий выносит ногу вперед так, чтобы она находилась выше колена дальней ноги противника, и тянет его руками на себя. Когда противник наклонится и его ноги по отношению к коврику будут находиться под острым углом, атакующий подбрасывает их своей ногой назад-вверх. Когда падение противника определилось, атакующий выставляет вперед ногу, которой выполняется подбив, и этим останавливает свое падение, оставаясь в стойке.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием сильно замахивается ногой и бьет ею в область колена, ушибая икроножную мышцу. 2. Проводящий прием наносит удар по ноге противника снаружи.

Учебная схватка на проведение подхвата. Одному из борцов дается задание нападать с помощью подхвата, а другому, не выпрямляя руки, сопротивляться. По сигналу борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Средства развития выносливости». Способность всех систем организма борца работать в таком режиме, который обеспечивает достаточную степень

выносливости, вырабатывается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. Средства развития общей выносливости — это физические упражнения: ходьба, бег, кроссы, бег на лыжах, коньках, гребля, плавание. Развивая специальную выносливость борца, необходимо учитывать, что его мышцы должны быть готовы к длительной динамической и статической работе. В борьбе самое большинство мышц работает в динамическом режиме, но часто сгибатели пальцев рук, сгибатели и разгибатели плеча, разгибатели шеи, туловища и другие мышцы работают в статическом режиме.

Способность мышц работать в определенном режиме вырабатывается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. В соответствии с этим подбираются темп, длительность и степень нагрузки на мышцы.

Для развития мышц, работающих в динамическом режиме, хорошо использовать борьбу в стойке. Для развития мышц, работающих в основном в статическом режиме, и для развития специальной выносливости можно использовать борьбу в партере (лежа) с проведением болевых приемов и защиты от них.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М., 1980.

Вольные схватки на развитие выносливости с переменной партнером (четыре схватки по 3 мин). По сигналу тренера борцы меняют партнеров и продолжают схватку.

УРОК 35

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы развития быстроты».

II. Разминка с включением игры «Салки». Самостраховка при падении на бок с мешка (со стула).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — ущемления ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Учебно-тренировочная схватка на проведение ущемления ахиллова сухожилия.

В борьбе стоя: изучение броска — подхвата с захватом ноги. Учебная схватка на выполнение подхватов с захватом ноги. Вольные схватки в темноте.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

Беседа на тему «Методы развития быстроты». Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени. Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия. Быстрота борца зависит от следующих факторов: а) быстроты реакции или протекания нервных импульсов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах; б) силы мышц и массы, перемещаемой при выполнении действия; в) структуры выполняемого действия и его элементов (одновременное или последовательное проведение элементов приема); г) усилий и действий противника; д) степени развития двигательного навыка. Быстрота борца развивается с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. К общеразвивающим относятся упражнения на скорость и точность реакции (старты в легкой атлетике), упражнения на равновесие. К специальным относятся упражнения, в которых борцы выполняют технические и тактические действия в максимально короткий промежуток времени. Такими упражнениями могут быть схватки, в которых один из борцов выполняет определенное действие, а другой, передвигаясь, создает на короткие промежутки времени условия для проведения приема условия.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 63—64.

2. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М., 1980.

Игра «Салки» на ковре способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковре можно только одним из способов: а) в стойке, б) на коленях, в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с помощью кувырков на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Самостраховка при падении на бок с мешка (со стула) разучивается после усвоения падений на спину (см. урок 33). Начало такое же, как при падении на спину, затем надо, сгруппировавшись, плавно падать на бок, ударить ладонью по ковре и сгруппироваться, лежа на боку.



Рис. 86



Рис. 87

Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги (рис. 86). Благоприятные условия: атакующий стоит, захватив ноги противника, который лежит на спине.

Проведение приема. Захватывая разноименную голень противника под плечо, атакующий садится, упираясь разноименной ногой в подколенный сгиб его свободной ноги. Отжимая ногой ногу противника, атакующий кладет другую ногу на его грудь и проводит ущемление ахиллова сухожилия (см. урок 23).

Учебно-тренировочная схватка на проведение ущемления ахиллова сухожилия. Один из борцов позволяет захватить ногу и начинает сопротивляться. Проводящий прием пытается выполнить любой вариант болевого приема (ущемление ахиллова сухожилия). После этого борцы меняются ролями. Затем в течение 4—6 мин проводится схватка, в которой борцы выполняют только болевые приемы на ноги.

Подхват с захватом ноги (рис. 87). Подготовка. Борцы в правой стойке.левой рукой захватить одежду противника под правым локтем, а правой попытаться захватить правую ногу изнутри за подколенный сгиб. Противник, избегая захвата отставит правую ногу назад.

Проведение приема. Захватить левую ногу противника за подколенный сгиб и поднять ее вверх, прижимая к своему боку. Повернуться спиной к противнику и одноименной ногой подбить спереди его ногу. Когда противник начнет падать, отпустить захваченную ногу.

Характерная ошибка. Опорная нога против-

ника не загружается или подбивается в голень, а не в беду, и он перепрыгивает через подбивающую ногу.

Учебная схватка на проведение подхвата с захватом ноги. Атакующий захватывает ногу противника и выполняет подхват. Атакуемый, не освобождая ногу, защищается. Через 1,5—2 мин борцы меняются ролями.

Вольные схватки в темноте имеют целью повысить проприоцептивную чувствительность борцов, так как в таких условиях борец не всегда может контролировать зрением свои движения. Атака в тот момент, когда борец смотрит в другом направлении, неожиданна.

Схватки проводятся в такой последовательности:

1. Схватка при пониженном освещении в положении лежа.
2. Схватка при пониженном освещении в стойке.
3. Схватка в темноте в положении лежа.
4. Схватка в темноте в стойке.
5. Схватка с завязанными глазами в положении лежа.
6. Схватка с завязанными глазами в стойке.

При проведении схваток с завязанными глазами в борьбе стоя на ковре не должно быть других занимающихся. Тренер следит за действиями, чтобы предупредить броски за ковер и другие случайности. Такие схватки должны периодически повторяться.

УРОК 36

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений, выполняемых в положении лежа. Поднимание партнера. Повторение самостраховки при падении на бок через партнера с разбега (см. урок 32).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб. Беседа на тему «Способы совершенствования в технике».

В борьбе стоя: изучение приема — броска через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защиты от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная пуля).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения в положении лежа на ковре делают после упражнений в движении. Объяснение занимающиеся слу-

шают в положении сидя, а упражнения выполняют в положении лежа.

Примеры упражнений, выполняемых в положении лежа на спине: 1. Поднимание ног с доставанием ковра за головой. Ноги опускать медленно, не касаясь пятками ковра. 2. Переключивание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую (справа налево и обратно). 3. Встречные круги ногами. Ноги держать под углом 45°. 4. Жим штанги от груди. 5. Жим штанги из-за головы. 6. Переключивание штанги прямыми руками из-за головы на бедра.

Примеры упражнений, выполняемых в положении лежа на груди: 1. Отжимание от ковра. 2. Прогибание с таким расчетом, чтобы достать руками голени. 3. Поднимание прямых рук с гантелями через стороны вверх. 4. Лежа на табуретке, ноги зацепить за тяжелый предмет и прогибаться с гантелями за головой. 5. Передвижение ползком с помощью рук и ног (по-пластунски).

Поднимание партнера двумя ногами и одной ногой способствует развитию силы мышц ног. И. п. — лежа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в коленях: 1) поднимание сидящего сверху партнера двумя ногами (ногой); 2) поднимание лежащего сверху партнера двумя ногами (ногой); 3) поднимание падающего из стойки партнера двумя ногами (ногой); 4) поднимание лежащего на животе партнера с захватом любой ноги (снаружи, изнутри) и обеих ног (сзади обратным захватом).

Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб (рис. 88). Благоприятные условия: противник лежит на спине, согнув ноги, атакующий стоит на коленях со стороны ног противника.

Проведение приема. Захватывая разноименную голень под плечо, атакующий, садясь, упирается в подколенный сгиб свободной ноги противника стопой разноименной ноги (см. ущемление ахиллова сухожилия в уроке 35). Упираясь рукой в колено изнутри и выпрямляя свою ногу, атакующий разводит бедра противника до тех пор, пока тот не подаст сигнал.

Характерные ошибки:

1. Атакующий делает первое дви-



Рис. 88

жение не вперед на противника, а в сторону. 2. Атакующий, упираясь в подколенный сгиб, не прижимает ногу противника к ковру.

Беседа на тему «Способы совершенствования в технике». Техника борца совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Борец стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до такой степени совершенства, чтобы они проходились в схватке автоматически, а этого можно достигнуть лишь в результате большого количества повторений в стандартных условиях. В то же время нужно постоянно совершенствовать навыки, выполняя приемы в различных условиях. Как правило, борьба с более слабым противником способствует автоматизации навыка, борьба с равным или более сильным противником — совершенствованию, а в определенных случаях и ухудшению техники. Установлено, что навык выполнения приемов совершенствуется, если процент успешных попыток выполнения приема равен 30—40%, а защиты 60—70%. Если удачные попытки составляют 15—20% общего числа попыток, то навык начинает разрушаться. Борец теряет уверенность.

Второй способ совершенствования техники — изучение и совершенствование выполнения вариантов приема, которые могут применяться в разнообразных условиях схваток с различными противниками.

Условия тренировки изменяются в результате: а) изменения внешних условий проведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении и т. д.); б) изменения видов схваток (схватки с заданиями партнерам, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и др.); в) смены партнеров в схватках с учетом роста (выше, ниже, равный), веса (большой, меньший, равный), особенностей стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), уровня подготовленности (спортивный разряд выше, ниже, равный) и др.

Литература. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковско-го, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 198—204.

Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине (рис. 89). Проведение приема. Из положения правой низкой стойки левой рукой взять противника за одежду под его правым локтем, а правой — через его правое плечо за пояс на спине, перенести вес противника

на его носки, подшагнув левой ногой, и выполнить бросок через голову с упором голенью в живот.

Защиты от подхвата: 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. 3. Перешагнуть через атакующую ногу. 4. Захватить ногу.



Рис.89

Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (пулька обратная). Занимающиеся строятся по весу. Начинают схватку борцы более тяжелого веса. Борец, не выполнивший прием, не уходит с ковра, а ведет схватку с партнером более легкого веса. Разрешается применять любые броски с захватом ног. В процессе борьбы все сильные партнеры выбывают. Эти правила помогают выявить пробелы в технике и заставляют борца многократно пытаться выполнить приемы с захватом ног.

УРОК 37

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы воспитания смелости».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Самостраховка при падении на спину после кувырка без опоры на руки.

III. В борьбе лежа: изучение переворотов с захватом руки и ноги снаружи. Учебная схватка на выполнение переворота с захватом рук и ног снаружи. Изучение защит от узла ногой.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение защит от броска через голову. Схватка в непривычной стойке. Учебно-тренировочная схватка на отработку захвата пояса через одноименное плечо.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы воспитания смелости». Смелость — волевое качество, выражающееся в способности преодолевать чувство страха, сдерживать проявления инстинкта самосохранения. Чувство страха появляется в ситуации, при которой возникает опасность для здоровья, жизни или престижа борца. Большую роль в воспитании

смелости играет способность правильно оценивать степень опасности и преодолевать чувство страха. Смелость развивается при выполнении упражнений, которые вызывают чувство боязни. Если борец, преодолев страх, успешно и без отрицательных последствий выполнит задачу, то он станет смелее, и наоборот. Нельзя считать смелостью способность, преодолев чувство страха, совершать действия, поступки, которые приносят вред. Это не смелость, а безрассудство. Таким образом, смелость следует развивать постановкой задач, которые могут быть выполнены успешно и в то же время сопряжены с опасностью (проиграть, не выполнить задачу, получить травму и т. п.). Неудачи способствуют развитию трусости.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 66—67.

Упражнения для развития силы выполняются с около-предельным напряжением после разминки.

Примеры упражнений: 1. Вращение туловища с гирей за спиной. 2. Повороты туловища с гирей в руках впереди. 3. Поднимание гири бедром с поддержкой за дужку рукой. 4. Поднимание гири за дужку носком ноги. 5. Приседание с гирей за спиной. 6. Вставание с гирей в вытянутой руке из положения лежа. 7. Выжимание гири лежа на спине. 8. Выжимание гири стоя на мосту. 9. Перекладывание гири с одной стороны на другую лежа на спине.

Наклоны с партнером на шее способствуют развитию мышц шеи и спины. При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать. Это же упражнение можно делать со сгибанием ног. При поднимании партнера посылать таз вперед.

Примеры упражнений: 1. Сгибание и разгибание туловища с партнером, лежащим на плечах. 2. Сгибание и разгибание туловища с партнером, сидящим на шее (держаться за гимнастическую стенку).

Самостраховка при падении на спину после кувырка без опоры на руки. Вначале из положения приседа выполнить кувырок вперед с опорой руками, затем кувырок без опоры на руки, руки сзади, кувырок из стойки с широко расставленными ногами, затем кувырок с хлопком руками.

Переворот с захватом рук и ног снаружи (рис. 90). Благоприят-



Рис. 90

ные условия: противник на четвереньках, атакующий сбоку на коленях.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой снаружи (спереди) плечо его разноименной руки, атакующий захватывает другой рукой одноименное (дальнее) бедро противника. Рывком руками на себя-вверх и толчком грудью в бок перевернуть противника спиной на ковер.

Характерные ошибки: 1. Не используется масса своего тела. 2. Атакующий захватывает руку не за плечо, а за предплечье.

Учебная схватка на выполнение переворота с захватом руки и ноги снаружи. Один из борцов находится в партере, другой старается провести переворот с захватом руки и ноги снаружи сначала с одной стороны, потом с другой. Через 1—2 мин борцы меняются ролями.

Защиты от узла ногой: 1. Не дать захватить предплечье. 2. Выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к коврику. 3. Прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот. 4. Сцепить руки.

Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо (рис. 91). Благоприятные условия: борцы в правой стойке. Противник стремится захватить правой рукой пояс атакующего на его спине.

Подготовка. Толкнуть противника в сторону незахваченной руки.

Проведение приема. Левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой — за пояс на спине через его правое плечо и, поворачиваясь спиной к партнеру, подбить тазом его правое бедро и падать на ковер вместе с ним. В момент падения противника на ковер отпустить пояс.

Защиты от броска через голову: 1. Выпрямиться, приседая; вывести таз вперед. 2. Повернуться боком в сторону атакующей ноги. 3. Рукой отстранить атакующую ногу.

Схватки в непривычной стойке. Борцам дается задание бороться в непривычной для них стойке. В таких схватках борцы приобретают навыки борьбы в другой стойке и, кроме того, облегчается нападение, так как партнер ведет борьбу в непривычной для него стойке. Схватка длится 3—4 мин, затем борцы 2—3 мин борются в привычной стойке.



Рис. 91

УРОК 38

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы воспитания решительности борца».

II. Разминка с включением упражнений — бросков чучела для развития быстроты и упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах. Самостраховка при падениях на грудь с прыжка (повторение, см. урок 34).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла ноги с упором ладонью в колено. Изучение защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на проведение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки на плечо. Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки (4 x 2 мин).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы воспитания решительности борца». Под решительностью понимают способность, принимая решения, быстро и без колебаний исполнять их. Совершенствуется это качество, с одной стороны, упражнениями, требующими принятия самостоятельных решений в различных ситуациях. При этом следует научиться преодолевать влияние личностных, субъективно-эмоциональных факторов (предвзятости, половинчатости, перестраховки, эгоцентризма и др.) на качество принимаемых решений. С другой стороны, следует упражняться в своевременном (быстром) исполнении принятых решений в условиях действия сбивающих факторов. Главное — не откладывать намеченных дел, выполнение приемов в схватках и т. п. Большую роль в воспитании решительности играют соблюдение режима, расписания занятий, выполнение намеченных планов. Ситуации в борьбе быстро меняются. Поэтому нужно приучиться сразу после принятия решения (плана действий) приступать к выполнению его. При этом часто приходится преодолевать различные отрицательные эмоции, нежелание выполнять намеченное, стремление удовлетворять другие, внезапно возникающие, «неотложные» потребности.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 65—66.

Броски чучела для развития быстроты (в течение 30 с)

выполняются с максимальной скоростью (если чучела нет, броски можно выполнять с партнером). В течение 30 с выполнить максимальное количество бросков чучела через бедро. Упражнения могут делать сразу несколько борцов. Тот, кто сделает больше бросков, считается победителем.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой.

Примеры упражнений: 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Маховые движения ногами вперед-назад. 3. Маховые движения ногами вправо-влево. 4. Доставка ногой высоко подвешенного предмета. 5. В положении продольного шпагата выполнение пружинистых движений. 6. Стоя на одной ноге, другую согнув в колене, делать круговые движения бедром. 7. В положении ноги вместе, руки на поясе круговые вращения тазом. 8. Стоя на коленях, доставать ягодицами ковер.

Узел ноги с упором ладонью в колено (рис. 92, а, б). Благоприятные условия: противник лежит на спине, поджав ноги к груди, атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Проведение приема. Захватывая ближнюю голень противника под одноименное плечо и упираясь разноименной рукой в колено захваченной ноги снаружи, атакующий, сгибая ногу атакуемого, прижимает колено к его груди, затем разноименной рукой сталкивает его вперед в сторону и тянет за голень (с упором одноименной кистью в бедро захваченной ноги) вперед к голове, боком ложась на грудь противника, чтобы он не смог повернуться на живот. Вращать бедро следует до тех пор, пока атакуемый не подаст сигнал.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием недостаточно давит в колено сбоку разноименной рукой. 2. Проводящий прием не сковывает противника силой

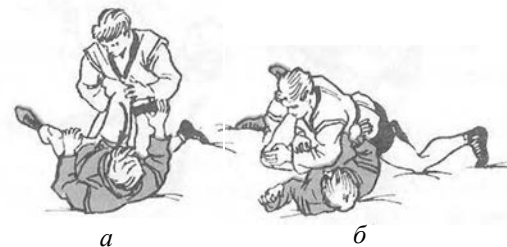


Рис. 92

тяжести своего тела, что позволяет ему маневрировать или повернуться животом к ковру.

Защита от ущемления ахиллова сухожилия: 1. Захватив одежду атакующего на груди, подтянуть его к себе и просунуть захваченную ногу дальше под его плечо.

2. Упираясь свободной ногой в плечо атакующего, освободить захваченную ногу.

Учебно-тренировочные схватки на проведение болевых приемов на ноги (узел ноги с упором ладонью в колено). Тренер ставит задачу выполнять в схватке только болевые приемы на ноги. Борцы атакуют одновременно.

Бросок с захватом руки на плечо (рис. 93, а, б, в, г). Благоприятные условия: противник в высокой стойке тянется рукой для захвата шеи.

Подготовка. Сбивание на носки. Заведение захватом руки локтевым сгибом в сторону, противоположную броску. Вызвать движение противника на атакующего.

Проведение приема. Захватить руку противника двумя руками. Повернуться к нему спиной и положить его руку на свое одноименное плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе. Наклоняясь и выпрямляя

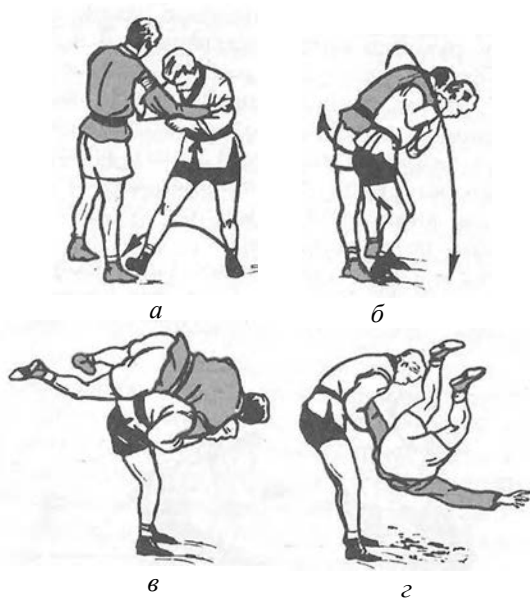


Рис. 93

ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Один из борцов получает задание взять партнера двумя руками за руку и бросить его через спину.

Перед партнером ставится задача, не освобождаясь от захвата и не упираясь другой рукой, сопротивляться. Через 1—2 мин атакующему дается указание захватить другую руку противника и провести броски в другую сторону. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

Вольные схватки (4 x 2 мин) имеют целью привить навык борьбы с различными противниками. На ковре одновременно могут вести схватки 4 пары. Через каждые 2 мин тренер дает команду сменить партнера. Смена в парах может происходить в направлении по часовой стрелке.

УРОК 39

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением приседаний и прыжков. Самостраховка при падении на бок кувырком с поддержкой партнера.

III. В борьбе лежа: изучение приемов — уходов от удержания со стороны ног. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение броска с рывком за пятки. Учебные схватки на выполнение захватов ног. Вольные схватки на ковре малого размера.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Самовоспитание как метод волевой подготовки занимающихся». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Приседания способствуют развитию силы мышц ног. Упражнения выполняются с околопредельным напряжением (быстро).

Примеры упражнений: 1. Приседание с партнером, лежащим на плечах. 2. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием. 3. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием и поворотом на 360°. 4. Приседание на одной ноге. 5. Приседание с гирей за спиной. 6. Приседание на одной ноге с гирей у плеча.

Прыжки назад из приседа, способствующие развитию координации движений : 1. Прыжки на двух ногах. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°. 3. Прыжки на одной ноге.

Самостраховка при падении на бок с поддержкой партнера (рис. 94, а, б, в). Захватив одноименную руку партнера, боец вытягивает другую руку вперед ладонью вниз через соединенные руки, делает прыжок, как при падении через шест, и, сгруппировавшись, падает на бок. Он должен подпрыгнуть вверх-вперед и сгруппироваться, партнер — поддержать его за руку, смягчая удар о ковер при приземлении.

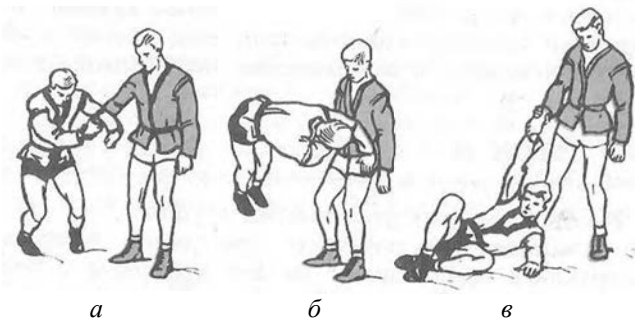


Рис. 94

Уходы от удержания со стороны ног отжиманием головы и сбиванием в сторону (рис. 95). Благоприятные условия: противник проводит удержание со стороны ног.

Проведение приема. Отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра, защищающийся сбивает его в сторону и поворачивается на живот.

Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног. Сначала атакуемый позволяет выполнить удержание со стороны ног, а затем начинает уходить (контрприемы снизу проводить не разрешается).

Бросок с рывком за пятки (рис. 96). Благоприятные условия: противник отступает.

Подготовка. Рывок на себя.

Проведение приема. Быстро нагнувшись, захватить обе пятки противника снаружи руками. Резко рванув его за пятки на себя-вверх и выпрямляясь, выполнить бросок.

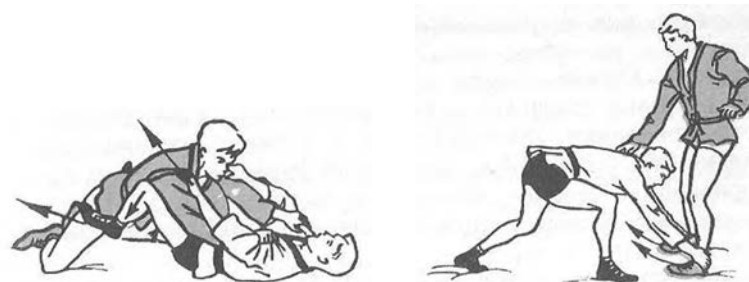


Рис. 95

Рис. 96

Учебные схватки на выполнение захватов ног (бросок с рывком за пятки). Атакуемый должен находиться в стойке, удобной для выполнения броска, не делать заранее защитного движения и сопротивляться только с момента захвата.

Вольные схватки на ковре малого размера. Такие условия заставляют борца проводить приемы с расчетом, чтобы противник не упал за ковер. Умение видоизменять приемы так, чтобы направлять падение противника, особенно нужно борцу во время ведения схватки на краю ковра. Тренер чертит на ковре квадраты (или разделяет ковер линиями на квадраты) 2х2 м и предлагает борцам проводить схватку на отведенном месте. При этом он следит за тем, чтобы броски выполнялись в пределах ковра.

Беседа на тему «Самовоспитание как метод волевой подготовки занимающихся». Физическая культура, в особенности занятия спортом, немыслима без самовоспитания. Самовоспитание спортсмена складывается из выполнения ряда требований. Прежде всего необходимо научиться правильно оценивать свои действия, планы, намерения, видеть положительные и отрицательные стороны характера, поведения, знать степень развития морально-волевых качеств. Для этого нужно уметь прислушиваться к мнению тренера, своих товарищей. Воспитание нужных качеств — дело главным образом самого борца. Он должен построить систему упражнений, содействующих выработке волевых качеств (смелости, выдержки, настойчивости, решительности, инициативности), чувства коллективизма, патриотизма, интернационализма, гуманизма, дисциплинированности, точности, скромности, принципиальности, трудолюбия и др.

Самовоспитанию помогают строгое соблюдение рас-

порядка дня и режима занятий, специальные упражнения для развития произвольного внимания и волевых качеств. Общие методы воспитания приобретают в самовоспитании характер самонаблюдения, самоубеждения, самоприучения, самоодобрения в форме словесного самовнушения («Не бойся, продолжай борьбу» и др.) и самоприказа («Вперед!» «Вверх!» «Смелей!» и др.). Основное в самовоспитании — приняв решение, обязательно выполнять его.

Литература. М а т в е е в Л. П., Н о в и к о в А. Д. Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 1976. Т. I, с. 264—266.

УРОК 40

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Режим тренировки борца».

II. Разминка с включением упражнений с гантелями для развития силы. Самостраховка при падении на спину после кувырка в воздухе.

III. В б о р ь б е л е ж а : изучение приема — удержания сбоку в положении лежа. Учебная схватка на выполнение удержаний сбоку.

В б о р ь б е с т о я : изучение броска с захватом руки и ноги изнутри. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольные схватки с более сильным или слабым противником. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Режим тренировки борца». Под режимом понимают установленный распорядок жизни, труда, отдыха, питания, сна и т. д. Твердо установленный и неукоснительно соблюдаемый режим — основное условие успеха тренировки. Для построения рационального режима необходимо знать, когда и чем должен заниматься борец в течение дня, недели, периода тренировки, года и даже ряда лет.

В режиме дня следует точно установить, когда борец встает, делает зарядку, умывается, принимает пищу (какую и в каком количестве), когда и какую он выполняет работу, когда обедает и ужинает, когда и с какой нагрузкой тренируется, чем заполняет свободное от работы и тренировок время, когда ложится спать.

В недельном режиме тренировки устанавливается, какой должна быть ежедневная нагрузка борца. В годовом режиме предусматривается, когда борец приступает к тренировке, когда нагрузка должна быть максимальной и когда снижаться.

Соблюдение режима позволяет выработать определенные приспособительные реакции организма и добиться такой перестройки его работы, которая дает возможность достигнуть высоких спортивных результатов. Несоблюдение режима вызывает перестройку организма спортсмена, нарушение ритма работы. Вставать и ложиться спать, работать и тренироваться следует в одно и то же время. Только строгое и систематическое выполнение требований спортивного режима позволяет борцу максимально проявлять свои способности.

При планировании следует учитывать, что режим должен быть оптимальным. Недостатки и излишки (например, сна, нагрузок, питания) ведут к отрицательным результатам. Чем больше отклонений от оптимальных требований, тем больший вред наносится организму.

При проведении беседы тренер, учитывая характер трудовой деятельности, жизни занимающихся, расписание занятий секции, рассказывает, каким примерно должен быть режим жизни членов секции или группы. Можно также рассказать, как соблюдают режим лучшие спортсмены, какой у них распорядок дня.

Упражнения с гантелями для развития силы. П р и м е р ы у п р а ж н е н и й : 1. Сгибание и разгибание рук с гантелями. 2. Сгибание рук в локтях и поднятие гантелей к подмышкам. 3. Выжимание гантелей от плеч попеременно. 4. Выжимание гантелей от плеч одновременно двумя руками. 5. Выжимание гантелей из-за головы двумя ру-

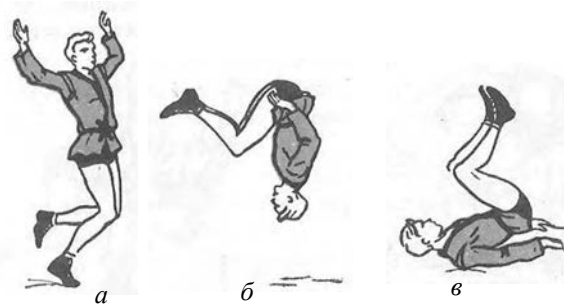


Рис. 97

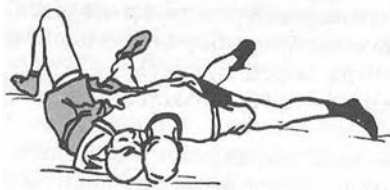


Рис. 98

ками. 5. Выжимание гантелей из-за головы двумя руками. 6. Поднимание гантелей через стороны вверх. 7. Разведение вытянутых вперед рук в стороны. 8. И. п. — ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены; поднимание гантелей вверх с разгибанием туловища. 9. Наклоны туловища с гантелями за головой. 10. Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой. 11. И. п. — ноги на ширине таза, гантели за головой; подняться на носки и вернуться в и. п. 12. Приседание с гантелями сзади. 13. И. п. — руки с гантелями у плеч; широкие выпады вперед (туловище держать прямо).

Самостраховка при падении на спину после кувырка в воздухе — полусальто (рис. 97, а, б, в) разучивается в такой последовательности: 1. Самостраховка после кувырка без опоры руками о ковер (руки за спиной). 2. Самостраховка после кувырка без опоры на руки с небольшого возвышения, с ходу, с разбега без соединения рук за спиной. Борец выполняет мах руками сверху вниз и ударяет ладонями о ковер, амортизируя падение на спину.

Удержание сбоку лежа (рис. 98). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Захватив одной рукой ближнюю руку противника под дальнее плечо, а другой шею, проводящий прием прижимается боком к его груди, ложится на живот и прижимает захваченную руку к коверу, широко разводя ноги.

Учебная схватка на выполнение удержаний сбоку. Одному из борцов дается задание выполнять удержание, а

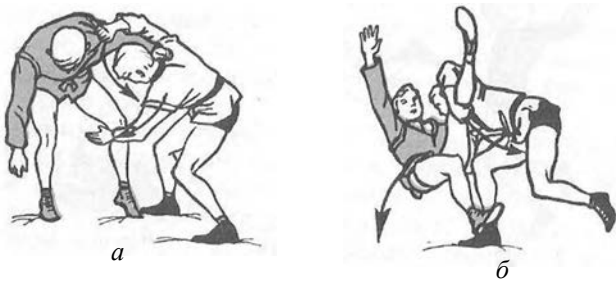


Рис. 99

другому — уходить. Затем условия схватки усложняют: атакуемый лежит на спине, не поворачиваясь на живот, и сопротивляется. Атакующий должен выполнить удержание. Далее борцы совершенствуются в учебно-тренировочной схватке соревновательного характера, где чистая победа присуждается за выполнение удержания сбоку.

Бросок с захватом руки и ноги изнутри (рис. 99, а, б). Захватить разноименную руку противника. Перенести тяжесть его тела на одну ногу. Приседая и нагибаясь, захватить эту ногу свободной рукой изнутри. Рывком вниз к себе за руку и ногу выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение броска с захватом руки и ноги изнутри. Одному из борцов дается указание захватить руку и ногу партнера изнутри, другому — сопротивляться только после захвата (не освобождаясь).

Вольные схватки с более сильным или слабым противником имеют целью выработать стереотип и автоматизм в выполнении приемов и защит. Эти схватки преследуют также цель волевой подготовки борца к соревнованиям. Слабый в схватке с сильным противником больше внимания уделяет совершенствованию защиты и использованию силы партнера при выполнении приемов. Сильный борец совершенствует технику нападения.

Вольные схватки в борьбе стоя (5 мин), после отдыха в борьбе лежа (4 мин).

УРОК 41

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Поднимание партнера с захватом одной ноги. Самостраховка при падении на грудь прыжком назад.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение бокового переворота. Учебно-тренировочная схватка на проведение серии приемов при атаке.

Беседа на тему «Понятие о тактике борьбы самбо».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.



Рис. 100

Упражнения для развития быстроты (перевороты вперед) выполняются с максимальной скоростью в конце разминки. По сигналу тренера в течение 5—10 с надо сделать как можно больше переворотов вперед (можно с опорой головой о ковер).

Поднимание партнера с захватом одной ноги — преодоление силы тяжести партнера и подготовка к выполнению бросков переворотом. Упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением одной рукой или двумя руками.

Самостраховка при падении на грудь прыжком назад проводится после усвоения самостраховки прыжком вперед (см. урок 34). Вначале следует падать из положения приседа, а затем из стойки. Борец прыгает назад, поворачиваясь в полете грудью к коврику, и заканчивает упражнение, как при падении на грудь прыжком вперед.

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног (рис. 100). Благоприятные условия: атакующий закончил проведение удержания со стороны ног, противник упирается в его плечи, отжимая от себя.

Проведение приема. Проводя одну руку между руками противника, движением вперед-наружу к себе захватить предплечье его руки под свое плечо. Подводя одновременно предплечье под нижнюю часть плеча, согнуть руку противника к себе-внутрь. Свободной рукой опереться в одноименный плечевой сустав противника, а другой из-под плеча захватить предплечье своей свободной руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, разгибать руку противника и проводить прием до сигнала.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Атакующий плохо зажимает предплечье противника под плечом, что дает последнему возможность освободиться за счет вращения предплечья.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног. Один из борцов лежит на спине, а другой захватывает его на удержание со стороны ног. По сигналу тренера борец, захваченный на удержание, начинает уходить. Также по сигналу тренера борцы меняются ролями.

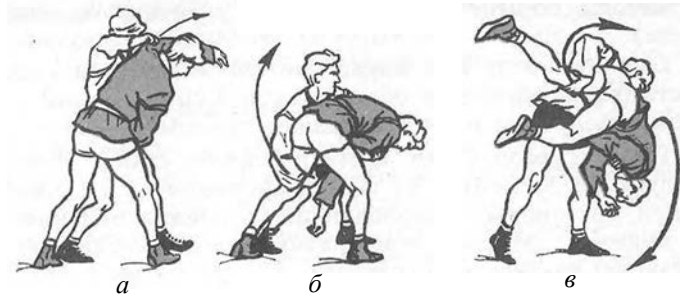


Рис. 101

Боковой переворот (рис. 101). Благоприятные условия: противник повернулся боком к атакующему, одной рукой захвачен рукав противника на разноименном плече.

Подготовка. Нырнуть под незахваченную руку.

Проведение приема. Сделав нырок, встать грудью к боку противника, захватить бедро ближней ноги возможно выше и, выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать его от ковра. Опуская плечи атакуемого вниз и поднимая его ноги возможно выше, выполнить бросок.

Характерные ошибки: 1. Атакующий делает захват, не согнув ноги, и поэтому не может оторвать противника от ковра. 2. Атакующий захватывает бедро слишком низко, и противник при попытке оторвать его от ковра свободно поднимает ногу. 3. При отрыве захваченная нога попадает между ногами атакующего.

Учебно-тренировочная схватка на проведение серии приемов при атаке. Борцам дается задание проводить только серии приемов (2—3 приема и более). Сначала нападает один борец, а другой защищается. Через 1—2 мин борцы меняются ролями. Потом проводится схватка с обоюдным нападением.

Беседа на тему «Понятие о тактике борьбы самбо». Под тактикой понимается составляемый борцом план ведения схватки, который предусматривает достижение определенного результата. Тактика борца обычно содержит следующие элементы:

цель борьбы (результат, которого нужно достигнуть);
последовательность действий или распределение по времени средств тактики (техники, физических и морально-волевых качеств), форм и видов борьбы (атака, защита, контратака и т. п.), положений;

методы борьбы (подавление, маскировка, маневрирование).

Большую роль при выработке тактики играет способность борца оценивать обстановку и в соответствии с ней выбирать лучшие пути достижения победы.

Процесс разработки тактики борьбы самбо включает следующие элементы: 1) сбор информации о складывающейся обстановке соревнований; 2) анализ информации; 3) принятие решения или планирование действий; 4) реализацию тактического плана.

Сведения об обстановке соревнований собираются с помощью наблюдений и опроса. Анализуются сведения о соотношении сил борцов и об условиях, в которых будут проходить соревнования. На основе анализа полученной информации выбираются наиболее целесообразные в данных условиях действия. Если борец явно превосходит противника в какой-либо из сторон подготовки, то он избирает тактику подавления. Если борец может лучше, чем противник, вести схватку в каком-то определенном положении, то он избирает тактику маневрирования, чтобы создать это положение. Борец выбирает тактику маскировки, если он предполагает, что может ввести противника в заблуждение и вызвать с его стороны действия, которые помогут ему выиграть. Маскировать можно, например, свою технику (комбинации, вызовы, обманы, выведения из равновесия, двойной обман), физическую подготовленность, тактику.

С учетом соотношения сил выбирают тактику нападения, защиты или сочетание их.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

УРОК 42

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений с партнером для развития силы и гибкости. Изучение самостраховки при падении на бок прыжком через шест (см. урок 17).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания с плеча с захватом ближней руки снаружи.

В борьбе стоя: изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри. Беседа на тему «Виды

тактики, нападение и защита». Соревнования по правилам классической борьбы (в куртках).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Примеры упражнений с партнером для развития силы: 1. Из стойки на руках (партнер держит за ноги) сгибание и разгибание рук. 2. Поочередное сгибание и разгибание рук с упором в ладони партнера (толчки). 3. То же с захватом предплечий или пальцев (тяга). 4. Поднимание партнера, стоящего в партере, на спину. 5. Движение на мосту с партнером, сидящим сверху. 6. Наклоны вперед с партнером, сидящим на плечах.

Примеры упражнений с партнером для развития гибкости: 1. Стоя лицом к опоре, отвести ногу назад и положить на плечо партнера. Партнер руками помогает поднимать ногу вверх. 2. Сидя на ковре, наклоняться вперед. Партнер сзади помогает руками. 3. Борец лежит на животе. Партнер сидит на поясице лицом к ногам и, захватив руками голени, помогает борцу прогибаться. 4. Борцы берут друг друга за кисти рук; поднимая руки через стороны вверх, надо повернуться на 360°, не отпуская захват. 5. Вставание из стойки на мост с помощью партнера, поддерживающего под поясицу.

Удержание с плеча с захватом ближней руки снаружи (рис. 102). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием — сбоку.

Проведение приема. Проводящий прием, ложась на противника, грудью прижимает его к коврику и захватывает ближнюю (разноименную) руку снаружи в локтевой сгиб. Прижав захваченную руку к своему туловищу, проводящий удержание захватывает дальнюю руку партнера снизу из-под плеча.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее и уйти. 2. Проводящий прием стоит на коленях, недостаточно прижимая противника грудью к коврику.

«Мельница» с захватом разноименной ноги изнутри (рис. 103). Благоприятные условия: 1. Противник, находясь в высокой стойке, толкает атакующего или пытается взять

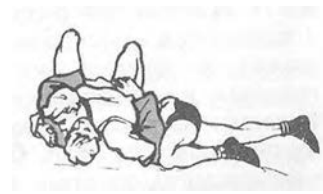


Рис. 102



Рис. 103

его за пройму. 2. При попытке проведения захвата одноименной ноги атакующий отставляет ее назад.

Проведение приема. Атакующий тянет руку противника наружу-вверх через свои шею и плечи, затем, опуская захваченную руку, одновременно подбивает плечом другой руки разноименное бедро противника изнутри в сторону-вверх и выполняет бросок. Следует учесть, что прием проводится за счет одновременного поворота туловища в наклоне, подбива плечом в бедро и подтягивания под себя руки противника.

Беседы на тему «Виды тактики» (продолжение темы урока 41). Тактику выбирают с учетом того, какой цели борец хочет добиться в схватке. Если борец решает добиться победы, то он избирает наступательную тактику или сочетание нападения и обороны. Если же он ставит задачу не позволить противнику выиграть, то избирает оборонительную тактику. Сочетание оборонительной и наступательной тактики избирается чаще всего тогда, когда нужно удержать достигнутое преимущество или дождаться благоприятной для атаки ситуации.

В чистом виде эти тактические варианты избираются редко, поскольку, например, трудно победить, применяя только атакующие действия. В каждой схватке происходит борьба замыслов, определяется, чья тактика лучше. Если один борец атакует, то другой вынужден защищаться. Через мгновение роли могут измениться. Поэтому борец должен уделять внимание совершенствованию как наступательной, так и оборонительной тактики.

При работе над совершенствованием тактики хороший эффект дают схватки с односторонним сопротивлением. В таких схватках один борец только нападает, а другой только защищается. При этом можно проверить эффективность применения различных средств и методов тактики (подавления, маскировки, маневрирования). Атакующий может и должен проверить возможность применения приемов, использования различных качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, настойчивости, инициативности и др. Обороняющийся, применяя различные средства защиты, также проверяет возможность использования физических и волевых качеств (особенно

выдержки, смелости и др.). В этих схватках следует также проверить эффективность различных методов: подавления, маневрирования, маскировки (вызова, угрозы). Чтобы борцы освоили в равной мере оба вида тактики, в схватках с односторонним сопротивлением следует меняться ролями.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФИС, 1976.

Соревнования по правилам классической борьбы (в куртках). Правила соревнований такие же, как и в классической борьбе, т. е. нельзя проводить приемы с захватом ног и действиями ногами. Соревнования проводятся по олимпийской системе (с выбыванием) без деления на весовые категории. Начинают соревнования борцы более легкого веса. Такие соревнования развивают навыки проведения некоторых приемов (броски через спину, броски через грудь и т. п.). Схватки проходят в стойке. Можно выполнять броски без падений атакующего. Время схватки — 2—3 мин.

УРОК 43

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц ног. Кувырки через партнера, стоящего в партере. Изучение самостраховки при падении на бок с поддержкой партнера с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами (противник стоит в партере).

В борьбе стоя: изучение задней подножки с захватом ноги и шеи (туловища). Учебные схватки на выполнение подножки. Беседа на тему «Этапы разработки тактики борьбы самбо». Вольная схватка (10 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц ног. Хорошим средством развития силы мышц ног являются прыжки, а также приседания с отягощением.

Примеры упражнений: 1. Прыжки из положения низкого приседа. 2. Доставка высоко подвешенного предмета. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Прыжки

на одной ноге. 5. Прыжки через скакалку. 6. Прыжки в высоту через различные предметы. 7. Прыжки в длину. 8. Прыжки в глубину (спрыгивание с различных предметов). 9. Вставание на носки с партнером, сидящим на плечах. 10. Приседания с партнером, сидящим на плечах.

Кувырки через партнера, стоящего в партере, применяются для развития ловкости. Разбежавшись и оттолкнувшись от ковра обеими ногами, нужно перелететь через партнера и выполнить кувырок, амортизируя руками падение.

Самостраховку при падении на бок с поддержкой партнера с разбега выполняют с помощью кувырка в воздухе, держась за руку партнера (см. урок 39). Упражнение можно усложнить, выполняя кувырок на бегу. Партнеры разбегаются приставными шагами. Выполняющий прием должен подпрыгнуть с разбега вперед-вверх и сгруппироваться. Основное усилие при поддержке партнер прилагает в конце падения.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами (противник стоит в партере) (рис. 104, а, б). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, проводящий прием — сбоку, захватив ближнюю руку атакуемого одноименной рукой из-под плеча.

Проведение приема. Захватив плечо ближней руки изнутри одноименной рукой, атакующий подсовывает под противника одноименную захватываемой руке ногу, кувырком вперед ложится на бок. Перекинув другую ногу через спину и голову противника, он упирается голенью в его шею и опрокидывает его на спину. Затем, зажав захваченную руку бедрами, а также прижимая предплечье захваченной руки к груди и прогибаясь, он

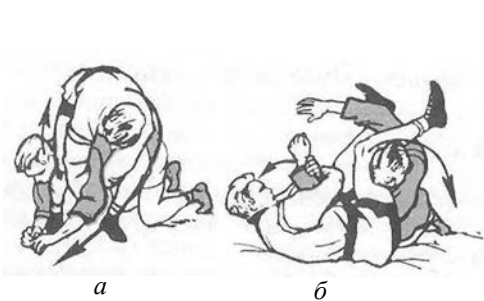


Рис. 104



Рис. 105

медленно выпрямляет руку противника, дожидаясь сигнала.

Задняя подножка с захватом ноги и шеи (рис. 105). Благоприятные условия: противник тянет, отступая и прогибаясь, атакующий захватывает шею и разноименную ногу.

Подготовка. Рывок за шею.

Проведение приема. Присесть, захватив в локтевой сгиб левой руки ногу противника, и оторвать ее от ковра. Подставить согнутую правую ногу под его опорную ногу. Резко выпрямив ногу (что вызовет подбывание ноги противника подколенным сгибом), упираясь пяткой в ковер и толкая противника в шею влево-вниз под себя, выполнить бросок.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием, ставя ногу сзади ноги противника, отклоняется назад. 2. Противник перепрыгивает через ногу, потому что его опорная нога не загружена.

Учебные схватки на выполнение подножки (задняя подножка с захватом ноги и шеи). Один из борцов позволяет партнеру захватить свою ногу, а затем сопротивляется; партнер должен выполнить заднюю подножку. Затем условия схватки усложняются: атакующий может выполнять в этом же захвате как заднюю, так и переднюю подножку. Атакуемый защищается, не освобождаясь от захвата. Затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Этапы разработки тактики борьбы самбо». Чтобы разработать полноценную тактику, боец должен провести разведку (собрать необходимые сведения) и оценить обстановку.

Разведка — это сбор информации путем опроса, наблюдения или в ходе схватки. Наиболее ценна информация, полученная в ходе схватки. Информацию составляют сведения о противниках и их подготовленности (технике, тактике, физических и психических качествах), а также о внешних условиях, которые могут повлиять на реализацию тактики (микро-и макроклимат, состояние ковра, особенности судейства, поведение зрителей и др.).

При оценке обстановки спортсмен сравнивает уровень подготовленности (физической, морально-волевой, технической, тактической) соперников со своим.

Затем следует оценить обстановку с точки зрения возможного влияния на ход борьбы. На основе оценки обстановки определяется цель борьбы (победа или поражение, но с минимальным преимуществом противника).

Тактика, таким образом, включает следующее:

1) цель борьбы (возможный в данной обстановке результат). Цель разворачивается в систему и последовательность задач, решаемых в ходе борьбы;

2) вид тактики (наступательная, наступательно-оборонительная, оборонительная);

3) средства достижения цели: технические приемы, с помощью которых борец будет воздействовать на противника, и последовательность применения их, использование физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), волевых качеств (выдержки, смелости, настойчивости, инициативности, решительности);

4) методы борьбы: подавление (физическое, волевое, техническое, тактическое), маскировку (угроза, вызов), маневрирование;

5) запасные варианты тактики, которые используются при изменении обстановки или получении дополнительной информации.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 51—53.

2. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 4—10.

Вольная схватка (10 мин). В схватке борцы совершенствуют технику выполнения приемов и решают тактические задачи. Разбор схватки проводится после ее окончания.

УРОК 44

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты (перевороты в сторону). Самостраховка при падении на спину после кувырка с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения сцепленных рук (узлом). Учебные схватки на выполнение болевых приемов с рычагом локтя. Беседа на тему «Использование площади ковра при борьбе лежа в тактических целях». Вольная схватка на ковре малого размера.

В борьбе стоя: изучение передней подножки с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение этой подножки. Вольная схватка (10 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примеры упражнений: 1. Перевороты в сторону (в течение 5—10 с сделать как можно больше переворотов в сторону). 2. Кувырки (в течение 5 с).

Выпады с поворотом способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке умения сохранять равновесие. Выпады выполняют вперед, назад, в стороны с поворотом, с отрывом и без отрыва опорной ноги.

Самостраховка при падении на спину после кувырка с разбега. Изучают ее, предварительно повторив все подводящие упражнения, а также изучив самостраховку при падении на спину после кувырка в воздухе (см. урок 40). Этот способ самостраховки помогает занимающимся при выполнении сальто вперед.

Разъединение сцепленных рук узлом. Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав между ногами руки противника.

Проведение приема (рис. 106). Проводящий прием подводит одноименную руку спереди-снизу между руками противника и захватывает другой рукой сверху свою руку, отжимает плечо и подтягивает кисть захваченной руки противника к себе. Одновременно он отжимает противника ногами до тех пор, пока тот не разъединит сцепленные руки.

Разъединение рук узлом с отжиманием локтя (рис. 107). Проведение приема: поднести левую руку спереди под предплечья противника, опереться локтем правой руки в



Рис. 106

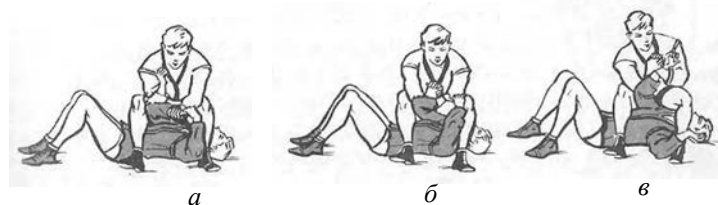


Рис. 107

предплечье его левой руки и захватить основание ладони своей левой руки; отжать локтем локоть противника к его груди, вращать его руку до тех пор, пока он не разъединит руки или не подаст сигнал о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием недостаточно глубоко подводит предплечье под руки противника и поэтому не может соединить свои руки. 2. Проводящий прием не вращает руку противника в плече, а тянет ее к себе.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов с рычагом локтя. Один из борцов ложится на спину, другой захватывает руки партнера между ногами. По команде тренера один борец должен провести болевой прием, другой — защищаться. Разрешается применять все пассивные защиты. Затем борцы выполняют прием с другой стороны. Через определенное время они по сигналу тренера меняются ролями.

Беседа на тему «Использование площади ковра при борьбе лежа в тактических целях». Если атакующий осуществил эффективный захват для проведения приема, а атакуемый, защищаясь, уходит с ковра, необходимо приложить все усилия, чтобы повернуть противника головой к середине ковра.

Если атакующий выполняет удержание, а противник уползает с ковра, то в этом случае следует повернуть атакуемого так, чтобы его голова не была направлена к краю ковра.

Если противник находится близко к краю ковра и при попытке проведения приема может уйти за ковер, следует предварительно затаскать его ближе к центру ковра. В то же время борец, намеревающийся атаковать, но не уверенный в успехе атаки, должен занять такое положение на ковре, чтобы попытка противника выполнить контрприем вывела его за пределы ковра.



Рис. 108

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 197—199, 205, 214—215.

Вольная схватка на ковре малого размера в борьбе лежа проводится для совершенствования умения ориентироваться на краю ковра. Для этого на ковре очерчивают мелом небольшие квадраты (2 x 2 м) и ставят условие бороться только в квадрате.

Передняя подножка с захватом ру-

ки и отворота (рис. 108). Благоприятные условия: 1. Захват руки и отворота одежды. 2. Противник напирает.

Подготовка: 1. Заведение. 2. Сбивание на одну ногу. 3. Сбивание на носки.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к противнику, вывести свой локоть под его одноименное плечо, тянуть за руку в сторону-вниз-за себя. Одновременно подставляя свою ногу спереди под дальнюю ногу противника, выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Одному из борцов дается задание атаковать партнера с помощью передней подножки. При этом не разрешается проводить контрприемы. Через некоторое время проводящий прием выполняет комбинацию задней и передней подножки, т. е. атакует двумя приемами и переходит с одного приема на другой. Затем борцы по сигналу тренера меняются ролями.

Вольная схватка (10 мин).

УРОК 45

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук. Кувырок назад с партнером. Изучение самостраховки при падении на грудь без опоры на руки из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение разъединения рук с упором ногой. Учебная схватка на выполнение захватов руки между ногами. Беседа на тему «Использование методов тактики при выполнении бросков».

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольные схватки с переменной партнеров.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц — сгибателей и разгибателей рук очень полезны, так как в борьбе самбо на эти мышцы приходится большая нагрузка. Упражнения выполняются с околопредельным напряжением.

Примеры упражнений: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Подтягивание на перекладине при обычном хвате. 3. Подтягивание на перекладине при обратном хвате. 4. В упоре на перекладине опускание



Рис. 109

вниз до касания ее грудью. 5. Сгибание и разгибание рук в стойке на кистях. 6. Поочередное сгибание и разгибание рук с партнером с упором в ладони друг друга. 7. И. п. — руки полусогнуты в локтях; партнер, держа за кисти рук сверху, противодействует сгибанию. 8. И. п. то же.

Партнер, держа за кисти снизу, противодействует разгибанию.

Кувырок назад с партнером развивает ловкость и координацию движений. Делают его при обоюдном захвате голени спереди (см. урок 26). Стоящий ложится на спину, тянет лежащего партнера за ноги так, чтобы он кувырком назад стал в стойку ногами около головы (по обоим сторонам).

Самостраховка при падении на грудь без опоры на руки из стойки изучается после усвоения падения с коленей (см. урок 31). Вначале надо падать вперед с коленей, затем с широко расставленных ног и из основной стойки. Выполняющий прием должен прогнуться так, чтобы опуститься вперед на колени и в темпе выполнить перекаат по бедрам, животу и груди.

Разъединение рук с упором ногой (рис. 109). Благоприятные условия: противник на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав руки противника между ногами.

Проведение приема. Подведя руки под сцепленные руки противника, атакующий прижимает предплечье его руки к своей груди, затем упирается ногой со стороны головы в дальнее плечо противника и, прогибаясь, разъединяет сцепленные руки.

Учебная схватка на разъединение рук. Борец позволяет захватить руку между ногами (рычаг локтя), а затем начинает сопротивляться (уходить). Схватка длится до тех пор, пока один из борцов проведет болевой прием. Затем партнеры меняются ролями. Такие схватки способствуют совершенствованию умения проводить болевой прием и защищаться от него.

Беседа на тему «Использование методов тактики при выполнении бросков». Рассматриваются три метода тактики: подавление, маскировка и маневрирование.

Подавление — это использование явного тактического преимущества для достижения успеха, в данном случае —

для проведения броска. Борец может использовать различные способы подавления противника:

подавление техникой. При этом он проводит бросок, достаточно эффективного средства защиты от которого у противника нет;

подавление физическим превосходством:

в силе (атакующий, преодолевая сопротивление противника, ставит его в удобное для проведения броска

положение и проводит бросок);

в быстроте (атакующий проводит прием так быстро, что противник не успевает защититься);

в выносливости (атакующий проводит бросок

так, что противник быстро устает и защищается неэффективно). Для этого атакующий обычно концентрирует силу тяжести и мышц на таком плече рычага, что мышцы противника сдерживают усилие атакующего очень недолго;

в ловкости (атакующий создает необычную для противника ситуацию, при которой он не успевает правильно выбрать средство защиты);

в гибкости (атакующий проводит бросок так, что противник не может выполнить защитное действие с достаточной амплитудой);

подавление волевыми качествами: смелостью, настойчивостью, решительностью, выдержкой, инициативностью.

Маскировка — это действия борца, предпринимаемые с целью ввести противника в заблуждение. Существуют две разновидности маскировки: угроза и вызов. Цель угрозы — спровоцировать защитные действия противника, способствующие созданию удобной для проведения броска ситуации; такая маскировка чаще всего имеет вид комбинации. Вызов применяется с целью вынудить противника перейти к активным атакующим действиям и имеет вид контрприема.

Маневрирование — это передвижение с целью создания удобной для проведения броска ситуации (подшагивание, отшагивание, зашагивание, скрестный шаг, заведение, сбивание, нырок, поворот и др.).

Литература. 1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под. общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 524—534, 547—549.

2. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.:

ФиС, 1976, с. 61—223.

Боковая подсечка (рис. 110). Благоприятные условия: захват рук снизу, фронтальная стойка (про-

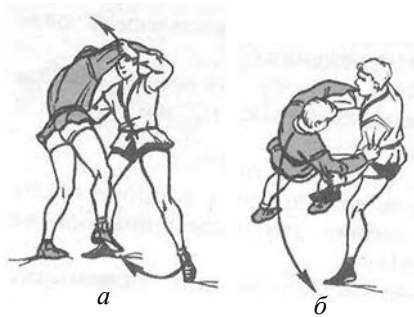


Рис. 110

эту ногу после отклонения в сторону. Бросить противника перед собой на спину. В момент переноса веса на атакуемую ногу она должна быть уже подбита.

Характерная ошибка. Нога противника прочно стоит и не выбивается в сторону из-за преждевременного переноса веса на эту ногу.

Учебная схватка на выполнение подсечки. Одному из борцов дается задание двигаться в сторону, куда тянет партнер, не наклоняться и не отставлять ноги, не проводить контрприемы, другому — делать подсечки. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольные схватки с переменной партнеров способствуют совершенствованию техники, способности быстро перестраиваться в процессе схватки, если противник изменит манеру борьбы. Для этого следует подбирать в пары борцов, имеющих различную манеру ведения борьбы.

УРОК 46

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Значение, цели и задачи соревнований по борьбе самбо. Виды и способы проведения соревнований».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты и игры «Перетягивание партнера через линию». Самостраховка: из упора лежа падение с поворотом в воздухе на 270°.

III. В борьбе лежа: изучение удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. Учебная схватка на проведение удержания. Соревновательная схватка на совершенствование в проведении удержания.

тивник переступает с ноги на ногу, отрывая их от ковра).

Подготовка. Перенос веса противника с одной ноги на другую.

Проведение приема. Сделать руками рывок по дуге вверх-в сторону, одновременно подбивая ногу противника снизу вверх при переносе им веса тела на противоположную сторону.

В борьбе стоя: изучение передней подсечки в учебной схватке на выполнение подсечки. Вольная схватка без курток.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Значение, цели и задачи соревнований по борьбе самбо. Виды соревнований (личные, лично-командные, командные) и способы их проведения». В системе физического воспитания спортивные соревнования рассматриваются как неотъемлемая часть педагогического процесса, направленного на воспитание советского физкультурника в духе требований коммунистической морали и этики. Спортивные соревнования — это лучшая проверка физических и морально-волевых качеств борца, а также работы физкультурных организаций, преподавателей, тренеров.

Соревнования — один из способов пропаганды и вовлечения масс в занятия спортом. Они способствуют обмену опытом работы тренеров и спортсменов, распространению высокой спортивной техники, а также воспитанию у борцов важнейших черт: настойчивости, воли к победе, смелости, самообладания, чувства товарищества, уважения к соперникам.

На соревнованиях борцы проверяют уровень совершенства своей техники, свое тактическое мастерство.

На первенствах коллективов физической культуры, районов, городов, областей, краев, республик, ДСО и ведомств подводятся итоги годовой учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы и команды спортивных организаций. Первенства, в которых присваивают звание чемпиона, проводят обычно один раз в год.

По характеру зачета соревнования могут быть личные (определяются личные результаты борцов в каждой весовой категории), командные (определяются только места команд), лично-командные (определяются результаты каждого участника и каждой команды).

Соревнования могут проводиться одним из трех способов: а) круговым, б) с выбыванием, в) смешанным. При круговом способе каждый участник (команда) встречается с каждым участником (командой). Круговую систему обычно применяют, когда участников (команд) немного. Если в соревнованиях участвует много спортсменов, то их распределяют на подгруппы. В подгруппах встречи

проводятся по круговой системе, затем по два победителя выходят в финал (полуфинал).

При способе с выбыванием участник (команда) выбывает из соревнований, потерпев одно или несколько поражений или набрав определенное количество штрафных очков.

При смешанном способе проведения соревнований встречи в подгруппах проводятся круговым способом, а в дальнейшем (финале или полуфинале) — с выбыванием. Способ проведения указывается в положении о соревнованиях.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФИС, 1985, с. 3—4.

Упражнения для развития быстроты — броски мяча (по сигналу) из положения ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой или у груди. Борцы выстраиваются в две шеренги. Стоя лицом друг к другу, они по сигналу тренера выполняют максимальное количество передач в парах (за 5—10 с).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других — тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Самостраховка при падении на бок с поворотом в воздухе на 270° применяется для отработки маха рукой при группировке и быстрого вращения тела вокруг продольной оси.

Подготовительное упражнение. Из упора лежа толчком рук и ног подбросить тело вверх и сделать хлопок ладонями. Затем вместо хлопка ладонями сделать энергичный мах рукой назад для хлопка ладонью по коврику (что вызывает вращение тела на 270°). Одновременно борец должен сгруппироваться и занять конечное положение страховки при падении на бок.



Рис. 111

Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса (рис. 111). Благоприятные условия: противник

лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника и разводя широко в стороны ноги, атакующий захватывает руки противника обратным хватом под плечи и одновременно свой пояс.

Учебная схватка на проведение удержания — такая же, как и на других уроках.

Соревновательная схватка на совершенствование в проведении удержания. Занимающиеся распределяются по весу. На одном фланге находятся борцы легкого веса, а на другом — тяжелого. Вести схватки начинают борцы тяжелого веса.

Самый тяжелый борец ложится на спину, его партнер выполняет удержание. Через 20 с борцы меняются ролями. Тот, кто не смог удержать партнера, продолжает соревнование и борется во втором круге; если ему снова не удастся прием, то он борется в третьем круге. Выполнившие удержание выбывают из соревнований.

После выявления слабейших проводятся соревнования на выявление сильнейшего. В этом случае удержания начинают выполнять борцы самого легкого веса. Схватка длится 1 мин. Победенный выбывает из соревнований, победитель борется без отдыха, но уже с борцом более тяжелого веса. В случае ничьей выбывают из соревнований оба борца. Победитель соревнований определяется по числу побед.

Передняя подсечка в колено (рис. 112). Благоприятные условия: противник сгибается, отставляет ноги, толкает.

Подготовка. Отшагнуть назад в сторону.

Проведение приема. Сделать сильный рывок двумя руками на себя-вверх так, чтобы противник перенес вес тела на носки и приподнялся на них. Поворачивая туловище налево, шагнуть правой ногой вперед-вправо и развернуть при этом правый носок внутрь. Выполнить подсечку пальцами левой ноги в правое колено противника и сильным рывком левой рукой влево-вниз, а правой влево-вверх бросить его на ковер. Для опоры левую ногу отставить влево-назад.

Учебная схватка на выполнение



Рис. 112

подсечки. Борцы совершенствуются в проведении приема, многократно пытаясь провести его в схватках и выполняя специальные упражнения. Необходимо чаще включать в уроки условные схватки на выполнение только подсечек (с односторонним и обоюдным нападением), разнообразить условия схваток. Учебные схватки проводятся с условием: атакующий делает подсечки, партнер находится в прямой стойке и не имеет права сгибаться и отставлять ноги. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Затем оба борца выполняют подсечки.

Вольная схватка без куртки вырабатывает умение бороться без одежды, что облегчает проведение некоторых приемов (например, захвата ног). В таких схватках можно видоизменять приемы и успешно завершать их, если на противнике надета куртка, не позволяющая выполнить хороший захват (тесная, свободная и др.). В этом случае приемы проводятся с захватом отдельных частей тела, а не куртки.

УРОК 47

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений: борьбы одной ногой, переворота вперед без сгибания рук. Самостраховка при падении после кувырка вперед через плечо на бок.

III. В борьбе лежа: изучение приема — ущемления ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике с захватом одноименной ноги.

В борьбе стоя: изучение приема — зацепа изнутри с толчком. Учебная схватка на выполнение этого приема. Вольная схватка (15 мин).

IV. Построение группы. Беседа на тему «Правила определения победителей в соревнованиях». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них — выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Переворот вперед без сгибания рук способствует развитию ловкости.

П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь у п р а ж н е н и й :

1. Толчком одной и махом другой ноги сделать стойку у стены.
2. Подъем разгибом в положении лежа на спине.
3. Сделать стойку на руках с помощью партнера (с одного-двух шагов).
4. Переворот с помощью партнера, подерживающего под поясницу (с двух-трех шагов).
5. Переворот без помощи партнера.

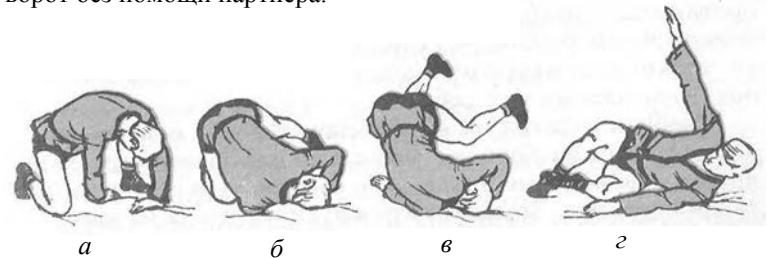


Рис. 113

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и : 1. Рано начинают движение ног «под себя» (еще не проходя вертикали). 2. Бьют голову на грудь в стойке на руках.

Самостраховка при падении кувырком вперед через плечо на бок (рис. 113). Встать на колени. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

Ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике с захватом одноименной ноги (рис. 114). Б л а - г о п р и я т н ы е у с л о в и я : противник лежит на животе, согнув ноги; атакующий сбоку.

П р о в е д е н и е п р и е м а . Захватив снаружи одноименную ногу противника под плечо, лечь на его ноги. Подводя лучевую кость одноименной руки под ахиллово сухожилие захваченной ноги, захватить свободной рукой

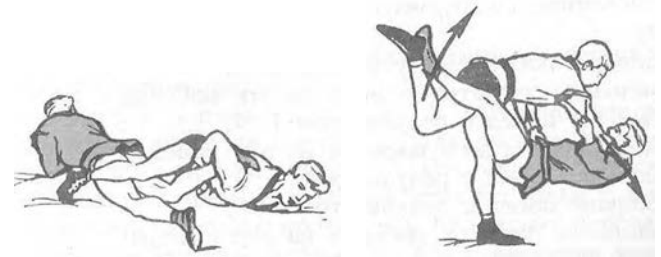


Рис. 114

Рис. 115

свое запястье. Надавливать на ахиллово сухожилие до сигнала противника о сдаче.

Зацеп изнутри с толчком. Благоприятное условие: противник в низкой стойке и боится атаки ногами, его ноги широко расставлены (рис. 115).

Подготовка. Резко потянуть противника на себя.

Проведение приема. В момент рывка зацепить противника пяткой за ногу изнутри, затем голенью или подколенным сгибом — за подколенный сгиб. Руками резко толкнуть атакуемого назад-вниз, а зацепленную ногу потянуть наружу и к себе.

Учебная схватка на выполнение зацепов изнутри толчком. Одному из борцов дается задание выполнять зацеп, другому, широко расставив ноги, наклоняться и тянуть. Дистанция средняя. Захватываются руки и одежда на передней части туловища (пройма, отворот, ворот, пояса, под плечом). Атакуемый не имеет права проводить контрприем. Затем борцы меняются ролями.

В вольных схватках (15 мин) совершенствуются выносливость, умение бороться экономично (нескованно). Тренер, дав сигнал о начале схватки, через каждые 3 мин сообщает борцам, сколько времени прошло и сколько осталось до конца схватки.

Беседа на тему «Правила определения победителей в соревнованиях» (по круговой системе). В личных соревнованиях борец, получивший наименьшую сумму штрафных очков, считается победителем в данной весовой категории. При равенстве очков у двух участников определяющим является результат их встречи между собой. Если несколько борцов имеют равную сумму очков, места распределяются по наибольшему числу побед во встречах между ними. При одинаковых сумме очков и числе побед места борцов определяются последовательно: 1) по меньшему числу штрафных очков во встречах между этими борцами; 2) по качеству побед во встречах между ними; при этом предпочтение последовательно отдается участнику, имеющему:

- больше побед с результатом 0 : 4;
- меньшие затраты времени на эти победы;
- больше побед с результатом 1 : 4;
- меньшие затраты времени на эти победы;
- больше побед с результатом 1 : 3;
- больше побед с результатом 2 : 4;
- меньшие затраты времени на эти победы;
- больше побед с результатом 2 : 3;

больше побед (исключая победы решением судей) с результатом 2,5 : 3;

- меньше проигрышей с результатом 0 : 4;
- большие затраты времени на эти схватки;
- меньше проигрышей с результатом 1 : 4;
- большие затраты времени на эти схватки;
- меньше проигрышей с результатом 2 : 4;
- большие затраты времени на эти схватки;
- меньше проигрышей с результатом 3 : 4;
- большие затраты времени на эти схватки;
- меньше проигрышей с результатом 1 : 3;
- меньше проигрышей с результатом 2 : 3;
- меньше проигрышей (исключая проигрыши решением судей) с результатом 2,5 : 3.

Если в какой-либо весовой категории всего лишь один борец, первенство в этом весе считается неразыгранным.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 25—30.

УРОК 48

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища. Подсечки набивного мяча. Самостраховка при падениях на руки назад (см. урок 9).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания верхом без захвата рук. Учебная схватка на выполнение удержаний с переходом на болевые приемы.

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки при наступлении противника. Учебная схватка на выполнение подсечек. Силовая борьба.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Возрастные группы и весовые категории участников соревнований». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц туловища выполняются с отягощением.

Примеры упражнений: 1. Наклоны вперед с партнером, лежащим на плечах. 2. Повороты в стороны с партнером, лежащим на плечах. 3. Прогибание. Лежа на животе, зацепить ногами тяжелый предмет, руки с гантелями положить за голову; прогибаясь, поднять голову вверх. 4. Поднимание туловища. Лежа на боку, зацепить ногами тяжелый предмет, гантели прижать к затылку; сгибая ту-



Рис. 116

ловище в сторону, подниматься от пола. 5. Сгибание туловища лежа на спине. Лежа спиной на полу, зацепить ногами тяжелый предмет, гантели прижать к затылку; наклонить туловище вперед и вернуться в и. п. 6. Круговые движения туловища с гирей за головой (ноги на ширине плеч). Упражнение выполнять, не сгибая ног.

Подсечки набивного мяча относятся к специально-подготовительным упражнениям, применяемым для подготовки борцов к изучению подсечек. Подсечки выполняются подошвой стопы по неподвижному, катящемуся, падающему мячу. Движение ногами надо согласовывать с одновременным встречным движением рук.

Удержание верхом без захвата рук (рис. 116). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди и фиксируя руки, а бедрами сжимая его туловище. Атакующий создает устойчивость и препятствует перемещению противника с помощью рук, широко расставленных вперед в стороны и опирающихся о ковер.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием опирается на ладони и колени, недостаточно прижимает противника грудью и тазом к коверу. 2. Атакующий держит широко ноги, что позволяет противнику подвести руки под ноги и уйти от удержания.

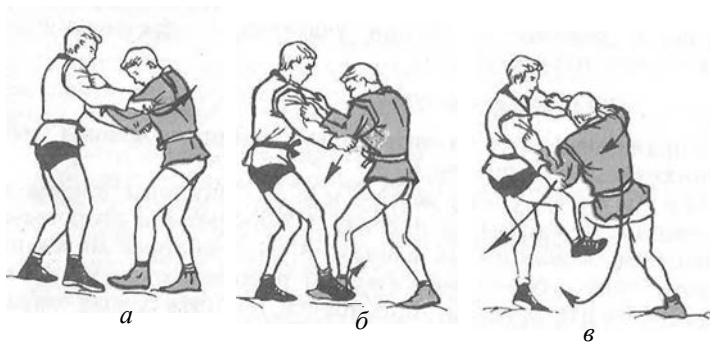


Рис. 117

Учебная схватка на выполнение удержаний с переходом на болевые приемы. Один из борцов осуществляет удержание верхом, а затем переходит к проведению болевого приема — рычага локтя при помощи ноги сверху. Атакующий начинает уходить от удержания только после того, как атакующий выполнит захват. Затем борцы меняются ролями.

Боковая подсечка при наступлении противника (рис. 117, а, б, в).

Проведение приема. Ударить подошвой разноименной ноги сбоку-снаружи-внутри по голени противника, когда он ставит ногу на ковер или делает шаг вперед, сбивая ногу в сторону, и, взяв противника за одежду под локтями, рвануть его на себя-вниз.

Учебные схватки на выполнение подсечек (боковая подсечка при наступлении противника). Одному из борцов дается задание умеренно теснить партнера, другому — проводить броски с боковой подсечкой. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Если борцу не удастся выполнить боковую подсечку, тренер поручает партнеру создавать более удобные условия. Можно провести соревнования в парах: кто больше выполнит бросков с боковой подсечкой за 1 мин.

Силовая борьба имеет целью развивать силу и умение рационально использовать ее в борьбе, бороться в таких условиях, когда нужно подавить противника силой или когда партнер атакует, применяя силу. Подобные схватки целесообразно вести с более тяжелым партнером, стараясь использовать приемы, которые требуют больших усилий (например, «мельница», перевороты). Дистанция ближняя и вплотную.

Беседа на тему «Возрастные группы и весовые категории участников соревнований». Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы: подростки (до 12 лет), юноши младшего возраста (13—14 лет), юноши среднего возраста (15—16 лет), юноши старшего возраста (17—18 лет), юниоры (19—20 лет), взрослые (21 год и старше).

Для участников соревнований по борьбе самбо установлены следующие весовые категории:

УРОК 49

	Подростки и юноши младшего возраста (12—14 лет)	Юноши среднего возраста (15—16 лет)
1-й наилегчайший вес	До 29 кг	До 35 кг
2-й наилегчайший вес	От 29 до 32 кг	От 35 до 38 кг
1-й легчайший вес	От 32 до 35 кг	От 38 до 41 кг
2-й легчайший вес	От 35 до 38 кг	От 41 до 44 кг
1-й полулегкий вес	От 38 до 41 кг	От 44 до 47 кг
2-й полулегкий вес	От 41 до 44 кг	От 47 до 50 кг
1-й легкий вес	От 44 до 47 кг	От 50 до 53 кг
2-й легкий вес	От 47 до 50 кг	От 53 до 56 кг
1-й полусредний вес	От 50 до 53 кг	От 56 до 59 кг
2-й полусредний вес	От 53 до 56 кг	От 59 до 62 кг
1-й средний вес	От 56 до 59 кг	От 62 до 65 кг
2-й средний вес	От 59 до 62 кг	От 65 до 68 кг
1-й полутяжелый вес	От 62 до 65 кг	От 68 до 71 кг
2-й полутяжелый вес	От 65 до 68 кг	От 71 до 74 кг
1-й тяжелый вес	От 68 до 71 кг	От 74 до 77 кг
2-й тяжелый вес	Свыше 71 кг	Свыше 77 кг

Юноши старшего возраста

1-й наилегчайший вес	До 45 кг
2-й наилегчайший вес	От 45 до 48 кг
Легчайший вес	От 48 до 52 кг
Полулегкий вес	От 52 до 56 кг
Легкий вес	От 56 до 60 кг
1-й полусредний вес	От 60 до 65 кг
2-й полусредний вес	От 65 до 70 кг
1-й средний вес	От 70 до 75 кг
2-й средний вес	От 75 до 81 кг
1-й полутяжелый вес	От 81 до 87 кг
2-й полутяжелый вес	От 87 до 97 кг
Тяжелый вес	Свыше 97 кг

Юниоры и взрослые

Наилегчайший вес	До 48 кг
Легчайший вес	От 48 до 52 кг
Полулегкий вес	От 52 до 57 кг
Легкий вес	От 57 до 62 кг
1-й полусредний вес	От 62 до 68 кг
2-й полусредний вес	От 68 до 74 кг
1-й средний вес	От 74 до 82 кг
2-й средний вес	От 82 до 90 кг
Полутяжелый вес	От 90 до 100 кг
Тяжелый вес	Свыше 100 кг

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований.- М.: ФиС, 1985, с. 4—6.

I. Построение, рапорт, проверка группы.
II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты — переворотов. Самостраховка при падении на бок после кувырка в воздухе (см. урок 44).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага на оба бедра с захватом ноги на плечо. Учебная схватка на выполнение болевых приемов (на ноги).

В борьбе стоя: изучение броска — обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Учебные схватки на выполнение обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного борца со слабым.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Правила соревнований по борьбе самбо» (взвешивание, борьба на краю ковра, дисквалификация). Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

У п р а ж н е н и е . Лежа на спине (руки вдоль туловища), делать перевороты со спины на живот и обратно (в течение 5—10 с на одном месте). Победитель тот, кто делает больше переворотов.

Рычаг на оба бедра с захватом ноги на плечо (рис. 118). **Благоприятные условия:** противник лежит на спине, согнув ноги, атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Проведение приема. Захватывая на плечо разноименную ногу противника, атакующий, перенося разноименное колено через бедро другой ноги, прижимает его к коврику. Движением плеча вперед на противника и в сторону атакующий разводит его бедра возможно шире, пока атакуемый не подаст сигнал.

Учебные схватки на выполнение рычага на оба бедра с захватом ноги на плечо. Один из борцов лежит на спине, партнер находится со стороны его ног и нападает, стремясь выполнить удержание со стороны ног или рычаг на оба бедра. Через 1—2 мин борцы меняются ролями.

Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. **Благоприятные условия:** захвачена одноименная рука и пояс сзади (рис. 119, а, б, в).

Подготовка. Рывок. Толчок.

Проведение приема. Обвив левую ногу против-

ника и падая на спину перед его ногами, увлечь его за собой. Затем, выпрямив и подняв правую ногу, выполнить бросок и перейти через противника.

Учебные схватки на выполнение приема — обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Один из борцов выполняет захват. По сигналу тренера борцы начинают схватку, но от захвата не освобождаются. Один из них применяет обвив, другой только защищается. Затем борцы меняются ролями.

Вольные схватки сильного борца со слабым позволяют одному борцу использовать свою силу при выполнении приема, а другому проверить эффективность защитных действий. За время занятия проводятся две схватки. Каждый должен провести одну схватку с сильным и одну со слабым борцом.

Беседа на тему «Правила соревнований по борьбе самбо».

Взвешивание участников проводится не менее чем за 2 ч до начала соревнований, длится 1 ч. Борец, опоздавший на взвешивание, к соревнованиям не допускается. При взвешивании борец должен предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность. Борцы взвешиваются обнаженными. Участник соревнований имеет право бороться только в той весовой категории, которая установлена при взвешивании. В командных соревнованиях в случае длительного перерыва (свыше пяти дней) участников взвешивают снова. Участники полуфинальных или финальных встреч проходят официальное контрольное взвешивание. Его продолжительность 20 мин. Допустимо превышение пределов



Рис. 118

при взвешивании. Борец может быть снят со схватки решением главного судьи при необходимости объявления третьего предупреждения, при повторной попытке провести запрещенный прием, а также в случае, если он не смог уложиться в 3 мин, отведенные ему на оказание медицинской помощи.

своей весовой категории не более чем на 4 кг. Необходимость контрольного взвешивания оговаривается в положении о соревновании.

Борьба на краю ковра. Во время схватки борцы могут оказаться в положении «вне ковра». Положение «вне ковра» фиксируется, если при борьбе в стойке нога, а при борьбе лежа туловище борца по линии пояса или одной лопатки и ягодицы оказались за границами ковра. При возникновении положения «вне ковра» борцы по свистку судьи возвращаются на середину ковра и продолжают борьбу в стойке. Положение «вне ковра» определяется старшим судьей. Прием, начатый на ковре, оценивается и в том случае, когда он заканчивается вне ковра, в зоне безопасности. Прием, начатый вне ковра, не оценивается. Удержание и болевой прием, начатые на ковре, разрешается продолжать и вне ковра, если один из борцов имеет контакт с рабочей площадью ковра.

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Борец может быть снят со схватки решением главного судьи при необходимости объявления третьего предупреждения, при повторной попытке провести запрещенный прием, а также в случае, если он не смог уложиться в 3 мин, отведенные ему на оказание медицинской помощи.

Борец снимается с соревнований решением главного судьи: а) за грубое и неэтичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям, за отказ подать руку противнику или за некорректную подачу руки; б) за неявку на ковер после повторного вызова в течение 2 мин; в) за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получил травму и по заключению врача не может продолжать соревнования; г) за обман судей; д) если борец согласно заключению врача не может продолжать борьбу.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 7—8, 29—30, 33—34.

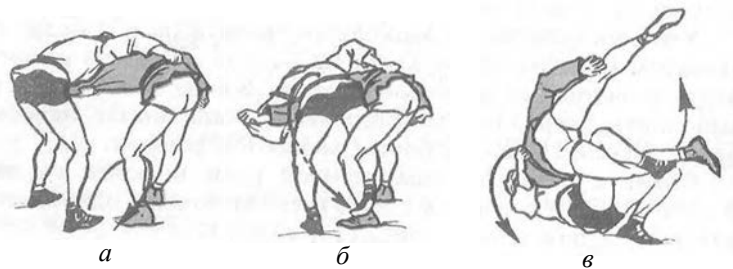


Рис. 119

УРОК 50

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игр «Борьба предплечьем», «Кувьрки с предметом в руках». Самостраховка при падении на спину из положения стоя на одной ноге.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания

ния поперек с захватом дальней одноименной руки. Учебные схватки на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение приема — броска с зацепом стопой. Учебная схватка на выполнение зацепов стопой. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Борьба предплечьем» способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца — тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Кувырки с предметом в руках (с набивными мячами, гириями, гантелями) развивают смелость и ловкость.

Кувырок вперед. Из положения приседа, опираясь на предмет, поставить голову впереди предмета и, оттолкнувшись ногами, сделать кувырок. Предмет пронести вперед. При выполнении кувырка с гирей ее следует держать большими пальцами за дужку, а четырьмя другими — сбоку.

Кувырок назад. Из положения приседа борец посылает руки с предметом за голову; делая кувырок назад и опираясь на предмет, приходит в и. п.

Самостраховка при падении на спину из положения стоя на одной ноге. Вытянув вперед руку и ногу (подбородок прижат к груди), борец падает, присев и перекатившись на спину. В дальнейшем и. п. изменяется: одна нога отводится назад и подбивает опорную ногу.

Удержание поперек с захватом дальней одноименной руки (рис. 120). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение приема. Атакующий ложится



Рис. 120

грудью поперек груди противника и захватывает в сгиб одноименной руки его дальнюю руку, а ближнюю ногой прижимает к голове. Ближнюю к голове противника ногу он сгибает

так, чтобы создать опору при попытке соперника уйти от удержания через мост.

Характерные ошибки:

1. Проводящий прием стоит на коленях и не прижимает своей грудью противника к коврику. 2. Проводящий прием очень много внимания и сил отдает удержанию дальней руки противника. Эту руку нужно удерживать, прижимая ее к своему плечу головой и опираясь ладонью в ковер.

Учебные схватки на выполнение удержаний (удержание поперек с захватом дальней руки одноименной рукой). Один из борцов выполняет удержание, и только после этого второй начинает уходить. Схватка продолжается 1 мин, после чего борцы меняются ролями.

Бросок с зацепом стопой садясь (рис. 121, а, б). Благоприятные условия: борцы в одноименной стойке, противник сгибается.

Подготовка. Рывком рук на себя в сторону добиться того, чтобы противник перенес вес на ближнюю ногу.

Проведение приема. Зацепить стопой нижнюю часть голени загруженной (разноименной) ноги противника, садиться на ковер сзади зацепленной ноги противника и увлекать его за собой, чтобы он падал на спину.

Указания перед соревнованиями. Тренер сообщает занимающимся время и место проведения соревнований, взвешивания, время начала соревнований. Так как соревнования рекомендуется проводить там же, где проходят занятия, нужно сообщить занимающимся, когда они должны явиться, что иметь при себе и где находиться во время соревнований, взвешивания и отдыха между схватками, а в заключение ответить на вопросы занимающихся.

Сгонка веса. Сгонять вес рекомендуется только перед значительными соревнованиями не более 3—4 раз в году. Существует несколько способов сгонки веса: а) с помощью выполнения физических упражнений (до обильного потоотделения); б) сокращением количества потреб-

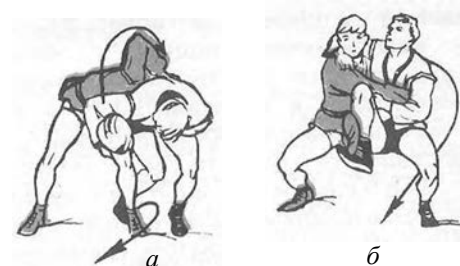


Рис. 121

ляемой жидкости и соли; в) снижением количества и калорийности пищи; г) обильным потоотделением (парная баня, светотепловые ванны). Снижать вес лучше постепенно, а последние 1,5—2 кг — форсированно (за 1—2 дня перед соревнованиями). Юношам и новичкам разрешается сбавлять вес не более чем на 2 кг.

Программа соревнований. Тренер сообщает занимающимся расписание встреч в весовых категориях, количество схваток, время окончания соревнований, знакомит с порядком определения победителей.

УРОК 51

- I. Самостоятельная разминка.
- II. Соревнования на первенство группы.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Перед разминкой проводится взвешивание участников. После взвешивания тренер определяет число весовых категорий. В отдельных весовых категориях может быть 1—2 участника. В этом случае рекомендуется объединить смежные весовые категории, но так, чтобы разница в весе участников не превышала 4—5 кг. Если в весовой категории больше пяти человек, то участников разбивают на две подгруппы. Борцы не должны проводить больше четырех схваток. Судейство осуществляется по всем правилам. Желательно, чтобы судьей на ковре был тренер.

УРОК 52

- I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор соревнований.
 - II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук и ног. Изучение упражнения — прыжка на партнера «ножницами». Самостраховка при падении с опорой на одну руку.
 - III. В борьбе лежа: изучение приема — ухода от удержания сбоку лежа. Учебная схватка на выполнение удержания сбоку.
- В борьбе стоя: изучение приема — подхвата с захватом рукава и проймы. Учебная схватка на выполнение подхвата. Защиты от «мельницы». Вольная схватка с «засуживанием».

- IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Разбор соревнований. Во время соревнований особое значение имеет наблюдение за схватками. После соревнований каждый из борцов должен знать свои результаты соревнований, оценку тактико-технической подготовленности, недостатки и способы их устранения, оценку волевой подготовки, оценку общей физической подготовки, задачи, средства и методы совершенствования мастерства.

Упражнения для развития силы мышц рук и ног выполняются с околопредельной нагрузкой на мышцы.

Примеры упражнений: 1. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. 2. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 3. Приседание в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 4. Ходьба на руках (партнер держит за ноги). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 6. Прыжки толчком двумя ногами в высоту. 7. Прыжки толчком одной ногой в высоту. 8. Приседание на одной ноге. 9. Отжимание на одной руке в упоре лежа. 10. Отжимание от пола, ноги на гимнастической стенке. 11. Прыжки с набивным мячом, зажатым в ногах. 12. Прыжки через свою захваченную ногу. 13. «Бег» по гимнастической стене. 14. Подтягивание на перекладине с касанием ее грудью. 15. Подтягивание на перекладине с касанием ее шей сзади. 16. Бег с партнером, лежащим на плечах. 17. Вставание на носки с партнером, лежащим на плечах. 18. Подтягивание на перекладине при узком хвате. 19. Выход из вися на перекладине в упор.

Прыжок на партнера «ножницами». Захватить под ближней рукой рукав и ворот партнера, стоящего боком к выполняющему упражнение. Прыжком, посылая ближнюю ногу на грудь, а дальнюю за ноги партнера, занимающийся садится на его бедро спиной к боку (подготовительное упражнение для изучения броска «ножницы»).

Самостраховка при падении с опорой на одну руку вперед-в сторону из стойки на коленях и основной стойки выполняется так же, как с опорой на две руки. В этом случае другая рука лишь страхует в согнутом положении от возможного удара о ковер (см. урок 20, рис. 52).

Уход от удержания сбоку лежа (узлом ноги, ногами) (рис. 122). Благоприятные условия: противник проводит удержание сбоку лежа.

Проведение приема. Поворачиваясь на бок в



Рис. 122

сторону противника, проводящий прием прижимает бедро одноименной ноги к бедру ближней ноги противника. Зацепив пяткой дальней ноги голень, согнуть ближнюю ногу противника. Чтобы сделать узел, нужно давить верхней ногой на голень вниз, а снизу коленом одноименной ноги под колено ближней ноги противника. Перетащить его через себя на другую сторону.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Один из борцов выполняет удержание сбоку, партнер стремится уйти. Удержание длится 20—30 с, затем борцы меняются ролями. Схваткам можно придать соревновательный характер (например, кто сколько раз уйдет от удержания в трех попытках).

Подхват с захватом рукава и проймы (рис. 123, а, б) выполняется в основном так же, как ранее изученный прием. Следует отметить, что в начале проведения приема атакующий делает такое движение, будто забрасывает противника на спину.

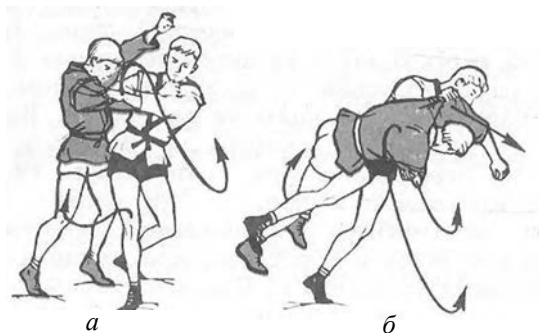


Рис. 123

Характерные ошибки: 1. Не захватывается проймы под рукой. 2. Захват выполняется ниже своего плечевого сустава.

Учебная схватка на выполнение подхвата (подхват с захватом рукава и проймы). Одному из борцов дается задание толкать, несколько наклоняясь вперед, и держать ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Применять контрприемы и пассивные защиты нельзя.

Другой борец выполняет подхват. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Защиты от «мельницы»: 1. Отставить захватываемую ногу, опереться грудью в плечо атакующего. 2. Упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу. 3. Зацепить ногу атакующего.

Вольная схватка с «засуживанием» проводится с целью морально-волевой подготовки борцов к проведению соревнований при недостаточно объективном судействе, а также с целью совершенствования выполнения приемов. При этом одному из борцов занижают оценку выполнения приемов, а другому завышают. За нарушение правил первого борца строго наказывают (например, за уход с ковра сразу дают предупреждение). Обычно это делается в схватках сильного со слабым. Борцы должны быть предупреждены тренером об особенностях судейства.

УРОК 53

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты: переворота рычагом, прыжка на партнера «ножницами» (см. урок 52). Самостраховка при падении на бок с прыжка.

III. В б о р ь б е л е ж а : изучение болевого приема — узла ноги руками после удержания поперек. Учебная схватка на выполнение удержания с болевыми приемами.

В б о р ь б е с т о я : изучение броска — отхвата с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение этого броска. Учебные схватки на техничное выполнение приемов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Причины и меры предупреждения перетренированности». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнение для развития быстроты — переворот рычагом выполняется с максимальной скоростью. По сигналу тренера сделать как можно больше переворотов рычагом на несопротивляющемся противнике в течение 20 с. Затем повторяют прыжок на партнера «ножницами» без проведения приема (см. урок 52).

При самостраховке в падениях на бок с прыжка



Рис. 124

(см. урок 7) обратить внимание, чтобы хлопок рукой несколько опережал удар ногами.

Узел ноги руками после удержания поперек (рис. 124). Благоприятные условия: атакующий проводит удерж

жание поперек. Противник, поджав ноги, старается уйти от удержания.

Проведение приема. Атакующий ставит локоть ближней руки к ногам противника у тазобедренного сустава и упирается плечом в таз, захватив одноименной рукой снаружи голень дальней ноги. Затем он подтягивает захваченную ногу в сторону и захватывает другой рукой голень изнутри. Упираясь плечом разноименной руки в тазобедренный сустав захваченной ноги, атакующий тянет за нижнюю часть голени в сторону-наружу, пока противник не подаст сигнал.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не сковывает противника весом тела, что позволяет тому маневрировать или повернуться на живот. 2. Проводящий прием сначала захватывает ногу одноименной рукой.

3. Проводящий прием ставит разноименную захватываемой ноге руку локтем на ковер.

Учебные схватки на выполнение удержания с болевыми приемами. Один из борцов ложится на спину и позволяет партнеру, выполнив удержание поперек. Партнер, находясь сверху, проводит болевой прием — узел ноги руками. Борец, находящийся внизу, защищается после захвата ноги. Затем борцы меняются ролями.

Отхват с захватом ноги (рис. 125). Благоприятные условия: атакуемый выставил ногу далеко вперед, отступает и тянет атакующего на себя.

Подготовка. Рывок руками.

Проведение приема. Захватить ногу противника. Поднимая ее, вынести свою ногу вперед между ногами противника и подбить опорную ногу.

Учебные схватки на выполнение отхвата с захватом ноги. Один из борцов дает захватить ногу и только после этого начинает защищаться. Атакующий, захватив ногу, старается выполнить отхват.



Рис. 125

Через 30—60 с борцы меняются ролями. Затем проводится схватка с захватом другой ноги.

Учебные схватки на техничное выполнение приемов. Все приемы, проведенные с затратой значительных усилий, не засчитываются. Борцам дается указание вести схватку, проводя приемы технично правильно (чисто). Проводящему приемы следует подбирать в партнеры более легкого и менее опытного борца. Борцы могут сами, без помощи тренера, оценивать действия.

Беседа на тему «Причины и меры предупреждения перетренированности». Перетренированность наступает в результате длительного утомления. Перетренированность, или переутомление, — это результат, как правило, частых тренировок с большими и однообразными физическими и нервными нагрузками (схваток с более сильными противниками).

Первый признак утомления — расстройство сна (прежде всего плохое засыпание). Борец становится раздражительным, медлительным, у него расстраивается координация движений, меняется цвет кожи. Бывают случаи, когда после больших тренировочных нагрузок у борца появляются головная боль, головокружение, тошнота, боли в области сердца — признаки чрезмерной нагрузки (перенапряжения). Иногда у спортсменов бывают даже обморочное состояние, неритмичный, слабый, с переборами пульс.

Перенапряжение может быть связано с очень большой и интенсивной соревновательной нагрузкой, превышающей возможности организма, ослабленного заболеванием, утомлением, сгонкой веса.

После установления диагноза врач и тренер договариваются о характере лечения и возможности продолжения тренировок. Иногда достаточно рекомендовать активный отдых (борьбу со слабыми противниками), нормализовать режим, улучшить питание, увеличить время сна.

В борьбе самбо переутомление чаще всего наступает после большого количества встреч с более сильными противниками. Частые неудачные попытки проведения приемов вызывают нервные и физические перегрузки и перетренированность. При появлении признаков перетренированности следует проводить больше схваток с менее опытными противниками. Спортивная форма — состояние организма борца, противоположное перетренированности. Будучи в спортивной форме, он может показать наилучший спортивный результат, правильно реагировать на

изменение ситуации в борьбе, автоматически применять различные приемы, освоенные им.

Литература. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. Учебник для техникумов физической культуры. Под общ. ред. С. Н. Попова. — М.: ФиС, 1985, с. 173—181.

УРОК 54

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением приемов: прыжка на партнера «ножницами» (см. урок 52), переворота вперед из стойки на голове. Повторение самостраховки при падении на спину через партнера, стоящего в партере (см. урок 26).

III. В борьбе лежа: изучение приема — переворота с захватом рукава. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска «ножницы». Учебные схватки на выполнение бросков с падением. Беседа на тему «Умение выбирать и создавать удобные для нападения ситуации». Схватка с переменной партнеров. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Переворот вперед из стойки на голове изучается после достаточной разминки мышц шеи, спины, коленных и голеностопных суставов. Выполняется он из исходного положения «стойка на голове согнувшись». Выпрямляя ноги и быстро прогибаясь, толкаясь руками, встать на ноги. Можно сначала выполнить переворот с возвышения в 3—5 матов, пользуясь чьей-либо поддержкой. Возвышение надо постепенно уменьшать, добываясь выполнения переворота без матов.

Переворот с захватом рукава (рис. 126, а, б, в). Благ

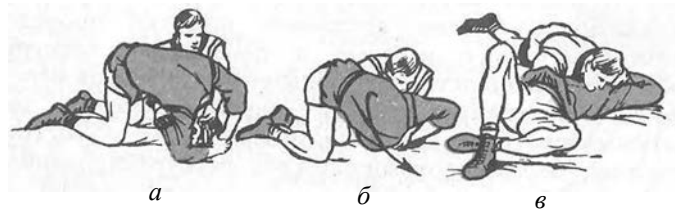


Рис. 126

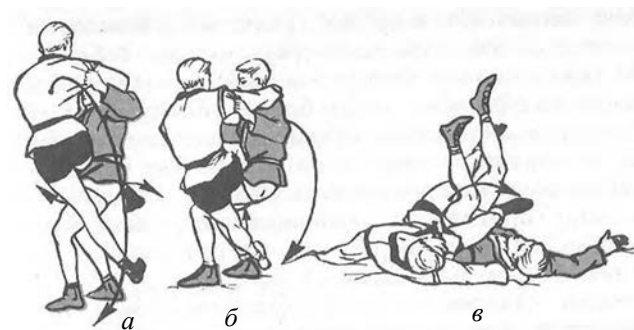


Рис. 127

г о п р и я т н ы е у с л о в и я : противник на четвереньках, атакующий находится сбоку на коленях.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой затылок из-под его ближней руки, атакующий захватывает другой рукой из-под груди рукав дальней руки противника. Нажимая на затылок рукой, он, сильно потянув к себе захваченный рукав и надавливая плечом в бок, переворачивает противника через плечо его захваченной руки.

Учебные схватки на выполнение переворотов. Один из борцов, стоя на четвереньках, защищается, другой атакует, применяя перевороты. Первые попытки защиты необходимо предпринимать только после захвата, при этом атакующий может применять комбинации переворотов. Так, если противник освободит руку и станет тянуть ее вперед, то удобнее проводить переворот ключом с забеганием; если при попытке сделать переворот ключом с забеганием противник тянет руку к себе и сопротивляется, то лучше применить переворот с переходом. Первый и второй варианты переворота можно подготовить соответствующими действиями, которые помогли бы выполнить прием: в первом случае партнера следует тянуть на себя и назад, а во втором — столкнуть на живот к себе (в сторону захваченной руки).

«Ножницы» (рис. 127, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит боком к атакующему, дистанция дальняя или средняя, захватываются рукава и ворот из-под ближней руки.

Подготовка. Рывок в сторону, противоположную направлению броска, создающий видимость проведения броска передней подножкой или подхватом.

Проведение приема. Атакующий в прыжке

посылает ближнюю ногу на грудь, а дальнюю за ноги противника, затем падает, увлекая его на себя, и с помощью движения ног бросает на спину.

Х а р а к т е р н а я о ш и б к а . Атакующий падает сбоку от противника, тот, падая, сгибает ногу в коленном суставе и цепляется стопой за ковер, что грозит растяжением связок голеностопного сустава. Падать следует сбоку-сзади противника, вынуждая его шагнуть назад ближней ногой, и одновременно препятствовать ее передвижению бедром одноименной ноги.

Учебные схватки на выполнение бросков с падением («ножницы»). Одному из борцов дается задание подходить боком к партнеру, а последнему провести прием «ножницы» с прыжком на атакующего. После того как один из партнеров выполнит 10 раз броски в одну и в другую сторону, борцы меняются ролями. В заключение борцы проводят схватку только на этот прием.

Беседа на тему «Умение выбирать и создавать удобные для нападения ситуации». Существуют определенные положения, при которых удобно проводить различные приемы. Удобное для выполнения приема положение можно создавать: а) силовым воздействием на партнера; б) маневрируя (изменяя захват, дистанцию, перемещаясь); в) обманом (маскировкой). Для проведения болевых приемов нужно перевести противника в положение лежа. Создав удобное положение, нужно выполнить хороший захват. Один и тот же прием можно провести при нескольких захватах и различных положениях.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 61—223.

Схватка с переменной партнеров. Борцам дается задание создавать на 1—2 с условия, благоприятные для проведения приема партнером. Борец должен быстро «узнать» благоприятную ситуацию и выполнить прием. По команде тренера борцы меняются ролями.

УРОК 55

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища и для развития подвижности в тазобедренных суставах. Повторение самостраховки при падении на руки назад с поворотом (см. урок 9).

III. В борьбе лежа: изучение приема — завали-

вания с задней подножкой. Учебные схватки на коленях.

В борьбе стоя: изучение броска — бокового бедра. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Защиты от «мельницы». Беседа на тему «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Вольная схватка с целью доведения противника до усталости.

IV. Построение группы. Упражнения для расслабления. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц туловища выполняются с различными отягощениями. Повторяются упражнения, приведенные в уроке 48, но с большим отягощением. Кроме того, выполняются упражнения для развития силы мышц туловища в статическом положении.

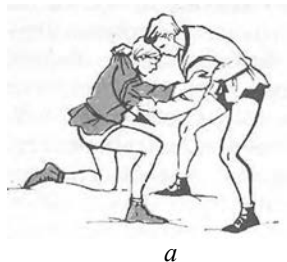
Примеры упражнений: 1. Угол в упоре. 2. Удержание и перенос партнера на руках. 3. Перенос партнера на бедре (на одном, затем на другом). 4. Повороты туловища в наклоне с партнером, лежащим на плечах.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах: 1. Бег со скрещиванием ног и вращением таза. 2. Прыжки вверх с вращением таза. 3. Повороты туловища в стороны. 4. Круговые вращения тазом. 5. Стоя на коленях, доставать ягодицами ковер между ногами. 6. Стоя на коленях, доставать ягодицами ковер сначала с одного, затем с другого бока. 7. В приседе па одной ноге (другая вытянута в сторону) переносить вес тела с одной ноги на другую. 8. Поворот спиной к партнеру с захватом его туловища сбоку. 9. Пружинистые покачивания с выводом таза вперед из положения выпада.

Бросок задней подножкой стоящего на коленях (рис. 128, а, б). **Благоприятные условия:** противник стоит на колене (коленях).

Проведение приема. Если противник стоит на одном колене, то подножка выполняется как обычно. Если же он стоит на коленях, то подножка выполняется с постановкой ноги сзади между его голенями.

Учебные схватки на коленях. Применяются два варианта схваток: 1) один борец находится на колене (коленях), а противник в стойке стремится выполнить бросок. По сигналу тренера борцы меняются ролями; 2) борцы находятся на коленях и одновременно нападают, т. е. выполняют одну и ту же задачу — сделать бросок и про-



а

Рис. 128



б

Рис. 129



вести удержание. Сразу после того как одному из борцов удастся выполнить удержание, схватка прекращается и оба борца возвращаются в исходное положение. Последнее условие вводится для того, чтобы борцы не перешли к обычной борьбе лежа.

Боковое бедро (рис. 129). Благоприятные условия: противник в односторонней прямой стойке поворачивается боком к атакующему.

Подготовка. Сделать нырок под незахваченную руку в сторону спины.

Проведение приема. Свободной рукой обхватить туловище противника на уровне пояса со стороны спины. Согнув ноги, вывести таз вперед и подбить ноги противника спереди, сбоку или сзади. В последнем случае необходимо повернуться спиной к спине противника.

Учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Атакующий захватывает руку и пояс атакуемого и стремится провести бросок через бедро. Атакуемый перемещается по ковру и сопротивляется, но не подталкивает атакующего руками и не наклоняется.

Защиты от «мельницы»: 1. Шагнуть за атакующего дальней ногой. 2. Наклониться, присесть. 3. Захватить ногу атакующего.

Беседа на тему «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Опытные борцы во время соревнований и схваток могут не только сохранять силы, но и утомлять противника.

Способы отдыха в схватке: 1. Увеличение дистанции и выход из захвата. 2. Выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы). 3. Расслабление и зависание на противнике в моменты, когда ему неудобно нападать. 4. Переключение нагрузки на другие мышцы

(от действий ногами переходят к действиям руками).

Способы утомления противника: 1. Выполняя захват, неудобный для противника, вынуждать его тратить много усилий на освобождение. 2. Нагружать противника весом своего тела, чтобы заставить его постоянно преодолевать силу тяжести с помощью напряжения мышц. Если его мышцы будут работать в статическом режиме, то усталость наступит быстрее. 3. Поставить противника в условия, когда его дыхание будет затруднено (удержание, глубокий наклон и др.). 4. Рывками, толчками и ложным нападением держать противника в постоянном напряжении.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 50—51.

Вольная схватка с целью доведения противника до усталости развивает специальную выносливость. Тренер дает задание занимающимся довести противника до усталости. Тот, кто скорее устанет и не сможет продолжать борьбу, считается проигравшим. Можно рекомендовать борцам применять способы утомления противника и в дальнейшем во время ведения вольных схваток. При этом следует сначала выбирать менее опытных борцов.

УРОК 56

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты, гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения в ходьбе на руках. Повторение самостраховки при падении на бок после кувырка с поддержкой партнера (см. урок 39).

III. В борьбе лежа: изучение приемов — уходов от удержания верхом: а) сбиванием в сторону, б) сбиванием через голову. Учебная схватка на выполнение уходов от удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска — подхвата с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение бросков подхватом. Беседа на тему «Использование захвата для подготовки нападения и умение добиться нужного захвата». Схватки с переменной захватов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью («Кто быстрее?»).

Примеры упражнений: 1. Бег с ускорением по хлопку. 2. Бег из положения лежа на боку. 3. Бег из положения сидя спиной к направлению движения. 4. Перевороты в сторону. 5. Перевороты со спины на живот и обратно. 6. Передачи набивного мяча в парах.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой.

Примеры упражнений: 1. Бег с высоким подниманием бедра и доставанием пятками ягодиц. 2. Махи ногой вперед, назад, в стороны. 3. Пружинистые покачивания в положении выпада. 4. Круговые движения ногой в тазобедренном суставе в положении стоя на одной ноге. 5. В положении стоя на коленях доставание ягодицами ковра. 6. Пружинистые покачивания в положении продольного шпагата. 7. Пружинистые покачивания в положении поперечного шпагата.

Упражнения в ходьбе на руках способствуют развитию координации движений и силы мышц рук.

Подготовительные упражнения: 1. Толчком одной, махом другой ногой встать в стойку на кистях у стены (ноги прямые, плотно сжатые, спина прямая). 2. То же с поддержкой партнера. 3. Ходьба на руках с поддержкой партнера. 4. Ходьба на руках без помощи партнера.

Уходы от удержания верхом (рис. 130, а, б) сбиванием в сторону (а) или через голову (б). Благоприятные условия: противник выполняет удержание верхом: а) узко держит руки и ноги; б) широко держит руки и ноги.

Проведение приема. Если противник выполняет удержание верхом с захватом рук или обвивом ног,

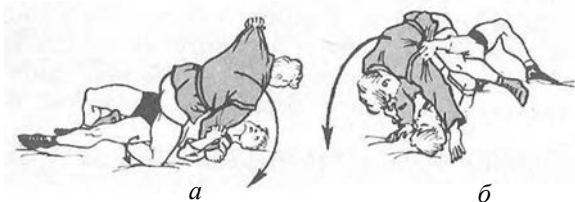


Рис. 130

проводящий уход прижимает бедром голень его разноименной ноги к коврику и захватывает руки, затем через полумост сбивает противника в сторону прижатой ноги и захваченной руки. Если же противник выполняет удержание без захвата рук, то проводящий уход, вставая на мост, просовывает руки под его бедра и сбивает через голову в сторону, повторно вставая на мост.



Рис. 131

Характерная ошибка. При сбивании уходящий от удержания не фиксирует ногу и руку противника.

Учебная схватка на выполнение уходов от удержания верхом. Один из борцов, после того как партнер сделал удержание, начинает уходить (сбивая в сторону, сбивая через голову). Затем через 30—40 с борцы меняются ролями.

Подхват с захватом руки и отворота (рис. 131). **Проведение приема.** Прием проводится в основном так же, как ранее изученные варианты броска подхватом. Разница заключается в том, что поворот спиной к партнеру несколько затруднен. Поэтому сначала выполняется поворот спиной к партнеру, как при броске через спину, а затем подбив ноги противника спереди своей ногой (см. уроки 34 и 38).

Характерная ошибка. При повороте спиной к партнеру возникает болезненное ощущение в плечевом суставе из-за низкого захвата.

Учебная схватка на выполнение бросков подхватом. Одному из борцов дается задание провести броски подхватом с захватом руки и отворота, другому — передвигаться по коврику прыжками на ногу, одноименной руке противника, захватившей отворот. Через 30—40 с борьбы по сигналу тренера атакующий меняет захват, а партнер начинает передвигаться на другой ноге, затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Использование захвата для подготовки нападения и умение добиться нужного захвата». Прием борьбы самбо без захвата провести практически невозможно. Следовательно, чтобы выполнить прием, нужно предварительно сделать захват. Каждый прием проводится, как правило, при определенном, удобном захвате. Поэтому по характеру захвата можно определить, какой прием намерен провести борец. В то же время при одном

и том же захвате борец может, как правило, провести несколько различных приемов.

Захваты применяются как для нападения, так и для защиты. Есть несколько способов осуществления захвата, удобного для проведения приема: подавление силой (используя превосходство в силе, навязывают свой захват), быстротой (захват делают быстро, чтобы противник не успел среагировать), выносливостью (сохраняют захват до тех пор, пока противник не устанет и не прекратит попытки освободиться от него), ловкостью (захват делается так, чтобы противник не смог найти способ освободиться от него), гибкостью (захват осуществляется так, что амплитуда движения противника недостаточна для освобождения), маскировка (захват делается так, чтобы ввести противника в заблуждение), угроза (делается захват, от которого противник стремится освободиться или защититься и этим создает ситуацию, удобную для осуществления другого, нужного атакующему, захвата), вызов (борец подставляет противнику ту часть тела, которую ему легче захватить, и, когда противник захватит эту часть тела, выполняет нужный захват), маневрирование (борец делает захват нырком, рывком, проходом, сбивает захват противника). Можно также осуществить сначала защитный захват, затем сменить место захвата, чем создается ситуация, удобная для проведения приема. Кроме того, можно сблизиться захождением или нырком, заведя руки противника в сторону.

Если нужно, чтобы противник не изменил захват, который удобен атакующему, то следует создать видимость желания освободиться от захвата, отдаляя от противника захваченную часть тела или оказывая на нее давление (чаще всего рукой вниз).

Случается, что захват противника мешает атаковать (сблизиться). Тогда можно рывком или тягой заставить его не выпрямлять, а сгибать руки и этим притягивать атакующего.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Схватки с переменной захватов. Тренер предлагает борцам добиться определенного захвата (например, рук, руки и пояса, туловища, пояса через одноименное плечо, ноги). Борец, сделавший такой захват, считается победителем.

Можно вести схватку с односторонним сопротивлением, с условием проводить при одном захвате толь-

ко один прием (для проведения следующего приема нужно изменить захват).

Вольная схватка. Тренер выступает в роли судьи. На ковре только одна пара.

УРОК 57

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением акробатических упражнений и упражнений на статическую выносливость на гимнастических снарядах. Повторение самостраховки при падении на спину из стойки с прыжка (см. уроки 5 и 19).

III. В б о р ь б е л е ж а : изучение приема — обратного удержания сбоку.

В б о р ь б е с т о я : изучение броска отхватом. Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать собственные действия». Схватка с односторонним сопротивлением. Схватка с переменной партнера. Вольные схватки (2х 10 мин).

IV. Построение группы. Дыхательные упражнения. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Акробатические упражнения способствуют развитию ловкости, координации движений.

Примеры упражнений: 1. Кувырки вперед с партнером. 2. Кувырки назад с партнером. 3. Полет-кувырок через предмет (стул). 4. Переворот в сторону. 5. Переворот вперед с прямых рук. 6. Ходьба на руках.

Упражнения на статическую выносливость на гимнастических снарядах сводятся к сохранению какой-либо позы.

Примеры упражнений на перекладине: 1. Вис на прямых руках (хват сверху или снизу). 2. Вис на прямых руках, ноги согнуты под углом 90°. 3. Вис на руках, согнутых под углом 90°. 4. Вис на руке, согнутой под углом 90°. 5. Упор на прямых руках. 6. Упор на руках, согнутых под углом 90°. 7. Подтягивание или вис на перекладине с партнером, держащим за ноги.

Примеры упражнений на гимнастической стенке: 1. Вис на прямых руках. 2. Вис на прямых руках, ноги согнуты под углом 90°. 3. Стойка на руках, согнутых под углом 90°, с опорой ногами на гимнастическую стенку. 4. Вис на руке. 5. Разгибание ног и положение сидя (руками взяться за рейку, ногами



Рис. 132

упереться в стенку). 6. И. п.: упор с захватом 6—4-й реек снизу. Переход в положение виса с опорой на ковер ногами и возвращение в и. п. без сгибания рук.

Обратное удержание сбоку (рис. 132). Благоприятные условия: проводящий прием на четвереньках; противник сбоку, захватив туловище сверху и дальнюю руку, пытается перевернуть его на спину.

Проведение приема. Захватив и прижав к себе одноименной рукой руку противника, проводящий прием, сделав высед в сторону противника, резко переворачивает его через себя на спину в сторону захваченной руки. Прижавшись спиной к груди противника и зажав одноименную захваченную руку плечом под мышку, а другой рукой ухватившись за пояс, таз или куртку, проводящий прием выполняет удержание, разворачиваясь грудью к ногам.

Защита. Упереться коленом и предплечьем свободной руки в атакующего и не дать ему прижаться спиной к груди.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием расположен слишком высоко и тазом касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая его через себя. 2. Проводящий прием плохо держит руку (захватив предплечье у запястья), противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего.

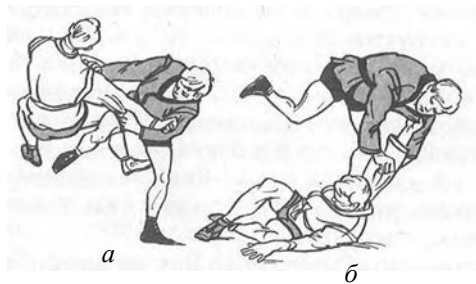


Рис. 133

Отхват (рис. 133, а, б). Благоприятные условия: противник выставил одну ногу далеко вперед или отступает и тянет на себя. Захват под локтем и за отворот.

Подготовка. Сбивание на одну ногу, осаживание, заведение.

Проведение приема. Рывком руками на себя-вниз поставить противника на правую ногу. Одновременно левой ногой шагнуть вперед. Сильным махом согнутой в колене правой ноги подбить подколенным сгибом подколенный сгиб или бедро правой ноги противника, сделав в это же время рывок руками к себе-вниз-вперед.

Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и замаскировать собственные действия».

Большое значение в тактической подготовке борца имеет умение маскировать свои планы и действия, чтобы вызвать ответные реакции и действия противника, которые помогут выполнить тактический план. На первых этапах тренировки для этого используют безусловные рефлексы противника, выражающиеся в сопротивлении любому приложению силы противоположно направленными усилиями (пассивной защитой). Затем усложняют задачу: нужные усилия вызываются угрозой выполнения приемов, которые освоены занимающимися (комбинации приемов разного направления). На этом этапе можно применять маскировку вызовом противника на проведение приема, для чего создают видимость благоприятного положения для выполнения какого-то приема. Таким образом создаются условия для выполнения контрприема.

На последующих этапах тренировки, когда противник усваивает активную защиту (перемещением в направлении усилий атакующего), можно маскировать свои действия, вызывая противника на активную защиту, и проводить прием и комбинацию приемов в одном направлении.

Борцу нужно научиться выполнять обманные действия, чтобы маскировать свои приемы, защиту, физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость), психическое состояние (страх, смелость, выдержку, настойчивость, инициативность, решительность и др.), свои тактические планы.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Схватки с односторонним сопротивлением. Одному из борцов дается задание в течение 2 мин только защи-

щаться, а другому только нападать. Затем борцы меняются ролями. Можно придать схваткам соревновательный характер, отмечая, сколько очков наберет атакующий (чистая победа—12 очков, другие результаты оцениваются в соответствии с правилами соревнований). В таких схватках вырабатывается умение нападать и защищаться, маскировать нападение.

Схватка с переменной партнера. Борцы встречаются с партнерами меньшего веса.

Вольные схватки (2 по 10 или 6 мин) проводятся для подготовки к соревнованиям. Отдых между схватками — 10—30 мин.

УРОК 58

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением статических упражнений для развития силы мышц рук, бросков набивного мяча в падении назад с попаданием в цель. Повторение самостраховки при падении на бок кувырком через плечо (см. рис. 47).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с зажимом руки бедрами. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В стойке: броски чучела через грудь. Изучение броска через грудь. Беседа на тему «Анализ болевых приемов, включающих рычаг локтя». Схватка с захватом рукавов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Статические упражнения для развития силы мышц рук — сгибателей и разгибателей — выполняются в течение времени, позволяющего противодействовать каким-либо силам или развивать максимальное напряжение мышц, работающих в уступающем режиме.

Примеры упражнений: 1. Вис на руках, партнер тянет за ноги. 2. Вис на руках, согнутых под углом 90°, партнер тянет за ноги. 3. Подтягивание с партнером, держащим ноги. 4. Из упора лежа отжимание с партнером, сидящим на спине. 5—7. Упор в спинку стула руками в положении стоя к нему лицом, спиной, боком (5—7 с). 8. Вис на руках, согнутых под углом 90°. 9. Вис боком на гимнастической стенке («флажок»): ру-

ками захватить рейки на разной высоте, прыжком выйти в горизонтальное положение и фиксировать его как можно дольше.

Броски набивного мяча в падении назад с попаданием в цель (на уровне 20—50 см от пола). Занимающийся становится спиной к цели и, взяв мяч в вытянутые вперед руки, падает, прогибаясь назад (см. урок 16, рис. 43). В падении он поворачивается и бросает мяч в цель. Поворот занимающийся делает еще не коснувшись ковра, а мяч бросает прямыми руками.

Характерные ошибки: 1. Плохой прогиб туловища. 2. Ранний поворот.

Рычаг локтя с зажимом руки бедрами (от удержания сбоку) (рис. 134). Благоприятные условия: проводящий прием выполняет удержание сбоку или занял положение для проведения удержания сбоку.

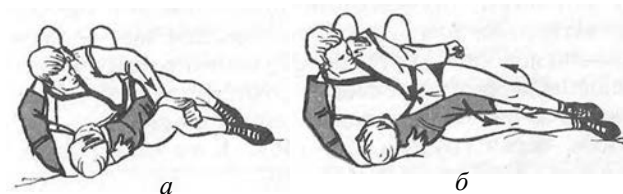


Рис. 134

Проведение приема. Захватить предплечье разноименной руки противника. Отжимая руку вниз к ногам, зажать предплечье ногами. Можно грудью отжать руку противника к бедрам, отводя бедра и подав таз вперед, разгибать ее.

Характерная ошибка. Проводящий прием отводит предплечье противника далеко от своего тела, создавая неблагоприятные условия для работы своих мышц (переноса нагрузки на слабые мышцы и создавая противнику возможность для маневрирования).

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (рычаг локтя с зажимом руки бедрами). Один из борцов выполняет удержание сбоку, а затем пытается сделать рычаг локтя с зажимом руки бедрами. Партнер защищается, не уходя из положения на спине. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Бросок чучела через грудь (рис. 135). Бросок выполняется так же, как и бросок набивного мяча в падении назад. Обхватив чучело, подставить к нему ноги и согнуть

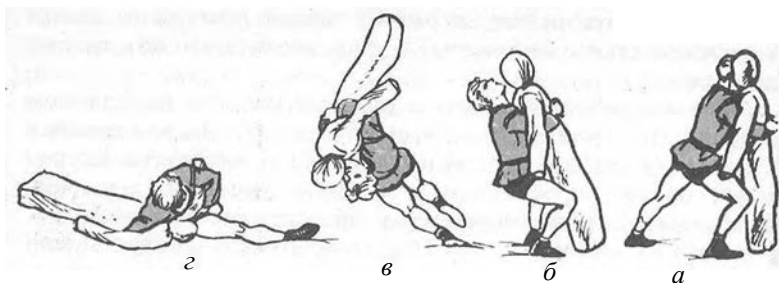


Рис. 135

их. Падая назад, выпрямить ноги, подбить животом чучело и выполнить бросок.

Бросок через грудь с захватом одноименной руки и пояса сбоку (см. рис. 204). Прижавшись грудью к руке и боку партнера, проводящий прием падает на спину в непосредственной близости к его носкам ног и, вращаясь (поворачиваясь на живот), перебрасывает через себя. Если занимающиеся хорошо освоили этот вариант броска, можно перейти к изучению следующего варианта.

Бросок через грудь (рис. 136). Благоприятные условия: дистанция вплотную.

Подготовка: 1. Сбивание на выставленную вперед ногу. 2. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Захватить руку и туловище партнера, прижать к себе, падая назад и прогибаясь, бросить его через грудь и плечо.

Беседа на тему «Анализ болевых приемов, включающих рычаг локтя». Рычагом называют твердое тело, которое можно вращать вокруг неподвижной оси. Рычаг находится под действием сил, которые расположены в плоскости, перпендикулярной его оси. Все силы, действующие на рычаг, можно свести к двум равнодействующим силам, которые стремятся повернуть рычаг в противоположные стороны (рис. 137).

Во время выполнения болевого приема с рычагом локтя действуют силы тяжести тел борцов, давление и реакция опоры. Сила тяжести и давление направлены вниз, а реакция опоры — вверх. Чем больше сила тяжести, при-



Рис. 136

ложенная к руке, и реакция опоры, тем больше возможности разогнуть руку и сделать болевой прием с рычагом локтя. От того, в какой точке приложена сила, зависит величина плеча рычага (БВ). Чем больше плечо рычага, тем легче преодолеть сопротивление мышц противника разгибанию. Сила должна быть приложена перпендикулярно к плечу рычага.

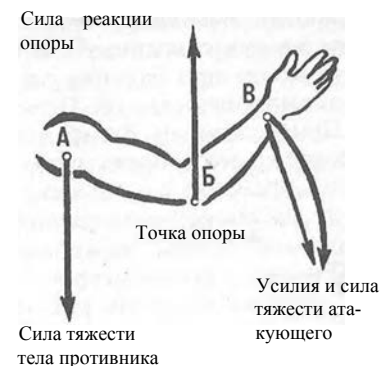


Рис. 137

Литература. Чумаков

Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Схватка с захватом рукавов. Борцы берут друг друга за рукава и ведут схватку, не изменяя захват.

Вольная схватка проводится под контролем тренера.

УРОК 59

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания с плеча с захватом ближней руки изнутри. Учебная схватка на выполнение упражнений.

В борьбе стоя: изучение броска сталкиванием с захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска с захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Схватка с переменной партнеров.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примеры упражнений: 1. Бег на месте под хлопки (задается частота движения ног). 2. Бег с ускорениями. 3. Бег из положения лежа на животе. 4. Беговое движение из положения стоя на лопатках. 5. Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине до касания руками носков ног. 6. Различные эстафеты. 7. Игра «Наступи на ногу» (см. урок 29). 8. Отжимание от пола с

хлопками: сначала хлопок перед грудью, затем за спиной, затем хлопки сдвоенные (перед грудью и за спиной). 9. Самостраховка при падении на бок из приседа (30 с; на скорость выполнения). 10. Приседания на двух ногах (10 с). 11. Приседания на одной ноге у опоры (5 с).

Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри (рис. 138). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку или со стороны головы на коленях.

Проведение приема. Проводящий прием, ложась грудью на грудь противника со стороны плеч, прижимает его к коврику и захватывает одноименную руку изнутри под плечо, а дальнюю руку — снаружи в сгиб локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее и уйти. 2. Проводящий прием стоит на коленях, недостаточно прижимая противника к коврику.

Учебные схватки на выполнение удержаний с плеча с захватом руки изнутри. Один из борцов выполняет удержание, другой уходит. Через 20—30 с борцы меняются ролями.

Бросок сталкиванием с захватом ног (рис. 139). Благоприятные условия: противник сгибает ноги и тянет на себя.

Проведение приема. Захватить ноги противника и толчком плеча в туловище бросить спиной на ковер. После начала его падения потянуть ноги вверх.

Учебная схватка на проведение бросков с захватом ног. Один из борцов получает задание стоять не наклоняясь и не упираясь руками в партнера, партнер проводит бросок с захватом ног. По команде тренера борцы меняются ролями.



Рис. 138



Рис. 139

Беседа на тему «Тактика схватки». Под тактикой схватки понимают план борьбы с конкретным противником в конкретных условиях. Чтобы выработать тактику схватки, необходимо провести разведку — получить информацию о подготовленности (технике, тактике, физических и морально-волевых качествах) противника и обстановке, в которой будет проходить борьба. Затем оценивается ситуация путем сравнения степени подготовленности борца и противника. На основе этой оценки определяется цель. Далее выбираются средства достижения цели (техника, тактика, использование физических и психических возможностей). Чтобы максимально эффективно использовать средства борьбы, определяют методы применения этих средств (подавление, маневрирование, маскировка). Обычно цель схватки точно не определяется. Чаще всего ставятся задачи (максимум и минимум) и определяются способы применения средств для решения этих задач. Более подробно разрабатывается тактика схватки с основными противниками.

Литература. 1. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского и А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 524—535.

2. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 43—60.

Схватки с переменой партнеров. Схватка имеет целью привить борцу навыки выработки тактики в изменяющихся ситуациях спортивного поединка. Умение вести борьбу с различными противниками, быстро перестраиваться при изменении ситуации — свидетельство высокого спортивного мастерства. Смена партнеров неизбежно ведет к изменению ситуации схватки.

Для проведения схваток борцов разбивают на пары и указывают им место на ковре. Перед началом схватки тренер определяет, кто из пары борцов будет после команды переходить к другому партнеру и кто будет оставаться на месте. Обычное направление движения — по часовой стрелке или против нее.

По команде борцы начинают вольную схватку. Через 2—3 мин тренер дает команду сменить партнеров. Борцы перемещаются в указанном направлении, образуют новые пары и по команде вступают в схватку с новым партнером. Через такой же промежуток времени тренер вновь подает команду к смене партнеров.

Всего за время схватки можно провести 3—5 смен партнеров.

Борцов можно распределить по весовым категориям на два круга: в одном борец встречается с более легким, во втором — с более тяжелым партнером.

УРОК 60

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений, выполняемых в положении стоя на лопатках со скрещиванием ног и поворотом таза.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом предплечья под плечо против удержания верхом (со стороны ног). Учебная схватка на проведение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног.

Беседа на тему «Воспитание моральных качеств борца».

Вольные схватки тренировочного характера с подсказками зрителей.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения, выполняемые в положении стоя на лопатках со скрещиванием ног и поворотом таза, способствуют развитию подвижности таза, умению бороться в положении лежа.

Примеры упражнений: 1. В положении лежа на спине доставание ковра ногами за головой. 2. В положении лежа на спине скрещивание ног. 3. В положении лежа на спине перекалывание поднятых ног в сторону. 4. Стойка на лопатках у стены, руки вдоль туловища. 5. Стойка на лопатках с помощью рук (упор в спину). 6. Стойка на лопатках с помощью партнера. 7. В стойке на лопатках делать движения, как при езде на велосипеде. 8. Кувырком вперед встать в стойку на лопатках. 9. Стойка на лопатках со скрещиванием ног и поворотами таза (руки вдоль туловища).

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо против удержания верхом (со стороны ног) (рис. 140). Благоприятные условия: противник проводит удержание верхом или со стороны ног.

Проведение приема. Отжимая противника от груди упором рук в плечи, проводящий прием дви-

жением руки вверх-наружу захватывает предплечье разноименной руки противника под свое плечо. Подводя одновременно предплечье под нижнюю часть плеча, он упирается другой рукой в плечевой сустав захваченной руки. Захватив предплечье своей руки кистью, проводящий прием нажимает под локоть захваченной руки противника разноименным предплечьем и, выпрямляя его руку, выполняет болевой прием.

Защиты: 1. Сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья.

2. Развернув локоть, прижаться грудью к груди противника.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Проводящий прием плохо зажимает предплечье противника под плечом, что дает возможность атакуемому освободиться с помощью вращения предплечья.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов. Оба борца в борьбе лежа пытаются сделать болевые приемы (рычаги, узлы).

Бросок с захватом руки и одноименной голени снаружи (рис. 141). Благоприятные условия: захвачены рука и одноименная голень снаружи.

Проведение приема. Захватив одежду под правым локтем противника, шагнуть правой ногой вперед и, наклоняясь, захватить одноименную голень снаружи. Затем рывком рукой на себя и толчком плечом выполнить бросок, захватив одноименную голень противника снаружи.

Беседа на тему «Воспитание моральных качеств борца». Мораль — совокупность принципов и норм поведения людей по отношению друг к другу и к обществу. Эти нормы спортсмены должны неукоснительно соблюдать в процессе занятий, соревнований и в быту. Насколько полно соблюдаются нормы поведения, во многом зависит от волевых качеств борца. Следовательно, моральные и волевые качества развиваются параллельно. Занятия борьбой самбо придают спортсменам следующие каче-



Рис. 140



Рис. 141

ства: коллективизм, товарищество, дружбу, дисциплинированность, точность, честность, скромность, общественную активность, трудолюбие, склонность к творчеству, новаторству, бережливость, принципиальность, гуманизм, патриотизм, интернационализм и др.

Вольные схватки тренировочного характера с подсказками зрителей. Занимающимся дается задание подсказывать борцам во время ведения схватки (правильно и неправильно). Для этого группу делят на две команды. Команды имеют право подсказывать как своему, так и чужому борцу. Разрешается оценивать действия (завышая или занижая). Схватки проводятся с целью приучить самбистов бороться в условиях воздействия сбивающих факторов.

УРОК 61

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития мышц шеи и акробатических упражнений.

III. В борьбе лежа: изучение приема — обратного удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы.

В борьбе стоя: изучение броска с обратным захватом пятки и изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменной партнеров.

Беседа на тему «Воспитание решительности борца». Вольная схватка.

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития мышц шеи выполняются в положении, позволяющем противодействовать каким-либо силам.

Примеры упражнений 1. Упор головой в ковер спереди без помощи рук. 2. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. 3. И. п. — стойка на четвереньках. Партнер противодействует сгибанию и разгибанию шеи. 4. И. п. то же. Партнер сидит на спине, обхватив туловище ногами, прогибается назад до касания головой ковра. 5. Стоять на мосту с гирей на груди. 6. Стоять на мосту с партнером, сидящим на бедрах. 7. Стой-

ка на голове, ноги к стенке. 8. Стоять на мосту, противодействуя партнеру, давящему вниз.

Акробатические упражнения способствуют развитию координации движений, ловкости.

Примеры упражнений: 1. Кувырки вперед с предметами. 2. Кувырки назад с предметами. 3. Кувырки назад с выходом в стойку на кистях. 4. Переворот в сторону с разбега. 5. Переворот вперед из стойки на голове. 6. Ходьба на руках. 7. Кувырок по диагонали (через плечо). 8. Полет-кувырок в длину. 9. Полет-кувырок в высоту.

Обратное удержание со стороны головы (рис. 142). **Благоприятные условия:** проводящий прием стоит на четвереньках, противник со стороны головы захватывает туловище сверху.

Проведение приема. Захватив руки противника глубже под плечи, проводящий прием, отталкиваясь ногой от ковра (или делая высад), переворачивает противника на спину. Прижимаясь спиной к груди противника и разведя широко ноги, атакующий выполняет удержание.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти путем вращения). 2. Проводящий прием держит руки, не прижимая предплечья к себе.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы. Один из борцов выполняет удержание. По сигналу тренера атакуемый начинает уходить. Затем борцы меняются ролями.

Бросок с обратным захватом пятки изнутри (рис. 143). **Благоприятные условия:** борцы в положении левой стойки. Один из них взял противника за одежду под локтями.

Подготовка. Рывок руками на себя-вниз.

Проведение приема. Наклонившись и при-



Рис. 142



Рис. 143

сев, захватить правой кистью левую пятку противника изнутри. Рывком правой руки вынести захваченную ногу возможно дальше вправо, как бы стараясь забросить ее за свою спину.левой рукой тянуть на себя-вниз.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и : 1. Атакующий стремится поднять захваченную ногу, в то время как ее необходимо тянуть по дуге вправо, за свою спину, не поднимая высоко от ковра. 2. Атакующий толкает соперника рукой в плечо.

Учебные схватки на выполнение захватов ног (бросок с обратным захватом пятки изнутри). Одному из борцов дается задание отступать или тянуть назад (дистанция средняя или дальняя), а второму — выполнить бросок с захватом ноги; сопротивляться разрешается только после захвата. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с переменной партнеров проводится так же, как на предыдущих уроках. Борцы меняют партнера по команде тренера.

Беседа на тему «Воспитание решительности борца». Под решительностью понимают способность быстро, без колебаний исполнять принятые решения. Обычно исполнению решений мешают различные сбивающие факторы. Быстро оценивать ситуацию и принимать решения помогают опыт и знания. Чтобы успешно выполнять эти решения, необходимо умение борца преодолевать действия сбивающих факторов, выделять главные задачи и решать их, преодолевать какие бы то ни было трудности. Развитию решительности борца способствуют упражнения по выполнению намеченного режима тренировки, дня, занятий, быстрому выполнению задуманных приемов, тактических планов (выполнения приемов, тактики, схваток и т.п.).

Длительность вольной схватки устанавливается в соответствии с правилами. Борцам дается задание к следующему уроку снизить вес на 1—0,5 кг.

УРОК 62

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Повторение самостраховки при падении на бок через лежащего партнера (см. уроки 4 и 21).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами са-

дья. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, спортивным шагом, выпадами. 2. Бег с доставанием пятками ягодич. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. И. п. — руки в стороны; круговое вращение рук. 5. И. п. — руки вперед; круговое вращение кистей рук. 6. Повороты туловища под каждый шаг. 7. Наклоны туловища в стороны из и. п. ноги вместе, руки перед грудью. 8. Вращение туловища из и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 9. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 10. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 11. Из и. п. стоя на коленях доставание ковра ягодичами. 12. Из и. п. стоя на коленях доставание ковра головой с прогибом. 13. Из и. п. лежа на спине доставание ковра ногами за головой. 14. И. п. — лежа на животе; захватить голени, прогнуться и перекатываться вперед-назад. 15. Упор головой в ковер спереди. Движения вперед, назад, в стороны. 16. Из и. п. лежа на спине встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны. 17. Сделать гимнастический мост, опуститься на ковер и снова сделать мост.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами садясь (рис. 144, а, б, в). Благоприятные условия: противник в низком или высоком партере; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

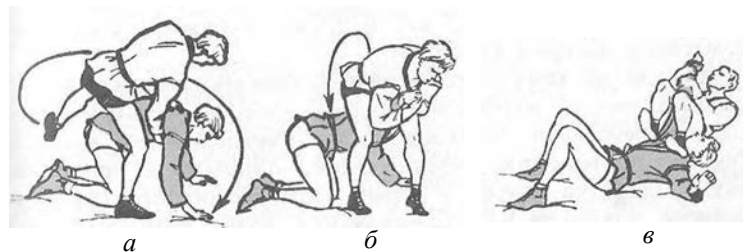


Рис. 144

Проведение приема. Перенести разноименную ногу через спину, зажать захваченную руку бедрами. Садясь и подтягивая захваченную руку противника к груди, выпрямить ее. Опрокидываясь на спину, перевернуть противника, не выпуская захваченную руку, и выполнить прием — рычаг локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку противника бедрами. 2. Проводящий прием садится так далеко от противника, что его локоть упирается в промежность или немного выше. 3. Проводящий прием садится на противника и не может перевернуть его.

Учебная схватка на выполнение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами садясь. Стоя на четвереньках, борец позволяет партнеру захватить руку. Затем он начинает защищаться. Если прием или защита выполнены успешно, схватку повторяют, только атакующий захватывает другую руку. По команде тренера борцы меняются ролями.

Бросок с захватом руки и голени сбоку (рис. 145). **Благоприятные условия:** противник, намереваясь выполнять прием — заднюю подножку, подхват, зацеп стопой, поднимает ногу и поворачивается боком к борцу.

Проведение приема. Сделать нырок под левую руку атакующего и, захватив его голень сбоку, потянуть ее к себе в сторону-вверх. Сделать шаг или два шага вперед, чтобы тазом (животом) упереться в бедро захваченной ноги. Затем, разворачиваясь туловищем налево, рывком захваченной руки и ноги выполнить бросок. Когда падение определится, отпустить голень.

Вольная схватка с подгонкой веса. На предыдущих занятиях борцам было разъяснено, как надо снижать вес. К уроку борцы должны снизить вес до определенного предела (на 1—0,5 кг) и провести схватку с партнером своей весовой категории.

Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям». После взвешивания и жеребьевки борец должен составить перспективный план соревнований с учетом своих данных, формы проведения соревнований, данных о противниках и порядка встреч с ними. Помимо общего перспективного плана на все соревнования необходимо наметить планы проведения каждой схватки, задачу-минимум и задачу-максимум, стоящие перед борцом в каждой схватке.

В плане схватки следует учитывать свое физическое и моральное состояние, возможности использования техники. На основе всех этих данных определяют характер и темп схватки, распределяют силы. При составлении плана схватки надо учитывать все особенности противника. В плане следует учесть, склонен ли противник к борьбе лежа или предпочитает борьбу стоя и т. д.



Рис. 145

После официального взвешивания следует немного поесть, выпить кофе (лучше без молока), чай с лимоном или крепкий горячий бульон, а затем спокойно полежать. Перед первой схваткой нужно сделать хорошую разминку. Перед второй и последующими схватками того же дня соревнований разминаться нужно с учетом самочувствия.

По окончании всех схваток данного дня соревнований следует принять теплый душ, немного отдохнуть. После ужина, если еще рано ложиться спать, можно почитать интересную книгу, журнал, газету, а затем сделать небольшую прогулку и после этого лечь спать. Перед сном не нужно думать о соревнованиях. Сон должен продолжаться 8—9 ч.

Если соревнования продолжаются в течение всего дня, предусматривается следующий режим: взвешивание, завтрак, отдых после завтрака, утренние соревнования, обед, послеобеденный отдых, вечерние соревнования, ужин, прогулка, сон.

После окончания последней схватки утренних соревнований надо принять теплый душ, пообедать. После обеда рекомендуется полежать (лучше поспать) 1—1,5 ч. Затем надо совершить небольшую прогулку и явиться к вечерней части соревнований. Распределять силы следует с учетом физической и технической подготовленности противника. Например, если в первом круге слабый противник, а во втором сильный, то у слабого надо выиграть возможно быстрее, чтобы сохранить силы для борьбы с сильным противником.

Тренер знакомит занимающихся с особенностями предстоящих соревнований и составом участников.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 15—60.

УРОК 63

Соревнования на первенство секции или ДЮСШ.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

К соревнованиям допускаются только подготовленные борцы, которые заняли на первенстве группы призовые места, а также спортсмены, незначительно уступающие им в подготовленности.

Соревнования проводятся по официальным правилам.

Во время соревнований тренер фиксирует недостатки подготовленности занимающихся своей группы, чтобы по окончании схваток сделать каждому замечания, касающиеся совершенствования техники и тактики. Кроме того, он устанавливает, какие коррективы следует внести в построение и содержание занятий, чтобы быстрее ликвидировать общие недостатки борцов.

УРОК 64

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц ног. Вставание с партнером. Повторение самостраховки при падении на спину после кувырка в воздухе (см. урок 40).

III. В борьбе лежа: разъединение сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки. Учебные схватки на захват руки между ногами.

В борьбе стоя: изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи. Схватка с захватом пояса. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». На основе анализа прошедших соревнований и проведенных борцами схваток тренер отмечает достоинства и недостатки борцов, указывает средства и методы, с помощью которых они могут улучшить подготовленность. Каждому борцу ставится конкретная задача, решение которой будет содействовать совершенствованию его мастерства.

Упражнения для развития силы мышц ног выполняются с околопредельной нагрузкой.

Примеры упражнений: 1. Ходьба в полном приседе, с поворотами, прыжками. 2. Ходьба на носках с партнером, лежащим на плечах. 3. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 4. Приседание на одной ноге. 5. Приседание с партнером, сидящим на плечах. 6. Прыжки на двух ногах через предметы с поворотом на 360°. 7. Прыжки на одной ноге через предметы с поворотом на 360°. 8. Выпрыгивание вверх из приседа. 9. Вставание из приседа с партнером: а) лежащим на спине, б) лежащим на плечах, в) сидящим на спине, г) сидящим на плечах.



Рис. 146



Рис. 147

Разъединение сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки (рис. 146). Благоприятные условия: противник лежит на спине; проводящий прием сидит сбоку, зажав сцепленные руки противника между ногами.

Проведение приема. Сцепив свои ноги, проводящий прием двумя руками захватывает локоть дальней руки противника, подтягивает его сцепленные руки к себе. Когда руки выпрямятся, он захватывает ближнюю руку противника и выполняет рычаг локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку противника бедрами. 2. Атакующий тянет локоть дальней руки противника не к себе, а к голове или к ногам противника.

Учебные схватки на захват руки между ногами. Один из борцов пытается провести болевой прием, а второй, не освобождаясь от захвата, защищается. К защите можно

прибегнуть сначала после захвата рук, затем до захвата. После этого борцы меняются ролями.

«Мельница» с захватом разноименной ноги снаружи (рис. 147). Благоприятные условия: противник в высокой стойке толкает вперед или тянется для захвата шеи.

Подготовка. Борцы в разноименной стойке: а) толчок противника в плечо; б) рывок за руку, противоположную атакуемой; в) отжимание неатакуемой руки вниз-в сторону; г) рывок за атакуемую руку.

Проведение приема. Атакующий тянет руку противника на себя-вверх, подшагивает и сгибает ноги. Одновременно он подводит голову под захваченную руку и захватывает разноименную ногу снаружи. Выпрямляя ноги и немного прогибаясь, атакующий отрывает противника от ковра, наклоняется и, поворачивая плечи в сторону головы противника, выполняет бросок.

Схватка с захватом пояса. Оба борца выполняют захват пояса и ведут схватку. Такие схватки развивают умение бороться при захвате пояса. Можно давать и такие задания: одному из борцов — захватить пояс, другому, не освобождаясь от захвата, вести борьбу при любом захвате или менять его. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Вольная схватка для совершенствования техники и тактики. Борец сообщает тренеру, какой из элементов техники и тактики он хотел бы совершенствовать. Затем они подбирают противника. Таким образом, спортсмены учатся оценивать противника и выбирать средства борьбы. Во время вольных схваток следует устранять в первую очередь те недостатки, которые выявились в ходе соревнований.

УРОК 65

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнения для развития гибкости. Поднимание партнера с захватом ноги. Беседа на тему «Воспитание настойчивости».

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания со стороны ног с захватом рук. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка (20 мин).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости выполняются с максимальной амплитудой движения.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами. 2. Бег с высоким подниманием бедра с доставанием пятками ягодицы, со скрещиванием ног и вращением таза. 3. Прыжки с прогибом, с вращением таза. 4. Круговые вращения кистями. 5. Круговые вращения предплечьями. 6. Круговые вращения руками. 7. И. п. — правая рука сверху, левая внизу; рывки руками за спину с доставанием лопаток или сцеплением пальцев рук. 8. И. п. — лежа на животе; прогибание в пояснице. 9. И. п. — стоя на коленях; касание ягодицами ковра. 10. И. п. — стоя на коленях; прогибаясь назад, достать ковер головой. 11. И. п. — сидя, ноги в стороны; наклоняться вперед, доставая до ковра грудью. 12. Стоя на коленях, встать на мост; движения вперед, назад, в стороны. 13. Забегание в положении на мосту. 14. Из стойки встать на мост.

Поднимание партнера с захватом ноги. Упражнение способствует совершенствованию умения преодолевать силу тяжести, выполняется без сопротивления и с сопротивлением: 1) с захватом ноги одной рукой (снаружи, изнутри, спереди, сбоку, сзади); 2) с захватом ноги двумя руками.

Беседа на тему «Воспитание настойчивости». Настойчивость — способность добиваться достижения поставленной цели несмотря на неудачи. При неудаче борцу приходится преодолевать отрицательные эмоции, связанные с невыполнением задачи. Измерить настойчивость можно числом неудачных попыток решения задачи, предшествовавших удачной попытке. Развивается настойчивость постановкой таких задач, которые не могут быть успешно решены с первой попытки. При этом следует иметь в виду, что постановка задач, которые не могут быть выполнены в установленный промежуток времени, отрицательно влияет на развитие качества. Исследованиями установлено, что настойчивость совершенствуется, когда при выполнении приемов число удачных попыток составляет 30—40% числа всех попыток.

Удержание со стороны ног с захватом рук (рис. 148).



Рис. 148

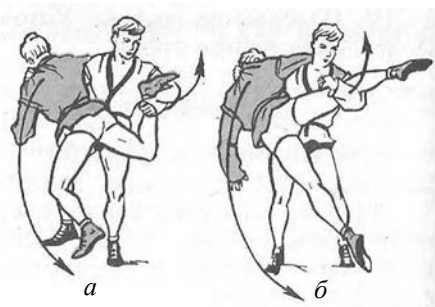


Рис. 149

Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием стоит со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий становится на колени таким образом, чтобы его туловище находилось между ногами противника, а бедра — под его бедрами. Затем он прижимается грудью к груди противника, захватывая его руки под разноименные плечи (можно захватить противника за руки из-под плеч, прижимая голову к его груди или к коврику под плечом).

Характерная ошибка. Проводящий прием неплотно прижимается телом к телу противника (стоит на коленях, отставленных немного назад). Это позволяет противнику отжать его ногами и уйти от удержания.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног. Один из борцов получает задание лечь на спину и дать возможность партнеру выполнить удержание. Только после этого он начинает уходить. Затем борцы меняются ролями. Можно задачу усложнить: атакуемый в положении лежа на спине ногами к партнеру не позволяет ему сделать удержание.

Бросок с захватом руки и обратным захватом ноги спереди (рис. 149, а, б). **Благоприятные условия:** противник в прямой стойке тянет назад, выставляя ногу.

Подготовка. Толкнуть противника и одновременно присесть.

Проведение приема. Приседая, поставить ногу за разноименную ногу противника, захватить спереди обратным хватом голень (а) или бедро (б), тянуть ногу вперед-вверх, а руку — вниз и выполнить бросок.

Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Один из борцов получает задание все время уходить в борьбу ле-

жа любым способом, в том числе применяя болевой прием. Второй борец, стараясь не дать ему перевести себя вниз, выполняет броски. Победитель определяется по числу приемов, проведенных в соответствии с заданием. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка (20 мин) содействует выработке специальной выносливости. Через каждые 5 мин тренер объявляет, сколько времени прошло и сколько осталось до конца схватки.

УРОК 66

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Повторение самостраховки при падении на бок вперёд (см. урок 33).

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычага локтя при помощи ноги сверху. Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой».

В борьбе стоя: изучение броска задней подножкой с захватом руки двумя руками. Учебная схватка на выполнение подножек. Схватка с партнером, захватившим края рукава. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы выполняются с околопредельной нагрузкой.

Примеры упражнений: 1. Ходьба с партнером, лежащим на плечах. 2. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 3. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 4. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 5. Приседания с партнером, лежащим на плечах. 6. Прыжки с партнером, лежащим на плечах. 7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует, захватывая предплечье в положении стоя сзади. 8. Сведение и разведение рук. Партнер противодействует, захватывая предплечье в положении стоя сзади. 9. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Партнер противодействует, выполняя захват головы. 10. Наклоны головы с партнером, повисшим на шее. 11. Прыжки на двух руках, партнер держит за ноги. 12. Сгибание, разги-



Рис. 150

бание рук в упоре на пальцах. 13. Движения вперед-назад на мосту с партнером, сидящим на бедрах.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху (рис. 150). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, широко

расставил руки; атакующий стоит сбоку или сзади.

Проведение приема. Захватив отворот из-под ближнего плеча одноименной рукой, атакующий, посылая дальнюю ногу (одноименную руке, делающей захват) под противника изнутри, упирается ею в его разноименное бедро. Одновременно он ложится на ковер боком и переносит ближнюю ногу через противника. Подводя ее под шею, атакующий нажимает бедром сверху на плечо. Зажимая плечо бедрами, он захватывает руку предплечьем и разгибает ее до подачи сигнала атакуемому.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на ковер. В этом случае он не использует тяжесть тела. 2. Проводящий прием захватывает руку пальцами, что ухудшает условия проведения приема.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (рычаг локтя при помощи ноги сверху). Противник стоит на четвереньках, широко расставив руки. Атакующий стоит сбоку или сзади. Лучше всего, чтобы противник был слабее или сопротивлялся не в полную силу (до захвата). Из этого положения атакующий проводит прием, а атакуемый защищается. Прием можно совершенствовать: одному борцу дается задание выполнить удержание со стороны ног, другому — рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой». Бросок с подножкой — действие, при котором атакующий подставляет свою ногу сзади или спереди к ногам противника и перебрасывает его через эту ногу. При выполнении броска с задней подножкой следует выводить проекцию общего центра тяжести борцов (о. ц. т.) за границу их общей площади опоры — ABCD (рис. 151, а, б). При этом нога атакующего мешает противнику переставить ноги и восстановить равновесие. При таком положении остановить падение борцов можно, только переставляя ноги. Чтобы вывести проекцию о. ц. т. за границу общей площади опоры, атакующий выносит далеко вперед проекцию своего центра тяжести (ц. т. а.) В результате

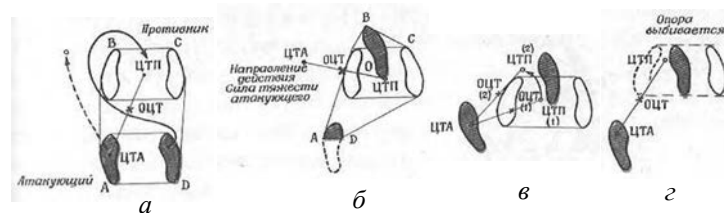


Рис. 151

проекция о. ц. т. перемещается вперед и оказывается за границей площади опоры борцов в направлении выполнения броска с задней подножкой.

Заднюю подножку можно выполнить, не выводя проекцию ц. т. а. за границу площади опоры. Но для этого нужно усилием рук вынести за границу площади опоры противника его проекцию центра тяжести (ц. т. п.) (рис. 151, в). В этом случае противник начинает падать. Бросок может быть выполнен без падения атакующего, но только в том случае, если захват позволяет телу противника перемещаться относительно тела проводящего заднюю подножку. Если имеется плотное соединение (дистанция вплотную), то противник не падает (опирается на проводящего прием). В этом случае можно выполнить бросок только с падением атакующего.

Заднюю подножку можно сделать, не перемещая проекцию ц. т. а. на площади опоры, а сокращая площадь опоры. Для этого атакующий, выпрямляя ногу, подбивает ногу (лишает опоры) противника. В результате площадь его опоры резко сокращается, проекция ц. т. неожиданно оказывается за площадью опоры и он падает (рис. 151, г).

Бросок задней подножкой можно начинать с вывода проекции о. ц. т. за границу общей площади опоры (собственным падением). В этом случае начинается падение обоих борцов. Когда проекция ц. т. п. выйдет за границу площади опоры противника, можно восстановить свое равновесие и остаться в стойке. Для этого в направлении падения выставляют ногу (опору).

Литература Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: Фис., 1976, с. 85—86.

Задняя подножка с захватом руки двумя руками (рис. 152). Благоприятные условия: рука противника захвачена двумя руками.

Подготовка. Атакующий выполняет рывок на себя в сторону или толчок на атакуемую ногу.



Рис. 152

Проведение приема. Захватив руку противника двумя руками, потянуть его на себя в сторону незахваченной руки, затем выполнить заднюю подножку под выставленную ногу противника, переменяя направление тяги руки двумя руками на противоположное. Увлекая противника на себя в сторону, выполнить бросок. Наиболее эффективен бросок при падении проводящего прием на живот.

Характерные ошибки: 1. Не загружается ближняя нога. В результате при постановке атакующей ноги сзади ног противника последний делает шаг назад и прием не получается. 2. В момент завершения броска атакующий падает на ковер через противника из-за задержки своего падения.

Учебные схватки на выполнение подножек (задняя подножка с захватом руки двумя руками). Одному из борцов дается задание тянуть, прогибаясь и несколько сгибая ноги (создавая удобное для броска положение). Вначале ему не следует сильно сопротивляться, но постепенно сопротивление нужно увеличивать. Необходимо создать партнеру условия для проведения задней подножки, т. е. стараться стоять в удобном положении несколько секунд. Постепенно атакуемый начинает сокращать время нахождения в удобном для броска положении. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с партнером, захватившим край рукава. Один из борцов держит партнера за край рукава; партнер пытается использовать все приемы. Сначала первый борец только защищается (2—3 мин). Затем по команде тренера борцы начинают схватку. В конце схватки защищается тот, кого держат за край рукава. После этого борцы меняются ролями.

УРОК 67

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Повторение самостраховки при падении на спину через лежащего партнера (см. урок 22).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага внутрь. Учебная схватка на выполнение этого приема.

В борьбе стоя: изучение задней подножки на пятке с захватом туловища сбоку. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». Схватка с толкающим противником. Вольная схватка (борцы атакуют сериями приемов).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью (на одно упражнение отводится не более 20 с).

Примеры упражнений: 1. Бег на месте с доставанием пятками ягодицы. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ползание на спине с партнером, лежащим сверху (уход за ковер). 4. Выполнение кувырков вперед и назад. 5. Выполнение команд: упор присев, упор лежа, встать и т. п. 6. Отжимание из упора лежа с хлопками за спиной. 7. Забегания на мосту. 8. Броски чучела через спину (в течение 30 с). 9. Эстафета — бег на четвереньках. 10. Эстафета с набивными мячами.

Рычаг внутрь (рис. 153). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, проводящий прием — сбоку на коленях.

Проведение приема. Взяв двумя руками руку противника за предплечье и подводя под нее бедро разно-

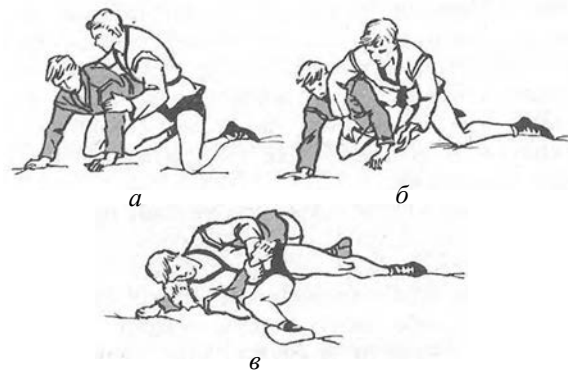


Рис. 153



Рис. 154

именной ноги, атакующий тянет руку на себя-в сторону, нажимая сверху на локоть плечом и грудью. Это вынуждает противника прижаться грудью к коврику (лечь). Нажимая грудью на локоть захваченной руки, атакующий разгибает руку противника до подачи им сигнала.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и : 1. Проводящий прием толкает противника боком, вместо того чтобы тянуть его за руку в сторону и прижимать к коврику.

2. Проводящий прием непрочко захватывает предплечье, давая возможность противнику разворачивать его и защищаться.

Учебная схватка на выполнение болевого приема (рычаг внутрь). Борцы используют все приемы борьбы лежа и обязательно — рычаг внутрь. Сначала нападает один, другой защищается. Победителем считается тот, кто выполнит рычаг внутрь.

Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку (рис. 154). Благоприятные условия: захват туловища сбоку; дистанция ближняя или вплотную; противник выдвигает вперед ногу.

Проведение приема. Крепко обхватив противника сбоку, поставить одноименную ногу сзади его ноги. Садясь, отталкиваясь от ковра (выпрямляя ноги) и поворачиваясь, бросить противника через ногу.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки (задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку). Один из борцов, находясь на дистанции вплотную, выдвигает вперед ногу, а второй делает заднюю подножку на пятке с захватом туловища сбоку. При этом атакуемый не применяет контрприемы. Затем борцы меняются ролями. После условных схваток проводится учебно-тренировочная схватка. В ней разрешается применять все изученные задние подножки.

Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». В схватке можно использовать усилия противника для достижения победы над ним. Для этого нужно проводить приемы в том направлении, в котором противник прилагает какую-либо силу: усилие мышц, силу инерции движения, силу тяжести и др. Усилие мышц противник развивает при выполнении атакующих или защитных действий. Проводить приемы в этих направлениях легче. Эти

усилия атакующий может вызывать или использовать по мере возникновения не по его воле. Также облегчается проведение приемов в направлении передвижения противника. Если он тянет, то удобно проводить приемы, бросая его назад. Если противник толкает или идет на сближение, то его удобнее бросать вперед (с подхватом, передней подножкой, через голову, бедро и т. п.). Рациональное использование действия силы тяжести заключается обычно в устранении какой-либо опоры тела противника на ковер (путем подсечек, зацепов, подхватов, захватов ног и т. д.).

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 69—70.

Схватка с толкающим противником. Один из борцов получает задание выводить о. ц. т. за свою площадь опоры. Второй борец, не уходя за край ковра, «ловит» противника на приемы. Разрешается проводить броски только в направлении усилий противника. После 3—4 мин ведения схватки борцы меняются ролями.

Вольная схватка (борцы атакуют сериями приемов). Оба борца атакуют только сериями приемов, следующих один за другим без перерыва. В серии могут быть два приема и более. После атаки серией приемов следует небольшой перерыв (борец переходит к защите или готовится к следующей атаке).

УРОК 68

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Повторение самостраховки при падении назад с опорой на руки (см. урок 20).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла снизу против удержания со стороны ног (верхом). Учебно-тренировочные схватки на выполнение болевых приемов против удержаний. Беседа на тему «Анализ техники проведения передней подножки».

В борьбе стоя: изучение передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с согнувшимся борцом. Вольная схватка с переходом из одного положения в другое.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости выполняются с наибольшей амплитудой движения.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами. 2. Бег со скрещиванием ног и поворотах таза. 3. Прыжки с прогибанием в пояснице, вращением таза. 4. Повороты туловища с партнером, сидящим на плечах. 5. Пружинистые наклоны вперед в и. п. ноги вместе, руки на поясе. 6. И. п. — ноги на ширине плеч; пружинистые наклоны вперед с касанием ковра руками сзади между ногами. 7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью «в замок»; круговое вращение туловища. 8. Махи ногой вперед, назад, вправо, влево. 9. И. п. — стойка на коленях. Доставание ковра ягодичами. 10. Из положения сидя ноги вместе наклоны с доставанием лбом коленей. 11. В положении сидя ноги врозь наклоны с доставанием грудью ковра. 12. В положении сидя в упоре сзади движение таза к пяткам и возвращение в и. п. 13. Круговое вращение в голеностопных суставах в положении сидя на ковре. 14. В упоре головой в ковер движение вперед, назад, в стороны. 15. Из положения стоя на коленях встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны. 16. Из стойки выполнить гимнастический мост и вернуться в и. п.

Узел снизу против удержания со стороны ног или верхом (рис. 155). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны ног или верхом.

Проведение приема. Атакующий захватывает запястье одноименной руки противника обратным хватом. Затем, накладывая предплечье свободной руки на локтевой сгиб захваченной руки, он сгибает ее и, подтягивая к своему туловищу, захватывает предплечье другой своей руки, а затем выполняет болевой прием узлом.

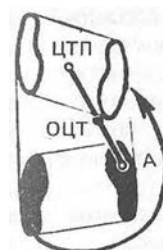
Характерная ошибка. Проводящий прием не подтягивает к себе-вниз захваченную руку противника.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение болевых приемов против удержаний. Один из борцов атакует партнера, лежащего на спине, со стороны ног, пытаясь выполнить удержание или болевой прием.

Атакуемый, используя движения атакующего, проводит контрприемы снизу (болевые). Затем борцы меняются ролями.

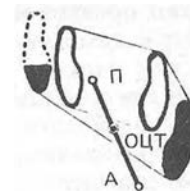


Рис. 155



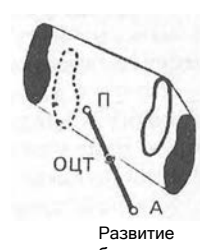
Исходное положение

а



Постановка ноги перед ногами противника

б



Развитие броска

в

Рис. 156

Беседа на тему «Анализ техники проведения передней подножки». Передняя подножка — действие, при котором борец ставит ногу впереди ног противника, чтобы переборщить его через нее. Нога мешает противнику восстановить равновесие. После постановки ноги атакующий переносит свой вес вперед: выводит проекцию о. ц. т. (А) за площадь опоры. В этом случае сила тяжести атакующего начинает действовать в направлении рывка руками (вперед в сторону).

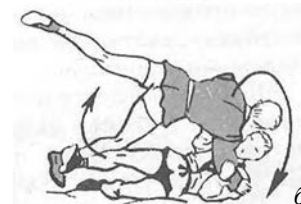
Атакующий может не только приложить усилие своих мышц для рывка вперед в сторону, но и, не перемещая центра тяжести, приподнять или согнуть свою опорную ногу и этим сократить свою площадь опоры. При этом борцы теряют равновесие и начинают падать. Атакующий, выставляя в направлении падения опорную ногу, восстанавливает равновесие и одновременно усилием рук ускоряет падение противника (рис. 156).

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 92—102.

Передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота (рис. 157). Благоприятные условия: противник наклоняется и отставляет ногу назад, опасаясь задней подножки.



а



б

Рис. 157

Подготовка. Толкая противника, проводящий прием выносит ногу, создавая видимость попытки проведения задней подножки.

Проведение приема. Ставя одноименную ногу на пятку перед дальней ногой противника, проводящий прием, падая назад и разворачиваясь на живот, тянет противника руками на себя в сторону.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием недостаточно опирается на выставляемую ногу, садится. 2. Проводящий прием падает на спину, не успевая развернуться животом к ковру.

Учебная схватка на выполнение подножки (передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота). Вначале один из борцов ходит, наклоняясь и отставляя ногу назад, как бы опасаясь атаки с задней подножкой. Второй борец проводит заднюю подножку в сочетании с передней подножкой на пятке. Затем борцы меняются ролями. В конце схватки борцы обоюдно нападают этими приемами, стараясь провести бросок.

Схватка с согнувшимся борцом. Одному из борцов дается задание бороться согнувшись, а второму — в прямой стойке применять все средства нападения против него.

Вольная схватка для перехода из одного положения в другое. Одному борцу дается задание проводить приемы в борьбе лежа, другому — только броски. Через 2—3 мин борцы меняются ролями, затем тренер предлагает начать схватку в борьбе лежа, а продолжить в стойке.

УРОК 69

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на снарядах для развития силы. Передвижение в темпе шагов партнера. Самостраховка при падении на бок.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла предплечьем вниз от удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания в сочетании с болевыми приемами.

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки в темпе шагов. Учебная схватка на выполнение подсечки. Беседа на тему «Тактика подавления противника при помощи быстроты и силы». Схватка с контратакующим.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на снарядах для развития силы выполняются с околопредельным напряжением.

Примеры упражнений: 1. Лазанье по канату с помощью ног. 2. Лазанье по канату без помощи ног. 3. Подтягивание на перекладине с касанием ее грудью. 4. Подтягивание на перекладине с касанием ее шей сзади. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине. 6. В висе на гимнастической стенке доставание ногами реек над головой. 7. В висе на гимнастической стенке «держание угла» (партнер давит вниз на ноги). 8. В висе на кольцах (на перекладине) подъем в упор. 9. Приседание на одной ноге (держаться «а гимнастическую стенку»). 10. Прыжки на одной ноге (другую положить на гимнастическую стенку). 11. Выполнение «тяги» (взяться за рейку гимнастической стенки). Стоя спиной к стенке, захватить рейку, туловище согнуть в пояснице, повиснуть и подтягиваться. 12. Подтягивание в висе на перекладине (партнер держит за ноги).

Передвижение в темпе шагов партнера — это подготовка к выполнению различных бросков. Последовательно делаются такие виды этого упражнения: 1. Переваливание (на месте) с ноги на ногу в темпе движений партнера. 2. Передвижение в темпе шагов партнера (равномерное) вперед, назад, в стороны. 3. Движение в темпе шагов партнера с изменением частоты, с остановками.

Самостраховка при падении на бок из положения стоя на одной ноге (руки вытянуты вперед, нога отставлена в сторону, подбородок прижат к груди). Вначале падение заключается в приседании и перекате на бок. В дальнейшем изменяется исходное положение, свободная нога отводится в сторону и подбивает опорную ногу.

Узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы (рис. 158). Благоприятные условия: атакующий проводит удержание со стороны головы; противник держит руку предплечьем вниз (ладонью к ковру).

Проведение приема. Атакующий, лежа на груди противника, захватывает разноименной рукой его запястье, накладывая кисть сверху, и прижимает предплечье к ковру. Другую (одноименную) руку он подводит под плечо противника и захватывает сверху предплечье своей руки. Локоть



Рис. 158

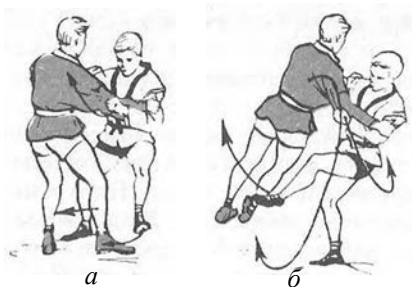


Рис. 159

разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Приподнимая плечо и опуская предплечье захваченной руки противника, атакующий вращает руку до подачи сигнала о сдаче. Чтобы противник не мог защищаться, приподнимая плечи над ковром, атакующий должен грудью прижимать пле-

чевой сустав захваченной руки к коврау.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав захваченной руки. 2. Атакующий перемещает локоть в направлении к ногам противника. 3. Атакующий не сковывает движения противника силой тяжести своего тела. 4. Атакующий недостаточно сгибает руку противника.

Учебная схватка на выполнение удержания в сочетании с болевыми приемами. Одному из борцов дается задание после выполнения удержания поперек применить узел предплечьем вниз, а второму — защищаться. Через определенное время борцы меняются ролями (по команде тренера).

Боковая подсечка в темпе шагов (рис. 159, а, б). Благоприятные условия: противник передвигается по коврау прыжками с приставлением ноги.

Подготовка. Борцы во фронтальной стойке. Взять противника за одежду под локтями (борцы передвигаются приставными шагами в сторону). Когда противник начнет приставлять одну ногу к другой, сделать рывок руками сначала вниз, затем вверх — в сторону передвижения и выполнить боковую подсечку под приставляемую ногу противника с таким расчетом, чтобы эта нога, в свою очередь, подбила другую его ногу. Когда ноги противника будут в воздухе, потянуть его руками к себе и выполнить страховку. Падение без страховки может привести к болезненному удару спиной о ковер.

Учебная схватка на выполнение подсечки (боковая подсечка в темпе шагов). Борцы передвигаются прыжками в сторону, один из них выполняет боковую подсечку в темпе шагов. Затем сопротивление усиливается, проводящий прием стремится заставить партнера двигаться в сторону, чтобы в удобный момент сделать подсечку. Схватка ведется при

неполном сопротивлении. После этого борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Тактика подавления сопротивления противника силой и быстротой». Тактика подавления противника силой выражается в том, что атакующий, используя превосходство в силе, вынуждает его занимать такие положения, которые благоприятны для проведения приемов. Чтобы подавлять противника силой, нужно иметь превосходство в силе как физическом качестве или добиться его в ходе борьбы путем использования силы тяжести (своей и противника), силы инерции, правильного использования рычагов. Можно использовать и усилия противника. Если сложить силы, действующие в одном направлении, то суммарная сила, которая будет приложена к телу противника, может оказаться такой, что он не сможет оказать ей сопротивление. В результате прием будет выполнен. При проведении приемов можно действовать так, чтобы противник был в состоянии оказывать сопротивление только слабыми группами мышц. Сопротивление противника можно преодолеть и путем приложения усилия на большем плече рычага.

Борец, имеющий преимущество в силе, может избрать тактику подавления его. Для этого он должен действовать решительно с самого начала схватки, пока сила не растратчена. Борец, не имеющий преимуществ в силе, может избрать другую тактику: в начале схватки делать все, чтобы противник тратил свою силу бесполезно. Когда наступит такой момент, что у противника сил окажется меньше, следует переходить к подавлению силой.

Подавлять силой можно не только при нападении, но и при защите. В этом случае борец парирует все атаки противника с помощью силы, не позволяет ему создать благоприятные ситуации.

Тактика подавления быстротой избирается в том случае, если борец может выполнять технические действия быстрее, чем противник, или добиться преимущества в скорости в ходе схватки и при выполнении приемов.

Чтобы в ходе схватки создать преимущество в скорости, следует снизить быстроту защиты или атаки противника. Для этого применяют сковывание захватами, постановкой препятствий на пути движения частей его тела, уменьшают плечо рычага, на котором прикладывается сила, уменьшают путь движения частей своего тела для выполнения приема и момент инерции вращения тела. Чтобы увеличить время защиты противника, создают такую ситуацию, в которой ему нужно выполнить более длительное движение.

Быстроту, как и силу, можно использовать для подавления атаки противника. В этом случае защитные действия выполняются с такой скоростью, что противник не успевает провести прием. Таким образом, борец может быстро создавать ситуации, неблагоприятные для проведения приемов противником.

Для подавления можно использовать ловкость (способность быстро координировать действия при изменении ситуации) и гибкость (способность делать движения с такой амплитудой, при которой противник не может защититься). Подавлять противника можно и в том случае, когда в арсенале борца есть действие, защиту от которого противник не освоил. Можно подавлять также благодаря превосходству в морально-волевой подготовке (смелостью, решительностью, настойчивостью, выдержкой и т.д.).

Литература. 1. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

2. Ленец А. Н. Спортивная борьба. — М.: ФиС, 1964.

Схватка с контратакующим. Одному из борцов дается задание ждать нападения и контратаковать, второму — только атаковать. По команде тренера борцы меняются ролями.

УРОК 70

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Повторение самостраховки при падении на спину после прыжка (см. урок 19).

III. Беседа на тему «Анализ техники выполнения болевых приемов узлом».

В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла ногой снизу. Учебная схватка на проведение болевых приемов снизу.

В борьбе стоя: изучение задней подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Схватка на проведение приемов с захватом одной рукой. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примеры упражнений: 1. Ходьба спортивным

шагом. 2. Бег на месте с увеличением интенсивности по сигналу. 3. Бег с ускорением по сигналу. 4. Перевороты со спины на живот и обратно. 5. Забегания с упором рукой в ковер. 6. Приседания на двух ногах. 7. Выседы в одну и другую стороны. 8. Эстафета кувырками. 9. Переходы через лежащего партнера прыжками при захвате руками. Переходы прыжками через партнера, стоящего в партере. 10. Бросание и ловля мяча в парах. 11. Перекаты с партнером с захватом руки и шеи: а) из положения удержания сбоку; б) из положения удержания верхом; в) из положения удержания со стороны головы.

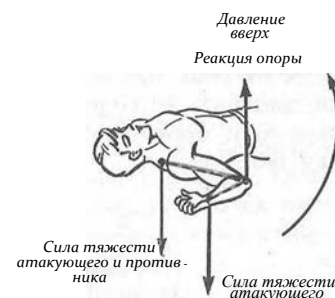


Рис. 160



Рис. 161

Беседа на тему «Анализ техники выполнения болевых приемов узлом». При выполнении болевого приема — узла плеча действуют сила тяжести, давление и реакция опоры. Действие реакции опоры направлено вверх, а силы тяжести и давления — вниз. Точка опоры должна находиться на локтевом суставе. Сила тяжести тела противника и давление должны быть приложены к конечности, а сила реакции опоры — находиться вне прямой линии, соединяющей первые две силы. Таким образом, под действием этих сил конечность начинает вращаться вокруг продольной оси. Вращение ограничивается пределом подвижности сустава. Часто вместо силы реакции опоры используют силу давления другой рукой в направлении косо вверх (рис. 160).

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Узел ногой снизу (рис. 161). Благоприятные условия: проводящий прием лежит на спине или на боку, противник пытается провести удержание поперек или сбоку.

Проведение приема. Захватить ближней рукой голову противника и прижать ее к своей груди. Одновременно дальней рукой захватить запястье разноименной

руки противника. Сильно согнув свое ближнее бедро, прижать его к плечу захваченной руки атакуемого. Отводя от себя предплечье согнутой в локте руки противника, зацепить ее голенью одноименной ноги. Затем, опуская колено и прогибаясь, выполнить болевой прием, удерживая шею рукой.

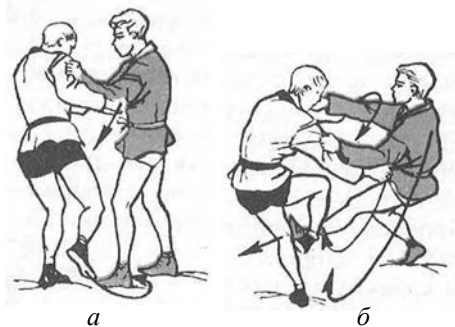


Рис. 162

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, и последний прижимает плечо к голове и защищается от приема. 2. Проводящий прием не сковывает противника (не прижимает его к своей груди), и он разворачивается и уходит от приема.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов снизу. Атакующий лежит на спине. Партнер получает задание выполнить удержание. Атакующий стремится провести узел или рычаг локтя. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

Задняя подсечка (рис. 162, а, б). Бросок выполняется так же, как боковая подсечка. Только ногу противника подбивают сзади-изнутри немного наружу, а затем в сторону. В момент, когда нога противника оторвется от ковра, потянуть его руками вниз на себя.

Учебная схватка на выполнение подсечки. Партнерам дается задание делать только подсечки. Борцы стараются «поймать» друг друга и провести любую подсечку.

Схватка на выполнение приемов с захватом одной рукой. Борцам дается задание выполнить захват только одной рукой. Схватка проводится в стойке 2—4 мин. Затем захват меняется.

УРОК 71

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Повторение самостраховки при падении на бок прыжком вперед через препятствие (см. урок 47). Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков подхватом».

III. В борьбе стоя: изучение подхвата изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением. Вольная схватка (25 мин).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой движения.

Примеры упражнений: 1. Бег со скрещиванием ног и вращением таза. 2. Прыжки вверх с вращением таза. 3. Круговые вращения тазом. 4. Махи ногой вперед, назад, в сторону. 5. Доставка ногой высоко подвешенного предмета. 6. Круговое вращение бедром, нога согнута в колене. 7. В положении стоя на коленях доставка тазом ковра между ногами. 8. В положении стоя на коленях доставка тазом ковра сбоку. 9. Пружинистые движения в положении продольного шпагата (руки сбоку). 10. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата (руки спереди).

Беседа на тему «Анализ техники выполнения бросков подхватом». Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди одноименную ногу противника задней поверхностью своей ноги. Его удобно выполнять, когда противник теряет устойчивость в направлении вперед. В этом положении облегчается подбив ноги спереди. Подбив не позволяет противнику восстановить равновесие путем выставления ноги. При подбиве ног

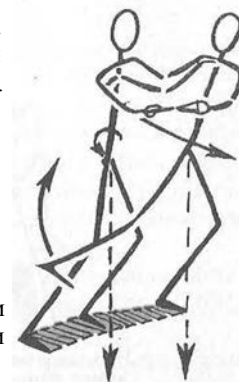
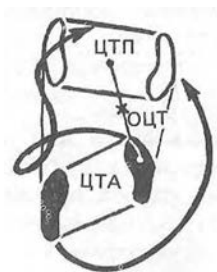
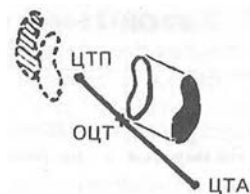


Рис. 163

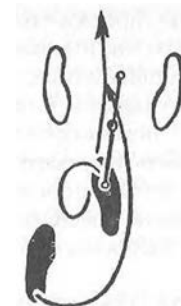


Исходное положение и направление перемещения ног

Рис. 164

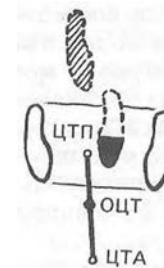


Развитие броска

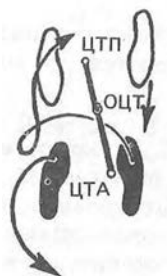


Исходное положение и перемещение ног

Рис. 167



Момент подбива

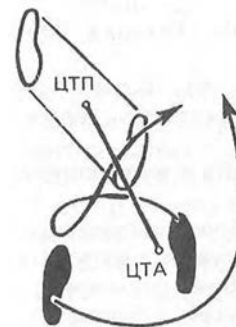


Исходное положение и направление перемещения ног

Рис. 165

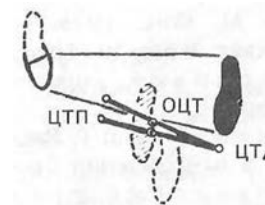


Развитие броска в момент подбива

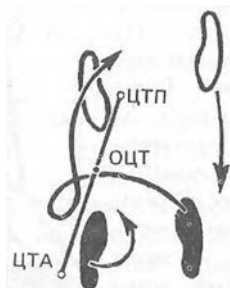


Исходное положение и направление перемещения ног

Рис. 168

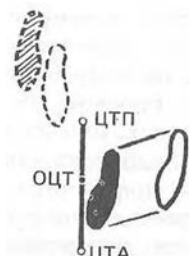


Развитие броска



Исходное положение и направление перемещения ног

Рис. 166



Момент подбива

и рывке за руки или верхнюю часть туловища создается вращательное движение тела вокруг поперечной оси. Когда противник падает, необходимо потянуть его за руку и толчком другой руки создать вращение вокруг продольной оси. В результате противник падает на спину (рис. 163). Выведение из равновесия — одно из основных условий, обеспечивающих успешное проведение броска. Вывести из равновесия можно несколькими способами:

- 1) подшагивая снаружи к одноименной ноге (рис. 164);
- 2) отшагивая и увлекая противника за собой (рис. 165);
- 3) заведением (рис. 166).

При выведении из равновесия атакующий обычно сам теряет равновесие и, падая, увлекает противника в нужном направлении.

Подхват изнутри — разновидность броска подхватом (подбивается спереди-изнутри разноименная нога противника). Бросок включает глубокое подшагивание и постановку одной ноги между ногами противника или подшагивание за подбиваемую ногу. При подшагивании нога перемещается под противника, а центр тяжести тела не приближается к нему. В результате после поворота спиной к противнику атакующий в момент подбива теряет равновесие в направлении броска и увлекает противника за собой (рис. 167).

При выполнении подхвата изнутри зашагиванием вес тела противника переносится на его дальнюю ногу. Центр тяжести своего тела атакующий перед подбивом выводит несколько вперед. Концентрируя вес на дальней ноге и подбивая ближнюю, атакующий выполняет бросок, не позволяя противнику восстановить равновесие при помощи перемещения ног (рис. 168).

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Подхват изнутри (рис. 169, а, б). Благоприятные условия: противник толкает и держит ноги согнутыми.

Подготовка: 1. Рывок на себя и в сторону. 2. Скручивание в направлении броска.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к партнеру, поставить ногу между ногами противника. Махом другой ноги вверх и назад подбить разноименную или одноименную ногу противника изнутри в бедро.

Характерная ошибка. Борец не ставит опорную ногу между ногами противника, так как боится упасть. В результате он переносит тяжесть тела к площади опоры противника.

Туловище борца в момент постановки ноги должно располагаться под углом 45—60° к коврику.

Учебная схватка на выполнение подхвата изнутри. одному из борцов дается задание толкать (создавать удобную для выполнения приема ситуацию), другому —

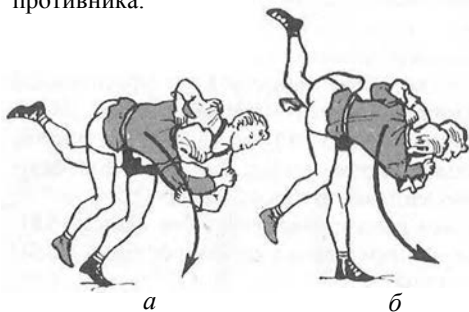


Рис. 169

делать бросок подхватом изнутри. Через 2—3 мин по команде тренера борцы меняются ролями.

Схватки с односторонним нападением. Один из борцов получает задание только обороняться, а другой — атаковать. Можно условиться, что первый борец (более сильный и опытный) проиграл очко и второй должен удержать это преимущество до конца схватки. Через 2 мин борцы меняются ролями. После окончания схватки следует отметить, кто из борцов лучше атаковал, а кто лучше оборонялся.

Вольная схватка (25 мин) применяется для выработки специальной выносливости. Тренер рекомендует борцам настроиться на очень длительную борьбу и экономить силы. Через каждые 5 мин он сообщает, сколько прошло времени и сколько осталось бороться.

УРОК 72

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка, включающая упражнения с партнером для развития силы. Повторение самостраховки при падении на бок из стойки (см. урок 4).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — ущемления ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике с захватом разноименной ноги. Учебные схватки на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с партнером для развития силы (простейшие формы борьбы) выполняются с предельным или околопредельным сопротивлением.

Примеры упражнений: 1. Борьба предплечьями (см. урок 50). 2. Борьба за мяч (см. урок 25). 3. Перетягивание партнера через линию с захватом руки без смещения ног (см. урок 46). 4. Борьба одной ногой (см. урок 47). 5. Переворот партнера с захватом: а) ближнего бедра и голени, б) дальнего бедра и голени.

Ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на



Рис. 170

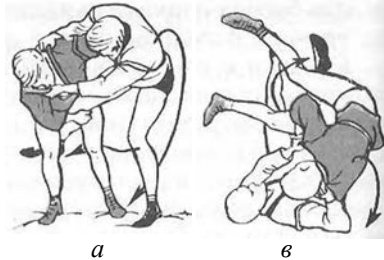


Рис. 171

противнике с захватом разноименной ноги (рис. 170). Благоприятные условия: противник на спине, проводящий прием со стороны ног.

Проведение приема. Противник, опасаясь удержания со стороны ног, упирается в грудь атакующего голеними обеих ног. Атакующий, приподнимая ноги и таз противника, он захватывает голень противника разноименной рукой изнутри. Сцепив руки, атакующий движением лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие наружу; прогибаясь и опуская таз, он давит суставной головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие.

Характерные ошибки: 1. Атакующий давит на ахиллово сухожилие не лучевой костью, а наружной частью предплечья. 2. Атакующий давит на икроножную мышцу, а не под ахиллово сухожилие в месте соединения ее с пяточной костью.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги). Вначале один из борцов свободно захватывает разноименную ногу партнера (борцы сидят друг против друга). После захвата по сигналу тренера один борец проводит прием, другой защищается. Затем условия усложняют: борцы, захватив ноги друг друга, стараются провести болевой прием, применяя средства защиты.

Бросок «ножницы» (рис. 171, а, б). Благоприятные условия: противник стоит боком к атакующему; дистанция средняя или ближняя; захвачены рукава и ворот из-под ближней руки.

Подготовка. Рывок в сторону, противоположную броску, создающий видимость проведения подхвата изнутри.

Проведение приема. Ближнюю ногу просунуть

между ногами противника, а дальнюю (подпрыгнув) поместить сзади его ног. Падая, увлечь противника за собой и встречным движением ног бросить его на спину.

Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Одному из борцов дается задание захватить пояс партнера через одноименное плечо. В таком положении проводится схватка. Борцы могут прибегать к любым приемам в стойке, но менять захват нельзя. Через 2—3 мин борцы меняются ролями. В этой схватке развивается умение борцов нападать, защищаться и контратаковать.

Беседа на тему «Способы проведения разведки». Разведка — это действие, производимое борцом с целью сбора необходимой при построении схватки информации. Разведку проводят перед соревнованиями, в ходе соревнований и схваток. Перед соревнованиями разведка проводится в основном путем опроса (тренеров, спортсменов), наблюдения за тренировками противников и участием их в других соревнованиях или поведением во время совместных занятий. На соревнованиях разведка ведется в основном путем наблюдений, а в схватке — с помощью действий.

Все виды разведки преследуют цель собрать сведения:

- 1) о техническом арсенале противников (степени владения приемами и защитами);
- 2) о физической подготовленности (силе, выносливости, быстроте, ловкости, гибкости);
- 3) о тактике (привычном плане ведения схватки);
- 4) о морально-волевой подготовленности;
- 5) об условиях соревнований.

При проведении разведки следует учитывать, что наиболее правильную информацию можно получить в схватке. Менее надежна информация, полученная путем опроса. Этот вид разведки требует обязательной проверки данных другими способами. Чем больше сведений будет собрано, тем точнее может быть построен тактический план борьбы.

Если сведения получены задолго до соревнований, то их следует систематизировать. На соревнованиях сведения начинают собирать до взвешивания.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 15—21.

УРОК 73

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на сохранение равновесия. Повторение самостраховки при падении на бок после кувырка через плечо из стойки (см. урок 49).

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычага колена с зажимом ноги бедрами.

В борьбе стоя: изучение приема — броска через бедро с захватом пояса через разноименное плечо. Беседа на тему «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей». Соревнование в устойчивости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на сохранение равновесия способствуют улучшению вестибулярного аппарата, устойчивости. Борцы выполняют упражнения на гимнастическом бревне, рейке гимнастической скамейки.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на носках. 2. Ходьба с поворотами. 3. Ходьба с быстрой остановкой. 4. Бег с поворотами. 5. Бег с поворотами в прыжке на 360°. 6. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180°. 7. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. 8. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180° и приходом в положение «ласточка». 9. Кувырок вперед с выходом на две ноги. 10. Кувырок вперед с выходом на одну ногу. 11. Кувырок назад с выходом на две ноги. 12. Стояние на носках с закрытыми глазами. 13. Стояние на ноге с закрытыми глазами. 14. Вращение головы. И. п. — ноги вместе, глаза закрыть.

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами (рис. 172).



Рис. 172



Рис. 173

Благоприятные условия: противник лежит ногами в направлении к голове атакующего.

Проведение приема. Зажимая бедрами бедро противника так, что его колено упирается в живот, атакующий захватывает голень этой ноги под разноименное плечо или прижимает ее обеими руками к груди и прогибается до тех пор, пока противник не подаст сигнал о сдаче. Прием следует проводить осторожно.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием зажимает бедрами ногу противника на уровне колена, а не выше. 2. Проводящий прием неплотно зажимает ногу противника, и тот может развернуть ее или согнуть. 3. Атакующий разгибает ногу противника не в плоскости естественного сгиба, что запрещено правилами.

Бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо (рис. 173). Благоприятные условия: дистанция ближняя, противник делает толчок и, наклоняясь, переносит вес на дальнюю ногу.

Подготовка: 1. Осаживание (толчок). 2. Сбивание в сторону дальней ноги, когда противник реагирует на действие расслаблением. 3. Рывок в сторону ближней ноги, когда противник реагирует на действие сопротивлением.

Проведение приема. Захватывая рукой пояс через разноименную руку (на спине), атакующий поворачивается спиной к противнику. Затем рывком рук с одновременным подбивом ног противника тазом атакующий заставляет его падать вперед с вращением вокруг продольной оси тела. В момент падения противника атакующий страхует его, поддерживая за руку и отпуская пояс.

Беседа на тему «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей». Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, и утверждается соответствующей федерацией комитета по физической культуре и спорту. В судейскую коллегия входят главный судья, его заместители — руководители ковра (их на одного больше, чем число ковров), главный секретарь и секретари на отдельных коврах, судьи на ковре, боковые судьи, судья при участниках, секундометристы и врач. При судейской коллегии должны находиться комендант соревнований, информатор и машинистка.

Права и обязанности судей. Главный судья отвечает за организацию и проведение соревнований в соответствии с правилами. Его распоряжения обязательны

для участников, судей и представителей. Он может не допустить к соревнованиям участников, возраст, спортивная квалификация и костюм которых не отвечают требованиям правил или положения, может снимать с соревнований участников, допустивших грубость или другие поступки, несовместимые со званием советского спортсмена.

Заместитель главного судьи выполняет обязанности главного судьи в его отсутствие.

Руководитель ковра при судействе схватки располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады, оценивает действия борцов и объявляет окончательное решение, учитывая мнение судейской тройки (свое, арбитра, бокового судьи).

Судья на ковре руководит схваткой и следит за тем, чтобы она проходила в точном соответствии с правилами.

Боковой судья следит за ходом схватки и оценивает действия борцов, находясь на стуле сбоку от ковра.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 10—20.

Соревнование в устойчивости. Все участники строятся по весу (на правом фланге — тяжелые, на левом — легкие). Проигрывает тот, кто касается ковра чем-либо кроме ступней ног. Начинают схватку борцы самого легкого веса. Победитель, не уходя с ковра, борется со следующим, более тяжелым, противником. Проигравший выбывает из соревнований. При ничьей выбывают оба, время схватки 1—2 мин. Победитель определяется по числу побед.

УРОК 74

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований».

II. Разминка с включением упражнений — вращения с упором рукой в стенку и простейших видов борьбы. Повторение самостраховки при падении на спину после кувырка через плечо (см. урок 47).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла ноги ногой. Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение броска — вертушки. Схватка с противником, стремящимся победить в течение

2 мин. Схватки групповые. Вольная схватка с назначением судьи.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Составление и заполнение документов соревнований». К документам соревнований относятся протоколы взвешивания, составления пар.

1. Протоколы взвешивания включают следующие пункты: а) фамилия, имя, отчество участников; б) коллектив, за который выступает борец; в) спортивная классификация борца; г) вес.

2. Пары составляют в каждой весовой категории, учитывая систему соревнований (круговая, олимпийская с выбыванием). Если соревнования проводят по круговой системе, то участники встречаются каждый с каждым.

1-й круг	2-й круг	3-й круг
1—2	1—3	1—4
4—3	2—4	2—3

Если участников много, что не позволяет провести соревнования по круговой системе, то борцов разбивают на две подгруппы. В каждой подгруппе выявляют двоих сильнейших (занявшие 1-е и 2-е места) и образуют финальную группу из четырех человек. Финальные схватки проводятся по круговой системе. Сначала встречаются борцы, занявшие 1-е места в подгруппах, с борцами, которые заняли 2-е места в другой подгруппе. Затем схватку ведут борцы, занявшие 2-е места в подгруппах, и, наконец, борцы, занявшие 1-е места.

Порядок составления пар по системе с выбыванием. Пары первого круга составляются в таком порядке: 1—2, 3—4, 5—6 и т. д. Пары следующих кругов составляются так: борец, имеющий меньший (верхний) номер, встречается с борцом, имеющим ближайший больший номер, с которым он еще не боролся (1—3, 2—5, 4—6 и т. д.). При нечетном числе участников последний в группе (больший номер) свободен. В последующих кругах свободен участник с наибольшим номером из тех, кто в предыдущих кругах не был свободен.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. — М.: ФиС, 1985, с. 41—64.

Вращение с упором рукой в стенку — это подготовка к разучиванию вертушки. Стоя лицом к стене и упершись

рукой, борец вращается вокруг продольной оси на 360°, не сгибая руки.

Простейшие виды борьбы — эффективное средство развития физических качеств борца. К ним относятся: 1. Борьба одной ногой (см. урок 47). 2. Борьба за мяч (см. урок 25). 3. Поднимание партнера с захватом ноги (см. урок 65). 4. Переворот партнера с захватом ноги (см. урок 72). 5. «Цыганская» борьба. Она способствует развитию умения преодолевать сопротивление противника. Правила борьбы заключаются в следующем: надо лечь спиной на ковер одноименным боком к противнику (голови в разные стороны), ближней рукой взяться за его плечо, по сигналу зацепить ближнюю ногу противника и перевернуть его через голову. Сделавший это первым или большее число раз — победитель.

Узел ноги ногой (рис. 174, а, б). Благоприят-

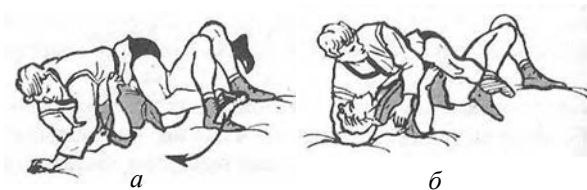


Рис. 174

ные условия: атакующий выполняет удержание верхом; противник подтягивает ноги, стараясь встать на мост.

Проведение приема. Атакующий, зацепляя разноименную голень противника, тянет его ногу в направлении головы, одновременно фиксируя туловище.

Характерная ошибка. Атакующий не сковыивает противника весом своего тела, что позволяет тому маневрировать по ковру, повернуться на бок или живот.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги (узел ноги ногой). Один из борцов, садясь на другого верхом, старается провести узел ноги ногой, а тот защищается после начала приема (зацепа ногой). Затем борцы меняются ролями.

Вертушка (рис. 175, а, б). Благоприятные условия: противник, наклоняясь, приближается, вытянув руку вперед. Ее нужно захватить левой рукой выше локтя.

Подготовка. Отшагивание, вынуждающее противника потянуться для захвата. Если противник захва-

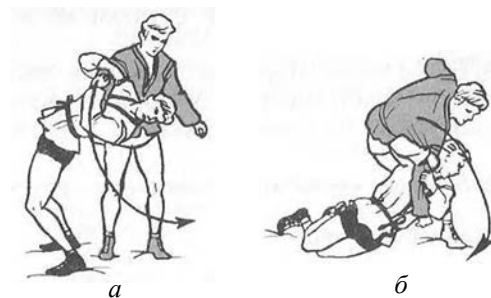


Рис. 175

тил плечо или пояс одной рукой, атакующий делает шаг вперед. Атакующий, защищаясь, выпрямляет руку.

Проведение приема. Захватить руку противника двумя руками. Повисая на ней и падая с вращением назад к его ногам, выполнить бросок.

Схватка с противником, стремящимся победить в течение 2 мин. Задача одного из борцов — не дать противнику добиться преимущества в первые 2 мин, а второго — добиться преимущества. Через 2 мин борцы меняются ролями.

Схватки групповые. Занимающихся разделяют на команды по 3—4 человека. Борьбу ведет одновременно вся команда. Борцы из одной команды могут вместе атаковать одного борца из другой команды. Разрешается выполнять только броски. Борец, коснувшийся ковра любой частью туловища, считается побежденным и выбывает из схватки. Схватка прекращается, когда все участники одной из команд выбывают.

Вольная схватка с назначением судьи. Тренер назначает кого-либо из занимающихся судьей на ковре. Тот в ходе схватки оценивает выполнение приемов.

УРОК 75

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Составление программы соревнований».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Прыжки с выпадами в сторону. Повторение самостраховки при падении на бок с поддержкой партнера (см. урок 39).

III. В борьбе лежа: изучение приема — перево-

рота с опрокидыванием. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение передней подножки со скрещиванием захваченных рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Составление программы соревнований». Расчет времени, необходимого для проведения соревнований, и составление точного графика — одно из важнейших условий четкого проведения соревнований и создания благоприятных условий участникам. Чтобы составить программу, необходимо знать количество дней, ковров и судей. Если, например, в соревнованиях участвуют 112 человек, то число схваток будет следующим:

В наилегчайшей	весовой категории	12 человек	—	6 схваток
В легчайшей	»	»	13	» 6 »
В полулёгкой	»	»	17	» 8 »
В легкой	»	»	18	» 9 »
В полусредней	»	»	17	» 8 »
В средней	»	»	15	» 7 »
В полутяжелой	»	»	11	» 5 »
В тяжелой	»	»	9	» 4 схватки
Всего 112 человек				53 схватки

На 1-м ковре выступают борцы наилегчайшей, полулёгкой, полусредней, полутяжелой весовых категорий, а на 2-м ковре — борцы легчайшей, легкой, средней и тяжелой весовых категорий.

Для проведения первого круга соревнований на двух коврах потребуются 2 ч 42 мин (6 мин х 27 пар).

Первый день соревнований

1-й ковер		1-й круг		2-й круг	
6 мин	X 6 = 36 мин	С 11.00 до	11.36	С 18.15 до	18.51
6 мин	X 8 = 48 мин	С 11.36 до	12.24	С 18.51 до	19.39
6 мин	X 8 = 48 мин	С 12.24 до	13.12	С 19.39 до	20.27
6 мин	X 5 = 30 мин	С 13.12 до	13.42	С 20.27 до	20.57

2-й ковер		1-й круг		2-й круг	
6 мин	X 6 = 36 мин	11.00 до	11.36	18.15 до	18.51
6 мин	X 9 = 54 мин	11.36 до	12.30	18.51 до	19.45
6 мин	X 7 = 42 мин	12.30 до	13.12	19.45 до	20.27
6 мин	X 4 = 24 мин	13.12 до	13.36	20.27 до	20.51

Примерная программа соревнований. Соревнования проводятся 2—3 февраля 1986 г. в спортивном зале «Динамо». Начало соревнований — 2 февраля в 11.00, взвешивание с 8.00 до 9.00, приезд и размещение участников — 1 февраля до 24.00.

2 февраля

7.00	Подъем. Прикидка на тех весах, на которых участники будут взвешиваться
8.00—9.00	Взвешивание
9.00—10.00	Завтрак
10.00—10.30	Совещание судей и представителей. Жеребьевка
10.30—11.00	Подготовка участников к соревнованиям
11.00—14.00	1-й круг соревнований
15.00—16.00	Обед
16.00—17.30	Отдых и культурно-массовые мероприятия
17.30—18.00	Подготовка участников к параду и торжественному открытию соревнований
18.00—18.15	Парад и торжественное открытие соревнований
18.15—20.48	2-й круг соревнований
20.48—21.00	Совещание судей и представителей

3 февраля

8.00	Подъем
9.00—10.00	Завтрак
10.00—10.30	Заседание судейской коллегии
10.30—11.00	Подготовка участников к соревнованиям
11.00—14.00	Соревнования
15.00—16.00	Обед
16.00—17.00	Отдых и культурно-массовые мероприятия
17.00—20.00	Финальная часть соревнований
20.00—20.30	Совещание судейской коллегии совместно с представителями. Утверждение результатов соревнований
20.30—21.00	Награждение, торжественное закрытие соревнований

Литература. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. — М.: ФиС, 1983.

Упражнение для развития быстроты — передвижение с партнером на спине — проводится с максимальной скоростью: 1. Бег с партнером, сидящим на спине. 2. То же из положения стоя на четвереньках (партнер садится на спину). Упражнению можно придать форму соревнования (кто быстрее) или игры (бега, скачки).

Прыжки с выпадами в сторону помогают развитию способности сохранять равновесие и укреплению мышц ног:

1. Прыжки с одной ноги. 2. Прыжки с двух ног. 3. Прыжки с поворотами в воздухе.

Переворот с опрокидыванием (рис. 176, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, атакующий — сбоку.

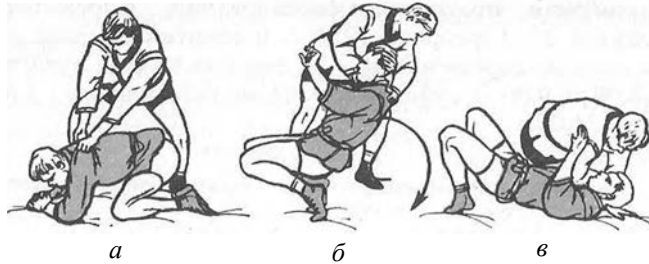


Рис. 176



Рис. 177

Проведение приема. Взяв противника за плечи куртки, проводящий прием делает ложное движение в сторону головы противника, а затем опрокидывает его на спину в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение переворотов (переворот с опрокидыванием). Один из борцов, находясь в партере, только сопротивляется. Его задача — не дать перевернуть себя. Атакующий пытается перевернуть его (опрокинуть). По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Передняя подножка со скрещиванием захваченных рук (рис. 177). Благоприятные условия: противник наступает и держит ноги прямыми, захвачены края рукавов.

Проведение приема. Отклоняясь и поворачиваясь спиной к противнику, потянуть его за одну руку к себе и прижать ее к туловищу. Другую руку потянуть вверх-на себя, а затем вниз от себя и наложить на первую сверху так, чтобы руки скрестились. В этот момент следует выполнить переднюю подножку (см. уроки 6, 26 и 43).

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не может скрестить руки противника. 2. Проводящий прием пытается скрестить руки усилием своих рук без поворота туловища.

Учебные схватки на выполнение подножки. Одному из борцов дается задание атаковать, применяя подножки (одиночные, комбинации или серии), другому — защищаться. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольная схватка с назначением судьи. Из числа занимающихся назначаются судьи. Они показывают жестами оценки и по окончании схватки объявляют победителя.

I. Построение, рапорт, проверка группы.
II. Разминка с включением упражнений для равновесия на гимнастической скамейке. Выпады в приседе. Повторные самостраховки при падении на спину с опорой на предплечья (см. урок 16).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания сбоку с захватом своего бедра. Учебная схватка на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение задней подножки на пятке с захватом руки через спину. Учебная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Пути повышения эффективности приемов». Схватка с обманывающим противником. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для равновесия на гимнастической скамейке способствуют развитию вестибулярного аппарата. Скамейку перевернуть сиденьем вниз.

Примеры упражнений: 1. Вращение головы в стойке (ноги вместе). 2. В положении стоя на одной ноге махи другой вперед, назад, подсеки. 3. Вращение туловища (ноги вместе). 4. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны (ноги вместе). 5. То же в положении стоя на одной ноге. 6. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180 и 360°. 7. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180 и 360°. 8. Прыжки на одной ноге и приход в положение «ласточка». 9. Бег с поворотами. 10. Имитация подхвата. 11. Ходьба и повороты с закрытыми глазами.

Выпады в приседе (присядка) укрепляют мышцы ног. В приседе на одной ноге быстро сменить положение ног.

Удержание сбоку с захватом своего бедра (рис. 178). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку от противника, проводящий прием захватывает его ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой — шею. Ноги он разводит так, чтобы ближняя нога была выпрямлена в направлении головы, а другая



Рис. 178

согнута (колени вперед, а голень назад в направлении к ногам противника). Затем рукой, держащей шею противника, атакующий захватывает бедро своей ближней ноги и выполняет удержание.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием расположен слишком высоко и тазом касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая его через себя. 2. Проводящий прием выносит обе ноги вперед, и противник, садясь, может уйти. 3. Проводящий прием плохо держит руку (захват выше локтя), и противник может уйти, вращая грудью в сторону атакующего.

Учебная схватка на выполнение удержания (сбоку с захватом своего бедра). Один из борцов выполняет удержание сбоку с захватом своего бедра. Атакующий начинает уходить только после того, как атакующий сделает захват. Можно начинать уход по сигналу атакующего или по команде тренера. Через 20—30 с борцы меняются ролями. Если за это время атакующему удалось уйти, то он снова возвращается в исходное положение. Удержание выполняется сначала с одной, а затем с другой стороны.

Задняя подножка на пятке с захватом руки через спину (рис. 179). **Благоприятные условия:** противник на ближней или средней дистанции выдвинул вперед ногу, атакующий захватил его руку через свою спину.

Проведение приема. Повернуться спиной к противнику, как для выполнения броска с захватом руки под плечо, поставить на пятку разноименную ногу сзади ближней ноги противника и, падая назад в сторону, увлечь его за собой. С помощью ноги не дать противнику переместить ближнюю ногу в сторону падения. Когда падение определится, проводящий прием поворачивается к противнику и выполняет удержание или болевой прием.

Учебная схватка на выполнение подножки (задняя подножка на пятке с захватом руки через спину). Одному из борцов дается задание бороться на ближней или средней дистанции, выдвигая вперед ногу. При этом он не должен разрывать захват противника и применять контрприем. Противник атакует, выполняя заднюю подножку на пятке. Через определенное время борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Пути повышения эффективности приемов». Знание законов биомеханики и факторов, повышаю-



Рис. 179

щих эффективность действий борца в схватке, позволяет ему правильно строить тренировку и добиваться высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Факторы повышения эффективности приемов — использование усилий противника, силы тяжести, своих физических качеств. При выполнении приемов необходимо развивать усилия, включая сильные группы мышц, ставить противника в такие условия, когда он может оказывать сопротивление только слабыми мышечными группами, проводить приемы в направлении наименьшего угла устойчивости и в направлении усилий противника.

Если при выполнении приема борец максимально использует силу тяжести тел, то это позволяет ему экономить мышечную силу.

Рациональное использование физических качеств в схватке повышает эффективность действий борца. Одно быстрое движение может принести победу. Приложение максимального усилия в нужный момент также может привести к быстрой (чистой) победе. Движение с большей амплитудой может повысить эффективность нападения или защиты.

Проведение приема в момент, когда внимание противника отвлечено и он не готов к защите, повышает эффективность нападения. Правильное использование площади ковра позволяет тратить меньше сил на защиту и экономить их для выполнения приемов.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976.

Схватка с обманывающим противником. Одному из борцов дается задание атаковать с «обманами», т. е. применять контрприемы, комбинации, отвлекающие действия и т. п. Через определенное время борцы меняются ролями.

УРОК 77

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игры «Всадники». Повторение самостраховки при падении на спину (см. уроки 2 и 5).

III. В борьбе лежа: изучение приема — переворота с захватом шеи и пояса снизу. Учебные схватки на выполнение переворота.

В борьбе стоя: изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение броска с захватом руки и

упором в колено. Учебная схватка на выполнение заваливания. Беседа на тему «Анализ техники защиты от бросков». Вольная схватка с назначением судей из занимающихся (6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Всадники» способствует совершенствованию умения преодолевать силу тяжести, сохранять равновесие, выполнять приемы страховки и само страховки. Занимающихся распределяют на пары. «Всадники» садятся партнерам («лошади») на плечи. Задача игроков — свалить «всадника» с «лошади». Упавший считается побежденным, и пара выбывает из игры. Игру можно проводить среди команд или отдельных пар.

Переворот с захватом шеи и пояса снизу (рис. 180). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий сбоку.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой шею, проводящий прием просовывает под живот противника предплечье другой руки, затем сильно толкает его рукой от себя. Почувствовав, что противник сопротивляется толчку, проводящий прием переворачивает его на спину рывком на себя и в сторону головы.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не давит предплечьем на затылок противника. 2. Проводящий прием заваливает противника на себя.

Учебные схватки на выполнение переворота с захватом шеи и пояса снизу. Одному из борцов дается задание встать на четвереньки и защищаться, а второму — атаковать, применяя переворот. Затем борцы меняются ролями.

Бросок заваливанием с захватом руки и шеи (рис. 181). Благоприятные условия: противник стоит на правом колене.

Подготовка. Толкать противника, держа левой ру-



Рис. 180



Рис. 181

кой его правую руку, а правой — ворот через его левое плечо. Толкнуть противника вперед-вниз.

Проведение приема. Как только атакующий почувствует ответное сопротивление противника, необходимо обхватить его за шею правой рукой, стремясь упереться ею в ковер. Когда противник упадет, сесть, пропустить правую ногу вперед и занять положение удержания сбоку.

Бросок с захватом руки и упором в колено (рис. 182). Благоприятные условия: атакующий захватывает руку противника двумя руками; противник отставляет ногу, опасаясь захвата или броска с задней подножкой.

Проведение приема. Захватив правую руку противника левой рукой и отшагивая назад левой ногой, упереться правой рукой в его колено. Не давая противнику возможности выставить ногу, падать на живот, увлекая его за собой.

Учебная схватка на выполнение заваливания (бросок заваливанием с захватом руки и шеи; бросок с захватом руки и упором в колено). Борцы на ближней и средней дистанции. Один из борцов только защищается, а второй атакует. Первый не должен проводить контрприемы. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Анализ техники защиты от бросков». Защитные действия — это действия борца, препятствующие нападению противника. Защита бывает активная и пассивная. Защита, связанная с перемещением в направлении усилий противника, называется активной защитой. Она не требует большой затраты усилий и позволяет контратаковать более эффективно. Защита, при которой усилию атакующего противопоставляется противоположно направленная сила, называется пассивной. Предварительная защита проводится заранее, т. е. до того, как противник начнет выполнять прием, и, как правило, длится довольно долго (она направлена на усложнение условий проведения одного или нескольких приемов). Непосредственная защита применяется для того, чтобы прервать атаку противника (проведение приемов и контрприемов).

Одни защитные действия могут применяться в начале проведения приема, другие — в середине, третьи — в конце. В начале проведения приема используются защиты в основном для освобождения от захвата. Они осуществляются



Рис. 182

различными способами с переходом на более выгодный захват в сочетании с изменением положения борца и передвижениями. Когда противник развивает усилия для выполнения приема, применяют защиты активные и пассивные. Назначение их — парировать усилия или изменить направление движения атакующего, сделать амплитуду этого движения недостаточной. В конце проведения приема атакуемый в целях защиты использует различные способы ухода, увертки.

Вольная схватка с назначением судей (6 мин). Создается соревновательная обстановка. Из занимающихся назначаются судьи, которые судят схватку, оценивают приемы и объявляют победителя.

УРОК 78

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты (переползания с партнером на спине). Повторение самостраховки при падении назад с опорой на предплечья (см. урок 16).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания верхом с обвивом ног. Учебная схватка на выполнение этого удержания. Беседа на тему «Анализ техники защиты от болевых приемов».

В борьбе стоя: изучение приема — выведения из равновесия толчком. Вольная схватка без курток.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты. Один из борцов ложится на живот, другой — ему на спину и соединяет руки на груди. По команде борец быстро ползет к цели.

Упражнения могут выполнять несколько пар, соревнуясь в скорости.

Удержание верхом с обвивом ног (рис. 183). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий садится на живот противника, прижимается грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами, а свою голову прижимает к коврику или плечу противника. Подсунув голени под

разноименные бедра, он зацепляет стопами (обвивает) голени противника.

Характерная ошибка. Проводящий прием опирается на ладони и колени, недостаточно прижимая противника грудью и тазом к коврику.

Учебная схватка на выполнение удержания верхом с обвивом ног. Один из борцов ложится на спину, а другой выполняет удержание. После этого атакуемый начинает уходить, а атакующий пытается его удержать. После 30 с борьбы борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Анализ техники защиты от болевых приемов». При проведении рычага локтя активными защитами являются вращение предплечья, выведение локтя ниже точки опоры (захвата), сгибание руки, переход в стойку, сбивание противника (выведение из равновесия), пассивными защитами — соединение своих рук, упор в какую-либо часть тела (своего или противника).

При проведении болевого приема узлом активные защиты — это выпрямление конечности (руки, ноги), поворот (супинация или пронация) конечности, выведение точки опоры выше или ниже захвата (оптимального положения), поворот туловища, изменение положения борьбы и выход в стойку. Пассивная защита — противодействие усилиям противника.

Защиты делятся на фазы: 1) защиты при попытке захвата на болевой прием; 2) защиты в начале проведения приема; 3) защиты на стадии развития приема; 4) защиты в фазе завершения приема. В качестве защиты в 1-й фазе наиболее часто применяют сталкивание атакующего, захват его одежды или частей тела, выведение конечностей в положение, неудобное для захвата, в остальных фазах — выход в стойку, изменение захвата, освобождение от захвата.

Выведение из равновесия толчком (рис. 184, а, б, в). Благоприятные условия: прием лучше всего проводить, когда противник находится в очень низкой стойке, грудью почти касается своих бедер и, не опираясь на атакующего, тянет; дистанция дальняя или средняя; захват рукава и шеи, рукава и проймы, рукава и отворота.

Подготовка. Атакующий тянет противника на себя и вниз.

Проведение приема. Резко толкая противника от себя-вниз, атакующий опрокидывает его на спину.



Рис. 183



Рис. 184

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и : 1. Толчок осуществляется назад без скручивания тела противника вокруг продольной оси. 2. При толчке проводящий прием недостаточно использует силу ног и поэтому не доводит его до конца. При правильном выполнении приема атакующий делает небольшую пробежку в сторону противника (несколько шагов).

Во время **вольной схватки без курток** применяются все приемы в стойке и в борьбе лежа. Ее цель — совершенствовать умение борцов вести схватку без захвата одежды.

УРОК 79

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Организация занятий секции борьбы самбо». Определение понятий «обучение», «тренировка».

II. Разминка с включением упражнений для выработки умения сохранять равновесие. Игра «Борьба с зацепами партнера ногой». Повторение самостраховки при падении на спину из положения стоя на одной ноге (см. урок 53).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага плеча через бедро. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом изнутри и захватом ноги. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Схватка с партнером, захватившим сзади.

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Организация занятий секции борьбы самбо». Для организации занятий секции борьбы самбо необходимо: 1) набрать группу желающих заниматься; 2) оборудовать помещение или площадку для занятий; 3) оборудовать ковер или яму для занятий; 4) пригласить тренера.

Затем составляются плановые документы: учебный план, программа, рабочий план, расписание занятий. В учебном плане приводится расчет часов на весь период обучения. В программе содержится перечень изучаемого материала. В поурочном рабочем плане материал программы распределяется по урокам. В расписании занятий устанавливаются периодичность занятий по дням недели, по времени в течение дня и их длительность.

Определение понятий «обучение», «тренировка». Под обучением понимают процесс вооружения занимающихся знаниями и навыками, необходимыми для полноценной спортивной деятельности. При обучении тренер передает накопленный опыт занимающимся. Для этого он сообщает спортсменам теоретические сведения, организует разучивание (для выработки умения) и тренировку (для формирования навыка), проверяет качество усвоения учебного материала. Качество овладения навыками борьбы проверяется на соревнованиях.

Литература. 1. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 21 — 71.

2. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФиС, 1985, с. 29—41.

Упражнения для выработки умения сохранять равновесие. На полу чертят линию. Занимающиеся выполняют упражнения, не сходя с линии.

Примеры упражнений: 1. Ходьба с постановкой пятки к носку с поворотами. 2. Бег с остановкой и поворотами. 3. Бег с прыжком и поворотом на 360°. 4. Ку-

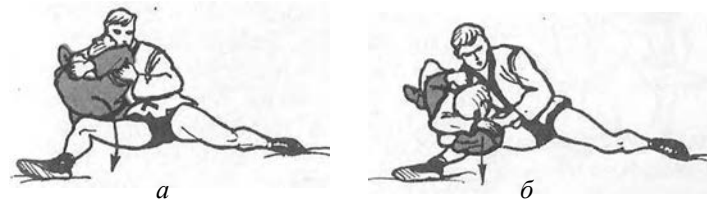


Рис. 185

вырок вперед с выходом на одну ногу. 5. Кувырок назад с выходом на одну ногу.

Примеры упражнений, выполняемых на скамейке: 1. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180 и 360°. 2. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180 и 360°. 3. Вращение головы (ноги вместе). 4. Вращение туловища (ноги вместе). 5. В стойке на одной ноге махи другой вперед, назад, подсечки.

Игра «Борьба с зацепами партнера ногой» способствует совершенствованию умения сохранять равновесие и бороться на одной ноге. Стоя на одной ноге, нужно зацепом ноги заставить партнера встать на две ноги или упасть.

Рычаг плеча через бедро от удержания сбоку (рис. 185, а, б). Благоприятные условия: противник на спине, атакующий выполняет удержание сбоку.

Проведение приема. Захватить разноименную руку и плечо (предплечье) противника. Отжимая руку вниз к ногам, захватить плечо этой руки одноименной рукой из-под шеи противника, приподнять его и подвести под плечевой сустав (лопатку) бедро своей ноги. Прижимая руку противника к коврику, перегибать ее через свое бедро упором в локоть до подачи сигналов о сдаче.

Характерная ошибка. Атакующий не подводит бедро под плечевой сустав.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Один из борцов делает захват на удержание сбоку, а второй стремится уйти. Разрешается применять различные варианты удержания и уходов. Затем борцы меняются ролями. При повторном выполнении приема удержание проводится с другой стороны.

Зацеп изнутри с захватом ноги (рис. 186). Благоприятные условия: противник широко расставив ноги, наклоняется и тянет, мышцы его ног напрягаются; дистанция средняя; осуществлен захват руки и одежды спереди.

Подготовка приема. Рывок руками на себя. Заведение.

Проведение приема. Одновременно с рывком на себя взять противника рукой за подколенный сгиб правой ноги. Затем правой ногой зацепить изнутри его левую ногу и толкнуть от себя.



Рис. 186

Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Один из борцов позволяет второму захватить ногу, а затем защищается, но не переходит к борьбе лежа. Атакующий выполняет зацеп изнутри. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с партнером, захватившим сзади. Один из борцов обхватывает второго сзади за туловище. Не ожидая от захвата, борцы выполняют любые броски. После проведения броска или изменения положения они возвращаются в исходное положение. Затем борцы по команде тренера меняются ролями.

УРОК 80

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнения — обвива ноги партнера и игра «Баскетбол».

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания поперек с захватом ближней руки ногами. Учебная схватка на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение обвива с захватом пояса через плечо. Учебная схватка на выполнение приемов с захватом пояса через плечо. Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху. Беседа на тему «Развитие инициативности борца».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Обвив ноги партнера. Рывком заставить партнера перенести вес тела на одну ногу. Одноименной ногой сделать небольшой шаг вперед, развернуть стопу наружу и слегка присесть на этой ноге. Верхней частью разноименной голени зацепить ногу противника изнутри, а стопой — наружную часть той же голени, как бы обвивая ногу.

Обвив ноги партнера и отрыв ее от ковра — это подготовка к броску с обвивом. Упражнение выполняется следующим образом: 1) вывести ногу вперед-вверх; 2) поднять ногу назад-вверх (наклоняя партнера вперед); 3) поднять ногу вверх (вместе с партнером).

Игра «Баскетбол» совершенствует умение борца перемещаться по ковру в борьбе лежа и стоя. Игру проводят с набивным мячом на ковре. «Корзина» обозначается предметами (чучело, мешок). Мяч передается так, как



Рис. 187

(рис. 187). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение приема. Атакующий ложится поперек груди противника и захватывает в сгибы рук его дальнюю руку, а ближнюю руку прижимает тазом к коврику и зажимает между ногами.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием стоит на коленях и недостаточно прижимает своей грудью противника к коврику. 2. Проводящий прием затрачивает очень много сил на удержание дальней руки противника.

Учебная схватка на выполнение удержания. Одному из борцов дается задание проводить удержание поперек, а другому — стремиться уйти. Затем условия схватки усложняют: атакуемый, лежа на спине, защищается; атакующий стремится выполнить удержание. Обвив с захватом одноименной руки и туловища сбоку — это более простой и безопасный вариант броска с обвивом. Он является подготовкой к изучению основного варианта. Проводящий бросок, захватив одноименную руку и туловище противника, обвивает его ближнюю ногу и затем падает на спину в непосредственной близости к носкам его ног, увлекая за собой. Когда противник упадет рядом, следует толчком свободной ноги перейти через него на другую сторону и взять на удержание.

Обвив с захватом пояса через плечо (рис. 188, а, б, в, г). Благоприятные условия: левой рукой захвачен правый рукав, а правой — пояс противника на спине через его левое плечо.

Проведение приема. Обвив правую ногу противника, потянуть его на себя-вверх за пояс, помогая правой ногой. Затем прогнуться и, поворачиваясь вправо, падать назад (ближе к ногам противника), сделав резкий поворот направо; прижать противника спиной к коврику.

Учебная схватка на выполнение броска обвивом. Одному борцу дается задание защищаться после того, как

определяет тренер. Если игра проводится в зале с окнами, не защищенными сеткой, следует предусмотреть низкую передачу с касанием коврика мячом.

Удержание поперек с захватом ближней руки ногами

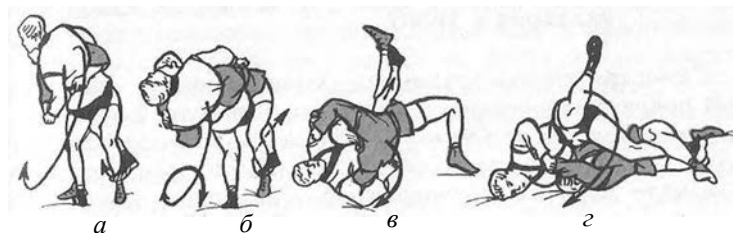


Рис. 188

партнер обовьет ногу. Партнеру дается задание выполнить бросок с обвивом. Первый борец может сопротивляться, не проводя контрприем. Через 4—5 мин борцы меняются ролями.

Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху. Одному борцу дается задание захватить сверху шею и туловище противника. Не изменяя захвата, борцы начинают схватку, применяя любые приемы. По сигналу тренера они меняются ролями.

Беседа на тему «Развитие инициативности борца». Под инициативностью борца понимают способность принимать необычные решения, активно действовать, навязывать противнику свою волю. Инициативность самбиста определяется уровнем подготовленности, способностью творчески мыслить. Поэтому он должен изучить большое количество приемов, действий, способов защиты. Это позволит ему принимать правильные решения в различных ситуациях, которые могут сложиться в борьбе, находить новые, необычные, решения.

УРОК 81

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Самостоятельная разминка.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя через предплечье после удержания поперек с захватом запястья разноименной рукой.

В борьбе стоя: изучение броска с обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска с захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой веса борцами.

Беседа на тему «Условия присвоения судейских категорий».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Самостоятельная разминка занимающихся способствует подготовке организма к мышечной работе. Каждый занимающийся должен уметь разминаться, что позволит ему самостоятельно готовиться к схваткам в соревнованиях. В начале занятия преподаватель объясняет, как проводить разминку, затем предлагает борцам провести разминку самим.

Рычаг локтя через предплечье после удержания с захватом запястья разноименной рукой (рис. 189). Благоприятные условия: проводящий прием выполнил удержание поперек; защищаясь от узла, противник вытянул дальнюю руку в сторону.

Проведение приема. Захватывая разноименной рукой запястье дальней руки противника, подвести предплечье другой руки под локоть дальней руки и захватить предплечье своей руки. Затем, приподнимая локоть вверх в направлении к ногам, выпрямлять руку противника до подачи им сигнала. Грудью фиксировать туловище противника.

Характерная ошибка — обратный захват предплечья.

Бросок обратным захватом ног (рис. 190, а, б). Благоприятные условия: противник в резко выраженной односторонней прямой стойке выдвигает вперед одну ногу, стойка атакующего противоположна.



Рис. 189

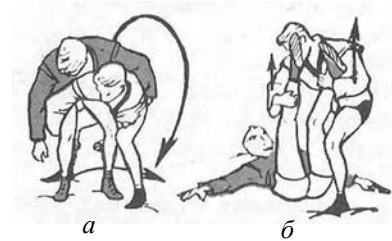


Рис. 190

Подготовка. Выполнить рывок противника на себя с зашагиванием, поворачиваясь к нему разноименным боком.

Проведение приема. Ставя одну ногу сзади ног противника и захватывая его ноги спереди (каждую одноименной рукой снаружи), проводящий прием поднимает противника и, отставляя ногу, выполняет бросок.

Характерные ошибки: 1. Проводя-

щий прием переносит вес тела на впередистоящую ногу и не может оторвать противника от ковра. 2. Проводящий прием после отрыва противника от ковра не отставляет ногу и не может выполнить бросок без падения.

Учебная схватка на выполнение броска с захватом ног. Один борец получает задание принять резко выраженную одностороннюю прямую стойку, выдвинув вперед одну ногу, другой — проводить бросок с обратным захватом ног. Затем условия схватки усложняются: первый борец выполняет бросок через бедро с захватом туловища и одноименной руки сзади (подхват, «ножницы»), а второй, используя его положение, должен успеть провести бросок. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Условия присвоения судейских категорий». Третья категория присваивается лицам, окончившим семинары по подготовке судей, сдавшим установленные экзамены и работавшим в качестве судьи-стажера не менее чем на пяти соревнованиях, в том числе не менее чем на трех в коллективе физической культуры.

Вторая категория присваивается судьям, окончившим судейский семинар, сдавшим экзамен и исполнявшим обязанности бокового судьи или судьи на ковре (арбитра) на соревнованиях любого масштаба, имеющим стаж судейской работы не менее одного года (на 20 соревнованиях, в том числе не менее чем на восьми в коллективах физической культуры).

Первая категория присваивается судьям с общим стажем судейства не менее трех лет, работавшим в качестве арбитра на соревнованиях не ниже городского масштаба и исполнявшим все судейские обязанности (секундометриста, бокового судьи, секретаря).

Литература. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. — М.: ФиС, 1983.

Вольная схватка с предварительной сгонкой веса борцами. Цель схватки — приучить борцов вести схватки в условиях, приближенных к соревновательным. Борцы, сгоняющие вес перед соревнованиями, проводят схватку, имея вес, близкий к тому, в котором они будут выступать на соревнованиях. Можно дать задание за час или 30 мин до схватки снизить вес любым способом на 200—400 г. Борцы тепло одеваются, бегают, выполняют различные упражнения. Этот способ сгонки веса применяется на соревнованиях, если вес борца незначительно превышает норму.

УРОК 82

Соревнования с участием представителей других коллективов.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Соревнования проводятся в зале, где обычно проходят занятия секции, или в другом зале того же помещения.

Соревнования «дома», в привычных условиях, помогают в борьбе с непривычными противниками. На этих соревнованиях борцам не нужно приспосабливаться к изменению внешних условий. Все внимание их должно быть сконцентрировано на противниках и их особенностях. Таким образом, соревнования позволяют постепенно приучить борцов учитывать особенности противников. На соревнованиях выявляется уровень подготовленности борцов различных коллективов, отмечаются недостатки, которые следует учесть при планировании учебно-тренировочного процесса секции, группы и каждого борца. Участники соревнований получают задания оценить противников и составить планы проведения схваток.

УРОК 83

I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор соревнований.

II. Разминка с включением игры «Регби» с набивным мячом.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище. Учебная схватка на выполнение этого приема.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ноги. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Разбор соревнований. При разборе следует оценить достижения и отметить недостатки каждого спортсмена (например, результат, техническую подготовленность,

тактику, физическую и психологическую подготовленность). В заключение перед каждым спортсменом ставятся задачи, касающиеся совершенствования мастерства.



Рис. 191

Игра «Регби» с набивным мячом помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на ковре, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище (рис. 191). Благоприятные условия: противник лежит на спине или на боку; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

Проведение приема. Потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, прижимая голень другой ноги к ближнему боку противника, и зажать бедрами плечо захваченной руки.

Локоть захваченной руки должен упираться в живот атакующего; прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи им сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, и его локоть упирается в промежуток или немного выше.

Учебная схватка на выполнение рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище. Один из борцов выполняет болевой прием. При этом он не переносит ногу через туловище атакуемого. Атакуемый, после того как атакующий выполнил захват, начинает сопротивляться. Через 20—30 с борцы меняются ролями.

Зацеп стопой изнутри (рис. 192). Благоприятные условия: противник тянет на себя, таз отводит назад, ноги держит прямыми.



Рис. 192

Проведение приема. Взяв противника за одежду на плечах, рывком от себя-вниз заставить его перенести тяжесть тела на пятки и в это мгновение зацепить стопой изнутри пятку противника. Затем, заводя правой ногой правую ногу противника под себя, резким рывком рук вперед-вниз выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Борцы ведут схватку с помощью ног, выполняя зацеп стопой изнутри.

Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ноги. Один из борцов позволяет захватить ногу и начинает защищаться, не освобождаясь от захвата и не переходя к борьбе лежа. Затем он постепенно увеличивает сопротивление, пытаясь разорвать захват. После этого борцы меняются ролями. Можно провести схватки, соревнуясь, кто больше проведет бросков с захватом ноги (ног).

Вольная схватка проводится с целью исправления замеченных на соревнованиях недостатков. Тренер должен помочь борцу подобрать партнеров и проследить, как он исправляет свои недостатки, а после окончания схваток провести разбор с каждым спортсменом.

УРОК 84

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Построение и содержание урока».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение способов расцепления рук (рычаг плеча). Учебная схватка на выполнение приема — рычага локтя с захватом руки между ногами.

В борьбе стоя: изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватка на изменение дистанции. Вольные схватки с форой.

IV. Построение группы. Составление комплекса упражнений. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Построение и содержание урока». Урок — основная форма занятия. Урок подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3—5 мин. Задача этой части урока сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия. Она начинается с построения группы, расчета и рапорта дежурного (или старосты группы) тренеру, ведущему урок. Тренер знакомит обучающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия, о времени, о содержании основной части урока.

Подготовительная часть длится 15—40 мин. Она направлена на подготовку организма спортсмена к работе в основной части урока. В свою очередь, подготовительная часть разделяется на две части: общей и специальной подготовки. Задача первой из них — подготовить организм к общим нагрузкам, второй — специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части урока. Содержанием общей части являются общеразвивающие упражнения (для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты), а специальной части — специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части урока (60—120 мин) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки.

Заключительная часть урока длится 6—10 мин. За это время необходимо привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и подвести итоги занятия.

Литература. 1. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФиС, 1985, с. 35—41.

2. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 39—42.

Упражнение для развития быстроты: ползание на спине с партнером на груди (в положении удерживающего). Упражнение носит форму соревнования в скорости: три-четыре пары по сигналу ползут к краю ковра. Упираются в ковер руками и ногами может только нижний борец.

Расцепление рук рычагом плеча (рис. 193). Благоприятные условия: противник лежит на спине;



Рис. 193

атакующий сидит сбоку, зажав сцепленные руки противника между ногами.

Проведение приема. Приподнимая ближний плечевой сустав, подвести как можно ближе таз. Упираясь разноименной рукой в ковер, другой нажимая на локоть противника к себе-вниз и подавая газ вперед, выполнять рычаг на

плечевой сустав захваченной руки, вынуждая противника разъединить руки.

Учебная схватка на выполнение приема — рычага локтя с захватом руки между ногами. Один из борцов позволяет захватить руку и начинает защищаться. Атакующий старается провести рычаг локтя с захватом руки между ногами. Такая схватка способствует совершенствованию навыка ухода из этого положения и улучшению техники проведения болевого приема. Через 1—2 мин борцы меняются ролями.

Подхват изнутри с подшагиванием (рис. 194, а, б). Благоприятные условия: противник тянет и широко расставляет ноги.

Подготовка. Рывок на себя и в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к партнеру, подшагнуть одной ногой так, чтобы опорная нога находилась между его ногами, и сделать другой ногой подхват изнутри под разноименную ногу, наклоняясь вниз и в сторону. Затем, затагивая правую руку партнера под себя, выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение подхвата. Один из борцов получает задание тянуть, несколько наклоняясь вперед, и держать ноги прямыми; другой — выполнить подхват изнутри с подшагиванием. Постепенно сопротивление увеличивается. По сигналу борцы меняются ролями.

Схватка на изменение дистанции. Один из борцов получает задание все время изменять ди-

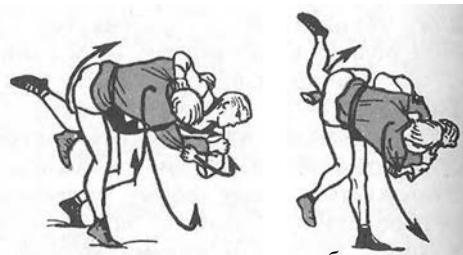


Рис. 194

станцию, а другой — приспосабливаться к этому и проводить приемы. Затем борцы меняются ролями. После этого одному из борцов дается задание выйти на ближнюю дистанцию, а другому — бороться только на дальней дистанции.

Вольные схватки с форой. Перед схваткой тренер объявляет одному из борцов, что противник выигрывает схватку с преимуществом 2—5 баллов. Задача — отыграть эти баллы и выиграть схватку. Такая схватка способствует развитию быстроты, выработке умения быстро мобилизоваться в сложных ситуациях.

Составление комплекса упражнений. Разбираются различные варианты организации подготовительной части урока. Одни и те же задачи необходимо решать по возможности различными способами (с использованием снарядов, на снарядах, без снарядов, с партнером, у стены и т. д.). После объяснения вариантов построения подготовительной части урока занимающимся предлагается дома составить комплекс упражнений для этой части урока.

Примеры упражнений: 1. В зале на ковре (для урока 85). 2. На ограниченной площади ковра с целью развития силы (для урока 88). 3. То же для развития гибкости и ловкости (для урока 96).

УРОК 85

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Проведение разминки занимающимся.

III. Беседа на тему «Методика развития специальной силы борца».

В борьбе лежа: изучение способов разъединения рук просовыванием руки между предплечьями. Учебная схватка на разъединение рук.

В борьбе стоя: изучение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Учебная схватка на выполнение этого броска. Схватка на выполнение захвата.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Проведение разминки занимающимся имеет целью готовить тренеров-общественников и совершенствовать их преподавательские навыки. Разминка включает состав-

ленный дома комплекс упражнений для подготовительной части урока (см. урок 84). Проведение разминки следует поручить одному из лучших учеников. Тренер следит за ходом разминки, в частности за тем, чтобы группа выполняла все указания. Ошибки, допущенные при объяснении и подаче команд, исправлять сразу не рекомендуется. Лучше это сделать после урока или разминки. Исключения составляют случаи, когда ошибка может иметь нежелательные для занимающихся последствия.

Беседа на тему «Методика развития специальной силы борца». Под специальной силой борца понимают его способность эффективно использовать для достижения цели все силы: силы тяжести тел, усилия противника, силу инерции движения, приложение сил на большем плече рычага и др. Основное средство совершенствования способности борца рационально использовать силу — это различные схватки:

- с физически более сильным, но менее опытным противником;

- игрового характера с минимальным использованием своей мышечной силы;

- на броски с падением (используется сила тяжести своего тела);

- с проведением приема в направлении усилий противника;

- на проведение приемов в направлении передвижения противника;

- на проведение приемов с предварительно созданной инерцией своего тела («с разгона»);

- на сохранение статических положений, в которых не дают противнику возможности изменить свое положение. При этом следует затрачивать минимум своей силы.

Литература. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М.: 1980, с. 7—12.

Разъединение рук просовыванием руки между предплечьями (рис. 195). Благоприятные условия: противник на спине, проводящий прием сидит сбоку и пытается провести болевой прием рычагом локтя с захватом руки между ногами. Противник соединил руки, захватив одежду на предплечьях.

Проведение приема. Просунув руку между предплечьями сцепленных рук противника, проводящий прием, действуя предплечьем как рычагом, разъединяет руки.

Учебная схватка на разъединение рук. Один из борцов выполняет рычаг локтя с захватом руки между ногами (садится) и начинает разъединять руки сопротивляющегося противника, просовывая свою руку между его предплечьями. Через 20—30 с борцы меняются ролями, затем выполняют то же задание с другой стороны.

Бросок через голову с захватом руки и упором голенью (рис. 196, а, б). Захватить руку противника обеими руками. Сделать левой ногой шаг вперед и, сильно согнув правую ногу, прижать голень к нижней части туловища противника, а подъемом упереться во внутреннюю часть его левого бедра. Сесть к своей левой пятке и, перекачиваясь назад по спине, резко разогнуть голень, перебрасывая противника через голову.

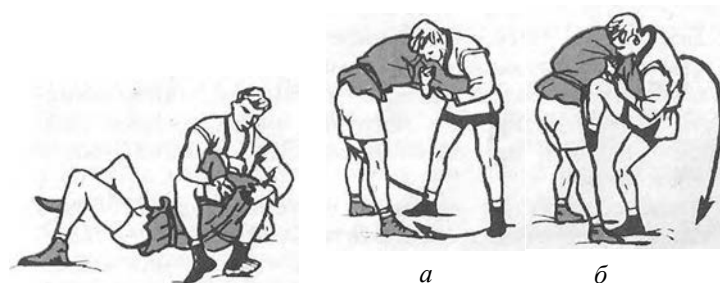


Рис. 195

Рис. 196

Учебная схватка на выполнение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Один из борцов дает захватить руку и, согнувшись, наступает, а второй проводит прием. Атакующий, не освобождаясь от захвата, сопротивляется. Прием выполняется в обе стороны. Затем борцы меняются ролями.

Схватка на выполнение захвата. Один из борцов получает задание, не маневрируя, сопротивляться излюбленному захвату противника или захвату, из которого тот может провести прием. Как только захват будет выполнен, борцы меняются ролями. Затем борцы ведут схватку с обоюдным сопротивлением, добиваясь только выполнения излюбленного захвата.

УРОК 86

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Особенности дозирования нагрузки на уроке».

II. Разминка с включением игры «Затяни в круг».

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения рук узлом плеча. Учебная схватка на разъединение рук.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом пятки изнутри. Учебная схватка на захват ног. Схватка на уход из борьбы лежа в стойку. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Особенности дозирования нагрузки на уроке». Нагрузкой мы называем величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Чтобы умело дозировать нагрузки, преподаватель должен хорошо владеть приемами повышения и снижения ее в течение урока.

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

В подготовительной части урока упражнения выполняются с постепенно нарастающей нагрузкой. Самая высокая нагрузка приходится на основную часть урока, где выполняются основные и специальные упражнения или приемы, а также проводятся схватки. В заключительной части урока нагрузка снижается.

Литература. Теория и методика физической культуры. Под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Т. I. — М.: ФиС, 1986.

Игра «Затяни в круг» способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и вырабатке навыка маневрирования на ковре, а также развивает тактическое мышление. На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры — затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Разъединение рук узлом плеча (рис. 197). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав ногами его руки.

Проведение приема. Подведя одноименную



Рис. 197

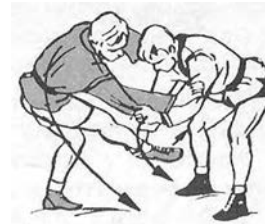


Рис. 198

руку под сцепленные руки противника, захватить бедро своей ноги. Упираясь в это бедро рукой, тянуть руку противника в сторону его головы.

Бросок захватом пятки изнутри (рис. 198). Благоприятные условия: противник сильно тянет или скрещивает ноги. Захватить его одежду под локтями или отворот.

Подготовка. Выполнить рывок на себя и вниз.

Проведение приема. Захватить одноименную пятку противника изнутри, оторвать ее от ковра и потянуть вниз на себя. Другой рукой тянуть за руку в том же направлении.

Характерные ошибки: 1. Атакующий поднимает захваченную ногу вверх. 2. Атакующий толкает противника рукой в плечо в направлении, противоположном тяге за ногу.

Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ноги. Одному из борцов дается задание провести бросок с захватом ноги, другому — сопротивляться, не наклоняясь, не упираясь руками в атакующего и не отставляя ногу. Через 1—2 мин борцы меняются ролями. Борцы, которые не смогли выполнить бросок, проводят схватку с другим партнером, более слабым или с тем, кому также не удался бросок.

Схватка на уход из борьбы лежа в стойку. Схватка начинается в борьбе лежа. Один из борцов получает задание уйти из борьбы лежа в стойку, другой — удерживать его в борьбе лежа. Как только первому удастся уйти в стойку, борцы меняются ролями. Если после двукратной смены борец не сможет выполнить задание, то проводится смена партнеров. Борец, не выполнивший задание, должен вести схватку с борцом из другой пары, не выполнившим задание, или с более слабым партнером.

УРОК 87

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Особенности изложения теоретических сведений».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты — перекатов в сторону с партнером.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя при помощи ноги сверху (от удержания верхом). Учебная схватка на выполнение комбинации — удержания верхом с болевыми приемами.

В борьбе стоя: изучение броска — переднего переворота. Схватка с назначением судей (6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Особенности изложения теории». Излагать теорию следует доступным занимающимся языком. Если в ходе изложения необходимо применять слова, которые незнакомы занимающимся или могут быть поняты ими по-разному, следует разъяснять значение этих слов (понятий).

Излагать сведения можно на лекции, во время рассказа, беседы, объяснения (приема, упражнения и т. д.).

Лекция применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. В конце лекции рекомендуют литературу, которая поможет глубже изучить тему. Начиная лекцию, необходимо назвать тему и изложить план. Во время лекции подчеркиваются основные мысли и формулировки. Излагать материал надо так, чтобы занимающиеся могли записать.

Рассказ строится так же, как и лекция. Прежде чем приступить к нему, составляют план и формулируют основные мысли. Рассказ ведется чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними.

Беседа применяется в тех случаях, когда для сообщения новых сведений используются уже имеющиеся или когда требуется научить занимающихся применять полученные ранее знания или упорядочить их. Беседа как метод обучения применяется и для изложения нового материала.

Теоретические сведения лучше воспринимаются, если устное изложение сопровождается показом. Применяют различные методы показа: натуральный, изобразительный

и условный. Натуральный показ — это показ приемов, действий, предметов и т. п. Изобразительный показ выражается в показе изображения приемов и других объектов (фотографии, рисунки, кинофильмы и т. п.). Условный показ применяется для создания абстрактного представления и выражается в демонстрации таблиц, диаграмм, схем, формул и т. п.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 31—33.

Упражнения для развития быстроты (перекаты в сторону с партнером) выполняются с максимальной скоростью в форме соревнования.

Из положения лежа на спине партнер выполняет удержание сбоку или со стороны головы. Две-четыре пары по сигналу начинают перекаты к краю ковра.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху (от удержания верхом) (рис. 199, а, б). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий проводит удержание верхом.

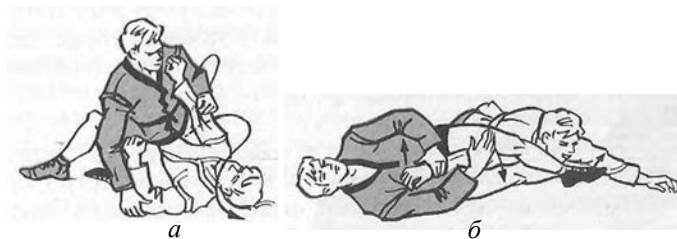


Рис. 199

Проведение приема. Защищаясь от удержания верхом, атакуемый упирается руками в плечи атакующего. Захватить плечо одноименной руки атакуемого изнутри, потянуть его вверх. Падая на бок в сторону незахваченной руки, перевернуть атакуемого на живот. Перенести ногу через его одноименное плечо. Нажимая ногой на руку атакуемого сверху и приподнимая предплечье руками, разгибать ее до подачи сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает руку пальцами, чем ухудшает условия проведения приема. 2. Атакующий накладывает ногу на плечо атакуемого и опускает таз.

Учебная схватка на выполнение комбинации — удержания верхом с болевыми приемами. Один из борцов

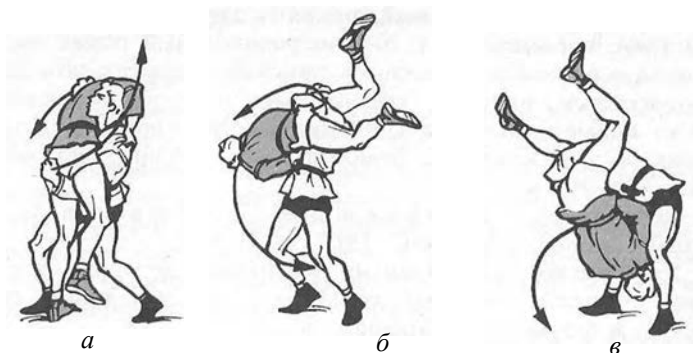


Рис. 200

лежит на спине, партнер выполняет удержание верхом. После этого нижний борец начинает уходить, а верхний старается удержать или, используя движение партнера, переходит на болевой прием — рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Переворот (рис. 200, а, б, в). Благоприятные условия: противник в прямой стойке стремится захватить пояс атакующего сверху через одноименное плечо; захват шеи или ворота.

Подготовка. Рывок.

Проведение приема. Подшагнув и присев, захватить локтевым сгибом свободной руки изнутри одно из бедер противника возможно выше. Выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать противника от ковра, перевернуть головой вниз так, чтобы она оказалась между ногами, и опустить спиной на ковер, подтягивая голову и отбрасывая от себя ноги.

Схватка с назначением судей (6 мин). Из занимающихся назначаются судьи, которые судят схватку по правилам соревнований. Такие схватки позволяют занимающимся привыкать к соревновательной обстановке и вырабатывать навыки судейства.

УРОК 88

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Беседа на тему «Подбор упражнений для занятий». Проведение разминки занимающимся (см. урок 85).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узла плеча лежащему на животе.

В борьбе стоя: изучение «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо. Учебная схватка на выполнение «мельницы». Вольная схватка на выполнение этого приема.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Подбор упражнений для занятий».

Упражнения подбирают в соответствии с задачами урока. Обычно во вводной части урока применяются строевые и порядковые упражнения, которые позволяют быстро организовать занимающихся для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части урока.

В подготовительной части урока сначала делают обще-развивающие упражнения, которые позволяют «разогреть» организм занимающихся и подготовить его к основной части урока, а затем специальные упражнения, способствующие подготовке занимающихся к выполнению конкретных действий в основной части урока (разучивание приемов или проведение схваток). Такие упражнения позволяют сократить период вработывания. Поэтому для специальной части разминки подбирают упражнения, включающие элементы борьбы.

В основную часть урока входят основные упражнения борьбы (приемы, защиты, выполняемые при разучивании и в схватках, и др.): занимающиеся упражняются в борьбе и совершенствуют навыки, необходимые при ведении схваток и участии в соревнованиях.

Для заключительной части урока подбираются упражнения, позволяющие постепенно снизить нагрузку и привести организм борца в состояние относительного покоя (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и др.).

Литература. Физическая подготовка борца-самбиста. Учебное пособие для тренеров. Спорткомитет СССР. — М.: 1980.

Узел плеча лежащему на животе (рис. 201). Благоприятные условия: противник лежит на животе, положив кисти рук около головы; проводящий прием лежит грудью на его спине.

Проведение приема. Прижимая ближнее плечо противника к голове одноименным бедром и фиксируя голову локтем с другой стороны, захватить запястье дальней руки противника изнутри разноименной



Рис. 201

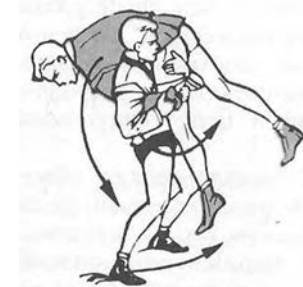


Рис. 202

рукой. Упираясь предплечьем одноименной руки в плечевой сустав захваченной руки, захватить запястье другой рукой снизу. Приподнимая предплечье захваченной руки противника предплечьями обеих рук и одновременно надавливая на плечевой сустав сверху, выполнить болевой прием.

Прием можно выполнять и другим способом. Атакующий захватывает двумя руками предплечье дальней руки противника и, накладывая одноименное предплечье на плечевой сустав, приподнимает предплечье вверх и вращает руку в плечевом суставе до тех пор, пока противник не даст сигнал о сдаче.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: 1. Проводящий прием не фиксирует голову. 2. Проводящий прием не сковывает противника, и тот, прижимая его своей грудью, разворачивается и уходит от приема.

«Мельница» с захватом разноименной руки под плечо (рис. 202). Б л а г о п р и я т н ы е у с л о в и я: противник в высокой стойке толкает проводящего прием.

П о д г о т о в к а. Рывок за захваченную руку.

П р о в е д е н и е п р и е м а. Вместе с рывком за руку согнуть немного ноги и, наклоняясь, захватить разноименное плечо противника под свое плечо. Подвести свою голову под плечо захваченной руки противника изнутри и одновременно захватить одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачиваясь и отклоняясь в сторону его головы, выполнить бросок в сторону-назад.

Учебная схватка на выполнение «мельницы». Один из борцов вначале свободно дает руку для захвата и немного толкает партнера. Партнер выполняет «мельницу» с захватом разноименной руки под плечо. Атакующий не проводит контрприем. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка. Тренер ставит, условие хотя бы один раз провести «мельницу».

УРОК 89

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Распределение нагрузки».

II. Разминка с включением игры «Вытолкни из круга».

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычага колена с захватом ноги бедрами. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом стопы и захватом одноименной руки и пояса. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом одноименной руки и пояса. Тренировочная схватка с назначением судей (по 6 мин).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Распределение нагрузки». Нагрузка строится волнообразно во всех периодах и циклах занятий. Периоды с большой нагрузкой сменяются периодами с малой нагрузкой. Нагрузка должна нарастать постепенно, достигать максимума, а затем сравнительно быстро снижаться. После этого начинается новый цикл повышения нагрузки. Такое планирование нагрузки позволяет организму борца быстро восстанавливать и накапливать энергетические запасы и приспособляться к повышенным нагрузкам.

На уроке максимальная нагрузка обычно приходится на конец основной части при проведении тренировочной схватки. Нагрузка в течение недели день ото дня повышается, и пик ее обычно приходится на последний день недели, после чего следует двухдневный отдых.

При подготовке к соревнованиям нагрузку постепенно увеличивают, и максимум ее падает на соревнования. После соревнований отводится несколько дней для отдыха и занятий с малой нагрузкой.

В годичной тренировке принцип планирования нагрузки тот же. В подготовительном периоде она постепенно повышается. Максимум нагрузок приходится на конец основного периода. После этого следует переходный период, в котором нагрузка значительно ниже.

Таков же принцип планирования нагрузки и на несколько лет. Обычно максимальный спортивный результат планируется на конец многолетнего периода тренировки.

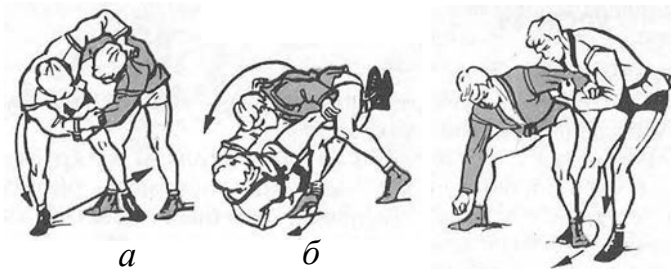


Рис. 203

Рис. 204

Литература. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: Фис, 1968, с. 179—197.

Игра «Вытолкни из круга» преследует цель научить занимающихся вести борьбу с противником, выталкивающим с ковра, совершенствовать умение ориентироваться на ковре. Борцы, находясь в захвате, стремятся толчками, обманными действиями заставить друг друга пересечь границу обозначенного круга или квадрата.

Рычаг колена с захватом ноги бедрами (рис. 203, а, б). Благоприятные условия: противник стоит выставив ногу вперед, атакующий расположен к нему боком или спиной.

Проведение приема. Прием выполняется так же, как рычаг колена с зажимом ноги бедрами, изученный на уроке 73. Прием начинают с броска «ножницами» под одну ногу (см. урок 72). Не закончив бросок, захватить снаружи голень одноименной ноги противника, потянуть ее на себя и в сторону. После того как противник упадет, выполнить рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает бедрами ногу противника, и тот может согнуть или развернуть ее. 2. Проводящий прием не разворачивается грудью к колену.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Сначала тренер дает задание одному из борцов провести рычаг колена, а другому, не освобождаясь от захвата, сопротивляться. Затем борцы меняются ролями. После этого борцы проводят схватку с обоюдным нападением и с задачей применять болевые приемы на ноги.

Зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса

(рис. 204). Благоприятные условия: противник в средней стойке; дистанция средняя или ближняя; захват одноименной руки и пояса.

Подготовка. Осаживание.

Проведение приема. Поворачиваясь боком, захватить сзади одноименную руку и пояс противника, а подъемом стопы зацепить снаружи-сзади стопу или низ голени разноименной ноги. Притягивая ногу наружу к себе и вынося ее вперед, одновременно тянуть противника руками за одноименную руку и пояс к себе-вниз. Чаще всего бросок выполняется с падением.

Учебная схватка на выполнение бросков с захватом одноименной руки и пояса. Один из борцов позволяет сопернику захватить одноименную руку и пояс и начинает сопротивляться, не освобождаясь от захвата. Борец, проводящий прием, должен выполнить бросок с зацепом стопой. Затем борцы меняются ролями. После этого борцы при том же захвате проводят вольную схватку, применяя любые приемы.

Схватка с назначением судей (6 мин). Судьи назначаются из числа занимающихся.

УРОК 90

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение переворота с захватом шеи из-под плеча изнутри. Учебная схватка на проведение этого переворота.

В борьбе стоя: изучение броска — подхвата со скрещиванием рук. Учебная схватка на выполнение подхвата. Указания, даваемые перед соревнованием.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью и условием: кто быстрее.

Примеры упражнений: 1. Бег на месте с увеличением частоты движений по сигналу. 2. Эстафетный бег. 3. Подбрасывание мяча, поворот на 360 и 720° и ловля мяча. 4. Кувырки вперед с партнером. 5. Забегания на мосту. 6. Перекаты в сторону с партнером (см. урок 87).

Переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри

(рис. 205, а, б). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий стоит на колене сбоку.

Проведение приема. Взять противника за шею из-под ближнего одноименного плеча, наложить другую руку сверху на кисть или сцепить пальцы. Сбить противника от себя на дальний бок, поднимая одновременно захваченную руку вперед-вверх. Подтягивая противника за шею к себе и забегая вокруг головы, перевернуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий сбивает партнера в сторону захваченной руки. 2. Атакующий пытается перевернуть партнера, толкая его в сторону или вперед и забегая.

Учебная схватка на выполнение переворота с захватом шеи из-под плеча изнутри. Один из борцов становится в партер, позволяет партнеру взять себя за шею из-под плеча изнутри и только потом сопротивляется. Партнер старается перевернуть его. Затем борцы меняются ролями.

Подхват со скрещиванием рук (рис. 206, а, б). Благоприятные условия: противник толкает, его прямые ноги поставлены узко, обратный захват рукавов.

Проведение приема. Выводя правой рукой левую руку противника влево-вперед от себя, левой рукой затягивать его правую руку к себе. Одновременно поворачиваясь налево на левой ноге и подтягивая ноги противника правой ногой снизу вверх, выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение подхвата со скрещиванием рук. Один из борцов толкает партнера, несколько наклоняясь вперед и держа ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Партнер проводит прием — подхват со скрещиванием рук. Атакующий не должен применять контрприем. Затем борцы меняются ролями.

Указания, даваемые перед соревнованием. Тренер знакомит занимающихся с основными пунктами положения о

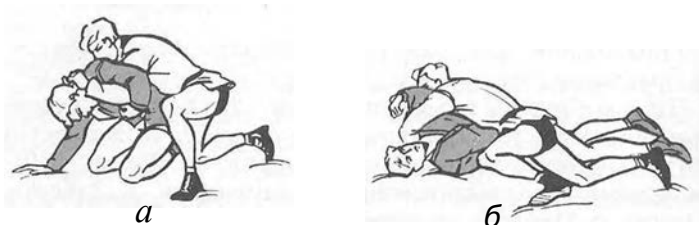


Рис. 205

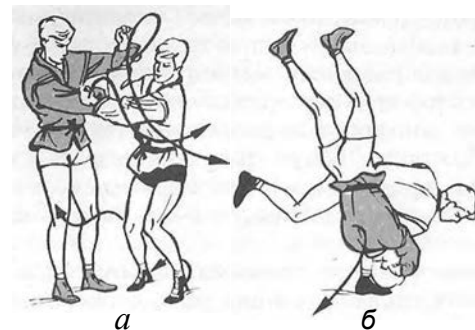


Рис. 206

соревнованиях (урок 93), сообщает место (адрес) и время проведения соревнований, рассказывает, как туда проехать, как рассчитать время, чтобы приехать до официального начала взвешивания (ко времени прикидки на контрольных весах), какого режима следует придерживаться тем, кому нужно сбавить вес, как себя вести на соревнованиях, где собираться и располагаться, кто кому должен помогать, и т. д.

УРОК 91

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Проведение разминки занимающимися.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержания сбоку с захватом ноги противника. Учебная схватка на выполнение этого приема.

В борьбе стоя: изучение приема — подсада изнутри. Схватка с форой. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Указания, даваемые перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». В общей части разминки решается задача подготовки кровеносной, дыхательной и мышечной систем к максимальной нагрузке, свойственной схваткам. В ходе разминки используются упражнения общего воздействия. Обычно вначале делают упражнения, вызывающие усиление ды-

хания и кровообращения, затем упражнения для всех суставов с максимальной амплитудой движения.

После общей разминки проводят специальную разминку, задача которой — настройка на предстоящую работу. В этой части разминки повторяют, имитируют приемы и движения, которые будут выполняться в схватке или изучаться на уроке. При имитации следует добиваться точности выполнения элементов и максимальной амплитуды движений.

Проведение разминки занимающимися. Самостоятельная разминка организуется для того, чтобы занимающиеся могли лучше подготовиться к схватке. Тренер предлагает провести самостоятельную разминку вне ковра или даже вне зала. После проведения разминки необходимо ее разобрать и указать недостатки.

Удержание сбоку с захватом ноги противника (рис. 207). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание сбоку; противник пытается уйти, отжимая голову ногой.

Проведение приема. Сядься сбоку от противника, атакующий захватывает его ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой — шею, сделав высед. Пытаясь уйти от удержания, противник начинает отжимать голову атакующего голенью дальней ноги. Атакующий, отпустив руку противника, захватывает его голень под плечо и, сцепив руки, продолжает удержание.

Характерная ошибка. Атакующий слишком высоко поднимает голову, и противник легко уходит, отжимая голову ногой.

Учебная схватка на выполнение удержания сбоку с захватом ноги. Один из борцов лежит на спине, партнер выполняет удержание сбоку; когда первый борец начи-



Рис. 207



Рис. 208

нает уходить, отжимая голову ногой, партнер захватывает ногу. Затем борцы меняются ролями.

Подсад изнутри (рис. 208). Проведение приема. Из положения правой стойки захватить правой рукой из-под левой руки противника одежду на его спине, а левой — одежду на плече его правой руки. Рывком рук влево на себя и вниз перенести вес противника на его правую ногу. Правой рукой потянуть его за пояс на себя и вверх и заставить сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед. Затем подшагнуть левой ногой, присесть на ней, вынося вперед согнутую в колене правую ногу, и направить ее бедро к внутренней части левого бедра противника. Привставая на левой ноге, прогибаясь и прижимая противника к себе, оторвать его от ковра и, упиравшись бедром согнутой правой ноги во внутреннюю часть левого бедра, рывком руками влево-вниз выполнить бросок.

Схватка с форой. Перед началом схватки объявляется, что, например, Иванов впереди на 2, 3 или 4 балла. Задача Петрова — выиграть схватку за 2—3 мин.

Указания, даваемые перед соревнованиями (составление плана схваток). После взвешивания и жеребьевки определить противников и порядок встречи с ними. Участники должны составить перспективный план соревнований с учетом своих данных, количества противников, условий проведения соревнований и данных о противниках. Помимо общего перспективного плана на все соревнования надо составить план проведения каждой схватки и определить задачи минимум и максимум. В этом плане следует учитывать свое физическое и моральное состояние, возможности использования техники. С помощью этих данных определяют характер и темп схватки, а также распределяют силу. Во время составления плана схватки надо учитывать особенности противника. В соответствии с этим подбирают стойку и оборонительные захваты.

Необходимо еще раз уточнить время, место соревнования, время взвешивания, узнать, как проехать на соревнования и сколько времени займет проезд, уточнить, в какой весовой категории выступают спортсмены, какого режима следует придерживаться в последний день перед соревнованиями и т. п.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 15—42.

УРОК 92

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игры «Перетяни на свою сторону».

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через шею. Учебная схватка на выполнение этого приема.

В борьбе стоя: изучение приема — подхвата с отшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка (6 мин).

IV. Построение группы. Указания, даваемые перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Перетяни на свою сторону» помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая сзади) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой палец захватывал большой палец партнера, а четыре других — тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно захватить руку и шею.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через шею (рис. 209). Благоприятные условия: противник лежит на спине или на дальнем боку; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника, или сидит на нем (верхом).

Проведение приема. Потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Упираясь голенью в шею противника и наклоняясь в сторону его головы, перенести другую ногу через туловище и сесть, прочно зажав плечо бедрами. Локоть захваченной руки должен упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди, прогибаясь и упираясь голенью в шею противника, медленно выпрямлять руку до подачи сигнала.



Рис. 209



а



б



в

Рис. 210

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, и его локоть упирается в промежность или немного выше, нога около шеи выпрямляется, и нет возможности фиксировать голову противника.

Учебные схватки на выполнение приема — рычага локтя. Один из борцов лежит на спине, а второй выполняет прием — рычаг локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через шею. Убедившись, что захват выполнен правильно, тренер подает сигнал, по которому один из борцов начинает сопротивляться, а другой проводить прием. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Подхват с отшагиванием (рис. 210, а, б, в). Благоприятные условия: прием удобно проводить, когда противник слегка толкает и держит ноги прямыми.

Подготовка. Отшагивание.

Проведение приема. Отступая назад и поворачиваясь спиной к противнику, атакующий выносит ногу вперед, а затем подбивает одноименную ногу противника немного выше колена. Руками он тянет противника в сторону атакующей ноги (при отшагивании и проведении броска).

Учебная схватка на выполнение подхвата. Одному из борцов дается задание проводить бросок с подхватом, другому, слегка напирая, сопротивляться. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Указания, даваемые перед соревнованиями. Тренер напоминает занимающимся основные положения правил и программы, разъясняет порядок проезда к месту соревнований (см. урок 93), права и обязанности участников, которые заключаются в следующем:

быть скромными, вежливыми с противником и судьями; выполнять все указания и требования судей;

своевременно готовиться к вызову на ковер (надеть куртку или пояс соответствующего цвета); если в списке пар фамилия стоит первой, то следует надеть красный пояс и выйти при вызове на красную сторону ковра, если фамилия стоит второй, то надо надеть синий пояс;

обращаться к судьям только через представителя команды, капитана, тренера или судью при участниках;

в перерыве между схватками предупреждать тренера или товарищей о местонахождении;

знать порядок встреч на своем ковре;

разминаться перед схваткой;

после окончания схваток уходить домой только с разрешения тренера или судьи при участниках, потому что иногда порядок встреч может быть изменен.

УРОК 93

Соревнования с борцами других коллективов в незнакомом зале.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Соревнования с борцами других коллективов в незнакомом зале имеют целью совершенствовать навык ведения соревновательных схваток в непривычных условиях. Желательно, чтобы в соревнованиях участвовало как можно больше знакомых борцов. Например, тренер на урок 82 приглашает представителей другого коллектива, а на уроке 93 он вместе с борцами делает ответный визит. Благодаря этому борцы привыкают к изменению внешних условий проведения схваток быстрее и на соревнованиях бывает меньше сбивающих факторов.

Тренер должен фиксировать все действия борцов в схватках, чтобы после соревнований можно было внести коррективы в построение учебно-тренировочного процесса.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 15—21.

УРОК 94

I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор соревнований.

II. Разминка с включением игры «Оторви от ковра».

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычага локтя с зацепом ногой. Учебная схватка на выполнение болевых приемов сверху.

В борьбе стоя: изучение броска — заднего переворота. Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Разбор соревнований. Тренер проводит разбор соревнований (урок 93), отмечая сначала общие для всех достоинства и недостатки. Затем проводится анализ подготовленности каждого участника, его достоинств и недостатков. Тренер формулирует задачи, указывает средства и методы дальнейшего совершенствования мастерства и способы устранения недостатков, дает задания для самостоятельной работы и построения тренировки.

Игра «Оторви от ковра» способствует совершенствованию умения преодолевать силу тяжести и сопротивление противника. Находясь в обоюдном захвате, партнеры по сигналу стремятся оторвать друг друга от ковра. Сделавший это первым — победитель.

Рычаг локтя зацепом руки (рис. 211, а, б). Благоприятные условия: противник находится в партере с широко расставленными руками, проводящий прием стоит на колене.

Подготовка. Рывком за одежду или дальнюю голень в направлении ближней ноги атакующий вынуждает противника упереться в ковер ближней рукой.

Проведение приема. Зацепляя голенью ближнюю руку снаружи, атакующий зажимает ее бедрами, тянет на себя и назад, выпрямляя. Опуская бедро одноименной ноги и приподнимая голень, он разгибает руку противника до тех пор, пока тот не подаст сигнал о сдаче.

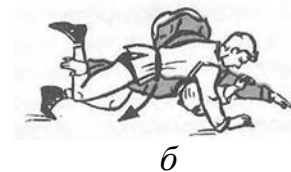


Рис. 211

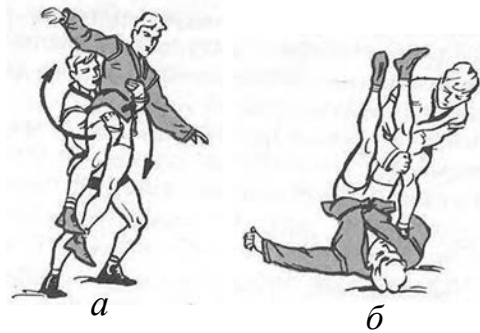


Рис. 212

Характерная ошибка. Проводящий прием разворачивается грудью к ногам противника.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов сверху с противником, стоящим в партере. Один из борцов на четвереньках, а второй выполняет болевые приемы сверху — рычаг локтя с зацепом ноги и т. п. Первый борец только защищается. Через определенное время борцы меняются ролями.

Задний переворот (рис. 212, а, б). Благоприятные условия: противник в прямой стойке поворачивается к атакующему спиной.

Подготовка. Чтобы повернуть противника спиной, необходимо захватить разноименной рукой его руку, а другой — плечо той же руки изнутри снизу и обеими руками сделать рывок за руку на себя-вправо. Когда противник будет повернут боком к атакующему, шагнуть левой ногой за его спину, захватив разноименной рукой туловище сзади на уровне пояса.

Проведение приема. Поворачивая ладонь вверх, захватить рукой изнутри (сзади) одноименное бедро противника. Разгибая ноги и прогибаясь, оторвать его от ковра и перевернуть в воздухе ногами вверх. Отставив ногу, положить противника спиной на ковер.

Схватка по тактическому плану. Борцу предлагается оценить подготовленность противника и составить план схватки. Этот план он сообщает тренеру в отсутствие противника. Затем то же самое делает противник. После этого проводится схватка. Тренер следит за выполнением тактического плана. В таких схватках борцы учатся правильно оценивать возможности свои

290

и противника и добиваться выполнения намеченного плана.

Литература. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: ФиС, 1976, с. 43—60.

УРОК 95

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Планирование занятий».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычага локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — подхвата изнутри с зашагиванием. Учебная схватка на выполнение броска подхватом. Схватка по индивидуальному тактическому плану.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Планирование занятий». К основным документам планирования занятий относятся: учебный план, программа, график учебно-воспитательного процесса, рабочий план занятий, расписание занятий, план-конспект занятий.

Существуют три формы планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на один год), оперативное (на период, этап или тренировочный цикл).

Перспективное планирование. Перспективный план тренировки или занятий составляется как для групп борцов, так и для одного спортсмена (обычно на 4 года). При составлении перспективного плана следует обязательно учитывать уровень спортивного мастерства (достоинства и недостатки), ориентируясь на данные врачебного контроля, функциональные возможности борца к моменту составления перспективного плана.

Текущее планирование. С учетом задач, сформулированных в перспективном плане, определяются основная цель и задачи, связанные с технической, тактической и волевой подготовкой. При текущем планировании очень важно предусматривать целенаправленное

участие борцов в соревнованиях. Этому способствует правильное построение календаря соревнований на год. Борцам рекомендуется участвовать в 4—8 соревнованиях в течение года (в 30—40 схватках). Весь учебно-тренировочный год подразделяется на переходный, подготовительный и основной периоды.

В переходный период борцы активно отдыхают. В это время они свободны от непосредственной подготовки к соревнованиям и от участия в них. Продолжительность периода — 25—30 дней. Далее следует подготовительный период продолжительностью в среднем 90 дней. В подготовительном периоде борец может уделять много внимания общей и специальной физической подготовке, технике и тактике борьбы. Все остальное время года (примерно 8 месяцев) длится соревновательный период, в течение которого борец готовится к соревнованиям и участвует в них.

Оперативное планирование. При составлении оперативного плана необходимо учитывать, какие задачи намечены в годовом плане. Например, намечая занятия по физической подготовке, определяют основную направленность и дозировку (объем и интенсивность) упражнений. В практике принято планирование по дням на основе недельного цикла. Определенный порядок чередования занятий повторяется каждую неделю. Так, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется следующий недельный тренировочный цикл: понедельник — тренировка или занятия ОФП, вторник — тренировка, среда — тренировка или занятия ОФП, четверг — тренировка, пятница — тренировка, суббота — парная баня, массаж, воскресенье — активный отдых.

Литература. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 93—114.

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью в форме соревнования («кто больше», «кто быстрее»).

Примеры упражнений: 1. Ходьба спортивным шагом (под хлопки). 2. Бег на четвереньках. 3. Подъем рычагом из положения лежа на спине. 4. Сгибание и разгибание рук с хлопками из положения упора лежа. 5. Переворот рычагом (см. урок 53). 6. Броски чучела через спину (30 с).



Рис. 213



Рис. 214

Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног (рис. 213). Благоприятные условия: противник пытается выполнить удержание со стороны ног.

Проведение приема. Сбивая противника в сторону ногами и упором рук в грудь, проводящий прием захватывает разноименную руку под плечо и забрасывает бедро разноименной ноги на плечо захваченной руки. Нажимая бедром на плечо, он разгибает руку до подачи сигнала о сдаче.

Характерная ошибка. Проводящий прием, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на ковер и не использует тяжесть тела.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Один из борцов лежит на спине и, когда второй старается выполнить удержание со стороны ног, проводит контрприемы (рычаг локтя при помощи ноги сверху).

Подхват изнутри с зашагиванием (рис. 214). Благоприятные условия: противник, толкая, широко расставляет ноги.

Подготовка. 1. Рывок на себя и в сторону, противоположную направлению броска. 2. Рывок с движением ногой, имитирующим боковую подсечку.

Проведение приема. Зашагнуть за атакуемую ногу противника и одновременно повернуться на 180°. Сделать подхват изнутри под разноименную ногу (см. урок 71).

Характерные ошибки: 1. Недостаточное зашагивание за противника. 2. Нога ставится близко к ногам противника.

Учебные схватки на выполнение броска подхватом.

Один из борцов получает задание опираться на противника, несколько наклоняясь вперед, а второй — выполнять подхват изнутри с зашагиванием. Через определенное время борцы меняются ролями. Затем проводится схватка с обоюдным нападением с помощью подхвата.

Схватка по индивидуальному тактическому плану. Борцу дается задание составить тактический план схватки. Он должен в присутствии противника оценить его способности и изложить план. То же самое делает и противник. После этого борцы начинают схватку. Тренер и занимающиеся следят за выполнением планов борцами. Цель схватки — приучить борца навязывать противнику свой тактический план, несмотря на то что он разгадан противником.

УРОК 96

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Методы обучения борьбе».

II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85).

III. В борьбе лежа: изучение приема — узла предплечьем вниз с приподниманием локтя (обратный узел). Учебная схватка на выполнение болевых приемов после удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска с зацепом снаружи дальней одноименной ноги. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Методы обучения борьбе». Обучение борьбе самбо — педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся. Под методами обучения понимают пути и способы, которыми решаются основные задачи обучения: изучение теории, выработка умения, формирование навыков.

Умение вырабатывается путем разучивания. В борьбе самбо применяется несколько способов разучивания. Основные из них — целостное разучивание, разучивание по частям и комплексное разучивание. Умение проверяется путем педагогических наблюдений.

Навыки формируются в процессе тренировки. Суще-

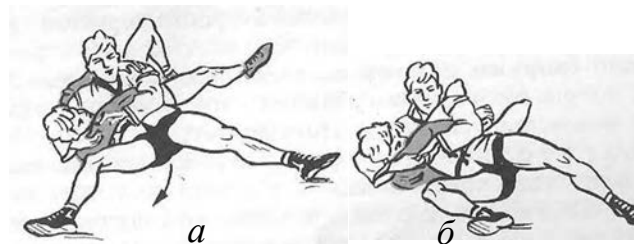


Рис. 215

ствуют два основных метода тренировки: метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, автоматизацию действий борца, и метод варьирования, который обеспечивает динамичность навыка. Степень овладения навыками проверяется на соревнованиях.

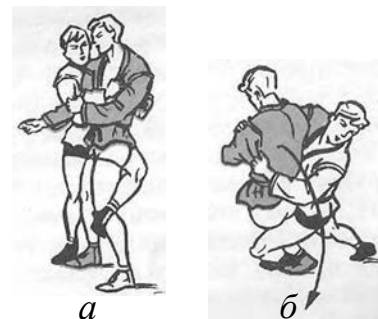


Рис. 216

Обучение наиболее эффективно тогда, когда в процессе занятий применяются все методы, а не какой-либо один.

Литература. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1967, с. 31—37 и 46—69.

Узел предплечьем вниз (обратный узел) после удержания сбоку с приподниманием локтя (рис. 215). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий выполняет удержание сбоку.

Проведение приема. Прижав захваченную голову к плечу противника, проводящий прием давит под локоть, приподнимая его предплечьем дальней руки, одновременно опуская вниз плечом этой руки предплечье захваченной руки противника. Вращать руку в плечевом суставе необходимо до подачи сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием приподнимает локоть (отклоняясь). 2. Проводящий прием не прижимает голову противника к плечу.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов после удержания сбоку. Один из борцов выполняет удержание сбоку и после этого проводит узел предплечьем

вниз с приподниманием локтя, второй старается уйти. Затем борцы меняются ролями.

Зацеп снаружи дальней одноименной ноги (рис. 216). Благоприятные условия: противник поворачивается боком или спиной к атакующему.

Подготовка. Толчок. Рывок. Занять положение сбоку или сзади противника.

Проведение приема. Зацепив снаружи и сзади одноименную ногу противника, резким рывком рук и туловища вперед и немного в сторону выполнить бросок. Делая рывок, нужно падать, но, когда падение определилось, быстро вынести согнутую ногу вперед и упереться в ковер, пропуская падающего противника. Можно проводить прием и с падением.

Характерная ошибка. При зацеплении ноги борец тянет противника назад.

Учебная схватка на выполнение броска с зацепом снаружи дальней одноименной ноги. Один из борцов стоит в средней стойке, немного отставив ногу назад. Он начинает сопротивляться только после того, как нога будет прочно зацеплена (ногу не освобождает), а затем сопротивляется и освобождает ногу. Через определенное время борцы меняются ролями.

Вольная схватка проводится в соответствии с указаниями тренера (урок 94).

УРОК 97

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений».

II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85). Упражнения для развития силы.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — ущемления икроножной мышцы. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска с обвивом без падения. Учебная схватка на выполнение броска с зацепом. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Способы разучивания приемов и упражнений». При разучивании приемов и упражнений тренер показывает и объясняет действие, которое должно

быть воспроизведено. Занимающиеся повторяют его, а тренер наблюдает за выполнением и при необходимости исправляет ошибки.

Наиболее распространены два метода разучивания: целостный и по частям.

Метод целостного разучивания применяется при изучении простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — при изучении сложных приемов.

Разучивание упражнений целиком. Тренер показывает прием сначала в целом, затем в медленном темпе, акцентируя внимание занимающихся на наиболее важных деталях, элементах. После этого тренер показывает прием в целом (как его должны выполнять занимающиеся), указывая направление и место проведения приема и объясняя действия партнеров. Когда структура приема усвоена, переходят к тренировке — усложнению условий выполнения.

Разучивание упражнений по частям:

1) показ и объяснение приема. Тренер выполняет прием в целом, показывает элементы приема раздельно, выполняет элемент приема, который будет изучаться, и дает указание, как его выполнять; 2) выполнение элемента приема занимающимися (тренер указывает, как подобрать партнеров, в каком направлении делать движения, следит за выполнением и исправляет ошибки); 3) показ следующего элемента приема (тренер показывает второй элемент приема, и занимающиеся выполняют этот элемент); 4) показ приема в целом (тренер следит за выполнением приема и исправляет ошибки).

Есть две разновидности метода расчлененного разучивания: 1) последовательное изучение элементов и соединение их в заключение разучивания; 2) наслоение элементов (сначала разучивается один элемент, потом он выполняется вместе со следующим, и так до тех пор, пока не будет выполняться целостное действие).

Комплексное разучивание применяется тогда, когда при целостном разучивании выясняется, что занимающиеся не могут правильно выполнить прием, так как у них не получается один элемент. Этот элемент вычленяется (изучается отдельно), и затем прием выполняется занимающимися целостно.

Литература. I. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. — М.: ФиС, 1968, с. 161 — 168.

2. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под ред. Г. С. Туманяна. — М.: ФизС, 1985, с. 42—49.

Упражнения для развития силы. Примеры упражнений: 1. Ходьба с партнером на плечах в приседе. 2. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 3. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре с партнером, лежащим на плечах. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 6. Наклоны и прогибания (партнер захватывает шею руками). 7. Приседания с партнером, сидящим на спине. 8. Приседания на одной ноге. 9. Выжимание гири из-за головы. 10. Опускание рук с гирями — «крест». 11. Поднимание гири носком ноги. 12. Игра «Оторви от ковра» (см. урок 94).

Ущемление икроножной мышцы (рис. 217 и 218). Благоприятные условия: противник лежит на животе или стоит в низком партере.

Проведение приема: 1. Согнуть ногу противника, наложив голень одноименной ноги на подколенную сгиб и зацепив голень другой ногой. Сгибая захваченную ногу, надавливать икроножной мышцей на голень своей ноги до тех пор, пока противник не подаст сигнал о сдаче. 2. Зацепив ногой одноименную ногу противника изнутри, сесть так, чтобы он оказался на животе у одноименного бока, причем голень проводящего прием должна лежать на подколенном сгибе ближней ноги противника. Захватив голень противника руками, провести ущемление икроножной мышцы, надавливая на свою голень.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Один из борцов выполняет удержание верхом, а затем переходит к ущемлению икроножной мышцы, другой — сопротивляется. Затем борцы меняются ролями.

Обвив без падения (рис. 219, а, б, в). Благоприятные условия: противник в разноименной стойке.



Рис. 217

Рис. 218

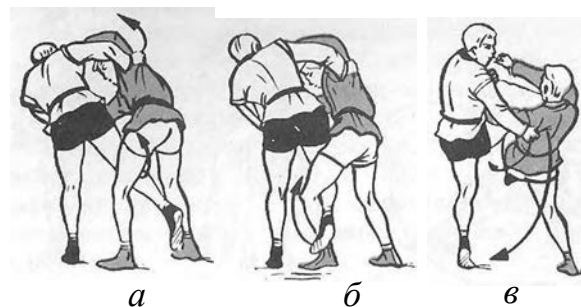


Рис. 219

Проведение приема. Обвить правой ногой левую ногу противника, оторвать ее от ковра назад-вверх, затем вынести вперед-вверх и выполнить бросок, успев освободить свою правую ногу от обвива во время падения противника.

Учебная схватка на выполнение броска с зацепом. Один из борцов делает обвив, второй, не убирая ноги, защищается. Борец, проводящий прием, может провести бросок вперед или бросок назад (обвив) в комплексе. Через определенное время борцы меняются ролями.

УРОК 98

- I. Построение, рапорт, проверка группы.
- II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85).
- III. В борьбе лежа: изучение приема — переворота ключом. Учебная схватка на выполнение переворота.
- В борьбе стоя: изучение приема — подхвата изнутри под одноименную ногу. Учебная схватка на выполнение подхвата. Беседа на тему «Способы совершенствования техники проведения приемов». Вольные схватки.
- IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Переворот ключом (забеганием, переходом) (рис. 220). Благоприятные условия: противник находится в партере, атакующий — сбоку.

Проведение приема: 1. Захватив ближнюю руку противника одноименной рукой в локтевой сгиб



Рис. 220

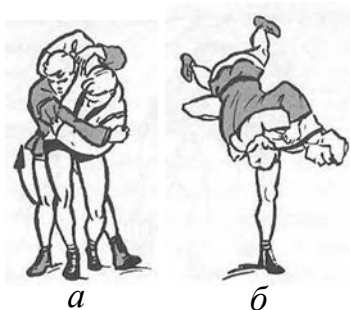


Рис. 221

(на ключ), сбить его на бок, в сторону незахваченной руки, или на живот. 2. Сковать противника, прижимаясь грудью к спине, и, забегая ногами в сторону головы, перевернуть на спину, захватив его шею свободной рукой. 3. Прижимаясь грудью к спине противника и не отпуская захваченную на ключ руку, перейти на другую сторону и с помощью рук перевернуть противника на спину в сторону незахваченной руки, захватив его шею свободной рукой.

Характерные ошибки: 1. Атакующий позволяет противнику легко освободить руку. 2. Атакующий загибает руку противника за спину.

Учебная схватка на выполнение переворота. Один из борцов стоит на четвереньках и, как только второй борец выполнит захват на ключ, начинает сопротивляться. Второй борец старается перевернуть партнера, сбив его на живот и выполнив переворот ключом (забеганием, переходом). Спротивляющийся не снимает руку со своей шеи и не освобождается от захвата.

Подхват изнутри под одноименную ногу (рис. 221, а, б). **Благоприятные условия:** противник толкает и держит ноги согнутыми.

Подготовка: 1. Рывок на себя и в сторону, противоположную направлению броска. 2. Рывок с движением ногой, похожим на подхват. 3. Скручивание в направлении броска.

Проведение приема. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, правую быстро занести влево-вверх и, поворачиваясь налево спиной к противнику, подбить наружной стороной правой ноги его одноименную ногу. Одновремен-

но выпрямляя опорную ногу, рывком рук с поворотом туловища влево-вниз бросить противника на ковер.

Характерная ошибка: проводящий прием не может подбить одноименную ногу из-за недостаточного поворота спиной к партнеру.

Учебная схватка на выполнение подхвата. Один из борцов толкает, нагибаясь, другой проводит подхват изнутри под разноименную ногу. Первый борец защищается, но не прибегает к контрприемам. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему «Способы совершенствования техники проведения приемов». Борец должен постоянно стремиться к обогащению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и вариантами ранее усвоенных технических действий, добиваться автоматического выполнения их, прежде всего в условиях схватки. При этом следует учитывать, что автоматизм достигается в том случае, если прием выполняется успешно. Если прием не получается, то спортсмен теряет навык. Установлено, что навык совершенствуется лучше всего, если 30—40% попыток выполнения приема успешны. Если процент удачных попыток до 15—10 и меньше, навык не прививается и спортсмен перестает применять прием. Если успешных попыток выполнения приема больше 50%, то навык автоматизируется, но качество выполнения приема улучшается медленно.

УРОК 99

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему «Соединение индивидуального и коллективного обучения борьбе самбо».

II. Поточное проведение разминки занимающимися.

III. В борьбе лежа: изучение приема — узла на оба бедра. Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему «Соединение индивидуального и коллективного обучения борьбе самбо». Беседа призвана направить внимание занимающихся на составление индиви-

дуального плана тренировки. При разработке такого плана необходимо учитывать следующее:

обучение и тренировка ведутся на занятиях с группой и в то же время с каждым в отдельности. Поэтому при разработке индивидуального плана следует учитывать интересы и планы всех борцов группы, стремиться, чтобы индивидуальный план вписался в общий план группы, команды, секции;

решая свои задачи, следует в то же время помогать товарищам;

каждый борец должен передавать свой опыт товарищам и в то же время заимствовать их опыт;

каждый борец при составлении плана должен предусмотреть выполнение общих задач коллектива;

каждый борец может и должен вносить что-либо свое при изучении теории и выполнении заданий, т. е. работать творчески;

каждый борец должен выделить вопросы, при решении которых ему потребуется помощь или консультация тренера или других занимающихся. В то же время тренер отмечает, на что борцам следует обратить внимание прежде всего.

Литература. Ленц А. Спортивная борьба. — М.: Фис, 1964.

Поточное проведение разминки занимающимися способствует развитию педагогических навыков, а также самостоятельности и инициативности. Суть его в том, что сначала один занимающийся называет и показывает упражнение, а остальные выполняют его, затем другое упражнение показывает следующий спортсмен. Таким образом, все занимающиеся участвуют в проведении разминки.

Узел на оба бедра (рис. 222). Благоприятные условия: противник на животе, атакующий сбоку.



а



б



в

Рис. 222

Проведение приема. Лечь грудью на противника, одновременно захватить ногами голень его ближней ноги и согнуть эту ногу в колене. Затем захватить руками голень дальней ноги противника и согнуть ногу в колене. Прижимая таз противника к ковру и разводя согнутые в коленях ноги в стороны, выкручивать их в тазобедренных суставах до тех пор, пока противник не подаст сигнал о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не подводит одноименное бедро к бедру противника при захвате голени ногами, что дает возможность уйти от захвата ногами. 2. Проводящий прием не сковывает противника (не прижимает таз к ковру).

Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги. Один из борцов лежит на спине, второй атакует его со стороны ног, а затем выполняет узел на оба бедра. Можно усложнить условия проведения приема, оговорив, что все приемы на ноги необходимо проводить в комбинациях. Через определенное время борцы меняются ролями.

Бросок через голову с упором в сгиб бедра (рис. 223). Благоприятные условия: противник в высокой стойке тянет.

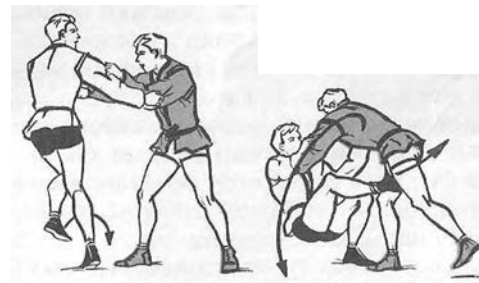


Рис. 223

Проведение приема. Из низкой стойки одновременно с рывком противника на себя упереться ногой в сгиб его дальнего бедра. Садясь к пятке опорной ноги, выполнить бросок через голову.

Учебная схватка на выполнение броска с падением. Один из борцов, сгибаясь, тянет, а второй выполняет бросок через голову с упором в сгиб бедра. Условия схватки можно усложнить: дать указание проводить броски с упо-

ром в живот в комплексе с броском с упором в сгиб бедра в зависимости от направления движения партнера. Затем борцы меняются ролями.

УРОК 100

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития ловкости.

III. Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия другими видами спорта». Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов занятий.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития ловкости способствуют улучшению работы различных анализаторов.

Примеры упражнений: 1. Бег с кувырками, переворотами, спиной вперед. 2. Хлопок ладонями в упоре лежа. 3. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа. 4. Кувырки с партнером (вперед, назад). 5. Кувырки с хлопками ладонями под ногами. 6. Прыжки через захваченную ногу. 7. Ходьба на руках. 8. Прыжки спиной вперед. 9. Прыжки с вращением скакалки (сложенной вдвое) по полу одной рукой. 10. Три кувырка вперед, прыжок вверх с поворотом в воздухе на 180 и 360°.

Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия другими видами спорта». К задачам активного отдыха относятся восстановление организма после интенсивных занятий спортом, укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Прогулки, экскурсии, туризм, массовые вылазки за город являются основными видами активного отдыха. Полезны прогулки пешком, на лыжах, катание на лодке, велосипеде и т. п. Они снимают утомление и укрепляют нервную систему.

С учетом индивидуальных особенностей занимающихся тренер дает задание каждому на отпуск. При этом он дает указания о дозировании общеразвивающих упражнений и рекомендует, каким видом спорта борцу следует заниматься дополнительно.

Вольные схватки проводятся в стойке и лежа (тренер заданий не дает, но наблюдает за схватками).

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3	Урок 51.....	180
Урок 1.....	5	Урок 52.....	—
Урок 2.....	12	Урок 53.....	183
Урок 3.....	15	Урок 54.....	186
Урок 4.....	19	Урок 55.....	188
Урок 5.....	24	Урок 56.....	191
Урок 6.....	26	Урок 57.....	195
Урок 7.....	30	Урок 58.....	198
Урок 8.....	33	Урок 59.....	201
Урок 9.....	39	Урок 60.....	204
Урок 10.....	43	Урок 61.....	206
Урок 11.....	48	Урок 62.....	208
Урок 12.....	52	Урок 63.....	212
Урок 13.....	56	Урок 64.....	—
Урок 14.....	60	Урок 65.....	214
Урок 15.....	64	Урок 66.....	217
Урок 16.....	68	Урок 67.....	220
Урок 17.....	72	Урок 68.....	223
Урок 18.....	76	Урок 69.....	226
Урок 19.....	80	Урок 70.....	230
Урок 20.....	83	Урок 71.....	233
Урок 21.....	87	Урок 72.....	237
Урок 22.....	90	Урок 73.....	240
Урок 23.....	94	Урок 74.....	242
Урок 24.....	97	Урок 75.....	245
Урок 25.....	101	Урок 76.....	249
Урок 26.....	104	Урок 77.....	251
Урок 27.....	107	Урок 78.....	254
Урок 28.....	110	Урок 79.....	256
Урок 29.....	113	Урок 80.....	259
Урок 30.....	116	Урок 81.....	261
Урок 31.....	118	Урок 82.....	264
Урок 32.....	121	Урок 83.....	—
Урок 33.....	125	Урок 84.....	266
Урок 34.....	128	Урок 85.....	269
Урок 35.....	131	Урок 86.....	272
Урок 36.....	134	Урок 87.....	274
Урок 37.....	137	Урок 88.....	276
Урок 38.....	140	Урок 89.....	279
Урок 39.....	143	Урок 90.....	281
Урок 40.....	146	Урок 91.....	283
Урок 41.....	149	Урок 92.....	286
Урок 42.....	152	Урок 93.....	288
Урок 43.....	155	Урок 94.....	—
Урок 44.....	158	Урок 95.....	291
Урок 45.....	161	Урок 96.....	294
Урок 46.....	164	Урок 97.....	296
Урок 47.....	168	Урок 98.....	299
Урок 48.....	171	Урок 99.....	301
Урок 49.....	175	Урок 100.....	304