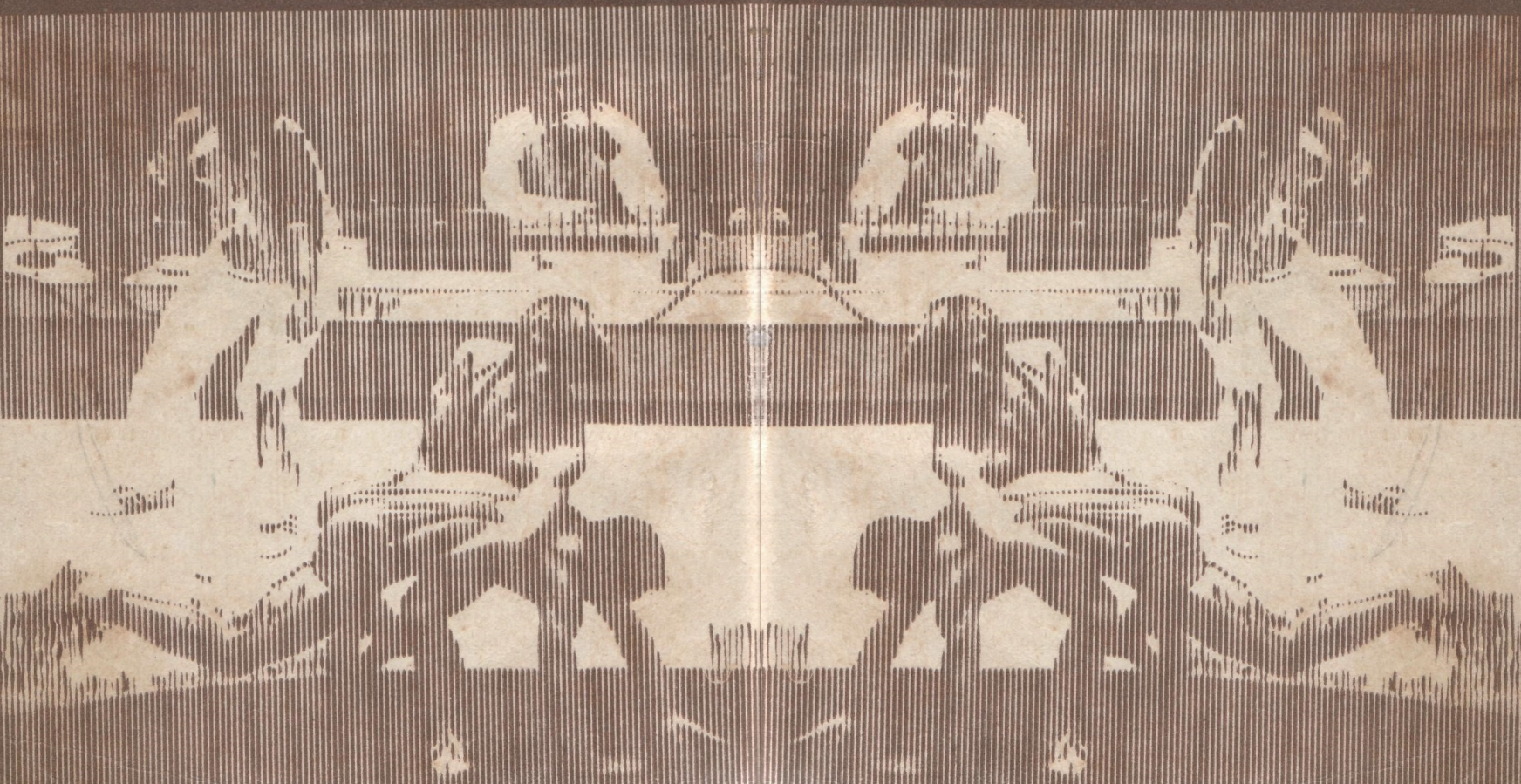
А. А. Карпинский

100 занятий по борьбе



А.А.Карпинский

100 занятий по борьбе

Киев «Здоров'я» 1979

ББК 75.715
7А3.5
К 26

УДК 796.8

100 занятий по борьбе. Карпинский А. А. Киев, «Здоров'я», 1979. 144 с.

В пособии освещены вопросы методики обучения начинающих борцов и атлетов третьего разряда. Содержание занятий приведено в форме развернутых конспектов.

Рассчитано на тренеров, преподавателей, спортсменов, инструкторов физкультуры.

Ил. 72.

Рецензент С. Ф. МАТВЕЕВ

К $\frac{60902-093}{М209(04)-79}$ БЗ—17.7.79.4 220000000. © ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗДОРОВ'Я», 1979

Учебно-тренировочная работа — это целенаправленный и организованный процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсменов, проводимый в соответствии с целями и задачами коммунистического воспитания на основе научно обоснованных и проверенных на практике принципов обучения и тренировки.

В процессе обучения решаются следующие задачи: 1) воспитание высоких морально-волевых качеств; 2) всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся; 3) изучение и совершенствование техники и тактики ведения борьбы; 4) приобретение занимающимися знаний по теории борьбы и умения их практического применения; 5) приобщение занимающихся к активной общественной работе по спорту.

Принципы обучения — это основные объективные закономерности, отражающие сущность обучения. Ими необходимо руководствоваться в практической работе, что обеспечит активное управление тренировочным процессом.

Данные принципы не являются неизменными, раз и навсегда установленными, так как вытекают из сущности коммунистического воспитания и обучения и отражают требования жизни, общественной практики и науки. Требования жизни и практики изменяются, наука прогрессирует, что, естественно, будет отражаться на содержании принципов.

Необходимо помнить, что все принципы взаимосвязаны единством педагогического процесса.

Принцип коммунистически воспитывающего обучения стоит во главе обучения и тренировки. На III съезде комсомола В. И. Ленин говорил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи

было воспитанием в ней коммунистической морали»[1]. Это указание четко определяет содержание воспитания занимающихся. У спортсменов надо формировать марксистско-ленинское мировоззрение, воспитывать чувство гордости за наш советский строй, желание быть достойным гражданином своей великой социалистической Родины.

Спортсмены должны принимать активное участие в созидательной работе нашего народа в строительстве коммунистического общества. Необходимо постоянно и упорно учиться, терпеливо и творчески овладевать богатым наследием человечества с тем, чтобы потом приобретенные знания и умения применить в своей практической работе на благо нашей Родины.

Воспитание у спортсменов чувства советского патриотизма и национальной гордости следует сочетать с воспитанием чувств пролетарского интернационализма и уважения к другим народам.

У занимающихся надо воспитывать коллективизм, коммунистическое отношение к труду и общественной собственности, сознательную дисциплину.

Тренеры и спортсмены должны быть непримиримыми к малейшим проявлениям зазнайства, хвастовства, высокомерия, пренебрежительного отношения к труду и другим явлениям, чуждым коммунистической морали. Поэтому ни один случай нарушения дисциплины, порядка занятий, грубого отношения к товарищу, несоблюдения режима быта, тренировки и другие проступки не должны проходить незамеченными. На них надо соответственно реагировать и принимать меры к предупреждению их. Однако в каждом отдельном случае необходимо точно установить причину нарушения и внимательно отнестись к занимающемуся, чтобы тот осознал свою вину, сам признал ее и постарался больше не допускать нарушений.

В воспитательной работе следует широко применять методы убеждения и разъяснения. В одном случае необходим совет, как поступить занимающемуся. В другом — обратиться к занимающемуся с просьбой сделать так, а не иначе. Иногда следует потребовать выполнить то или другое задание. Лучших, старательных учеников следует поощрять, но не баловать. Провинившегося, но исправившего свою ошибку, обязательно надо похвалить.

[1] Ленин В. И. Полн. собр. соч. Изд. 5-е, т. 41, с. 309.

Принцип сознательности и активности проявляется в том, что успех в повышении спортивного мастерства во многом зависит от сознательного и активного отношения занимающихся к учебно-тренировочным занятиям и к овладению техникой и тактикой борьбы.

Научиться управлять своими движениями и действиями в сложной, постоянно изменяющейся обстановке единоборства немыслимо без умения сознательно управлять своей двигательной деятельностью. Это возможно тогда, когда осмысливание и овладение техникой и тактикой борьбы происходит при активной и творческой самостоятельной работе спортсменов под тщательным руководством тренера.

В воспитании у борцов сознательного и активного отношения к учебно-тренировочным занятиям большое значение имеет понимание ими цели и задач физического воспитания вообще и повышения спортивного мастерства в частности. Однако отдаленная цель, особенно для новичков, кажется трудно выполнимой и мало привлекательной.

Поэтому перед ними необходимо ставить более близкие цели и конкретные задачи, которые можно выполнить в течение года.

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

Недостаточное понимание занимающимися задач, которые ставит перед ними тренер, как правило, приводит к неудаче в обучении.

Очень важно научить спортсменов правильно оценивать свои успехи и неудачи. Легко добытые победы могут привести к зазнайству и хвастовству, а первая же неудача на соревнованиях — к прекращению занятий или к потере уверенности в своих способностях. Тренер на примерах известных борцов должен показать, как много

и упорно следует работать над собой, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует предостерегать начинающих от подражания даже выдающимся спортсменам и всемерно помогать формированию индивидуального стиля ведения борьбы. Это обеспечивается воспитанием осмысленного применения изучаемых приемов.

Обучая приемам борьбы, необходимо объяснить тактическое применение их, связывание приемов в комбинации, совершенствовать технику их выполнения непосредственно в схватке с конкретным противником для достижения победы. Это будет способствовать выработке умения продолжать атаку в ответ на любое защитное или контратакующее действие противника.

Важно научить борцов самостоятельно решать тактические задачи, быстро разбираться в сложных ситуациях, возникающих в схватке, и принимать логическое решение для действий. Поэтому следует исключить из практики работы тренеров подсказывание во время поединка, используя для этого лишь минутные перерывы. Не надо излишне опекать спортсменов, предоставляя им больше самостоятельности.

При обучении технике борьбы очень важно, чтобы занимающиеся хорошо понимали, почему надо изучить все многообразие приемов, защит и контрприемов. Они должны усвоить, что знание только нескольких приемов не обеспечит достижения высоких стабильных результатов. Естественно, одинаково хорошо владеть всеми приемами борьбы невозможно. Поэтому в процессе обучения из всего многообразия приемов борец выбирает для совершенствования только те приемы, которые наиболее соответствуют его индивидуальным особенностям. Знакомство же со всеми приемами позволяет ему отлично ориентироваться и действовать в любой ситуации единоборства, обогащает тактическую подготовку.

Принцип наглядности в обучении борьбе важен потому, что сложные действия и положения соревнующихся осмыслить почти невозможно, не видя их. Применение данного принципа позволяет проводить обучение не на отвлеченных представлениях, а на конкретном восприятии увиденного.

Особенность применения этого принципа в спортивной борьбе состоит в том, что точный и правильный показ

должен сосредоточивать внимание занимающихся на восприятии основы структуры приема. Это важно потому, что она является постоянной, неизменяющейся частью приема, в то время как выполнение элементов и деталей приема зависит от индивидуального мастерства борца.

Другая особенность применения принципа наглядности заключается в показе приема в боевом и замедленном темпах, в левую и правую стороны и из различных исходных положений. Это позволяет лучше воспринимать структуру действия и вносить необходимые коррективы в исполнение приема. Данное положение подтверждается практикой борьбы. Борец один и тот же прием выполняет по-разному: влево и вправо, из низкой и высокой стоек. Происходит это в силу его индивидуальных особенностей, при которых в одном положении прием выполнять удобно и легче, в другом — неудобно и труднее. Кроме этого, применение приема против соперников разного роста изменяет выполнение его деталей.

Поскольку в спортивной борьбе существует множество приемов, и тренер, естественно, не может все их выполнить достаточно точно, то к показу следует привлекать борца, который хорошо владеет этим приемом.

Таким образом, наглядность обучения, требуя отличного показа приема борьбы, в то же время должна исключать слепое копирование техники движений даже самых выдающихся представителей этого вида спорта. Каждый занимающийся, на основе своих индивидуальных особенностей, должен овладевать присущим только ему исполнительским мастерством, своим почерком в выполнении приема.

Вместе с тем показ следует дополнять различными наглядными пособиями: кинограммами, кинокольцовками, фотографиями, плакатами и т. д. Они являются хорошим средством для тщательного анализа и разбора изучаемых тактико-технических действий.

Большое значение в наглядном обучении имеет просмотр тренировок и соревнований лучших борцов. Организуя и проводя наблюдение, необходимо заранее указать занимающимся, на чем следует сосредоточить свое внимание.

Принцип систематичности и последовательности. Большое разнообразие технических и тактических действий в спортивной борьбе требует строгой системности и

последовательности процесса обучения. Соблюдение этого принципа позволяет значительно сократить сроки подготовки квалифицированных спортсменов и одновременно решить одну из главных задач тренировки — укрепление здоровья занимающихся. Ведь не секрет, что натаскивание занимающихся для выполнения спортивных разрядов ведет к кратковременным успехам и, как правило, сопровождается спортивными травмами.

Правильное применение данного принципа связано с осуществлением всестороннего физического развития занимающихся и на этой основе овладением ими сложной техникой и тактикой спортивной борьбы. Это означает, что прежде чем приступить к обучению приему борьбы, необходимо у занимающихся развить определенные физические качества, способствующие его выполнению. А в обучении собственно приему необходимо, прежде всего, усвоить основу структуры и его элементы в последовательном их выполнении.

Известно, что повышение уровня развития отдельных физических качеств, работоспособности, а также формирование двигательных навыков борца возможно только при строгом и последовательном выполнении тренировочного режима.

Систематичность и последовательность в определенной степени определяют правильное применение больших нагрузок как в годичном, так и в недельных циклах тренировки. Это положение находит свое отражение в планировании и педагогическом контроле тренировочного процесса.

Данный принцип обусловливает одно из основных положений участия борца в соревнованиях. Он должен участвовать в них систематически и в заданной последовательности, начиная от соревнований в коллективе физкультуры и кончая соревнованиями всесоюзного масштаба.

Принцип доступности. Особенности его применения вытекают из характера спортивной борьбы. Вопрос заключается не столько в доступности изучения того или иного приема, сколько в создании тех условий, в которых он разучивается. Так, можно овладеть любым сложным приемом борьбы, если предварительно научиться хорошо выполнять подводящие упражнения, затем выполнять прием с чучелом и только потом в постепенно усложняющихся условиях путем изменения усилий со стороны разных партнеров по массе, росту, силе, быстроте и т. д.

Следовательно, учитывая возраст спортсменов, их физическую подготовку, состояние здоровья и другие индивидуальные особенности, необходимо предъявлять такие требования и создавать такие условия, которые вызывают посильные усилия. Когда занимающийся проявляет определенное напряжение в овладении тактико-техническими действиями, то это значительно повышает интерес к тренировке, доставляет ему удовольствие и радость.

Легкость в выполнении задания не воспитывает волевых качеств и прежде всего настойчивости. С другой стороны, слишком трудные непосильные задания могут вызвать чувство неверия в свои силы.

Выполнение большинства приемов возможно лишь тогда, когда занимающийся имеет определенный уровень физической подготовки. Без соответствующего ее развития борец не сможет поднять чучело или противника для выполнения приема. Чтобы научиться выполнять приемы с применением моста, надо вначале развивать силу мышц шеи и т. д. Таким образом, физическая подготовка борца должна опережать техническую и создавать базу для нее.

В зависимости от поставленных задач важное значение имеет правильный подбор спарринг-партнеров для проведения различных по характеру схваток. Например, если борец в схватке легко справляется с поставленной задачей, то ему необходимо подобрать партнера посильнее, при невыполнении задания — партнер должен быть послабее.

Принцип прочности. Он заключается в том, что овладение и совершенствование тактико-технических действий осуществляется на основе развитых физических и волевых качеств. В то же время совершенствование этих действий должно проходить в определенной взаимосвязи с защитными и контратакующими действиями противника.

Прочное закрепление двигательных навыков базируется на знании практического применения технических действий в сложных условиях ведения единоборства с противником. Поэтому очень важно, чтобы совершенствование техники и тактики борьбы проводилось в

постепенно усложняющихся условиях, путем изменения характера схваток, подбора различных противников.

Поскольку выполнение борцом технических приемов происходит в условиях постоянного противодействия со стороны противника, то это требует формирования у него подвижных двигательных навыков. Это означает, что совершенствуя свое техническое мастерство, спортсмен должен стремиться к тому, чтобы свободно выполнять приемы из любого исходного положения, с любым противником и в любых ситуациях, возникающих в единоборстве.

Формирование прочных и в то же время подвижных двигательных навыков у борцов в зависимости от изменяющихся условий единоборства требует, чтобы процесс обучения технике борьбы тесно связывался с изучением их тактического применения в схватке с разными противниками, а также развития у занимающихся чувства времени, ковра, противника, правильного выбора и применения приема.

Методы обучения определяются принципами обучения и тесно с ними связаны. Под методами понимаются пути, направления и способы, посредством которых практически осуществляется обучение и совершенствование тактико-технических действий, развитие физических и волевых качеств и повышение работоспособности борца.

Обучение спортивной борьбе протекает двумя тесно связанными между собой путями: вспомогательным и основным.

Вспомогательный путь предполагает широкое использование общеразвивающих и специальных упражнений с целью постепенного подведения организма занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы. Применение общеразвивающих упражнений способствует развитию координации и динамики движений и вызывает образование положительных взаимодействующих рефлексов с главными двигательными навыками. Насколько важно это положение для успешного овладения приемами борьбы не трудно понять, поскольку движения и действия борца многообразны и вариативны и в выполнении их участвуют все мышцы и системы человеческого тела. Применение специальных упражнений, которые по своей структуре и динамике движения близки или сходны с главными двигательными навыками борьбы,

не только помогает быстро и правильно овладеть техникой борьбы, но и укрепляет фундамент спортивного мастерства спортсмена.

В методике обучения приемам борьбы на первом году обучения большое место отводится использованию подводящих упражнений. Применение их обеспечивает правильное овладение основой структуры изучаемых приемов и значительно снижает количество возможных ошибок в исполнении приемов. В этой связи выполнение подводящих упражнений целесообразно включать в разминку и постепенно их усложнять.

Основной путь обучения — это собственно изучение приемов, защит и контрприемов борьбы. Изучение их осуществляется в определенной методической последовательности и на базе соответствующего уровня физического развития занимающихся.

Обучение техническим действиям не ограничивается тем, что занимающиеся будут уметь выполнять их с партнером. Необходимо еще научить их выполнять приемы в сложных условиях единоборства с различными противниками. В этой связи основной путь обучения — длительный процесс, имеющий два направления.

Первое направление имеет тенденцию прочного закрепления навыка, что обеспечивает овладение основой технических действий борьбы. К ней следует отнести основу структуры приемов каждой классификационной группы и некоторые элементы технических действий. Каждая классификационная группа приемов имеет свою основу структуры, выполнение которой должно быть прочно закреплено. Кроме этого, необходимо выработать жесткий стереотип выполнения некоторых элементов движения и действия борца. Например, при падении спиной назад прогибаться и поворачиваться грудью к ковру или принимать положение моста или полумоста и т. д.

Второе направление предполагает формирование у занимающихся подвижных двигательных навыков. Это связано с тем, что спортивная деятельность борца проходит в условиях постоянного противодействия со стороны противника, и проведение приема требует изменения формы движения отдельных элементов, частей его, или переключения с одних форм движения на другие в зависимости от требований обстановки в момент его выполнения. Поэтому при обучении техническим приемам борьбы

почти всегда необходимо стремиться к формированию подвижных двигательных навыков, отдельные элементы и части которых легко изменяются при изменении обстановки единоборства. Следовательно, в процессе обучения следует не только формировать необходимые двигательные навыки, но и воспитывать у занимающихся умение создавать из этих навыков самые различные творческие комбинации. Успех в осуществлении данного направления в обучении обусловливается возможностью частой смены партнеров и других условий при выполнении приема.

Пути и направления в обучении реализуются посредством применения различных методов. Существует три группы методов обучения: 1) методы слова; 2) методы наблюдения; 3) методы упражнения. Все они взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. В процессе обучения необходимо их сочетать и целенаправленно варьировать в зависимости от степени овладения занимающимися техническими приемами борьбы и умения применять их в разных условиях единоборства с различными противниками.

К методам слова относятся: рассказ, объяснение, разъяснение, разбор, совет, команда, приказание, указание, напоминание.

Рассказ — это словесное изложение общих данных об изучаемом техническом приеме. Посредством рассказа занимающимся излагается характеристика приема, данные о его эффективности и результативности в условиях соревнования, сообщаются сведения о применении этого приема выдающимися борцами на соревнованиях и даются рекомендации, кому из занимающихся следует взять данный прием в арсенал своих технических средств. Рассказ должен быть лаконичным, с наглядными примерами из практики борьбы.

Объяснение — это изложение занимающимся сути и деталей движений и действий с целью сделать их ясными и понятными. Этот метод широко применяется не только в процессе обучения, но и во всей совместной спортивной деятельности тренера и борца. Объяснение должно быть кратким и образным, чтобы занимающийся легко мог осмыслить, как и когда он должен выполнять движения и действия. В этой связи рекомендуется, чтобы спортсмен мысленно повторял объяснение.

Разъяснение — это объяснение занимающемуся, как ему следует выполнять движение и действие или в чем суть его ошибки и как ее исправить.

Разбор — это определение результата обучения с целью дать ему оценку на основе анализа техники выполнения приема и установить задание для дальнейшего овладения техническим приемом. Разбор проводится в определенной последовательности. Вначале отмечается, что выполняется хорошо, а что плохо и почему, затем определяются задания, на что обратить главное внимание при выполнении приема.

Совет — это высказывание мнения тренера (не навязывая его), как поступить занимающемуся. Этот метод применяется с целью побудить спортсмена к активному творческому осмысливанию выполняемого приема.

Команда — это краткое, точное и понятное требование выполнения движения. В процессе обучения команды применяются при выполнении подводящих упражнений, отдельных частей и элементов приема. Нередко ее используют как подсказ при выполнении приема в целом.

Приказание — это требование безоговорочного выполнения упражнения. Оно используется в начальном обучении, когда занимающиеся выполняют заданное упражнение в индивидуальном порядке.

Указание — это определение, как занимающимся выполнять задание. Оно должно быть предельно кратким и понятным для занимающихся. В обучении его в основном применяют для определения, в какой последовательности выполнять упражнения и с каким количеством повторений.

Напоминание — это обращение к занимающимся с целью акцентировать их внимание на выполнение какого-то элемента движения или всего задания в целом. Напоминание позволяет сосредоточить занимающегося при непосредственном выполнении задания.

Методами наблюдения являются: показ, демонстрация наглядных пособий, просмотр кинофильмов, тренировок ведущих борцов, соревнований.

Показ приема проводит тренер или лучший борец с целью создания у занимающихся зрительного представления об изучаемом приеме. Показ должен быть точным и правильным. Вначале прием показывается в быстром

боевом темпе, а затем несколько замедленно. Выполнение приема следует демонстрировать в обе стороны. Показ широко применяется в процессе обучения и является одним из главных данной группы методов.

Демонстрация наглядных пособий подкрепляет показ приема и сопровождается словесным объяснением техники его выполнения с акцентированием внимания занимающихся на основных элементах и деталях.

Просмотр учебных кинофильмов, тренировок ведущих борцов и соревнований создает целостное представление о современном состоянии техники и тактики в спортивной борьбе, о наиболее эффективных и результативных приемах, об индивидуальном исполнительском мастерстве ведущих борцов. Данный метод используется в обучении с целью побудить занимающихся к творческой работе по овладению техникой борьбы.

Методы упражнения состоят из целостного разучивания и разучивания по частям (расчлененный метод). Они предполагают непосредственное выполнение приема занимающимися.

При целостном методе занимающийся выполняет прием в целом, причем предварительно у него путем методов слова и наблюдения уже создано представление о данном приеме. Целостным методом разучиваются все простые приемы и те варианты приемов, основа структуры которых изучена ранее. Этот метод имеет положительную сторону. Она заключается в том, что целостное выполнение приема создает хорошую основу для правильного формирования двигательного навыка. Это объясняется тем, что выполнение приема в целом происходит в логической последовательности от начала до конечного положения без задержек и остановок. Однако для изучения приемов, у которых основа структуры сложна, он неприемлем.

Расчлененный метод разучивания предполагает выполнение приема по частям. Это можно проводить последовательно, когда после первой части дополняют следующую, и так прием будет выполнен в целом. При втором варианте каждая часть приема выполняется отдельно, а затем они соединяются, и прием выполняется в целом.

В настоящее время при разучивании сложных приемов применяют метод подводящих упражнений. Он заключается в том, что заранее выполняются подводящие упражнения, которые создают базу двигательных навыков, позволяющих затем более правильно и быстрее овладеть сложным приемом. После подводящих упражнений и овладения ими спортсмен проделывает сложный прием в целом, при этом выделяют те элементы, которые плохо были выполнены. Эти элементы повторяют в целом. Такое чередование от целостного к отдельным частям и наоборот позволяет быстрее овладеть приемом.

В теории и практике спортивной борьбы разработаны и применяются методики обучения простым и сложным приемам борьбы.

Методика обучения простым приемам борьбы включает в себя:

1. Сообщение занимающимся начальных знаний и представлений об изучаемом приеме. Тренер дает характеристику приему, рассказывает о его эффективности и результативности, о применении данного приема известными мастерами борьбы и дает рекомендацию, кому из занимающихся следует обратить особое внимание на его изучение, чтобы в дальнейшем включить его в свой технический арсенал.

При этом необходимо правильно называть прием и его составные элементы и части.

2. Показ выполнения приема в левую и правую стороны в быстром темпе. Показывать следует так, чтобы группа занимающихся находилась на одной стороне ковра, а прием выполнялся по линии, параллельной этой стороне. Если структура приема имеет несколько осей вращения и поворотов тел борцов, то показ приема следует повторять несколько раз, изменяя угол для обозрения.

3. Объяснение выполнения приема, сопровождая это медленным показом его. Оно проводится в такой последовательности:

— объяснить и показать, в какой стойке или в каком положении борцов в партере лучше всего проводить данный прием. Например, в одноименной левой средней стойке или сзади-сбоку противника в партере и т. д.;

— как следует произвести захват и подготовку к его осуществлению, как удержать захват и почему именно так, какие будут возможные изменения в захвате при дальнейшем проведении приема;

— объяснить направление усилий руками, ногами и туловищем, в какую сторону и по каким осям должно переворачиваться, скручиваться, вращаться и т. д. тело противника; как при этом используется масса своего тела, инерция движения тел борцов; указать последовательность и согласованность координированных движений отдельных частей тела;

— объяснить конечное положение тел борцов, как следует удержать противника и дожать его на лопатки.

4. Демонстрация наглядных пособий: плакатов, рисунков, фотоснимков, кинограмм и т. д. При этом следует обратить внимание на основу структуры приема и его главные элементы. Здесь же можно отметить характерные ошибки в исполнении и указать, как их избежать.

5. Опрос занимающихся о том, все ли им ясно, как надо выполнить прием. Ответить на вопросы спортсменов.

6. Выполнение первого задания занимающимися. Перед этим следует напомнить суть задания. Задание дается обоим спортсменам и четко определяется, что делает один и второй. Затем расположить занимающихся на ковре по парам, указать их место и направление выполнения приема. Все это позволит предупредить возможность травмирования. Тренер внимательно наблюдает за выполнением задания и отмечает общую ошибку у большинства занимающихся.

7. Исправление общих ошибок у занимающихся и сообщение второго задания. При исправлении общих ошибок спортсмены располагаются в первоначальном месте. Тренер показывает, в чем состояла ошибка, объясняет и показывает, как правильно следует выполнять прием.

8. Выполнение второго задания, в процессе которого тренер исправляет индивидуальные ошибки.

9. Дальнейшее закрепление выполнения приема.

Методика обучения сложным приемам борьбы включает в себя:

1. Показ и выполнение подводящих упражнений проводится на занятиях заблаговременно до занятия, на котором будет начато изучение сложного приема.

2. Сообщение начальных знаний о приеме производится так же, как и при обучении простым приемам.

3. Показ выполнения приема в целом.

4. Демонстрация наглядных пособий.

5. Объяснение выполнения приема, сопровождая это медленным показом его первой части.

6. Выполнение занимающимися первой части приема и исправление общих ошибок в исполнении.

7. Объяснение и показ последующих частей приема. Выполнение их и исправление общих ошибок в исполнении.

8. Объяснение и показ приема в целом.

9. Выполнение приема в целом с чучелом, а затем с партнером. Исправление частных ошибок.

10. Выполнение задания по исправлению индивидуальных ошибок в исполнении приема в целом. Задания даются индивидуально.

Они могут состоять в выполнении отдельных частей или приема в целом.

11. Дальнейшее закрепление приема.

Защитные действия изучают по методике обучения простым приемам. Поскольку против каждого приема имеется несколько защит, их можно изучать одновременно с таким расчетом, чтобы занимающийся знал их все, а на вооружение взял те, которые наиболее соответствуют его индивидуальным особенностям. Вместе с тем занимающиеся должны знать, что одна защита может быть эффективна против действий одного противника и в то же время быть недостаточной против другого, а также, что на любую защиту может последовать дальнейшая атака другим приемом. Поэтому изучение защиты должно сочетаться с последующим изучением контрприемов и комбинаций приемов.

Простые контрприемы, например накрывания, изучаются как простые приемы, сложные контрприемы изучаются после того, как они будут разучены как приемы. Изучение сложных контрприемов — длительный процесс. У занимающихся необходимо развивать быстроту реакции, уверенность и решительность в своих действиях и чувство действий противника. В начальной стадии изучения контрприема партнер медленно проводит прием, а занимающийся выполняет контрприем. Затем партнер ускоряет свои действия, а изучающий должен успеть вовремя провести контрприем. Таким образом, в основном разучивается не собственно проведение контрприема как технического действия, а момент его благоприятного выполнения.

Способы тактической подготовки проведения приема разучиваются как простые приемы. В их изучении можно выделить два направления. Первое предполагает изучение способа тактической подготовки как определенного движения или действия с целью вызвать соответствующую ответную реакцию противника. Второе предполагает изучение применения конкретного способа тактической подготовки для создания благоприятного условия к выполнению заданного приема. Оба направления в процессе обучения сливаются, поскольку способы тактической подготовки сами по себе очень просты, например, угроза, сковывание, вызов и т. д. При разучивании способов тактической подготовки занимающиеся должны знать, что на применение их может последовать контратака со стороны противника. Поэтому работа над ними должна сопровождаться развитием быстрого реагирования на ответные действия противника и на те условия, которые создаются ими.

Комбинации приемов изучаются как простые приемы. Разучивание комбинаций — творческий процесс, в котором занимающийся, сообразуясь со своими индивидуальными данными, изучает, как на проведение им первого приема реагирует противник и принимает решение, как на ответ соперника продолжить атаку другим приемом.

У некоторых занимающихся могут появляться ошибки при выполнении приема. Поэтому очень важно заранее предупреждать их возникновение и исправлять в самом начале их появления.

Основными причинами возникновения ошибок могут быть:

1. Неправильно понятая занимающимися техника выполнения приема, что влечет неверное выполнение задания.

2. Недостаточная продолжительность обучения. Поспешность в обучении приводит к неправильному формированию двигательных навыков.

3. Недостаточная физическая подготовка, в силу чего занимающийся не в состоянии правильно выполнить прием.

4. Недостаточная волевая подготовка. Неуверенность и нерешительность при выполнении приемов, особенно сложных, благодаря чему нарушается основа структуры приема.

5. Как следствие ранее выработанных двигательных навыков. Для спортивной борьбы эта причина особенно характерна ввиду того, что техника очень многообразна и вариативна. Переключение в выполнении приема одной структурной группы на выполнение другой группы в силу резкого различия в характере движений вызывает отрицательный перенос навыка.

6. Некачественный ковер для борьбы, плохие тренировочные чучела, несоответствующая спортивная обувь.

Указанные причины могут выступать как главные и второстепенные, как характерные и нехарактерные.

Прежде чем приступать к исправлению ошибок, следует определить, какая из них является главной, а также выяснить причину ее появления. Устранение причины главной ошибки, как правило, ведет к устранению и второстепенных ошибок.

Характерные ошибки предупреждают в самом начале обучения. Для этого тренер указывает занимающимся на возможные ошибки и заранее показывает, как их не допустить.

При исправлении и предупреждении ошибок большое значение имеет понимание их самими занимающимися. С этой целью тренер обстоятельно объясняет суть ошибки, показывает ее и дает задание выполнить прием.

Кроме этого, можно показать занимающимся, как делают они и как надо делать, подкрепив это соответствующими наглядными пособиями. Если возможно, то при выполнении задания спортсменам указывают на дополнительные ориентиры.

Устранение некоторых ошибок требует оказания помощи занимающемуся во время выполнения приема. Ее можно осуществить движением или поддержанием рукой, подсказыванием и т. д.

Содержание занятий

Предлагаемые занятия являются примерными, так как обучение — творческий процесс и многое зависит от того, насколько успешно занимающиеся овладевают учебным материалом, как будет проходить их физическое развитие, воспитание морально-волевых качеств и соблюдение режима.

Помимо указанных занятий необходимо проводить тренировки по ОФП и контрольные занятия в конце каждого месяца.

Для краткости изложения и исключения повторений первые шесть занятий даны полностью, а в последующих упущены первая и третья части, а также организационные и методические указания. Занятие рассчитано на 120 мин.

Занятие 1

Беседа о личной гигиене борца и ее значении для здоровья. Костюм борца — 10 мин.

Задачи: 1. Научить захватам и освобождению от них. 2. Содействовать развитию ловкости.

I часть — 35 мин. Строевые упражнения — 8 мин: основная стойка, строй, шеренга, колонна, фланг, фронт, дистанция. Команды: «становись», «разойдись», «равняйсь», «отставить», «смирно», «вольно». Повороты на месте: налево, направо, кругом. Марширование на месте. Объяснить и показать выполнение каждого положения и команды. Объяснить команду предварительную и исполнительную. Выполнить команды по несколько раз, добиваясь четкого и согласованного их исполнения. Обращать внимание на осанку.

Ходьба — 2 мин: на носках — руки вверх, на пояс — на пятках, на внутренней и внешней стопах ступней, руки за голову — в полуприседе, обыкновенным шагом. Темп ходьбы средний, движения свободные, туловище прямое, голову не опускать. Выполняется ходьба под счет или хлопки в ладоши. Движение в колонне по одному, в каждом положении один круг.

Бег — 1 мин: на носках, с рывками, с подскоками. Замедляя бег, перейти на шаг.

Упражнения в движении — 4 мин. Каждое упражнение выполняется в течение одного круга ходьбы.

I. И. п. — руки вверх. На каждый шаг, рывки руками назад. Руки прямые, после рывка плавно возвратить в и. п.

II. И. п. — руки прижать к туловищу. На каждый шаг левой ногой, наклон туловища влево, шаг правой ногой — наклон туловища вправо. Руки скользят вдоль туловища вверх — вниз.

III. И. п. — руки за голову. Шаг левой ногой вперед — поворот туловища влево. То же вправо.

IV. И. п. — руки вперед, ладонями вниз. Скрещивание ладоней. Руки прямые, темп быстрый.

V. И. п. — правая рука вверх, левая назад. Ходьба выпадами со сменой положения рук. Медленно, растягивая шаг.

VI. И. п. — руки к плечам. Круги согнутыми руками вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду.

VII. И. п. — руки перед грудью. На 1—2 — пружинящие отведения локтей назад, на 3—4 — руки в стороны. Отведение резкое, возврат в и. п. плавный.

VIII. И. п. — левая рука за головой, правая в сторону. На каждый шаг смена положения рук. Ритмично, без рывков.

Упражнения на месте — 20 мин. Построение по кругу или в колонну по четыре на ковре.

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круги головой влево и вправо — по 10 раз. Движения медленные, круги большие.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Круговые движения туловищем влево и вправо — по 10 раз. Ноги не сгибать, максимально прогибаться назад, в стороны, вперед.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом влево и вправо — по 10 раз. Туловище неподвижно, ноги не сгибать. Медленно.

Рис. 1.

Рис. 2.

IV. И. п. — руки на коленях. Круги коленями, влево и вправо — по 10 раз. Медленно и плавно.

V. И. п. — стоя на коленях, с упором лбом и руками в ковер. Движения туловищем вперед и назад — 10 раз. Медленно, при движении вперед приподняться с колен, и выполнить перекат со лба на макушку головы.

VI. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоны туловища влево и вправо — по 8 раз.

VII. И. п. — о. с. Присесть, руки вверх и вернуться в и. п. — по 12 раз. Приседая, на носки не становиться, прогнуться.

VIII. И. п. — стоя на коленях, упор головой и руками в ковер. Движения туловищем влево и вправо — по 8 раз. При движении влево стараться левым ухом коснуться ковра, а правым своего плеча. При движении вправо — наоборот. Руки расставлены широко, голова упирается в ковер теменной частью. Движения очень медленные (рис. 1).

IX. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо — по 12 раз.

X. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед — в стороны. Махом левой ногой вверх коснуться ладони правой руки, то же правой ногой — по 10 раз. Опорную ногу не сгибать, движения ритмичные.

XI. И. п. — лежа спиной на ковре, руки в стороны. Круги ногами кнаружи и вовнутрь — по 10 раз. Медленно, ноги прямые.

XII. И. п. — лежа спиной на ковре. Согнутые ноги врозь, упор руками возле головы. Отжимаясь руками, поднять туловище, голову назад, принять положение моста. Выполнить 5 раз. Поднимая туловище, стараться сильно прогнуться (рис. 2).

XIII. И. п. — лежа на животе, с упором руками. Выпрямить руки, прогнуться, не приподнимая живота от ковра, голову назад, вернуться в и. п. — 8 раз.

XIV. И. п. — сидя, ноги врозь. Пружинящие наклоны туловища вперед — 12 раз. Стараться головой коснуться ковра между ног.

XV. И. п. — лежа спиной на ковре. Поднимание и опускание прямых ног — 8 раз. Поднимая ноги вверх, коснуться носками ковра за головой и медленно опустить ноги.

XVI. И. п. — стоя на коленях, с упором лбом и руками в ковер. Круги головой влево и вправо — по 6 раз. Движение выполняется так, чтобы последовательно упираться в ковер лбом, виском, затылком, другим виском. Медленно, облегчая движение руками.

II часть — 70 мин. I. Захваты и освобождение от них — 40 мин. Прежде чем приступить к изучению приемов борьбы, занимающиеся должны изучить основные способы правильного захвата различных частей тела и освобождения от них.

Выполняя захват, надо удерживать захваченную часть тела свободно, без напряжения и только в момент проведения приема или противодействия противнику прилагать максимальные усилия.

Для выполнения заданий занимающиеся распределяются по парам. Каждое упражнение выполняют по нескольку раз до правильного его усвоения. Выполнять задания вполсилы, по ходу исправлять ошибки.

1. Соединение своих рук. Выполняется двумя способами. В замок, когда сжатые пальцы согнуты и обхватываются. Укороченный захват выполняется за запястье или предплечье. Показать и объяснить способы соединения своих рук. Дать задание их выполнить, проследить за правильным соединением.

2. Захват запястья. Пальцы и большой палец образуют кольцо, в которое зажимается запястье. Захват выполнить за одноименное и разноименное запястья. Для усиления захваченное запястье прижимают к телу. Освобождение от захвата: круговым движением кисти в сторону большого пальца противника. При этом ладонь повернуть мизинцем вверх и, освобождаясь от захвата, самому захватить запястье партнера.

3. Захват запястья двумя руками выполняется обхватом запястья. Освобождение: со стороны больших пальцев противника свободной рукой захватить захваченную руку в замок и, надавливая предплечьем на предплечье

противника, рывком на себя и в сторону разорвать захват. Если при захвате большие пальцы противника сверху, то свободная рука для соединения с захваченной рукой накладывается на предплечье противника сверху. Если большие пальцы снизу, то и соединение рук снизу.

4. Захват руки за разноименное запястье и одноименное плечо. Захват за плечо изнутри или снаружи выполняется сжатыми пальцами с одновременным упором предплечьем в грудь противника, как бы отталкивая им, причем кисть максимально сгибается. Обратить особое внимание на захват плеча кистью с прижатым большим пальцем к остальным. Такое положение сжатых пальцев при захватах за любую часть тела, кроме запястья, очень важно выработать с самого начала обучения. Освобождение: упор в грудь свободной рукой и освободить запястье с перехватом запястья противника.

5. Захват руки за запястье и плечо, зажимая его между своим предплечьем и плечом, при этом кисть направляется вверх, локоть опускается, а предплечье прижимается к подмышке противника. Захват выполняется за разноименное запястье и одноименное плечо или наоборот. Освобождение: упор в грудь и освободить запястье.

6. Захват рук сверху выполняется зажатием плеч противника между предплечьем и плечами, при этом кисти поднимаются, локти опускаются, а предплечья прижимаются к подмышкам. Освобождение: соединить руки и упереться в грудь, или поднять руки вверх и захватить плечи снизу.

7. Захват рук снизу выполняется кистями за плечи, в верхних их частях. Кисти сильно согнуты, а предплечьями поднимаются руки противника. Освобождение: опустить руки вниз и захватить руки сверху.

8. Захват шеи кистью. Кисть с прижатыми пальцами накладывается на шею сзади, предплечье упирается в грудь. Кисть согнута и шея тянется книзу. Освобождение: наклонить голову, присесть с одновременным толчком руки противника вверх; другой способ: захватить предплечье противника кистью и рывком внутрь разорвать захват.

9. Захват шеи руками выполняется кистями, соединенными в замок или наложенными одна на другую, предплечья упираются в грудь. Освобождение: упереться кистями в предплечья противника снизу, толчком их

кверху присесть и освободить шею, или одну руку наложить сверху руки противника, другую просунуть снизу, соединить их и, нажимая одной книзу и другой вверх, как рычагом, освободить шею.

10. Захват руки и туловища выполняется захватом плеча выше описанным способом, другой рукой обхватывается туловище. При этом лучше, когда захваченная рука находится сбоку—сзади вашего туловища. Туловище обхватывают у нижней границы пояса. Освобождение: захваченную руку просунуть внутрь и упереться в живот, свободной рукой упереться в подбородок, отставляя ногу назад, присесть и оттолкнуть противника.

11. Захват туловища с рукой выполняется обхватом туловища и руки противника с соединением своих рук в замок или укороченным захватом. При этом захвате противник может также захватить туловище с рукой. Поэтому надо стремиться к захвату туловища у пояса, а руку ближе к локтю. Освобождение: так же, как указано выше.

12. Захват туловища выполняется соединением своих рук, прижимая противника к себе и чуть присев. Освобождение: упор в подбородок, отставляя ногу назад, присесть и оттолкнуться или захватить руки сверху, а колени просунуть между ног противника.

II. Борьба ногами — 10 мин. Занимающиеся в парах ложатся спиной на ковер, головой к ногам противника и обхватывают друг друга под руку. При захвате правыми руками поднимают правые ноги вверх, зацепляют ногу противника и стараются силой опустить ногу и тем самым перевернуть противника через голову. Затем меняются положением и борются левыми ногами. Побеждает тот, кто большее число раз перевернет своего противника.

Борьба руками — 10 мин. Занимающиеся в парах захватывают друг друга кистями правых рук так, чтобы обхватывался большой палец. Движением за руку в любом направлении надо заставить противника сойти с места, а самому остаться на месте. Затем борются левыми руками.

Игра: «Поймай мяч» — 10 мин. Занимающиеся располагаются на ковре по кругу, стоя на коленях. Внутри круга — водящий. Передавая друг другу любым способом набивной мяч, стараются не дать поймать или

коснуться его водящему. Тот, по вине которого водящий коснется мяча, сменяет его.

III часть — 5 мин. I. Упражнения на расслабление — 2 мин. Медленная ходьба с потряхиванием рук и ног. Стоя по кругу: поднять руки вверх, стать на носки и расслабленно присесть; наклон туловища с опущенными руками — расслабленное покачивание плечами; ноги вместе — быстро поднимать пятки от ковра; лежа спиной на ковре — поднять руки и ноги вверх и свободно потряхивать ими.

II. Подведение итогов занятия — 3 мин. Кратко рассказать о пройденном материале, указать, на что обратить особое внимание, отметить наиболее старательных, дать задание о включении в утреннюю зарядку упражнений на гибкость и развитие силы кистей рук.

Занятие 2

Беседа о характеристике классической борьбы как вида спорта, основные положения правил соревнований о разрешенных захватах — 10 мин.

Задачи: 1. Научить основным положениям борца. 2. Закрепить технику захватов и освобождения от них. 3. Содействовать развитию силы рук.

I часть — 35 мин. Строевые упражнения — 5 мин: повороты на месте; строевой шаг; повороты в движении.

Ходьба — 2 мин: к упражнениям первого занятия прибавить спортивную ходьбу.

Бег — 2 мин: на носках; высоко поднимая колени; выбрасывая прямые ноги вперед, затем назад; левым, правым боком вперед — приставными шагами; с подскоками; перейти на ходьбу.

Упражнения в движении — 6 мин:

I. И. п. — руки вперед. На каждые два шага — руки в стороны и вперед.

II. И. п. — руки перед грудью в замок. Повороты туловища влево и вправо.

III. И. п. — левая рука за голову, правая за спину. Наклоны туловища в стороны, со сменой положения рук.

IV. И. п. — руки перед грудью. Пружинящие отведения локтей назад — два раза, руки в стороны — два раза.

V. И. п. — руки в стороны. Круги руками вперед и назад.

VI. И. п. — руки к плечам. Попеременные наклоны туловища вперед, руки вниз.

VII. И. п. — левая рука за голову, правая в сторону. На каждый шаг смена положения рук.

Рис. 3.

Упражнения на месте — 20 мин. Каждое упражнение выполняется 8—12 раз.

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круги головой влево и вправо.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, в замок. Круговые движения туловищем влево и вправо.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голову. Круговые движения тазом влево и вправо.

IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на колени. Круги коленями вовнутрь и наружу.

V. И. п. — наклон туловища вперед, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

VI. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Движения вперед — назад.

VII. И. п. — лежа на животе, захватить ступни. Не отпуская захвата, сильно прогнуться, голову назад и медленно вернуться в и. п.

VIII. И. п. — лежа спиной на ковре. Круги ногами влево и вправо.

IX. И. п. — стоя с упором макушкой и руками в ковер. Движения в стороны.

X. И. п. — стойка ноги врозь. Попеременное приседание на одну и другую ноги.

XI. И. п. — стоя на коленях, руки за спину, голову назад, прогнуться. Падение вперед «качалочкой». При падении руки остаются за спиной.

Того, кто недостаточно прогнулся, придерживают за плечи сзади.

XII. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Круги головой влево и вправо.

XIII. И. п. — сидя, ноги врозь. Попеременные наклоны туловища к ногам с поворотом, касаясь левой рукой носка правой ноги и наоборот.

XIV. И. п. — лежа на спине. Поднимание и опускание прямых ног.

XV. И. п. — упор присев. Кувырок вперед и назад.

Рис. 4.

XVI. И. п. — сидя, руки вперед. Попеременное отставление ноги назад — «шпагат».

XVII. И. п. — стоя с упором лбом и руками. Толчком ногами перевернуться вперед, прогибаясь, стать на мост (рис. 3) и вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз.

II часть — 70 мин. I. Основные положения борца — 30 мин. Стойка: основное положение борца, когда он стоит на согнутых или прямых ногах, расставленных на удобную ширину, с наклонным или прямым положением туловища и головы, а руки готовы к захвату. Различают девять разновидностей стоек: левая, правая, фронтальная, каждая из которых может быть высокой, средней и низкой. Левой стойкой называют такую, когда впереди левая нога, правой, когда впереди правая, и фронтальной, когда ноги расположены параллельно плечам. Стойка борца должна быть индивидуальна и соответствовать его особенностям и избранным технико-тактическим действиям. Стойка по отношению друг к другу может быть одноименной, когда оба борца одновременно принимают левую, правую или фронтальную стойки, и разноименной, когда они принимают разные стойки. Передвижение по ковру производится приставными шагами так, чтобы ноги не скрещивались. Показать и объяснить каждый вид стойки, дать задание принять стойку и передвигаться по кругу в стороны, вперед и назад, исправляя ошибки. Обратить внимание занимающихся на то, что в стойке надо находиться в устойчивом положении и в то же время иметь достаточную подвижность для перемещения.

Партер: положение, при котором один борец бывает нижним, другой верхним. В ходе борьбы они могут изменять свое положение. Исходное положение нижнего борца обусловлено правилами соревнований. Он должен стоять на коленях и упираться в ковер ладонями прямых рук, отставленных не менее чем на 20 см от колен. После свистка арбитра он может принимать любое положение вплоть до вставания в стойку. Положение верхнего борца вначале обусловлено наложением ладоней на спину нижнего. Нижний борец для более устойчивого положения широко расставляет колени, ступни соединяет, упираясь в ковер носками или разводя их в стороны, а таз опускает на пятки, садясь на них (рис. 4).

Дать задание принять положение партера. Расставить занимающихся по парам и дать задание: нижний старается сохранить устойчивое положение или выйти наверх, а верхний любым захватом стремится сбить нижнего на живот и не дать ему встать в стойку. Перед выполнением задания объяснить, что при захвате с ближней стороны в целях защиты надо выставить дальнюю ногу вперед — в сторону. При захвате с дальней стороны выставляется ближняя нога в сторону и сзади нижнего борца.

Мост: положение, при котором борец, прогнувшись назад, упирается ступнями и лбом в ковер. Мост — это надежная защита от касания лопатками ковра и важная часть многих приемов борьбы. Спортсмену необходимо уделять большое внимание развитию силы мышц шеи, гибкости позвоночника, что укрепляет мост. Он должен быть крутым и высоким, тогда легко перейти в положение грудью к ковру. Достигается это не только гибкостью, но и силой трения, которая увеличивается, когда у борца обувь с резиновой подошвой. Разновидностью моста является полумост, когда борец дополнительно упирается в ковер боком. Дать задание принять положения моста и полумоста. Определить, у кого из занимающихся какой мост, какая гибкость позвоночника и обратить внимание на ее развитие.

II. Повторить захваты и освобождение от них — 20 мин. Каждому из занимающихся дать задание: показать и объяснить один из захватов или способов освобождения. Если допускается неточность, исправляет ее другой занимающийся, все остальные выполняют захваты и способы освобождения.

III. Борьба — 10 мин. Построить занимающихся в две шеренги лицом друг к другу. Каждый упирается одной рукой в грудь партнера, стоящего напротив, а другой — под грудь. По свистку все стараются перетолкнуть друг друга к краю ковра. Затем, захватив друг друга за запястье, тянут партнера к краю ковра. Каждый вид проводится по три раза.

IV. Лазанье по канату и подтягивание на кольцах или перекладине — 10 мин. Разделить занимающихся на две группы. Одна группа выполняет лазанье, вторая — подтягивание. Сменить вид упражнения по два раза. Дать задание записать в свой дневник количество вы-

полненных подтягиваний и способ лазанья: с помощью ног или нет.

III часть — 5 мин. 1. Упражнение на расслабление — 2 мин.

2. Подведение итогов занятия — 3 мин. Указать на важность изучения основных положений, обратив особое внимание на укрепление положения моста и выработку навыков правильных захватов.

Занятие 3

Беседа об особенностях борьбы — 10 мин.

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием рычагом. 2. Закрепить основные положения. 3. Содействовать развитию ловкости.

I часть — 30 мин. Строевые упражнения — 4 мин: повороты; перестроения в две, четыре шеренги, в колонну по два.

Ходьба — 1 мин: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах ступней, в приседе, спортивная ходьба.

Бег — 3 мин. К беговым упражнениям второго занятия прибавить кувырки вперед и назад. Их выполняют по ходу бега через весь ковер 3—5 раз.

Упражнения в движении — 2 мин.

I. И. п. — руки перед грудью. Шаг левой ногой, руки вверх, шаг правой — и. п.

II. И. п. — руки перед грудью в замок. Повороты туловища в стороны.

III. И. п. — руки вверх. Наклоны туловища в стороны.

IV. И. п. — руки вперед — в стороны. Махом левой ноги коснуться ладони правой руки и наоборот.

Упражнения на месте — 20 мин.

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голову. Круги головой влево и вправо, надавливая руками.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки в замок вверх, прижать к ушам. Круговые движения туловищем, не отрывая рук от ушей, влево и вправо.

III. И. п. — о. с., руки за голову. Круговые движения тазом влево и вправо.

IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на коленях. Круги коленями влево и вправо.

V. И. п. — руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

VI. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Движения вперед—назад.

VII. И. п. — упор лежа. Отжимание.

VIII. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки вверх — в стороны; 2—4 — пружинящие наклоны туловища вперед.

IX. И. п. — широкая стойка. Попеременные приседания на левую и правую ноги.

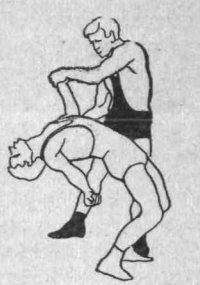


Рис. 5.

X. И. п. — стоя с упором головы и руками в ковер. Движения в стороны.

XI. И. п. — лежа на спине. Круги ногами влево и вправо.

XII. И. п. — лежа на животе, захватив ступни. Не отпуская захвата, прогнуться и медленно вернуться в и. п.

XIII. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Круговые движения влево и вправо.

XIV. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх. Попеременные движения ног в стороны. Из и. п. ноги опускаются медленно влево, затем вправо.

XV. И. п. — сидя, ноги врозь. 1 — руки в стороны, выпрямиться; 2 — поворот туловища влево, коснуться грудью ковра сзади, не отрывая ног. То же вправо.

XVI. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Толчком перевернуться, прогибаясь, стать на мост и приставными шагами влево принять и. п. То же вправо.

XVII. И. п. — в парах. Из стойки стать на мост, придерживаясь за руку партнера, который стоит сбоку и держит упражняющегося одной рукой за кисть, другой за плечо. Упражнение выполняют в такой последовательности: голову назад, максимально прогнуться в пояснице, затем согнуть ноги (рис. 5). Партнер, удерживая за руку, следит за последовательностью выполнения. Касание головой ковра должно быть мягким.

II часть — 75 мин. I. Переворот скручиванием рычагом — 45 мин.

Перевороты скручиванием составляют большую группу приемов борьбы в партере. Они очень результативны и хорошо связываются с приемами борьбы в стойке, когда противник падает в партер. Эти перевороты основаны на использовании захвата как рычага, тяжести тела и

Рис. 6.

реакции опоры, в силу чего телу противника придается вращательное движение, и он переворачивается на спину вокруг продольной или косо направленных осей его тела. При выполнении приемов надо хорошо видеть спину противника и направлять усилия на переворот его спиной к ковру.

Переворот рычагом (рис. 6). Из исходного положения стоя на ближнем колене, выставить дальнюю ногу вперед — в сторону, кистью ближней руки захватить туловище, а кистью дальней — шею сверху ближе к макушке. Почувствовав, что шея удерживается, быстро отпустить туловище и захватить свое запястье из-под руки противника. Притягивая к себе и наваливаясь грудью, силой кистей и тяжестью тела прижать голову противника к ковру и, действуя ближней рукой. как рычагом, перевернуть его на спину. Отпустить свое запястье и перехватить за туловище сверху, стараясь соединить свои руки под противником. Если он успел принять положение моста, то надавливая грудью, голову его надо прижимать кистями к себе.

Задание 1. Из и. п. выполнить захват. Проверить правильное выполнение. Повторить 6—8 раз.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления, с левой и правой стороны — по 12—16 раз. Занимающиеся исправляют ошибки друг у друга под контролем тренера.

Задание 3. Выполнить защиту — выставить дальнюю ногу вперед — в сторону для упора и встать в стойку.

Задание 4. Учебная схватка по формуле $^1/_1+^1/_1$ (дробью обозначается борьба в партере — одну минуту борется сверху один, второй снизу, знак + обозначает перерыв). Борьба в стойке записывается так: 3+3+3 (т. е. три периода по три минуты). Распределить занимающихся по парам и расставить на ковре по 4—5 пар. Первый борец борется сверху и выполняет переворот рычагом, второй — снизу и применяет защиту. По истечении одной минуты смена положений и задания. Для исправления ошибок используются перерывы в схватке.

II. Повторить основные положения борца — 10 мин. Показ и объяснение занимающимися всех видов стоек,

передвижений по ковру, партера, мост и полумост. Выполнить их.

III. Подвижная игра: «Третий лишний» — 10 мин.

Прыжки в длину с места на ковре — 10 мин. Каждый выполняет по 4—5 прыжков. Замерить и записать в дневнике длину прыжка.

III часть — 5 мин. Упражнения на расслабление — 2 мин.

II. Подведение итогов занятия — 3 мин. Дать анализ усвоения приема и проведения схваток, указав, на что обратить внимание.

Занятие 4

Задачи: 1. Научить варианту переворота скручиванием рычагом. 2. Научить защите и контрприему от переворота рычагом. 3. Содействовать развитию силы рук.

I часть — 30 мин. Ходьба — 2 мин: на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах ступней, в полуприседе, на коленях, спортивным шагом.

Бег — 4 мин: на носках, с ускорением на длину ковра, с прыжком вверх, с кувырком вперед и назад.

Упражнения в движении — 2 мин.

I. И. п. — руки вверх. Попеременное отведение рывком рук назад.

II. И. п. — левая рука за головой, правая за спиной. Наклоны туловища в стороны со сменой положения рук.

III. И. п. — руки в замок, перед грудью. Повороты туловища в стороны.

IV. И. п. — руки перед грудью. Пружинящие отведения локтей назад и рук в стороны.

V. И. п. — руки в стороны. Круги руками вперед и назад.

Упражнения в парах — 22 мин. Расставить занимающихся в парах на ковре.

I. И. п. — захватить шею друг друга за затылок так, чтобы одна рука находилась между рук партнера. Попеременные наклоны головы назад и вперед, преодолевая усилия рук партнера. Сильно не напрягаться, не препятствуя движениям.

II. И. п. — руки за голову, партнер захватывает локти. Попеременное сведение и разведение рук.

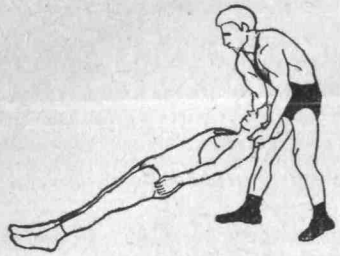


Рис. 7.

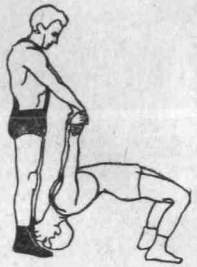


Рис. 8.

III. И. п. — стоя в затылок. Стоящий впереди, прижав руки, напрягая все тело, отводя голову назад, падает назад. Стоящий сзади держит партнера за шею, подстраховывая и поддерживая, плавно опускает вниз (рис. 7). В дальнейшем напарник лишь сопровождает своего партнера и только у самого ковра удерживает его за шею. Падающий не должен сгибаться. Предупредить занимающихся о строгом выполнении упражнения. Подросткам выполнять это упражнение не рекомендуется.

IV. И. п. — один в партере, второй садится ему на спину, лицом к ногам и носками зацепляется за бедра изнутри. Попеременные наклоны головы и туловища назад. Для усложнения руки за голову, затем вверх.

V. И. п. — стоя в затылок. Стоящий сзади захватывает партнера за запястья и удерживает руки. Партнер силой поднимает руки через стороны вверх. Вверху он удерживает их, а стоящий сзади силой опускает книзу.

VI. И. п. — стоя в затылок, руки вверх, захватиться кистями. Стоящий впереди медленно отклоняет голову назад, прогибается в пояснице и становится на мост. Встать в и. п. Партнер крепко держит за руки, не допуская резкого падения на лоб (рис. 8).

VII. И. п. — сидя с упором подошвами согнутых ног. Попеременные переталкивания ногами.

VIII. И. п. — стоя с упором ладонь в ладонь. Попеременное переталкивание руками.

IX. И. п. — один в партере, второй стоит сзади, захватив голову. Попеременные движения головой назад—вперед, в стороны, круговые с преодолением сопротивления рук.

X. И. п. — сидя, ноги вытянуты так, чтобы зацепиться ступнями, ступни одного внутри, другого — снаружи. Попеременное сведение и разведение ног.

Рис. 9.

XI. И. п. — один лежит на животе, другой держит ноги сзади. Первый, приподнимая грудь, сильно прогибается и возвращается в и. п.

XII. И. п. — стоя спиной к спине, руки вверх, соединенные в замок. Поочередное перебрасывание друг друга через плечи. Тот, кто перебрасывает, чуть приседает под лопатки партнера, последний поднимает ноги и кувырком перелетает через партнера.

XIII. И. п. — стоя бок о бок лицом друг к другу, взявшись за кисти. Поочередное вставание на мост, придерживаясь за руку партнера.

XIV. И. п. — один на мосту держится за ноги партнера. Движение вперед—назад на мосту, стараясь оторвать ноги от ковра при движении вперед.

II часть — 85 мин. I. Переворот скручиванием рычагом с переходом — 35 мин.

Иногда захватив на рычаг и прижав голову нижнего к ковру, не удается перевернуть его на спину. В этом случае надо переходить ногами в сторону головы на другой бок, одновременно прижать руку своим предплечьем к себе и стараться ее выпрямить, другой рукой отпустить шею и перехватить туловище спереди (рис. 9).

Задание 1. Выполнить переворот рычагом с небольшим сопротивлением.

Задание 2. Выполнить переворот рычагом с переходом с небольшим сопротивлением.

Задание 3. Выполнить переворот рычагом одним из вариантов при сопротивлении нижнего.

II. Защита и контрприем от переворота рычагом — 35 мин. Когда верхний захватил на рычаг, нижний выставляет ногу вперед — в сторону, ближней рукой захватывает предплечье верхнего снаружи и сильно толкает его в бок тазом, а захваченное предплечье тянет в сторону под себя. Эта защита может быть выполнена как контрприем, если верхний не выставил ногу в упор, или когда нижнему удается сильный рывок за предплечье в сторону—книзу.

Задание 1. Выполнить защиту при несильном нажиме верхнего.

Задание 2. Выполнить контрприем, когда верхний не выставил ногу.

Задание 3. Выполнить контрприем, когда верхний выставил ногу и сопротивляется вполсилы.

Контрприем — переворот скручиванием за себя с захватом руки под плечо изнутри. Когда верхний захватил на рычаг и выставил ногу в упор, нижний чуть поднимается, захватив ближнюю руку верхнего под свое плечо и за запястье.

С поворотом на верхнего сильно рывком потянуть руку верхнего за себя, другой рукой обхватить его туловище и удержать на спине. Поворот надо делать на колене, приподнимая стопу и отталкиваясь ногой в упоре.

Задание 1. Выполнить контрприем без сопротивления.

Задание 2. То же вполсилы.

Задание 3. Учебная схватка $^2/_2+^1/_1$ с выполнением верхним двух вариантов переворота рычагом, а нижним защит и контрприема.

III. Лазанье по канату, подтягивание на перекладине и подтягивание штанги к груди — 15 мин. Занимающиеся поочередно переходят от одного снаряда к другому, выполняя упражнения до отказа.

III часть — 5 мин. I. Упражнения на расслабление — 2 мин.

II. Подведение итогов занятия — 3 мин. Дать анализ проведенным схваткам, указав на выполнение приемов, и обратить особое внимание на умение оценивать положение и позу противника для их использования в схватке.

Занятие 5

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием с захватом рук сбоку. 2. Научить комбинации: переворот рычагом — переворот с захватом рук сбоку. 3. Содействовать развитию ловкости.

I часть — 30 мин. Ходьба — 2 мин: приподнимаясь с пятки на носок, скрестным шагом, один в упоре лежа, другой держит за ноги — передвижение на руках, спортивная ходьба.

Бег — 4 мин: на носках, высоко поднимая колени, по

хлопку догнать впереди бегущего и коснуться ладонью спины, с подскоками, с кувырками и переворотом боком через стойку на кистях.

Упражнения в движении — 2 мин.

I. И. п. — руки к плечам. Круги руками вперед и назад.

II. И. п. — руки на замок. Повороты туловища в стороны.

III. И. п. — упор лежа на предплечьях. Передвижение на предплечьях, приподняв живот от ковра.

IV. И. п. — левая рука за головой, правая за спиной. Ходьба выпадами со сменой положения рук.

Упражнения с набивными мячами — 22 мин.

I. Подбросить мяч вверх и поймать. Затем подбросить, повернуться кругом и поймать мяч.

II. Толкнуть мяч вверх правой рукой, поймать затем левой.

III. Зажать мяч ногами, подбросить вверх и поймать. Построить занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 10 м для упражнений в парах.

IV. Толкнуть мяч правой рукой, затем левой. Партнер напротив ловит мяч и также толкает его.

V. Наклонившись вперед с мячом к ногам, выпрямиться и бросить мяч партнеру прямыми руками.

VI. Мяч у груди, поворачивая ладони кнаружи, толкнуть мяч партнеру.

VII. Мяч за головой, руки прямые, прогнувшись назад и разгибаясь бросить мяч.

VIII. Повернуться спиной к партнеру и бросить ему мяч через голову.

IX. То же между ног.

X. Мяч зажать ногами, подпрыгнуть и бросить его.

XI. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Движения вперед—назад. С каждым движением меньше упираться руками.

XII. И. п. — лежа на спине, мяч зажать ногами. Поднимание и опускание ног.

XIII. И. п. — стоя с упором головой и руками в ковер. Движения в стороны.

XIV. И. п. — лежа на спине, мяч в руках. Наклоны к ногам.

XV. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Круговые движения.

Рис. 10.

Рис. 11.

XVI. И. п. — стоя на коленях, руки на пояс. Наклон назад прогнувшись, коснуться головой ковра (рис. 10).

XVII. И. п. — мост. Движения вперед—назад, с поворотом головы влево, затем вправо.

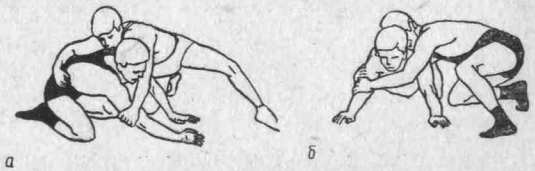
XVIII. И. п. — стоя спиной к стенке, на расстоянии шага от нее. Прогибаясь назад и придерживаясь за стенку, стать на мост и вернуться в и. п. не разгибаясь (рис. 11).

XIX. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Перевороты через голову на мост и приставными шагами влево, вернуться в и. п., затем вправо.

XX. И. п. — стоя на коленях, руки за спину. Падение вперед прогнувшись («качалочка»).

II часть — 85 мин. I. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку — 35 мин. Из исходного положения ладони на спине нижнего, дальней рукой захватить локоть дальней руки нижнего, а ближней за талию (рис. 12,*а*). Притягивая руку за локоть к себе, отпустить талию и захватить дальнюю руку изнутри выше своей кисти, а грудью навалиться на нижнего (рис. 12,*б*). Быстро притягивая руки под себя, придавливая грудью и отталкиваясь ногами перевернуть нижнего на спину. При перевороте надо стараться прижимать голову нижнего к ковру, а свою поднять вверх.

Задание 1. Из и. п. выполнить захват рук сбоку без сопротивления.



а *б*

Рис. 12.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления. Обратить внимание на придавливание грудью нижнего и положение его головы и своей.

Задание 3. Выполнить защиту — выставить дальнюю ногу вперед — в сторону. Верхний пытается выполнить переворот.

Задание 4. Учебная схватка $^1/_1+^1/_1$. Нижний, дав себя обхватить, выставляет ногу для защиты. На эту защиту верхний отводит назад свою ногу, стоящую в упоре, и одновременно быстро тянет руки нижнего к своей ноге и под себя и переворачивает нижнего на спину. Этот рывок за руки к оставляемой назад ноге позволяет лишить нижнего упора.

II. Комбинация: переворот рычагом — переворот скручиванием с захватом рук сбоку — 40 мин. Захватить нижнего на рычаг, стараясь перевернуть его на спину. Когда нижний выставляет ногу и поднимает голову, чтобы встать в стойку, создается удобное положение для захвата рук сбоку с последующим рывком под себя и в сторону для переворота.

Задание 1. Выполнить переворот рычагом без сопротивления.

Задание 2. Выполнить переворот скручиванием с захватом рук сбоку без сопротивления.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления.

Задание 4. Выполнить комбинацию, начиная с переворота с захватом рук сбоку. Когда нижний для защиты отставит дальнюю руку в сторону, то создается удобное положение для захвата рычагом и переворота.

Задание 5. Учебная схватка $^1/_1+^1/_1$. Верхний выполняет комбинации, а нижний создает ему условия, применяя соответствующую защиту вполсилы.

III. Эстафета — 6 мин. Распределить занимающихся на две команды. Команды выстраиваются в колонны на одной линии. Перед направляющими на расстоянии 2 шагов лежит набивной мяч. По сигналу первые быстро становятся на колени и головой толкают мяч вперед к заранее указанному месту на конце ковра. Оставляют мяч, встают и бегут к своей команде, касаются ладонью следующего из команды. Тот бежит к мячу, становится на колени и толкает мяч к своей команде и т. д. Лазание по канату и подтягивание на перекладине — 4 мин.

III часть — 5 мин. I. Упражнение на расслабление — 2 мин.

II. Подведение итогов занятия — 3 мин. Обратить внимание на выработку навыка находить дальнейшие атакующие действия на ответное действие противника.

Занятие 6

Беседа: «Физическая культура и спорт в СССР» — 10 мин.

Задачи: 1. Научить переводу рывком за руку. 2. Научить контрприему от переворота скручиванием с захватом рук сбоку. 3. Содействовать развитию выносливости.

I часть — 25 мин. Ходьба 1 мин: на носках, на пятках, с партнером на плечах, спортивная ходьба.

Бег — 2 мин: на носках, с подскоками и прыжками, с ускорением, с кувырками и переворотами боком.

Упражнения в движении — 2 мин.

I. И. п. — руки в стороны. Круги руками вперед и назад.

II. И. п. — руки вверх. Наклоны туловища в стороны.

III. И. п. — руки перед грудью. Поворот туловища влево — руки в стороны, и. п. То же вправо.

IV. И. п. — упор лежа. Передвижение на предплечьях, приподняв живот.

V. И. п. — один лежит на спине, второй стоит возле его головы, обоюдный захват за щиколотки ног. Второй садится и тянет партнера за ноги и делает кувырок назад, а первый становится на ноги. Получаются кувырки назад в парах. Не распускать захвата.

VI. И. п. — то же. Кувырки вперед в парах. Стоящий, опираясь на ноги партнера, чуть подпрыгивает и делает кувырок, одновременно поднимается лежащий и делает кувырок.

Упражнения на месте — 20 мин.

I. И. п. — стойка ноги врозь. Движения головой вперед — назад, в стороны и круговые с преодолением усилий своих рук, наложенных на голову.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, прижав к ушам. Круговые движения туловищем.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круги левой стопой с упором носком в ковер, затем правой.

IV. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки вверх прогнуться; 2 — поворот туловища влево и наклон к ноге. То же вправо.

V. И. п. — стоя с упором лбом и руками в ковер. Движения вперед и назад. После трех движений не упираться руками.

VI. И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

VII. И. п. — лежа на спине, руки скрестить на груди. Круговые движения туловищем влево и вправо.

VIII. И. п. — стоя с упором головой и руками в ковер. Движения в стороны.

IX. И. п. — лежа на животе, упор руками у груди. Прогнуться, голову назад, выпрямив руки.

X. И. п. — лежа на спине. Поднять ноги, коснуться ковра за головой, сесть ноги врозь, коснуться лбом ковра.

XI. И. п. — упор присев. Выпрямить ноги, не отнимая рук от ковра, головой коснуться колен.

XII. И. п. — стоя, упор головой и руками в ковер. Круговые движения.

XIII. И. п. — левая стойка, руки в замок. Поворот кругом вправо, наклон вперед, упор предплечьем и кувырок. То же из правой стойки.

XIV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот влево и наклон к ноге. То же вправо.

XV. И. п. — мост. Движения вперед — назад с отрывом ног от ковра.

XVI. И. п. — лежа на спине, ноги вверх, не приподнимая таза. Движения ногами в стороны.

XVII. И. п. — лежа на животе. Левой ногой, прогнувшись, коснуться ковра справа через ногу. То же правой ногой.

XVIII. И. п. — в парах. Встать на мост, придерживаясь за руку партнера.

XIX. И. п. — стоя с упором головой и руками в ковер. Толчком ног переворот на мост, приставными шагами влево и вправо вернуться в и. п.

XX. Падение из стойки вперед на предплечья выставленных рук (задача: выработать навык при падении вперед падать, не выставляя руки на кисти).

II часть — 80 мин. I. Перевод рывком за руку — 35 мин. Переводы рывком основаны на выведении противника из устойчивого положения за счет рывка и тя-

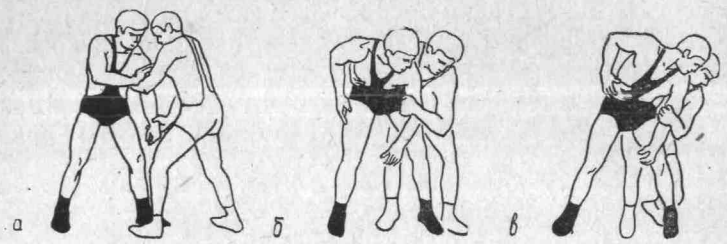


Рис. 13.

жести тела, с целью перевести его в партер. Они очень эффективны и хорошо связываются с приемами борьбы в партере.

Для перевода рывком за руку наиболее благоприятное положение, когда борцы находятся в одноименной стойке. Захватив разноименное запястье и одноименное плечо изнутри, рывком руки противника внутрь и книзу (рис. 13,*а*) отпустить запястье и одновременно ногой, стоящей сзади, зашагнуть назад с поворотом и захватить за талию, удерживая плечо, чуть присев (рис. 13,*б*). Отставляя ногу назад и опуская таз книзу, рывком за руку и туловище в сторону и назад перевести противника в партер (рис. 13,*в*). Обратить внимание занимающихся на использование тяжести своего тела на впереди стоящую ногу противника, как бы нажимая на нее, в результате чего создается точка опоры, вокруг которой поворачиваются, а противник не может переставить ногу для защиты.

Задание 1. Выполнить захват и отвести руку внутрь—книзу. Партнер не расслабляется, чуть сопротивляясь.

Задание 2. Выполнить захват, рывок за руку, зашагнуть назад, захватить за талию и присесть. Проверить захват, положение ног, чтобы они были ближе к ноге противника.

Задание 3. Выполнить перевод в целом, с небольшим сопротивлением партнера. Обратить внимание на отставление ноги и скручивающее движение за себя. Партнер падает на предплечья, а не на кисти рук.

Задание 4. Выполнить защиту: упор свободной рукой в плечо или грудь.

Задание 5. В ответ на защиту, отпустить плечо и, подталкивая предплечьем руку противника вверх — в сторо-

Рис. 14.

Рис. 15.

ну, с поворотом кисти мизинцем кверху захватить запястье противника и одновременно другой рукой захватить плечо. Таким образом, в ответ на защиту выполняется комбинация — перевод рывком за одну руку — защита — перевод рывком за другую руку.

II. Контрприем от переворота скручиванием с захватом рук сбоку — переворот скручиванием за себя — 25 мин. Выставить ногу и захватить ближнюю руку верхнего под плечо изнутри, поворачиваясь на колени, приподняв ступню, сильно рывком потянуть за руку за себя, другой рукой подтолкнуть туловище и, продолжая поворачиваться, перевернуть верхнего на спину, а самому принять положение выседа сбоку.

Задание 1. Выполнить захват руки под плечо изнутри и приподнять ступню (рис. 14).

Задание 2. Выполнить контрприем в целом. Обратить внимание на рывок рукой и поворот на колени.

Задание 3. Выполнить контрприем на контрприем. Если нижний, выполняя контрприем, допустит ошибку (поднимет туловище высоко), то, продолжая его движение и выдергивая захваченную руку под плечо, нужно самому повернуться за себя и захватом дальнего плеча прижать нижнего на спину (рис. 15).

III. Учебно-тренировочная схватка $^2/_2 + ^1/_1$ — 20 мин.

Задание: Верхний выполняет изученные перевороты и комбинации, нижний применяет защиты и контрприемы, но не встает в стойку. Борьба вполсилы. После схватки, отдохнув, выполнить лазанье по канату и подтягивание на перекладине.

III часть — 5 мин. I. Упражнения на расслабление.— 2 мин.

II. Подведение итогов занятия — 3 мин. Дать свою оценку выполнения приема в стойке и проведенным схваткам.

Занятие 7

С этого занятия описание I и III частей урока, а также некоторые задачи на развитие физических качеств не даются. Построение их примерно показано в предыдущих занятиях.

Задачи: 1. Научить перевороту забеганием с захватом шеи из-под плеча. 2. Научить контрприему от перевода рывком за руку. 3. Содействовать развитию силы мышц живота.

I. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — 30 мин. Перевороты забеганием — группа приемов, выполняемая с переходом верхнего со стороны головы нижнего на другую сторону, за счет усилия ног и прижимания головы нижнего к ковру. Эти приемы эффективны, если умело используют тяжесть тела для придавливания головы нижнего к ковру, а забегание выполняется так, чтобы движение началось ближней ногой, и только в конце переворота она осталась сзади.

Переворот с захватом шеи из-под ближнего плеча. Из и. п. — ладони на спине нижнего, ближнее колено между его ступнями сзади, дальнюю руку просунуть под ближнюю руку, захватить кистью шею и для усиления захвата соединить свои руки (рис. 16). Наваливаясь всем телом на голову нижнего, сбить его на грудь, ближнюю ногу поставить вперед и, отталкиваясь ногами, двигаться вперед вокруг головы нижнего. Когда туловище нижнего будет наклоняться спиной к ковру, дальней рукой перехватить за туловище сверху, расставив ноги. Если нижний успеет применить мост, то, соединив руки под ним, приподнимать его голову, а грудью придавливать грудь нижнего.

Задание 1. Выполнить захват шеи из-под плеча. Обратить внимание на то, чтобы кистью держать шею ближе к макушке головы, а плечом приподнимать локоть нижнего кверху.

Задание 2. Выполнить захват и переворот в целом без сопротивления. Обратить внимание на забегание ближней ногой вперед с нажимом на голову нижнего и на перехват за туловище, а свою голову держать выше.

Задание 3. Выполнить то же вполсилы.

II. Контрприем от перевода рывком за руку — 35 мин. Первый контрприем — перевод рывком за руку,

Рис. 16.

Рис. 17.

выполняется в тот момент, когда борец отпустит запястье, чем создается удобное положение для перехвата его за плечо и незамедлительным рывком и зашагиванием назад с захватом другой рукой за талию. Таким образом, данный контрприем основан на опережении в рывке за руку.

Задание 1. Выполнить перехват за плечо без сопротивления (рис. 17). Обратить внимание на своевременный захват за плечо. В момент захвата атакующим необходимо быть сосредоточенным и напряженным.

Задание 2. Выполнить контрприем в целом. Вначале несколько замедленно, затем постепенно увеличивая скорость.

Задание 3. Учебная схватка 1+1+1 с заданием: один вполсилы старается выполнить перевод рывком за руку, другой проводит контрприем.

Занятие 8

Задачи: 1. Научить контрприему от перевода рывком за руку — бросок через спину. 2. Научить контрприему от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Контрприем от перевода рывком за руку — бросок через спину с захватом запястья и туловища — 35 мин. Этот контрприем удобно выполнять, когда атакующий, сделав рывок за руку, захватывает туловище так, что его запястье легко захватить (рис. 18,*а*). Наклоняясь вперед, быстро опуститься на колено, не переставляя ног (рис. 18,*б*), затем на локоть вперед (рис. 18,*в*) и бросить на спину, приняв положение выседа. Захваченную за запястье руку стараться прижимать книзу (рис. 18,*г*).

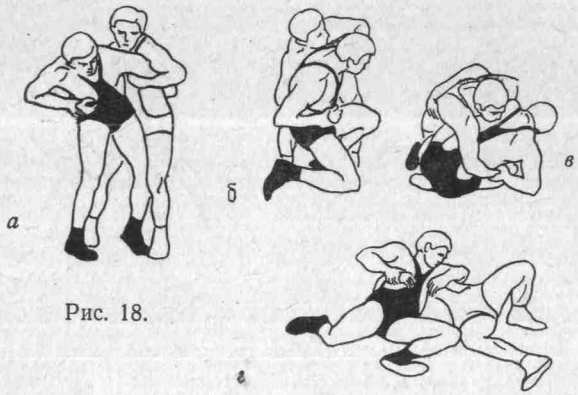


Рис. 18.

Задание 1. Выполнить захват за запястье и туловище, после того как партнер выполнит рывок за руку. Обратить внимание на сильный обхват запястья и наклон туловища вперед.

Задание 2. Выполнить захват и опуститься на колено. В этот момент нельзя отставлять ступню ноги, на колено которой опускаются.

Задание 3. Выполнить захват, опуститься на колено, затем на локоть. Обратить внимание, чтобы локоть не прижимать к туловищу, а отставить в сторону.

Задание 4. Выполнить контрприем в целом, вначале медленно, затем быстрее с небольшим сопротивлением.

II. Контрприем от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча — бросок через спину с захватом руки под плечо — 30 мин. Когда верхний захватил шею из-под плеча, не давая сбить себя на грудь, захватить его запястье (рис. 19), а руку прижать под плечо. Стараться тазом подлезть под верхнего и, поворачивая голову в сторону, бросить верхнего на спину.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления.

Задание 2. Выполнить контрприем без сопротивления, верхний только удерживает захват.

Задание 3. Учебная схватка $^1/_1+^2/_2$. Верхний выполняет переворот забеганием, нижний — контрприем.

Занятие 9

Задачи: 1. Научить комбинации: переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — переворот скручиванием за себя. 2. Закрепить перевод рывком за руку. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Комбинация: переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — переворот скручиванием за себя — 30 мин. Верхний, захватив шею из-под плеча, старается выполнить переворот забеганием, нижний борец для защиты выставляет ногу в упор и приподнимается, чем создает условия для переворота скручиванием. Верхний, удерживая шею из-под плеча, другой рукой захватывает подбородок (рис. 20), прижимает нижнего к себе и переворачивает на спину с поворотом за себя.

Задание 1. Выполнить переворот забеганием без сопротивления, обратив внимание на захват шеи из-под плеча.

Задание 2. Выполнить защиту — выставить ногу в сторону — вперед.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления. Обратить внимание на плотность захвата и поворот за себя.

Задание 4. Выполнить то же вполсилы. Если нижний не выставит ногу и не приподнимется, то сделать переворот забеганием.

II. Перевод рывком за руку — 25 мин.

Задание 1. Выполнить перевод за руку вполсилы.

Задание 2. Выполнить перевод — защиту (упор в плечо) — перевод за другую руку.

Задание 3. Выполнить контрприем — перевод рывком за руку, опережая атакующего.

Задание 4. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом запястья и туловища.

Рис. 19.

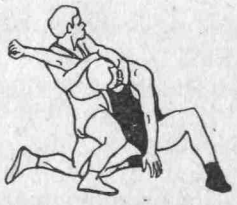


Рис. 20.

III. Учебно-тренировочная схватка $2+{}^2/_2$ — 25 мин. Задание на преимущественное применение комбинаций. Схватку проводить с судейством арбитра.

После схватки и отдыха выполнить лазанье по канату и поднимание штанги.

Занятие 10

Задачи: 1. Научить переводу нырком с захватом шеи и туловища. 2. Закрепить комбинацию: переворот забеганием — переворот скручиванием. 3. Содействовать развитию силы мышц спины.

I. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — 35 мин. Переводы нырком основаны на проходе под рукой противника с целью захвата за туловище сзади или сбоку с последующим рывком и использованием тяжести тела для перевода в партер. Эти приемы хорошо комбинируются с бросками наклоном и прогибом, со сваливаниями и переворотами в партере. Наиболее благоприятным положением для перевода нырком является одноименная стойка при обоюдном захвате за шею. Подтолкнув руку противника кверху, быстро присев, нырнуть под руку, зашагнув назад с поворотом, и захватить за туловище сбоку, не отпуская захвата за шею и держась прямее, с надавливанием на ногу противника. Затем, отставляя ногу назад, сильно потянуть за шею книзу и за себя, используя тяжесть тела, перевести в партер.

Задание 1. Выполнить обоюдный захват за шею. Подтолкнуть руку кверху под локоть и выполнить нырок с зашагиванием назад и захватом за туловище (рис. 21, *а*).

Задание 2. Выполнить нырок с зашагиванием, когда противник захватил запястье (рис. 21, *б*). Сильный мах руки кверху дает возможность выполнить нырок.

Задание 3. То же, когда атакующий сам захватил за запястье.

Задание 4. Выполнить нырок под руку из обоюдного захвата шеи с плечом (рис. 21,*в*). Рука подбивается предплечьем с упором другой рукой в плечо сверху. Выполнив нырок, одна рука удерживает шею, а другой перехватывают за туловище сбоку.

Задание 5. Выполнить перевод в целом. Обратить внимание на выполнение нырка с одновременным зашагиванием и захватом за туловище. Напомнить, что собственно перевод после нырка выполняется так же, как при переводе рывком за руку. При падении падать на предплечья.

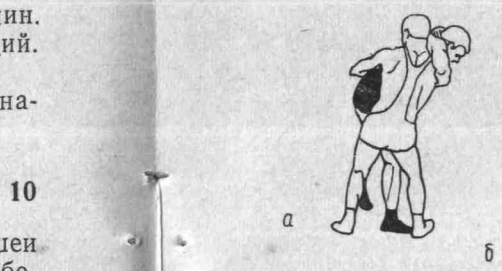


Рис. 21.

II. Комбинация: переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — переворот скручиванием за себя — 35 мин.

Задание 1. Выполнить переворот забеганием вполсилы.

Задание 2. Выполнить переворот скручиванием вполсилы.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом вполсилы.

Задание 4. Выполнить комбинацию: переворот скручиванием и, когда нижний для защиты прижмется к ковру — переворот забеганием.

Задание 5. Учебная схватка ${}^2/_2+{}^2/_2$. Верхний выполняет комбинации, нижний создает ему для этого благоприятные условия и сопротивляется в момент выполнения второго приема.

Занятие 11

Задачи: 1. Научить захватам руки на ключ. 2. Закрепить перевод нырком с захватом шеи и туловища. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Захваты руки на ключ — 45 мин. Захват руки ключом — один из самых мощных и надежных. Он сложен тем, что усилия руки одновременно прилагают в трех направлениях: ладонь от себя, а локоть к себе; ладонь книзу, а локоть вверх; рука и туловище вперед. Другой рукой надо захватить локтевой сгиб руки нижнего и

Рис. 22.

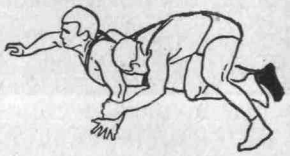


Рис. 23.

Рис. 24.

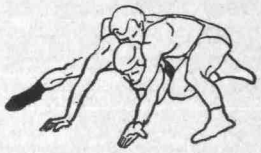


Рис. 25.

тянуть руку назад. Туловищем навалиться на нижнего ближе к тазу (рис. 22). Имеется несколько способов, с которыми надо ознакомить занимающихся. В дальнейшем они выберут для себя наиболее подходящие.

Обучение начинается с опробования захвата.

Задание 1. Выполнить захват. Нижний должен чувствовать силу захвата. Если нет, то захват выполнен плохо.

Задание 2. Выполнить захват одной рукой. Первый вариант проводят, когда нижний находится в высоком партере. Наложить локтевой сгиб дальней руки на локтевой сгиб ближней руки нижнего, а другой рукой захватить за талию. Сильно тянуть руки к себе, одновременно толкая ногами вперед и, когда рука нижнего согнется, быстро просунуть кисть на лопатку нижнего, прижав локоть к себе. Нижний слегка сопротивляется. Второй вариант выполняется, когда нижний широко расставил руки. Захватить запястье снаружи пальцами ближе к мизинцу, так чтобы получился надежный крючок. Другой рукой захватить за талию. Запястье сильно потянуть кверху — назад и затем быстро просунуть кисть под рукой на лопатку. Третий вариант выполняется, когда нижний находится в низком партере, а руки в стороны. Удерживая за талию, дальнюю руку кистью наложить снаружи подмышку, а локоть к предплечью. Сильно тянуть локтем предплечье нижнего назад, упираясь кистью в подмышку, и затем просунуть кисть на лопатку.

Задание 3. Выполнить захват двумя руками. Нижний в низком партере. Ближним плечом придавить его к ковру, навалившись всем телом. Дальним запястьем захватить запястье снаружи, а ближним — изнутри, чуть выше своего запястья. Тянуть запястье нижнего к себе и быстро просунуть кисть на лопатку.

Задание 4. Выполнить захват с упором головой в плечо (рис. 23). Выполняется, когда нижний широко расставил руки. Захватить запястье и талию, головой упереться в плечо. Сжимая руки к себе и ногами толкая вперед, притянуть руку и под нее просунуть кисть на захват ключом.

Задание 5. Выполнить захват с рывком к себе — вперед, когда нижний находится в высоком партере. Захватить за локтевой сгиб снаружи и за талию. Рывком к себе и вперед сбить нижнего на грудь и просунуть кисть на лопатку (рис. 24).

Задание 6. Выполнить защиту. Захватываемую руку вытянуть вперед ладонью кверху и немного переместить на нее тяжесть тела, одновременно выставив ногу в сторону для упора (рис. 25).

II. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — 35 мин.

Задание 1. Выполнить перевод без сопротивления.

Задание 2. Выполнить перевод вполсилы, обратив внимание на применение различных вариантов для нырка.

Задание 3. Выполнить защиту — прижать подбиваемую руку книзу. Партнер применяет все варианты для нырка.

Задание 4. Учебная схватка 2+2 с заданием выполнить перевод, когда партнер применил защиту.

Занятие 12

Задачи: 1. Научить контрприему от захвата ключом. 2. Закрепить переводы рывком и нырком. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Контрприем от захвата ключом — бросок через спину с захватом руки через плечо — 30 мин. В момент захвата руки на ключ поднять свое предплечье кистью кверху и зажать плечо верхнего между своими плечом и предплечьем. Данное положение руки нижнего является

Рис. 26.

надежной защитой от ключа. Затем, поворачиваясь в сторону, сильно рвануть за руку с одновременным наклоном плеча книзу и подбивом тазом туловища верхнего, бросить его за спину (рис. 26). Данный контрприем особенно удобно выполнить, когда верхний допускает ошибку, не выставив дальнюю ногу в упор. Если нога выставлена, то надо делать сильный поворот в сторону от верхнего.

Задание 1. Выполнить захват руки на ключ всеми способами. Акцентировать внимание на положении руки в захвате.

Задание 2. Выполнить контрприем без сопротивления.

Задание 3. То же вполсилы.

Задание 4. Учебная схватка $^1/_1+^1/_1$. Верхний выполняет захваты на ключ, нижний контрприем. Обратить внимание на положение руки кистью кверху для выполнения контрприема.

II. Переводы рывком за руку и нырком с захватом шеи и туловища — 40 мин.

Задание 1. Выполнить перевод рывком за руку вполсилы.

Задание 2. Выполнить перевод нырком вполсилы.

Задание 3. Учебно-тренировочная схватка 2+2 с преимущественным применением переводов в сочетании с продолжением борьбы в партере.

Занятие 13

Задачи: 1. Научить контрприему от перевода нырком с захватом шеи и туловища. 2. Закрепить контрприем от ключа. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Контрприем от перевода нырком — бросок через спину с захватом запястья и шеи — 30 мин. Выполняется аналогично, как и от перевода рывком за руку, когда удается захватить руку за запястье на своем боку (рис. 18). Отличие состоит в том, что другой рукой захватывается не туловище, а шея.

1. Задание 1. Выполнить перевод нырком с захватом шеи и туловища вполсилы.

Задание 2. Выполнить контрприем в целом с небольшим сопротивлением. Обратить внимание на последовательное опускание на колено, локоть и выполнение выседа, а также на захват за запястье с опусканием его книзу в конечном положении.

Задание 3. Выполнить контрприем при передвижении по ковру.

II. Контрприем от ключа — бросок через спину с захватом руки через плечо — 25 мин.

Задание 1. Повторить все способы захвата руки на ключ при небольшом сопротивлении нижнего.

Задание 2. Выполнить контрприем вполсилы.

Задание 3. Учебная схватка $^2/_2+^1/_1$. Верхний захватывает руку на ключ, нижний выполняет контрприем. Причем, нижний изредка сопротивляется против захвата на ключ с целью отвлечь внимание верхнего от контрприема.

Занятие 14

Задачи: 1. Научить перевороту переходом с ключом и захватом подбородка. 2. Закрепить контрприем от перевода нырком. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка — 35 мин. Прием очень результативный. Его особенно эффективно применять, когда нижний стремится прижаться грудью к ковру, а также сразу же после перевода рывком за руку. Выполнив захват, сбить нижнего на грудь, переползти через его ноги на другую сторону и захватить за подбородок (рис. 27, *а*). Отходя ногами в сторону — вперед, тянуть за руку, стараясь нажимать на предплечье, выпрямляя руку и одновременно помогая за подбородок, перевернуть на спину (рис. 27,*б*). Если нижний станет на мост, то соединить свои руки, обхватывая шею с плечом.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления, когда нижний легко дает сбить себя на грудь.

Задание 2. Выполнить прием вполсилы, когда рука захвачена способом с упором головой в плечо.

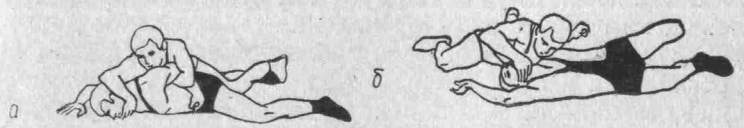


Рис. 27.

Задание 3. То же после захвата на ключ рывком.

Задание 4. Выполнить переворот после перевода рывком за руку.

II. Контрприем от перевода нырком с захватом шеи и туловища — 30 мин.

Задание 1. Выполнить перевод вполсилы.

Задание 2. Выполнить контрприем без сопротивления.

Задание 3. Учебная схватка 2+2: выполнение контрприема при сопротивлении партнера, стремящегося выполнить перевод.

Занятие 15

Задачи: 1. Научить вертушке с захватом руки сверху под плечо. 2. Закрепить переворот переходом с ключом и захватом подбородка. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Вертушка с захватом руки под плечо — 35 мин. Переводы вращением — вертушки занимают видное место в технике многих выдающихся борцов. Они основаны на увлечении противника за собой при падении прогнувшись с вращением в продольной оси. Особенно хорошие условия для их применения возникают, когда борцы находятся в разноименной стойке и противник наклонился вперед. Захватив руку под плечо (рис. 28,*а*), махом дальней ногой в сторону — вперед захватить другой рукой за плечо снизу, прогнуться и, вращаясь, падать, как бы повисая на руке противника (рис. 28,*б*). Затем, отводя руку противника вперед, другой рукой перехватить за туловище сверху, освободить голову (рис. 28,*в*) и выйти наверх. Если противник вовремя не среагирует, то нередко удается сразу же перевернуть его на спину.

Задание 1. Выполнить захват под плечо и захватить другой рукой за плечо, прогнуться. Партнер, выпрямившись, удерживает от падения.

Задание 2. Выполнить то же с махом ногой.

Задание 3. Выполнить прием в целом без сопротивления, но напрягаясь. При падении страховаться другой рукой упором в ковер. Если занимающиеся будут плохо прогибаться и садиться на ковер, боясь падать прогнувшись, то надо, чтобы партнер с силой его удерживал и медленно опускался.

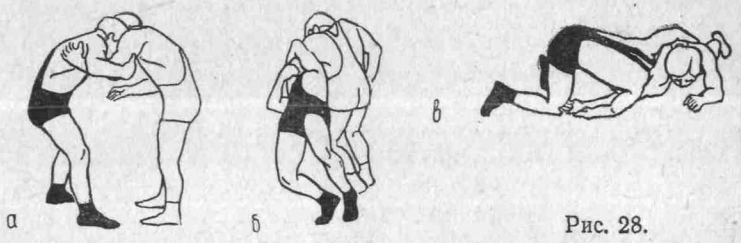


Рис. 28.

II. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка — 20 мин.

Задание 1. Повторить прием в целом вполсилы, обратив внимание на способы захвата на ключ и действие им.

Задание 2. Выполнить прием, когда нижний пытается стоять в высоком партере, а верхний направляет усилия, чтобы сбить его на грудь.

Задание 3. Выполнить прием при сопротивлении.

III. Учебно-тренировочные схватки 2+2+$^1/_1$ — 30 мин. Задание на совершенствование изученных приемов с целью определить качество их выполнения. После схватки — лазанье по канату.

Занятие 16

Задачи: 1. Научить контрприему от переворота переходом. 2. Закрепить вертушку с захватом руки под плечо. 3. Содействовать развитию силы мышц шеи.

I. Контрприем от переворота переходом — 35 мин. Первый вариант контрприема выполняется в момент, когда верхний проводит сбивание на грудь. Нижний поднимает захваченную руку кистью кверху, обхватывает плечо верхнего и с поворотом в сторону — книзу бросает его на спину. Второй вариант выполняется при том же положении руки, но в случае, если верхний успел выполнить сбивание и начал переход через ноги. Нижний, сильно держа руку и притягивая ее к своей голове, быстро отходит от верхнего и, делая выкрут рукой, выходит наверх.

Задание 1. Выполнить первый контрприем без сопротивления, обратив внимание на положение руки и выбор момента для броска.

Задание 2. Выполнить второй контрприем без сопротивления, акцентируя внимание на силу тяги рукой и уход ногами от верхнего.

Задание 3. Выполнить оба контрприема вполсилы.

II. Вертушка с захватом руки под плечо — 25 мин.

Задание 1. Выполнить прием без сопротивления с акцентом на мах ногой и падение прогнувшись.

Задание 2. То же вполсилы.

Задание 3. Выполнить защиту — выпрямиться. В момент, когда партнер прогнется, надо быстро выпрямиться и напрячь руку кверху, а свободной рукой упереться в голову.

Задание 4. Учебная схватка 2+2. Первый выполняет вертушку, второй создает условия и изредка применяет защиту.

Занятие 17

Задачи: 1. Научить контрприему от вертушки. 2. Закрепить контрприем от переворота переходом. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Контрприем от вертушки — 35 мин. Первый контрприем выполняется в момент, когда противник прогнулся. Опережая его вращение, надо с силой выпрямить захваченную руку, быстро забежать вокруг головы, как бы навстречу повороту противника, и выйти наверх в партере. Второй контрприем выполняется в момент, когда борцы перешли в партер, и атакующий перехватывает за туловище. Надо упором свободной рукой приподняться и перешагнуть через атакующего (рис. 29).

Задание 1. Выполнить первый контрприем без сопротивления, но с напряжением. Обратить внимание на выпрямление руки и выбор момента для забегания.

Задание 2. Выполнить второй контрприем без сопротивления в момент перешагивания.

Задание 3. Выполнить оба контрприема вполсилы. Атакующий создает условия для выполнения контрприемов.

Рис. 29.

Задание 4. Выполнить контрприем, когда вертушка проводится в полную силу.

II. Контрприем от переворота переходом — 25 мин.

Задание 1. Выполнить контрприемы без сопротивления.

Задание 2. То же вполсилы.

Задание 3. Учебная схватка $^1/_1+^2/_2$. Верхний выполняет переворот переходом, нижний — контрприемы.

Занятие 18

Задачи: 1. Ознакомить с броском через спину. 2. Закрепить приемы в партере. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Бросок через спину с захватом руки и шеи — 45 мин. Одна из наиболее эффективных и результативных групп приемов борьбы в стойке, выполняемая с многочисленными вариантами захватов. Основа приема состоит из быстрого поворота спиной к противнику с последующим отрывом его от ковра и сбрасыванием на спину с поворотом. Поворот к противнику в основном выполняется с подставлением ноги или без переставления ног. Броски через спину обычно рекомендуют занимающимся, у которых ноги короче или равны длине туловища. Однако есть борцы, отлично владеющие этими бросками, у которых ноги длинные.

Задание 1. В левой и правой стойках выполнить поворот кругом и приставить сзади стоящую ногу к впереди стоящей. Поворот из левой стойки выполняется вправо спиной вперед, из правой — наоборот.

Задание 2. Выполнить поворот на носках, не переставляя ног, из обеих стоек.

Задание 3. Выполнить поворот с подставлением ноги и наклоном туловища вперед — в сторону, посмотреть на пятку.

Задание 4. То же без переставления ног.

Задание 5. Выполнить кувырок вперед через предплечье.

Задание 6. Выполнить поворот с подставлением ноги, наклоном и кувырком через предплечье, держа руки в замок.

Задание 7. Выполнить поворот на носках, руки в замок, наклон и опускание последовательно на колено, отставленный локоть и высед.

Задание 8. В парах, захватить запястье и шею — выполнить поворот с подставлением ноги. Обратить вни-

Рис. 30.

мание, что данный поворот лучше выполнять, когда борцы находятся в одноименной стойке. Задание выполнять без падения.

Задание 9. В парах, то же с поворотом на носках, который лучше выполнять из разноименной стойки (рис. 30), причем в начале поворота надо, чтобы носок впереди стоящей ноги был у средины ступни сзади стоящей ноги партнера и перпендикулярен к ней.

Задание 10. Выполнить бросок с чучелом. При правильном броске чучело должно описать дугу вверх.

II. Повторить все изученные приемы борьбы в партере — 15 мин, в условиях учебной схватки $^1/_1+^1/_1$.

III. Учебно-тренировочная схватка 2+2+2 с заданием на преимущественное выполнение избранных приемов — 30 мин.

Занятие 19

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом руки и шеи. 2. Научить комбинации в партере: захват на ключ — переворот скручиванием. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Бросок через спину с захватом руки и шеи — 35 мин. Захватив запястье и шею, притянуть к себе, быстро повернуться, чуть присесть так, чтобы противник оказался на спине (рис. 30).Наклоняясь в сторону, резко выпрямить ноги для подбива противника и бросить на спину, приняв положение выседа (рис. 31).

Задание 1. Выполнить подводящие упражнения предыдущего занятия, начиная с шестого задания.

Задание 2. Выполнить бросок с чучелом, обратив внимание на поворот и отрыв от ковра. Если нет чучел, то провести бросок с колен. Для этого надо приподняться с колен, подталкивая тазом туловище партнера, и бросить с поворотом головы и туловища. Следить за тем, чтобы в конечном положении наклон туловища был вперед.

II. Комбинация: захват на ключ — переворот скручиванием с захватом рук сбоку — 25 мин. Когда верхний захватывает на ключ и нижний, защищаясь, вытягивает

руку, то создается удобное положение для захвата рук сбоку и выполнения переворота скручиванием.

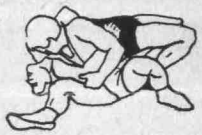


Рис. 31.

Задание 1. Выполнить захваты руки на ключ вполсилы.

Задание 2. Выполнить переворот с захватом рук сбоку вполсилы.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления.

Задание 4. Учебная схватка $^2/_2+^2/_2$ с заданием на выполнение данной комбинации и комбинации: переворот скручиванием с захватом рук сбоку — переворот рычагом.

Занятие 20

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием с захватом дальней руки сзади — сбоку. 2. Закрепить бросок через спину с захватом руки и шеи. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Переворот скручиванием с захватом дальней руки сзади — сбоку — 35 мин. Этот прием очень результативный, однако сложность его состоит в том, что трудно выполнить захват руки, особенно борцу, у которого короткие руки. Из и. п. — руки на спине, ближнюю руку наложить на дальнее плечо сверху, другую просунуть под туловищем нижнего и соединить их в замок так, чтобы захватить дальнее плечо ближе к локтю. Соединяя руки, надо сесть боком сзади — сбоку нижнего так, чтобы, упираясь ногами, подталкивать его вперед, а руками тянуть захваченную руку под него, распустить замок и скользящим движением по плечу дальней рукой захватить за локоть, навалиться грудью и ближней рукой перехватить руку под туловищем за плечо. Продолжая тянуть под туловищем за руку, придавливая грудью в бок и отталкиваясь ногами, перевернуть его на спину.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления, обратив внимание на согласованное действие руками и толчки ногами, направленные на сжимание нижнего для захвата его руки под туловищем.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления. Обратить внимание на прижимание нижнего в бок грудью, держа свою голову выше.

Задание 3. Выполнить защиту: высед в сторону от верхнего, стараясь приподнять голову и грудь от ковра.

Задание 4. Выполнить захват, нижний защищается. В ответ на защиту, отставить дальнюю ногу назад, одновременно сильно потянуть за руку в сторону отставленной ноги и перевернуть нижнего на спину. Выполнять медленно, без сопротивления.

Задание 5. Выполнить захват, нижний — защиту. В ответ на защиту, когда нижний высоко поднимает голову, дальней рукой перехватить за шею спереди и провести переворот скручиванием за себя.

II. Бросок через спину с захватом руки и шеи — 35 мин.

Задание 1. Выполнить повороты спиной к партнеру из одноименной и разноименной стоек. Медленно, без сопротивления и броска. Акцентировать внимание на правильном расположении ног, тяге за шею с одновременным поворотом и наклоном в сторону.

Задание 2. Выполнить бросок в целом с чучелом. Отметить те элементы приема, которые выполняются плохо, и дать задание отработать их с партнером.

Задание 3. Учебная схватка 1+1+1+1 на совершенствование броска с партнером, который, немного сопротивляясь, создает условия и помогает выполнить бросок. Помощь оказывается так: если при повороте спиной недостаточно выполнен поворот головы в сторону, то свободную руку накладывают на голову партнеру и притягивают ее к себе.

Занятие 21

Задачи: 1. Научить броску через спину с вариантами захвата руки и шеи. 2. Закрепить переворот скручиванием с захватом дальней руки. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Бросок через спину — 35 мин. Выполнение броска надо начать с захватом запястья и шеи. Это надежный захват, позволяющий сковать руку противника и не дать ему захватить себя. Вместе с тем в борьбе, особенно, когда противник стремится захватить за туловище, захват руки можно выполнить за плечо снизу (рис. 32,*а*) или сверху (рис. 32,*б*). В этих случаях борец как бы

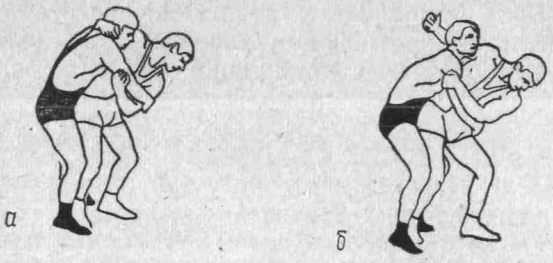


Рис. 32.

подхватывает руку и шею противника и, используя его наклон вперед, выполняет бросок через спину.

Задание 1. Выполнить бросок через спину с захватом руки снизу и шеи, без сопротивления. Для создания благоприятного положения партнер делает попытку обхватить за туловище. Обратить внимание на захват руки снизу, который в большей степени обеспечивает защиту, чем захват руки сверху.

Задание 2. Выполнить то же, но с захватом руки сверху, без сопротивления.

Задание 3. Выполнить оба варианта вполсилы.

Задание 4. Учебная схватка 1+1+1+1 на совершенствование броска через спину с тремя вариантами захвата руки и шеи. Партнер создает условия и немного сопротивляется.

II. Переворот скручиванием с захватом дальней руки сзади — сбоку — 20 мин.

Задание 1. Выполнить переворот без сопротивления.

Задание 2. Выполнить переворот с применением продолжения действий в ответ на защиту нижнего.

Задание 3. Выполнить вариант данного приема с захватом дальней руки за запястье. Выполняя переворот, иногда удается дальней рукой захватить за запястье и удерживать его. В этом случае другую руку не надо просовывать под туловище для захвата, а упереться ею в дальнюю лопатку и сильно нажимать книзу, запястье тянуть кверху на себя, благодаря чему нижнего переворачивают на спину.

III. Учебно-тренировочная схватка $2+{}^{1}/_{1}+2$ — 30 мин. Схватку провести с заданием на преимущественное совершенствование избранных приемов из числа изучен-

ных, стараясь не прерывать атакующих действий в случае применения противником защиты, а находить продолжение в применении комбинаций.

Занятие 22

Задачи: 1. Научить перевороту забеганием ключом и предплечьем на шее. 2. Научить комбинации: бросок через спину — вертушка с захватом руки под плечо. 3. Содействовать развитию силы мышц живота.

I. Переворот забеганием ключом и предплечьем на шее — 30 мин. Захватив руку на ключ, сбить нижнего на грудь и быстро наложить предплечье ему на шею, одновременно наваливаясь туловищем. Приподнять таз от ковра, забежать вокруг головы нижнего ближней ногой вперед, что усиливает нажим на руку и шею нижнего. Как только спина нижнего начнет наклоняться к ковру, снять предплечье с шеи и перехватить за туловище спереди для удержания нижнего на мосту с последующим дожимом на лопатки.

Задание 1. Выполнить захват руки на ключ и сбить на грудь, наложив предплечье на шею (рис. 33). Обратить внимание на положение рук и ног. Во избежание травмы, нижний должен свободную руку прижать под себя.

Задание 2. Выполнить прием в целом, без сопротивления. Обратить внимание на забегание ближней ногой вперед, надавливание на шею, перехват за туловище спереди и высокое положение своей головы.

Задание 3. Выполнить то же, но вполсилы.

Задание 4. Выполнить защиту: выставить дальнюю ногу в упор, упереться прямой рукой в ковер и не дать себя сбить на грудь.

Задание 5. Выполнить комбинацию в ответ на указанную защиту. Делая ложные усилия на сбивание нижнего на грудь, чтобы он еще больше поднял голову, захватить за подбородок и, удерживая ключ, выполнить переворот скручиванием за себя, аналогично захвату шеи из-под плеча (рис. 20).

Рис. 33.

II. Комбинация: бросок через спину с захватом руки сверху и шеи — вертушка с захватом руки под плечо — 30 мин. Комбинацию наиболее эффективно выполнять из разноименной стойки, и когда противник парирует захват за шею, но рука захвачена сверху под плечо. Таким образом, создавая впечатление о намерении провести бросок через спину, проводят вертушку с захватом руки под плечо.

Задание 1. Выполнить вертушку без сопротивления.

Задание 2. Выполнить бросок через спину без сопротивления.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на перехват с шеи за плечо снизу.

Задание 4. Учебная схватка 2+2 на совершенствование комбинации вполсилы. Если партнер вовремя не среагировал на бросок через спину, то выполнять его.

Занятие 23

Задачи: 1. Ознакомить со сбиванием с захватом руки. 2. Закрепить переворот забеганием ключом и предплечьем на шее. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Сбивание с захватом руки — 35 мин. Приемы из группы сваливаний, сбивания выполняются за счет толчка ногами и грудью с использованием тяжести тела, в результате чего противник из стойки сбивается на спину. Толчок осуществляется в начале приема, а затем борец как бы повисает на противнике, чем усиливает падение вниз. Наиболее благоприятным положением для сбивания является прямое или наклоненное назад туловище противника на согнутых ногах. Выполнение сбивания надо тщательно маскировать, так как противник, зная, что оно готовится, очень легко может применить контрприемы: бросок прогибом и накрывание. Поэтому в подготовке к проведению сбивания стремятся заставить противника присесть с отклоненным назад туловищем. Это достигается тягой противника к себе.

Выполнив захват руки за запястье и плечо в одноименной стойке (рис. 34,*а*) и выждав момент, когда противник согнет впереди стоящую ногу, борец быстрым движением ног назад, изменяя их положение (рис. 34,*б*), толкает, повисает на руке противника и сбивает его на спину (рис. 34,*в*).

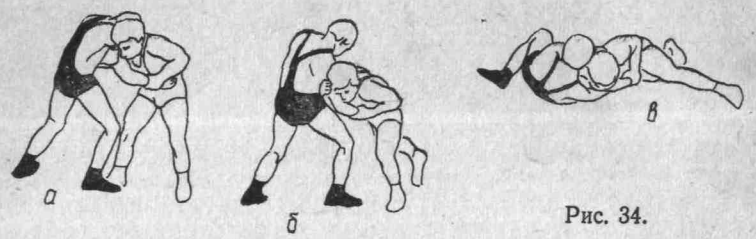


Рис. 34.

Задание 1. Выполнить подводящее упражнение в парах. В одноименной стойке одной рукой упереться в грудь, а другой чуть ниже, так чтобы получилось обоюдоодинаковое положение. Присесть, руки согнуты, оттолкнуть партнера, но самому не упасть.

Задание 2. Выполнить то же, но с изменением положения ног и отталкиваясь ими. Для изменения положения ног, чуть присесть и скользить подошвами по ковру.

Задание 3. Выполнить сбивание без толчка ногами и сопротивления, но партнер не расслаблен. Прием выполнить из фронтальной стойки, за счет сильного прогиба в пояснице, зависая на руке партнера и небольшим поворотом в сторону от него. Падать, не распуская захвата, на предплечья.

Задание 4. Выполнить то же вполсилы, обратив внимание на прогибание и момент выбора для сбивания — когда согнута впереди стоящая нога партнера.

II. Переворот забеганием ключом и предплечьем на шее — 30 мин.

Задание 1. Выполнить прием в целом вполсилы, обратив внимание на захват руки на ключ и переставление ног.

Задание 2. Выполнить контрприем от ключа — бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 26), вполсилы, не препятствуя полностью выполнению.

Задание 3. Учебная схватка $^1/_1+^1/_1+^1/_1$. Верхний выполняет переворот забеганием ключом, переворот скручиванием за себя ключом и с захватом подбородка и переворот переходом ключом. Нижний применяет защиты и контрприемы. Вести борьбу не в полную силу, обращая внимание на технику выполнения приемов и контрприемов и выбор момента для их осуществления.

III. Упражнения на гибкость — 15 мин. Вставание на мост из стойки, придерживаясь за стенку, и с каждым разом уменьшая расстояние от нее.

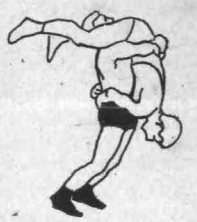


Рис. 35.

Выполнить обоюдоодинаковый захват, как показано на рис. 35. Для этого становятся лицом друг к другу, наклоняются в противоположные стороны и обхватывают за туловище обратным захватом. Один поднимает в и. п. Прогибаясь назад, нельзя сгибать ноги обоим. Правильное выполнение зависит также от максимального прогиба. Упражнение не следует давать подросткам и тем, у кого слабая поясница. Это упражнение является подводящим для овладения бросками прогибом.

Занятие 24

Задачи: 1. Научить сбиванию с захватом руки. 2. Закрепить контрприемы от ключа. 3. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Сбивание с захватом руки — 25 мин.

Задание 1. Выполнить подводящие упражнения для сбивания, указанные в предыдущем занятии.

Задание 2. Выполнить сбивание из фронтальной стойки прогибом, вполсилы.

Задание 3. Выполнить сбивание из одноименной стойки с толчком ногами и грудью, вполсилы. Партнер создает условия, сгибая впереди стоящую ногу. Обратить внимание на падение вниз и в сторону на предплечья.

Задание 4. Выполнить защиту — отставить впереди стоящую ногу назад и наклониться вперед. Партнер должен проводить сбивание в полную силу.

II. Контрприем от захвата на ключ — 25 мин.

Задание 1. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 26). Акцентировать внимание на положении кисти кверху и подлезании под верхнего. Верхний, удерживая ключ, сопротивляется вполсилы.

Задание 2. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом запястья и туловища спереди (рис. 18,*в*, *г*), когда верхний захватил руку на ключ и туловище сверху. Выполняя контрприем, надо сильно держать за

Рис. 36.

запястье, прижав его к своему животу. Затем дальнее колено приставить к ближнему, быстро сесть на бок с упором локтем в ковер вперед и под себя, рукой, захваченной на ключ, обхватить туловище и подталкивать нижнего за себя, бросить его на спину. Особое внимание обратить на упор локтем. Если он будет прижат к туловищу, то контрприем провести очень трудно, а верхнему удобно выполнить накрывание.

Задание 3. Выполнить контрприем — выход наверх выседом. Выполняется, когда верхний держит руку на ключе и за талию так, что захватить запястье не удается. Тогда, делая высед ближней ногой вперед с переносом тяжести тела на захваченную руку ключом, сильно рвануть ее под себя и, поворачиваясь (рис. 36), выйти наверх.

III. Вольная схватка тренировочного характера 2+2+2 — 35 мин. Ее проводят только для тех занимающихся, которые регулярно посещали занятия не менее двух месяцев и полностью овладели всем материалом, практически здоровы и чувствуют желание бороться. В схватке разрешается применять все изученные тактико-технические действия. Она сопровождается судейством арбитра. Перед схваткой каждый должен иметь тактический план ведения борьбы. Обязательно выполнить разминку.

Те, кто не участвует в вольной схватке, проводят учебно-тренировочную схватку $2+{}^{2}/_{2}$, направленную на совершенствование сбивания с захватом руки и контрприемов от захвата руки на ключ.

Занятие 25

Задачи: 1. Научить контрприему от сбивания с захватом руки. 2. Закрепить избранные перевороты. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Контрприем от сбивания с захватом руки — накрывание — 30 мин. Контрприем несложный. Его с успехом выполняют, если вовремя отставить ногу и быстро повернуться, захватив туловище сзади — сбоку (рис. 37).

Рис. 37.

Рис. 38.

Продолжая падение, начатое атакующим, накрывают его, фиксируя партер.

Задание 1. Выполнить сбивание с захватом руки двумя способами: прогибом и толчком, вполсилы.

Задание 2. Выполнить контрприем в целом без сопротивления. Вначале выполнять медленно, затем ускорять движение. Обратить внимание на то, чтобы отставление ноги и поворот не выполнять преждевременно, иначе атакующий может провести другой прием.

Задание 3. Выполнить то же вполсилы и если при падении атакующий отпустит запястье, то захватить руку на ключ и провести переворот переходом ключом.

II. Избранные перевороты — 30 мин. Каждый занимающийся совершенствует свои приемы, борясь сверху. Нижний создает условия и сопротивляется вполсилы, но при ошибках верхнего проводит контрприемы.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления.

Задание 2. Учебная схватка ${}^{1}/_{1}+{}^{2}/_{2}+{}^{1}/_{1}$ на совершенствование избранных технико-тактических действий.

III. Упражнения на гибкость — 20 мин. Вставание на мост из различных положений.

Стоя спиной к сложенным одно на другое чучелам (рис. 38), прогнуться, не сгибая ног, выполнить переворот назад через мост. Чтобы чучела не распадались, их держат с двух сторон, зажав ногами. Упражнение является подводящим для овладения бросками прогибом. Главное при его выполнении — максимально прогнуться, не опускать таз (не садиться) и подстраховывать упором предплечья в ковер. Если занимающийся будет бояться, то надо придерживать за руку.

Занятие 26

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. 2. Закрепить избранные приемы в стойке. 3. Содействовать развитию силы мышц шеи.

I. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и другой руки — 30 мин. Когда захвачена шея из-под плеча и нижний сбит на грудь, то выполняют переворот забеганием с соединением своих рук, как было разучено на седьмом занятии. Однако когда сбить не удается и нижний для защиты приподнимается, то можно ближней рукой захватить дальнюю руку из-под туловища снизу и выполнить переворот скручиванием.

Задание 1. Выполнить прием в целом без сопротивления. Нижний создает условия, приподнимаясь. Когда захвачена рука снизу, ее тянут к себе, а захватом шеи из-под плеча действуют как рычагом для переворота.

Задание 2. Выполнить то же вполсилы. Если нижний после захвата шеи и руки снизу выставит ногу для защиты, то выполнить рывок под себя и в сторону, для чего дальнюю ногу отставить назад.

Задание 3. Выполнить захват шеи из-под плеча и, если нижний для защиты будет отставлять руку в сторону, не давая ее захватить снизу, провести переворот скручиванием за себя, захватив за подбородок (рис. 20).

II. Избранные приемы в стойке — 35 мин.

Совершенствование избранных приемов в условиях учебной схватки 1+1+1+1+1+1. Одну минуту избранный прием выполняет один борец, другой создает ему условия по заданию тренера, затем выполняет другой борец свой прием.

Занятие 27

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом руки через плечо. 2. Закрепить переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и руки снизу. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Бросок через спину с захватом руки через плечо — 35 мин. Бросок очень эффективный и широко применяется в практике борьбы. Он хорошо комбинируется почти со всеми другими приемами. Захват руки выполняется

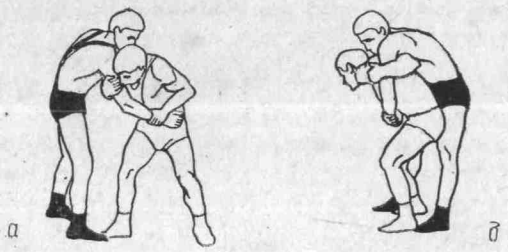


Рис. 39.

за запястье и плечо снизу. Его легко осуществить, когда противник пытается захватить за туловище или руку снизу. Он очень надежен, поскольку, удерживая запястье, его можно отвести книзу и не дать себя захватить, одновременно упираясь предплечьем в грудь противника (рис. 39,*а*). Такой захват руки позволяет выполнять маневрирование или сковывание для тактической подготовки к проведению приемов.

Захватив руку, потянуть на себя, чтобы противник наклонился вперед, и тут же повернуться спиной к нему, чуть присев (рис. 39,*б*). Затем резко выпрямить ноги и бросить противника на спину с поворотом в сторону. Если он успел применить мост, то, удерживая руку и приподняв голову, сесть выседом или, лежа на животе и отпустив плечо, перехватить за туловище или шею.

Задание 1. Выполнить захват руки и маневрирование, для чего, нажимая на руку, заставить противника передвигаться в стороны.

Задание 2. Выполнить бросок в целом из одноименной стойки с подставлением сзади стоящей ноги, без сопротивления.

Задание 3. То же из разноименной стойки без переставления ног.

Задание 4. То же вполсилы.

II. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и руки снизу — 15 мин.

Задание 1. Выполнить все варианты приема без сопротивления.

Задание 2. То же вполсилы, обратив внимание на правильное использование защитных действий нижнего для последующего выполнения соответствующего приема.

Для этого после захвата шеи стараться сбить нижнего на грудь.

III. Учебно-тренировочные схватки $2+{}^{1}/_{1}+2$ с заданием на преимущественное выполнение бросков через спину — 35 мин. Если у занимающегося плохо получается бросок через спину, то дают задание выполнять другой прием. В ходе схватки не исключать применение и других изученных тактико-технических действий.

Занятие 28

Задачи: 1. Научить способом захвата руки на ключ. 2. Закрепить бросок через спину с захватом руки через плечо. 3. Содействовать развитию силы мышц спины.

I. Способы захвата руки на ключ — 25 мин. Дополнительно к ранее изученным.

Задание 1. Выполнить захват на ключ рывком за плечи. Нижний располагается в высоком партере, намериваясь подняться. Тогда неожиданно и быстро рвануть его за плечи назад к себе, в силу чего он поднимет руки. Одну из них захватить на ключ.

Задание 2. Выполнить захват на ключ с помощью захвата своего плеча. Этот способ легко выполнять борцу с длинными руками. Удерживая нижнего за талию, выставить ногу вперед, наклониться к его руке, далеко просовывая свою руку под руку нижнего спереди так, чтобы захватить свое плечо. Затем, с силой удерживая руку, заходить назад к ногам нижнего, отталкиваясь ногами и притягивая туловище за талию к себе, что позволяет выполнить захват на ключ.

Задание 3. Выполнить захват на ключ — рычагом. Захватывая руки сбоку, нижний чаще всего отставляет дальнюю руку в сторону и упускает из виду свою ближнюю руку. Это дает возможность просунуть спереди под нее дальнюю руку и захватить запястье своей руки, которая ладонью упирается в лопатку, заходя назад и предплечьем прижимая предплечье нижнего, захватить руку на ключ.

Рис. 40.

Задание 4. Повторить все способы захвата руки на ключ.

II. Бросок через спину с захватом руки через плечо — 40 мин.

Задание 1. Выполнить бросок в целом с захватом руки за запястье и плечо, без сопротивления. Обратить внимание на конечное положение — перехват за туловище спереди.

Задание 2. Выполнить бросок, когда противник захватывает за шею. Захватить запястье на шее или предплечье и плечо снизу и выполнить прием, как бы продолжая движение противника, но с поворотом в сторону (рис. 40).

Задание 3. Выполнить то же, но из положения, когда противник просовывает руку под плечо. В этом случае захватывают не запястье, а предплечье сверху.

Задание 4. Выполнить то же, но когда захватывается плечо руками снизу.

Задание 5. Учебная схватка $1+1+1+1$ с заданием на совершенствование броска в движении. Для этого один наступает, другой, отступая, по ходу выполняет бросок. Отступая, отставляют вначале назад сзади стоящую ногу с тем, чтобы сблизить впереди стоящую ногу с ногой противника.

Занятие 29

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод рывком за руку — бросок через спину. 2. Закрепить способы захвата руки на ключ. 3. Содействовать развитию силы мышц рук.

I. Комбинация: перевод рывком за руку — бросок через спину с захватом руки через плечо — 30 мин. При выполнении перевода противник, защищаясь, зашагивает за атакующего, что создает условия для выполнения броска через спину. Нередко атакующий в этот момент уже отпускает запястье, что, однако, не препятствует удержанию руки для броска через спину, поскольку плечо все же захвачено (рис. 41).

Задание 1. Выполнить перевод рывком за руку вполсилы.

Задание 2. Выполнить защиту против перевода рывком за руку — зашагнуть за атакующего, без сопротивления.

Задание 3. Выполнить бросок через спину с захватом руки через плечо вполсилы.

Задание 4. Выполнить комбинацию в це-

Рис. 41.

лом вполсилы, обратив внимание на своевременность перехода от перевода к броску как ответного действия на защиту.

II. Способы захвата руки на ключ — 30 мин.

Задание 1. Повторить все способы захвата руки на ключ вполсилы. Обратить внимание на правильное положение руки в захвате ключом.

Задание 2. Учебная схватка $^2/_2+^2/_2+1$ на совершенствование способов захвата руки на ключ, защиты и контрприемов от ключа. Последнюю минуту схватки провести на совершенствование захвата на ключ после перевода рывком на руку.

Занятие 30

Задачи: 1. Научить перевороту забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья изнутри. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья изнутри — 30 мин. При выполнении переворота с захватом шеи из-под плеча, нижний для защиты может выставить дальнюю руку в упор. Тогда надо захватить предплечье изнутри и притянуть под нижнего. Таким образом, упор будет снят. Выполняется этот захват за счет толчка ногами в бок нижнего и нажимом рукой на локтевой сгиб.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления, обратив внимание на сбивание нижнего на грудь с одновременным захватом предплечья изнутри.

Задание 2. Выполнить то же вполсилы.

Задание 3. Выполнить подготовку для захвата шеи из-под плеча. Нижний, чтобы не дать захватить шею, прижимает руку к голове, не давая просунуть руку верхнего. Тогда быстро захватывают шею из-под дальнего плеча и, если это удалось, то переходят на другую сторону для забегания. Если нет, то быстро возвратиться на захват из-под ближнего плеча.

Задание 4. Выполнить второй вариант подготовки, когда нижний лег на грудь и прижал руки. Дальним предплечьем отжимают голову нижнего в сторону и просовывают руку под плечо, захватывая шею.

Задание 5. То же, но когда не удается отжать голову, и нижний, соединив руки, вытянул их вперед. Тогда

ближней рукой захватить запястье или предплечье ближней руки нижнего со стороны его головы, а другой захватить свое запястье из-под его руки и действуя руками как рычагом, притягивая предплечье под нижнего и затем перехватить за шею.

II. Учебно-тренировочные схватки — 40 мин на совершенствование избранных приемов и комбинаций в стойке и в партере $2+^1/_1+2$. Перед схваткой каждому борцу дают задание, какие тактико-технические действия он будет стремиться выполнять.

Занятие 31

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок через спину — сбивание. 2. Закрепить перевороты забеганием. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Комбинация: бросок через спину с захватом руки через плечо — сбивание с тем же захватом — 35 мин. Выполняя бросок через спину, противник для защиты может присесть и отклонить туловище назад, что создает хорошее условие для сбивания, не изменяя захвата. Сбивание выполняется быстрым возвращением из поворота спиной к противнику в положение грудью к нему и незамедлительным толчком или прогибом, продолжая его движение книзу и назад.

Задание 1. Выполнить бросок через спину с захватом руки через плечо без сопротивления.

Задание 2. Выполнить сбивание с захватом руки.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, затем вполсилы. Комбинация в основном удается, когда атакующий заранее знает, что противник применит данную защиту. Возможно выполнение комбинации, когда атакующий делает попытку бросить, а фактически выжидает защитных действий.

II. Перевороты забеганием — 30 мин.

Задание 1. Выполнить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча, вполсилы.

Задание 2. Выполнить переворот забеганием ключом и предплечьем на шее, вполсилы.

Задание 3. Выполнить переворот забеганием ключом и захватом предплечья изнутри. Выполнение захвата предплечья аналогично изученному на предыдущем занятии.

Задание 4. Учебная схватка $^2/_2+^1/_1+^1/_1$ на совершенствование данных приемов. Нижний создает условия для верхнего, но использует его ошибки для выполнения контрприемов.

Занятие 32

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок через спину — перевод рывком за руку. 2. Закрепить перевороты скручиванием. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Комбинация: бросок через спину с захватом руки через плечо — перевод рывком за руку — 35 мин. В ответ на бросок через спину противник может применить защиту, выпрямляя туловище, чем создает условие для перевода рывком за руку. Комбинация успешно выполняется, когда бросок проводится из одноименной стойки с быстрым возвращением после поворота спиной в и. п.

Задание 1. Выполнить бросок через спину без сопротивления.

Задание 2. Выполнить перевод рывком за руку без сопротивления.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом, наращивая постепенно сопротивление.

Задание 4. Выполнить данную комбинацию или со сбиванием в зависимости от защиты партнера. Для этого партнеру дается задание применять обе защиты поочередно по своему усмотрению. Выполняющий комбинации должен быстро определять положение партнера для выполнения соответствующего второго приема.

II. Перевороты скручиванием — 30 мин. Все приемы выполняются вполсилы, акцентируя внимание на тактической подготовке для выполнения захвата и приема в целом. Нижний в свою очередь использует ошибки верхнего для выполнения контрприемов.

Задание 1. Выполнить перевод скручиванием рычагом.

Задание 2. Выполнить переворот скручиванием с захватом рук сбоку.

Задание 3. Выполнить переворот скручиванием с захватом дальней руки сзади — сбоку.

Задание 4. Учебная схватка $^1/_1+^1/_1+^1/_1$ на совершенствование переворотов скручиванием, их комбинаций с переворотом скручиванием за себя.

Занятие 33

Задачи: 1. Научить комбинации: сбивание — бросок через спину. 2. Закрепить изученные комбинации. 3. Содействовать развитию силы мышц спины.

I. Комбинация: сбивание с захватом руки — бросок через спину с захватом руки через плечо — 30 мин. При выполнении сбивания противник для защиты отставляет ногу назад и наклоняет туловище вперед. Это положение используют для выполнения броска через спину, причем захват руки не отпускается, а быстро переставляя ногу в и. п., поворачиваются спиной к противнику и выполняют бросок.

Задание 1. Выполнить сбивание с захватом руки, без сопротивления, обратив внимание на захват руки.

Задание 2. Выполнить бросок через спину с захватом руки через плечо, без сопротивления, обратив внимание на быстроту поворота спиной к противнику.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом, наращивая сопротивление, но создавая условия для ее проведения.

Задание 4. Выполнить комбинацию, когда противник применяет не защиту, а контрприем — накрывание. В этом случае надо стать на колени и, сильно удерживая руку, выполнить бросок с колен, подбивая противника тазом. Обратить внимание на своевременное определение ответного действия противника на сбивание или на продолжение атаки — при неудачном броске при защите выполнить бросок от контрприема.

II. Учебно-тренировочная схватка 2+2+2 — 40 мин. Совершенствование изученных комбинаций в стойке. Если атакующий, начав проведение первого приема, не добился успеха, то он тут же применяет другой прием, соответствующий ответному действию противника. Выявление ошибки в технике устранить после отдыха, путем выполнения тактико-технических действий без сопротивления в паре с партнером.

Занятие 34

Задачи: 1. Научить переводу рывком с захватом шеи с плечом сверху. 2. Закрепить комбинацию: сбивание с захватом руки — бросок через спину. 3. Содействовать развитию силы мышц живота.

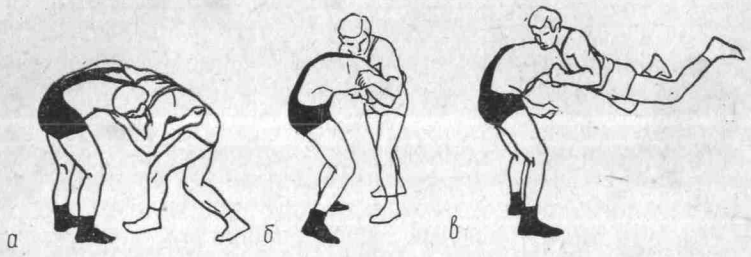


Рис. 42.

I. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху — 35 мин. Выполняется, когда противника удается захватить за шею с плечом сверху (рис. 42,*а*) или за шею и плечо сверху (рис. 42,*б*). Затем, руками нажимая книзу, тянут противника под себя. Если не удается, то, используя тяжесть тела, чуть подпрыгивая, переводят под себя (рис. 42,*в*). Как только противник будет переведен в партер, надо, сжимая шею с плечом, зайти в сторону захвата шеи и перевернуть его на спину.

Задание 1. Выполнить подготовку и захват. Захватить кистью шею противника и потянуть его голову себе под противоположную подмышку так, чтобы захватить шею сверху другой рукой. Рукой, которой вначале захватывалась шея, перехватить за плечо сверху и соединить руки в замок. Выполняя захват шеи с плечом сверху, нельзя закрывать спину противника своей грудью, для чего не следует глубоко просовывать руки, иначе он может их захватить и выполнить контрприем.

Задание 2. Выполнить второй вариант подготовки к захвату. Захватить шею с одноименной стороны кистью мизинцем кверху и круговым движением потянуть голову подмышку этой же руки и, скользя кистью, перехватить шею сверху, а другой рукой за плечо сверху. Захватывая шею сверху, кистью этой руки захватить за подбородок, другой рукой — за плечо.

Задание 3. Выполнить перевод в целом без сопротивления, обратив внимание на захват и тягу противника под себя с переходом на переворот скручиванием.

Задание 4. То же вполсилы, используя тяжесть тела.

II. Комбинация: сбивание с захватом руки — бросок через спину с захватом руки через плечо — 30 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию в двух вариантах без сопротивления, обратив внимание на определение положения партнера.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+1+1 на совершенствование комбинации с применением других приемов при ошибках противника.

Занятие 35

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод рывком — бросок через спину. 2. Закрепить контрприемы от захвата ключом. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Комбинация: перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху — бросок через спину с захватом руки и шеи — 35 мин. В ответ на захват шеи с плечом сверху противник часто, защищаясь, старается освободить голову, поднимая ее вверх. Не препятствуя ему, но делая вид, что напрягают усилия для удержания головы, принимают удобное положение ног для броска через спину. Удерживая плечо и, когда он освободит голову, подняв ее вверх, перехватывать за шею (рис. 32,*б*) и выполнить бросок.

Задание 1. Выполнить перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху без сопротивления, обратив внимание на соединение рук в замок у подбородка.

Задание 2. Выполнить перевод рывком с захватом шеи и плеча сверху без сопротивления, обратив внимание на обхват шеи с одновременным захватом кистью за подбородок.

Задание 3. Выполнить бросок через спину с захватом руки и шеи без сопротивления. Обратить внимание на поворот спиной к противнику и конечное положение.

Задание 4. Выполнить комбинацию в целом наращивая сопротивление и быстроту выполнения. Основное внимание обратить на своевременность выполнения броска через спину, как только противник освободит голову.

II. Контрприемы от захвата руки на ключ — 30 мин.

Задание 1. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом руки через плечо без сопротивления, обратив внимание на положение кисти кверху той руки, которой выполняется бросок.

Задание 2. Выполнить контрприем — выход наверх выседом без сопротивления, обратив внимание на рывок рукой, захваченной на ключ, назад — под себя.

Задание 3. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом запястья и туловища спереди без сопротивления, обратив внимание на упор локтем в ковер для выхода в высокое положение спиной и головой. В конечном положении принять высед и, если верхний, приняв положение полумоста, будет уходить в сторону, то навалиться туловищем на захваченную руку. Если он будет уходить, стараясь повернуться на грудь в сторону контратакующего, то, отталкиваясь ногой, удерживая запястье, навалиться ему на грудь.

Задание 4. Учебная схватка $^1/_1+^2/_2+^1/_1$ на совершенствование контрприемов. Верхний создает условия захватом руки на ключ и сопротивляется вполсилы.

Занятие 36

Задачи: 1. Научить перевороту перекатом с захватом шеи и туловища снизу. 2. Закрепить комбинацию: перевод рывком — бросок через спину. 3. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу — 25 мин. Перевороты перекатом — это группа приемов, основанных на переворачивании нижнего через голову вперед, поднимая его ноги вверх, а голову прижимая к ковру. В современной борьбе они малоэффективны из-за легкости применения защиты. Однако их применение в сочетании с другими приемами создают результативные комбинации. Переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу наиболее рационально выполнять, когда нижний низко опускает голову и высоко поднимает таз. Наложив дальнюю руку на шею нижнего, а ближней рукой захватив туловище снизу, наваливаются на его шею так, чтобы голова упиралась в ковер. Затем, чуть повернувшись боком, отталкиваясь ногами, поднимают ноги нижнего кверху и переворачивают на спину. Чтобы легче было поднимать ноги нижнего, туловище надо захватывать ближе к ногам. В конечном положении обхватывается шея и плечо изнутри, находясь спереди и широко расставив ноги.

Задание 1. Выполнить прием в целом без сопротивления. При этом, накладывая предплечье на шею нижнего, надо кистью захватить плечо у шеи или упереться в подмышку, что усилит нажим на шею.

Задание 2. То же вполсилы. Обратить внимание на поворот из положения боком к нижнему в положение грудью к его груди в момент, когда он спиной наклоняется к ковру.

II. Комбинация: перевод рывком с захватом шеи и плеча сверху — бросок через спину с захватом руки и шеи — 20 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления. Обратить внимание на действие переводом рывком, чтобы заставить противника поднять голову.

Задание 2. Выполнить комбинацию в движении. Маневрируя по ковру с захватом противника за шею с плечом сверху, вынуждать его упасть в партер, а при защите выполнить бросок через спину. Основная задача атакующего — научиться быстрому переходу от сильного действия первым приемом ко второму в случае, когда противнику удается защита от первого приема.

III. Вольные схватки тренировочного характера — 45 мин. Схватку по формуле 2+2+2 провести по заранее составленному тактическому плану на совершенствование навыка добиваться чистой победы избранным технико-тактическим действием. Для того чтобы создать благоприятные условия для всех занимающихся, надо через каждые 2 мин борьбы менять спарринг-партнеров.

Занятие 37

Задачи: 1. Научить переводу нырком с захватом туловища с рукой. 2. Закрепить переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу. 3. Содействовать укреплению положения моста.

I. Перевод нырком с захватом туловища с рукой — 35 мин. Из обоюдоодинакового захвата туловища с рукой крест-на-крест, нажимая на захваченную руку книзу и подбивая предплечьем другую кверху (рис. 43), выполнить нырок под руку и зайти назад—сбоку. Затем, отставляя дальнюю ногу в сторону—назад, чуть приседая и отклоняя туловище назад, выполнить перевод в сторону с поворотом за себя. Так же проводят перевод нырком с захватом туловища.

Рис. 43.

Задание 1. Выполнить захват туловища с рукой без сопротивления. Захват надо выполнять так, чтобы кисти рук, соединенные в замок, находились не на середине спины противника, а ближе к захваченной им руке. Захваченную руку противника следует прижать ближе к локтю, а самому стараться не дать этого сделать ему.

Задание 2. Выполнить захват за туловище без сопротивления. Туловище надо держать ближе к плечам, соединив руки за спиной или не соединяя их, локти чуть приподнять, чтобы не дать противнику захватить себя и легче было подбить его плечо.

Задание 3. Выполнить прием в целом без сопротивления. Обратить внимание на выполнение нырка под руку с шагом за ногу противника, ставя носок ноги к внутренней стороне ступни. Такое положение ноги позволяет быстро выполнить поворот к спине противника и дальнейший перевод в партер.

Задание 4. Выполнить то же вполсилы. При падении в партер постараться захватить руку на ключ и провести переворот переходом.

II. Переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу — 30 мин.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления, обратив внимание на согласованные действия руками и ногами, направленные на переворачивание нижнего в его поперечной оси.

Задание 2. Выполнить защиту — упор прямыми руками вперед, приподняв голову и вытянув ноги.

Задание 3. Выполнить переворот в целом вполсилы при применении нижним защиты. Верхний стремится опередить защитные усилия нижнего.

Задание 4. Учебная схватка $^2/_2+1+1$. В партере верхний выполняет переворот перекатом, нижний создает условия и иногда применяет защиту. В стойке выполняется перевод нырком с захватом туловища с рукой, действуя на опережение партнера.

Занятие 38

Задачи: 1. Научить контрприему от перевода нырком с захватом шеи с плечом сверху. 2. Закрепить избранные приемы в партере. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Контрприем от перевода нырком с захватом туловища с рукой — 30 мин. Из изученных приемов как контрприем можно применить бросок через спину с захватом запястья и туловища сбоку. В момент, когда атакующий выполнил нырок и зашел назад, захватить его за запястье и туловище, несколько опережая его, быстро опуститься на колено, затем на локоть и бросить через спину так, как показано на рис. 18. Контрприем может выполняться в обе стороны, особенно, при захвате атакующим за туловище.

Задание 1. Выполнить перевод нырком с двумя вариантами захватов без сопротивления, обратив внимание на перенос тяжести тела на ногу, за которую зашагивают.

Задание 2. Выполнить контрприем в целом в обе стороны без сопротивления. Медленно, постепенно увеличивая быстроту выполнения, обратив внимание на захват за запястье.

Задание 3. Учебная схватка 1+1+1+1. Первую минуту один борец выполняет перевод нырком, второй — контрприем. Затем они меняются заданиями каждую минуту. Выполняя свое задание, надо стремиться выполнить прием или контрприем, опережая партнера.

II. Избраныне приемы в партере — 35 мин. Каждый борец определяет, какой из изученных приемов или какую из комбинаций он будет совершенствовать, а также условия, которые ему будут создавать партнер.

Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления, обратив внимание на конечное положение — удержание на мосту.

Задание 2. Учебная схватка $^1/_1+^2/_2$. Обратить внимание на тактическую подготовку для проведения избранного приема и технику его исполнения.

Занятие 39

Задачи: 1. Научить контрприему от переворота перекатом. 2. Закрепить контрприем от перевода нырком. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Контрприем от переворота перекатом с захватом шеи и туловища снизу — 25 мин. Первый контрприем очень прост — накрывание. Выполняется он в момент, когда верхний повернулся боком и прилагает усилия поднять ноги нижнего. Упираясь руками, приподнять голову, ноги перебросить через туловище верхнего, а самому быть

все время грудью к ковру. По ходу накрывания постараться ближней рукой захватить шею или руку верхнего. Второй контрприем — сбивание с захватом одноименного предплечья — выполняется в момент, когда верхний захватил шею и начал поворот боком. Ближней рукой захватить предплечье снаружи и, поворачиваясь в сторону от верхнего, сильно рвануть за предплечье под себя, одновременно выставить ближнее колено в упор.

Задание 1. Выполнить контрприем — накрывание без сопротивления. Обратить внимание на переход через туловище, начав его ближней ногой и продолжив дальней.

Задание 2. Выполнить контрприем — сбивание без сопротивления. Обратить внимание на упор дальней рукой в ковер, чтобы приподнять голову и провести сбивание рывком к этой же руке.

Задание 3. Выполнить контрприемы вполсилы, выбирая один из них в соответствии с действиями верхнего, который должен стремиться выполнить переворот.

II. Контрприем от перевода нырком с захватом туловища или туловища с рукой — 20 мин.

Задание 1. Выполнить перевод нырком с двумя вариантами захватов без сопротивления, обратив внимание на подбив руки для нырка.

Задание 2. Выполнить контрприем — бросок через спину с захватом запястья и туловища вполсилы, обратив внимание на последовательность движений: захват запястья, опускание на колено, локоть и высед. Перед началом контрприема, когда атакующий, почувствовав его выполнение, станет сопротивляться, приседая и отклоняясь назад, надо сильно удерживать запястье, повернуться боком и ближнюю ногу выставить между его ног. Затем наклониться вперед и из этого положения выполнить бросок через спину.

Задание 3. Выполнить контрприем, когда партнер в полную силу старается провести перевод нырком.

III. Учебно-тренировочные схватки — 45 мин. Схватку по формуле $2+{}^{1}/_{1}+2$, на совершенствование избранных приемов и комбинаций, провести с различными по росту противниками. Обратить внимание на различие в деталях выполнения приема в зависимости от роста партнера. Выявить недостатки в технике исполнения приема и отработать с партнером после отдыха.

В конце занятия выполнить лазанье по канату.

Занятие 40

Задачи: 1. Ознакомить с переворотом накатом с захватом туловища. 2. Закрепить контрприем от переворота перекатом. 3. Содействовать развитию силы ног.

I. Переворот накатом с захватом туловища — 40 мин. Накаты — самые современные приемы борьбы в партере. Они хорошо связываются с переводами и приемами борьбы в партере. Применение их почти всегда приносит выигрышные баллы, однако с помощью этого приема положить на лопатки очень трудно, а иногда и невозможно, поскольку спина нижнего часто прижимается к груди верхнего. Накаты основаны на переворачивании нижнего, благодаря плотному и жесткому захвату, когда верхний, идя на мост или полумост, переворачивается вместе с ним. Необходимо учитывать, что накаты сопровождаются сильным давлением на ребра. Поэтому не следует их применять тем занимающимся, которые недостаточно подготовлены физически или плохо владеют мостом из-за слабых мышц шеи. Накат значительно легче выполнить, когда помимо туловища захватывается и рука. Это удается при связывании их с переводами и в комбинации с другими приемами.

Накат с захватом туловища начинают выполнять сзади, просовывая руку под туловище нижнего. Соединив свои руки, сильно прижимают поясницу нижнего к своей груди так, чтобы он не смог провернуться. Затем коленом заступают за колено нижнего (рис. 44, *а*), становятся на полумост, скручивая его туловище тазом к низу своего живота (рис. 44, *б*). Одновременно отставляют дальнюю ногу назад в упор, сильно подбивают животом таз нижнего и переворачиваются с ним через мост (рис. 44, *в*). При сильном подбиве возможен переворот нижнего на лопатки.

Задание 1. Стать в партер, зажать набивной мяч руками, прижимая его к груди. Отставить ногу через ногу в сторону прогнуться, голову назад и перевернуться через мост. Отставив ногу, надо ею оттолкнуться, чтобы стать на крутой мост.

Задание 2. Стать в партер, захватить чучело под собой. Прижимая чучело к груди, стать на полумост и подбить его животом. Для этого, упираясь ногами, резко поднять таз вверх.

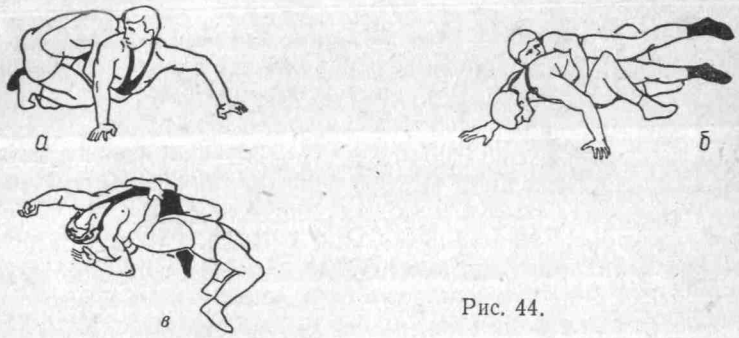


Рис. 44.

Задание 3. То же с переворотом через мост. В момент подбива подтолкнуть чучело вперед.

Задание 4. Выполнить захват за туловище без сопротивления. Обратить внимание на возможное соединение своих рук в замок или укороченным захватом на запястье или локоть. При захвате туловища надо, чтобы кисть ближней руки была как можно ближе к боку нижнего, в сторону которой будет выполняться накат. Поскольку захват начинается сзади, то возможен накат в любую сторону. Для маскировки в начале просовывания руки не соединяют, делая это только в момент решения выполнить накат.

Задание 5. Выполнить захват, перейти на полумост, прижать таз нижнего к животу и подбить его.

II. Контрприем от переворота перекатом с захватом шеи и туловища снизу — 30 мин.

Задание 1. Выполнить оба варианта контрприема вполсилы. Обратить внимание на прокручивание в момент накрывания, так как этот навык важен и при выполнении других контрприемов, особенно, от накатов.

Задание 2. Учебная схватка $^1/_1+2+^1/_1$ на совершенствование контрприемов и применение их при попадании в партер. Например, атакующий выполнил перевод рывком, и в момент выхода наверх его можно накрыть. То же накрывание возможно и при других переводах.

Занятие 41

Задачи: 1. Научить накату с захватом туловища. 2. Закрепить избранные приемы в стойке. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Накат с захватом туловища — 30 мин.

Задание 1. Выполнить подводящие упражнения с набивным мячом и чучелом, обратив внимание на переворот через мост за счет отталкивания ногами.

Задание 2. Выполнить накат с партнером без сопротивления. Обратить внимание на скручивание таза нижнего к себе на живот и подбив.

Задание 3. То же вполсилы, стараясь выбить нижнего вперед на лопатки.

II. Избранные приемы в стойке — 35 мин.

1. Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления. Обратить внимание на тактическую подготовку его.

2. Учебные схватки 1+1+2+2. Совершенствование избранного приема, связывая его в комбинацию с другими приемами в зависимости от ответных действий партнера, стремясь начатую атаку довести до перевода его в опасное положение.

Партнер создает условия тем, что изменяет стойки и применяет различные защиты.

Занятие 42

Задачи: 1. Научить комбинации с переворотом перекатом. 2. Закрепить избранные комбинации. 3. Содействовать развитию силы мышц спины.

I. Комбинация: переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу — переворот скручиванием с захватом рук сбоку — 30 мин. Выполняя переворот перекатом, нижний для защиты упирается прямыми руками, чем создает условие для переворота скручиванием с захватом рук сбоку.

Задание 1. Выполнить переворот перекатом без сопротивления, обратив внимание на захват шеи с надавливанием на нее.

Задание 2. Выполнив переворот скручиванием без сопротивления, обратив внимание на захват рук с притягиванием их под себя.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на перехват рукой с шеи скользящим движением за дальнюю руку. Другой рукой,

которая держала туловище снизу, очень удобно перехватить за руку изнутри.

Задание 4. Выполнить комбинацию в обратном построении, начиная с захвата рук сбоку, когда нижний для защиты расставляет руки в стороны, что способствует перехвату за шею и туловище снизу для переворота перекатом. Комбинация особенно успешно выполняется, если удалось захватить руки сбоку, и нижний, выставив ногу в упор, разрывает захват, что позволяет быстро перейти на переворот перекатом.

II. Учебно-тренировочные схватки — 45 мин. Схватку по формуле 2+1/1+2 провести на совершенствование избранных комбинаций в стойке и в партере. Обратить внимание на выбор момента для перехода на выполнение второго приема и исполнение его до конечного положения.

Занятие 43

Задачи: 1. Научить вертушке с захватом руки на шее. 2. Закрепить избранные приемы в партере. 3. Содействовать развитию силы мышц живота.

I. Вертушка с захватом руки на шее — 35 мин. Находясь в разноименной стойке, противник захватывает шею, наклонившись вперед. Тогда захватывается его запястье или предплечье на шее (рис. 45, *а*), махом сзади стоящей ноги вперед в сторону своей впереди стоящей ноги быстро прогнуться назад с одновременным захватом плеча снизу — изнутри (рис. 45, *б*) и падать назад, вращаясь вокруг своей продольной оси, увлекая за собой противника. Если после падения в партер голова будет под противником, то, отводя руку в сторону (рис. 28, *в*), выйти наверх.

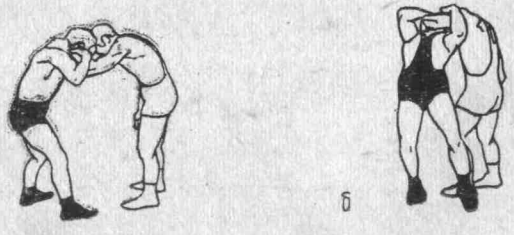


Рис. 45.

Задание 1. Выполнить захват руки с махом ногой, но без падения. Обратить внимание на движение ногой, не ставя ее в упор, прогибание назад и прижимание руки к себе.

Задание 2. Выполнить вертушку в целом без сопротивления. Обратить внимание на более эффективный захват руки за запястье, что не дает противнику возможность обхватить шею, а в конечном положении легче освободить голову.

Задание 3. Выполнить вертушку вполсилы. Обратить внимание на вращение прогнувшись назад и выполнение его, когда противник наклонился вперед.

II. Избранные приемы в партере — 35 мин. Определить, какие приемы будут совершенствовать борцы.

Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления с целью уточнить технику его выполнения.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2. Верхний выполняет избранный прием в полную силу, нижний создает условия для проведения захвата, но сопротивляется при выполнении приема, стараясь применить контрприемы.

Занятие 44

Задачи: 1. Научить контрприему от наката. 2. Закрепить вертушку с захватом руки на шее. 3. Содействовать развитию силы мышц шеи.

I. Контрприем от наката с захватом туловища — 35 мин. Выполнение контрприема от наката возможно только тогда, когда удается прокрутиться туловищем в захвате рук верхнего. Первый вариант контрприема — накрывание. В момент, когда верхний идет на полумост, надо ближнюю ногу перебросить через его ноги и, упираясь ближней рукой, выйти наверх (рис. 46, *а*). Второй вариант — выход наверх выседом. Когда верхний захватил туловище и только начинает переходить на бок, надо ближней ногой сделать высед, быстро прокрутиться и дальней рукой упереться ему в плечо (рис. 46, б), отталкиваясь одной рукой в упоре, другой нажимая на его плечо и отставляя ногу назад, стараться наклонить туловище вперед и выйти наверх.

Задание 1. Выполнить накрывание без сопротивления. Для того чтобы прокрутиться в руках верхнего, надо от-

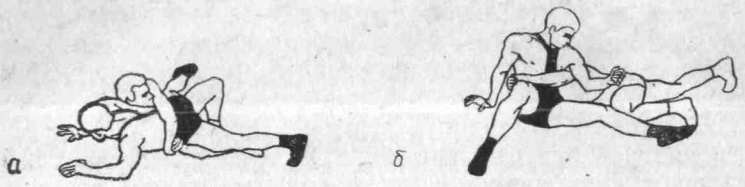


Рис. 46.

клониться от него, упираясь ближней рукой, и повернуться грудью к нему, приподнимая ногу для накрывания.

Задание 2. Выполнить выход наверх без сопротивления. Начиная выполнять высед вперед ближней ногой, надо вначале чуть навалиться спиной назад для того, чтобы успешней сделать поворот в сторону от верхнего для выхода наверх.

Задание 3. Выполнить оба варианта вполсилы. Обратить внимание на прокручивание в руках верхнего.

Задание 4. Выполнить защиту от наката. Наиболее эффективная защита: выпрямить руки в упор, приподнять голову и выставить колено в упор в сторону наката. Верхний может быстро переключиться на накат в другую сторону, поэтому необходимо успеть упереться прямой рукой и коленом в ту же сторону. Защита построена на том, что упор выполняется прямой рукой. Если она согнется, то верхний выполнит накат. Часто верхний для наката сильно упирается ногами, вследствие чего происходит движение тел вперед. В этом случае нижнему надо приподнять пальцы, чтобы было свободное скольжение ладони по ковру, иначе рука согнется.

II. Вертушка с захватом руки на шее — 35 мин.

Задание 1. Выполнить вертушку без сопротивления, обратив внимание на захват руки и падение прогнувшись, чтобы выполняющий прием не садился, опуская таз.

Задание 2. Выполнить вертушку вполсилы, обратив внимание на выход наверх с одновременным захватом руки на ключ для переворота переходом.

Задание 3. Учебная схватка 2+2+1+1 на совершенствование вертушки в условиях, когда партнер пытается защищаться, выпрямляется.

Задачи: 1. Научить броску наклоном с захватом туловища. 2. Закрепить накат с захватом туловища. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Бросок наклоном с захватом туловища — 35 мин. Группа бросков, основой которой является поднимание противника с последующим наклоном вперед, в силу чего он опускается на спину. Эти броски очень результативны и хорошо комбинируются с бросками прогибом, со сбиваниями и скручиваниями. Техника выполнения бросков несложна, но требует тщательной подготовки для захвата и определенных силовых напряжений для действия с поднятым противником.

Бросок наклоном с захватом за туловище можно выполнить из любой стойки. Захватывая туловище спереди, надо подойти к противнику вплотную и чуть присесть (рис. 47, *а*). Затем, выпрямляя ноги, поднять противника, отклонившись назад, движением рук послать его ноги в одну сторону (рис. 47, *б*) и положить на спину в другую, предварительно отставив ногу назад.

Задание 1. Выполнить подготовку и захват. Если противник пытается захватить шею, то подбить его локти кверху и с шагом вперед захватить туловище.

Задание 2. Выполнить второй вариант подготовки. Наложить ладони на плечи противника так, чтобы его руки были снаружи. Резко локтями подбить предплечья противника кверху и захватить туловище.

Задание 3. Выполнить третий вариант. Сделать рывок за руку и, когда противник для защиты выпрямится, захватить его туловище.

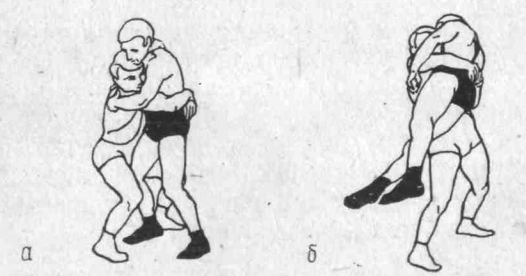


Рис. 47.

Задание 4. Выполнить бросок в целом без сопротивления, обратив внимание на маховое движение руками и отставление ноги при опускании противника.

II. Накат с захватом туловища — 20 мин.

Задание 1. Выполнить накат без сопротивления, обратив внимание на подбив животом таза нижнего.

Задание 2. То же вполсилы. Нижний применяет защиту упором руки и колена, верхний за счет крутого моста и жесткого захвата переворачивает его.

III. Учебно-тренировочная схватка — 35 мин. В схватке по формуле 2+2+1/1 совершенствовать способы тактической подготовки для проведения избранных приемов с противниками разной массы, определив наиболее подходящие для своих приемов. После схватки и отдыха выполнить упражнения со скакалкой.

Занятие 46

Задачи: 1. Ознакомить с броском прогибом с захватом туловища с рукой. 2. Закрепить бросок наклоном с захватом туловища. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 45 мин. Броски прогибом самые эффективные и результативные приемы, имеющие наибольшее количество вариантов. Они выполняются с захватами спереди, сбоку и сзади. Отрыв противника возможен за счет выпрямления ног в коленях, подбива животом или прогибания назад, выполняемых с подставлением сзади стоящей ноги, с зашагиванием, с зависанием или заведением. Поворот грудью к ковру выполняется не касаясь головой ковра или через полумост, а также мост. Особенно успешно выполняют их борцы, имеющие хорошую гибкость позвоночника. Основой бросков является плотное прижимание захваченной части тела противника к себе, отрыв от ковра с последующим перебрасыванием через себя назад прогнувшись с поворотом грудью к ковру.

Обучение броскам прогибом начинается с выполнения подводящих упражнений (большая часть которых была указана в предыдущих занятиях), укрепления моста и развития гибкости позвоночника.

Бросок прогибом с захватом туловища с рукой обычно выполняется из одноименной стойки с обоюдоодина-

Рис. 48.

кового захвата крест-на-крест (рис. 48, *а*). Выполнив захват, подставляют сзади стоящую ногу вперед, перекрывая ногу противника, чуть приседают, отставляя таз (рис. 48,*б*), и притягивают его грудь к себе. Отклоняясь назад, резко подбивают животом, максимально прогибаются назад (рис. 48,*в*), перебрасывают противника через себя и, поворачиваясь грудью в сторону захваченной руки, удерживают его.

Задание 1. Выполнить падение назад прогнувшись. Партнер держит за руку, примерно за 10—20 см до касания головой ковра повернуться на грудь с упором на предплечья, а партнер, отпуская руку, движением руки сигнализирует о повороте. Обратить внимание на то, что чем ближе голова будет к ковру и чем круче прогиб, тем мягче получится падение.

Задание 2. То же выполнить самостоятельно, соединив руки в замок, плавно прогибаясь назад.

Задание 3. Из стойки стать на мост с упором лбом и предплечьями и перевернуться в партер. При сгибании ног колени не должны подаваться вперед.

Задание 4. Выполнить перевороты назад прогнувшись в парах (рис. 35), обратив внимание на упор прямыми ногами.

Задание 5. Выполнить подбив чучела. Из левой стойки (затем из правой) захватить чучело с рукой, подставить ногу и, подбив животом, выпрямить ноги и прогнуться назад (рис. 49) без падения.

Рис. 49.

Задание 6. Выполнить подбив чучела с одновременным перебросом его назад через свое плечо. С места не сходить, ноги не сгибать.

Задание 7. Выполнить подбив партнера. В одноименной стойке с захватом крест-на-крест, голова должна быть со стороны захвата руки, подтянуть кистями партнера к себе и подбить животом кверху без падения. Обратить внимание на положение кистей в сторону и ближе к тазу, а также головы и подставление ноги.

II. Бросок наклоном с захватом туловища — 30 мин.

Задание 1. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на захват туловища и наклон вперед с отставлением ноги назад.

Задание 2. Учебная схватка 1+1+1+1 на совершенствование броска наклоном с партнерами разного роста, обратив внимание на отрыв от ковра.

Занятие 47

Задачи: 1. Научить броску прогибом с захватом туловища с рукой. 2. Закрепить избранные приемы в партере. 3. Содействовать укреплению моста.

I. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 40 мин.

Задание 1. Выполнить подводящие упражнения: подбив и перебрасывание чучела.

Задание 2. Выполнить перевороты назад прогнувшись в парах, обратив внимание на переворот на прямых ногах.

Задание 3. Выполнить бросок с чучелом, обратив внимание на поворот прогнувшись у самого ковра и в сторону захваченной руки.

II. Избранные приемы в партере — 30 мин.

Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления, обратив внимание на подготовку к его выполнению и конечное положение.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2 на совершенствование избранного приема и связывание его с другими приемами в комбинацию.

Занятие 48

Задачи: 1. Закрепить бросок прогибом с захватом туловища с рукой. 2. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 35 мин.

Задание 1. Выполнить подводящие упражнения.

Задание 2. Выполнить бросок с чучелом, обратив внимание на подбив и поворот грудью к ковру.

Задание 3. Выполнить бросок с партнером без сопротивления, но партнеру не расслабляться, а быть напряженным. Выполнять только тем, кто правильно бросает чучело и поворачивается на грудь у самого ковра. Обратить внимание на максимальное прогибание в пояснице и отведение головы назад. Напомнить, что поворот выполняется в сторону захваченной руки, с этой же стороны должна быть и голова атакующего. Первые броски подстраховывать рукой за поясницу. Подростки и юноши младшего возраста выполняют только с чучелом.

II. Вольные схватки тренировочного характера — 55 мин. Схватку по формуле 2+2+2 провести по заранее составленному плану с применением всех изученных приемов, кроме бросков прогибом. Темп схватки средний со спуртами. Не допускать силовой и грубой борьбы. Приемы связывать в комбинации в соответствии с ответными действиями противника. Произвольно не ложиться на лопатки.

После схватки и отдыха выполнить упражнения для развития отдельных групп мышц по индивидуальному заданию.

Занятие 49

Задачи: 1. Научить комбинации: переворот забеганием — накат. 2. Закрепить бросок прогибом. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Комбинация: переворот забеганием с ключом — накат с захватом руки и туловища — 35 мин. Выполняя переворот забеганием с ключом, нижний для защиты выставляет ногу и чуть проворачивается спиной к верхнему, чем создает условия для проведения наката. Надо несколько ослабить захват ключом, захватить туловище сверху и выполнить накат.

Задание 1. Выполнить переворот забеганием ключом и предплечьем на шее без сопротивления. Обратить внимание на захват руки на ключ и нажим на шею.

Задание 2. Выполнить накат с захватом руки и туловища без сопротивления. Захват руки выполнить за локтевой сгиб, а туловище захватить ближе к тазу. Обратить внимание на подбив тазом с одновременным рывком за туловище.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом, наращивая сопротивление. Обратить внимание на резкое переключение на накат.

II. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 35 мин.

Задание 1. Выполнить перевороты назад прогнувшись в парах, обращая внимание на максимальное прогибание на прямых ногах.

Задание 2. Выполнить бросок с чучелом, стремясь к тому, чтобы конец чучела описал высокую дугу, а в конечном положении сесть выседом, наклонив голову вперед.

Задание 3. Выполнить с партнером захват, подставление ноги и подбив без падения. Захватывая, сместить кисти как можно ближе к тазу и в сторону, чтобы максимально перекрыть руку противника и в то же время не давая ему сделать это, опуская свое плечо под его руку. Подставление ноги нужно выполнить о одновременной тягой противника к себе, для чего грудью нажимают под его грудь, а кисти тянут книзу и к себе. В этот момент и выполняется подбив.

Задание 4. Выполнить бросок в целом вполсилы. Обратить внимание на подбив кверху с одновременным выпрямлением ног и максимальным прогибом назад.

Занятие 50

Задачи: 1. Научить сбиванию с захватом туловища с рукой. 2. Закрепить бросок прогибом с захватом туловища с рукой. 3. Содействовать развитию силы мышц спины.

I. Сбивание с захватом туловища с рукой — 35 мин. Часто при выполнении захвата противник, защищаясь, приседает и опускает таз. В этот момент надо быстро отставить ногу назад, толкнуть его грудью, одновременно нажимая на поясницу книзу и под себя (рис. 50). Голову при этом отклонить в сторону.

Рис. 50.

Рис. 51.

Задание 1. Выполнить подготовку и захват без сопротивления. Иногда борцы обоюдно идут в захват крест-накрест и тогда уже решающим будут более активные и опережающие действия одного из них. Но можно и специально подготовить захват рывком за руку. Выполняется это резким рывком за руку внутрь и быстрым перехватом за туловище с рукой (рис. 51). Насколько эффективна данная подготовка можно судить по тому, что дальнейшие действия могут завершиться не только сбиванием, но и бросками наклоном или прогибом.

Задание 2. Выполнить сбивание в целом без сопротивления. Обратить внимание на положение противника — оно должно быть благоприятным для сбивания; когда он согнул впереди стоящую ногу, а туловище прямое или отклонено назад.

Задание 3. Выполнить сбивание вполсилы, обратив внимание на отставление ноги и нажим книзу и в сторону.

II. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 35 мин.

Задание 1. Выполнить бросок с чучелом, обратив внимание на движение ногами. Как только сзади стоящую ногу подставят вперед, незамедлительно выполняют подбив кверху и прогибание назад.

Задание 2. Учебная схватка 1+1+1+1 на совершенствование броска прогибом. Первую минуту один занимающийся выполняет бросок, партнер сопротивляется вполсилы, вторую минуту второй выполняет то же. Последующие минуты оба выполняют бросок на опережение друг друга.

Занятие 51

Задачи: I. Научить комбинации: бросок прогибом — сбивание. 2. Закрепить комбинацию: переворот забеганием — накат. 3. Содействовать развитию выносливости.

I. Комбинация: бросок прогибом с захватом туловища с рукой — сбивание с тем же захватом — 30 мин. Из захвата крест-на-крест подставляют ногу и пытаются поднять противника и, если для защиты он присядет, то, продолжая его движение книзу, отставить ногу и выполнить сбивание.

Задание 1. Выполнить имитацию комбинации, обратив внимание на движение ногой вперед и назад и туловищем с соединением рук в замок вверх и вниз.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на слитность движения вверх — вниз с учетом положения партнера.

Задание 3. То же вполсилы, действуя на опережение. партнера, применяя комбинацию в обратном построении: сбивание — бросок прогибом. Выполняется бросок прогибом в ответ на защиту от сбивания, для чего после толчка необходимо выполнить подбив тазом и дальнейший бросок в целом.

II. Комбинация: переворот забеганием с ключом — накат с захватом руки и туловища — 20 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию без сопротивления, обратив внимание на переключение с забегания на накат.

Задание 2. То же вполсилы, стараясь выполнить накат с подбивом и переходом с полумоста в партер, а нижнего удержать на мосту. Это удастся при сильном подбиве и рывке рукой за туловище, которое следует отпустить когда нижний переходит спиной к ковру; перехватить за туловище спереди.

Задание 3. Выполнить комбинацию в обратном построении: накат — переворот забеганием. Когда нижний, защищаясь от наката, отклоняет туловище в сторону, это можно использовать для выполнения переворота забеганием с ключом или переворота переходом.

III. Учебно-тренировочные схватки — 35 мин. Схватку по формуле 1/1+2+2 провести на преимущественное применение избранных приемов и комбинаций, используя атаки спуртами для завершения приема. Атака спуртом

выполняется быстрыми и резкими движениями руками и туловищем с одновременным передвижением для создания благоприятного положения.

Занятие 52

Задачи: 1. Научить перевороту прогибом рычагом. 2. Закрепить комбинацию: бросок прогибом — сбивание. 3. Содействовать развитию силы мышц живота.

I. Переворот прогибом рычагом — 35 мин. Перевороты прогибом — эффективные приемы, когда нижний в ответ на прижимание его головы к ковру поднимает голову и плечи вверх и находится в положении седа или выседа. Переворот выполняется неожиданным и быстрым прогибанием назад с последующим поворотом на грудь.

Переворот прогибом рычагом выполняется после захвата нижнего на рычаг (рис. 6). Затем сильно нажимают на шею книзу, стараясь перевернуть на спину и, если нижний, защищаясь, будет приподнимать голову, то быстро подставить ближнюю ногу вперед, рычагом прижать голову к себе и, прогибаясь назад, пойти на мост или полумост с быстрым поворотом на грудь, удерживая его с перехватом за шею и плечом сверху.

Задание 1. Выполнить захват на рычаг и подставить ближнюю ногу вперед. Подставляя ногу, не следует сильно приподниматься.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления. Обратить внимание на быстрый прогиб назад, как только ногу подставят вперед. Для этого надо резко поддать таз вперед, а голову отклонить назад.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на крутизну прогибания и поворот грудью к ковру с перехватом за шею и плечо сверху.

II. Комбинация: бросок прогибом с захватом туловища с рукой — сбивание с тем же захватом — 35 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на движение кверху и быстрый переход книзу с перестановкой ноги: вперед и назад.

Задание 2. Учебная схватка 2+1+1+2 на совершенствование комбинации. Партнер в ответ на движение кверху создает условия для сбивания — приседая. Начи-

ная с третьей минуты схватки в случае, когда проводящий задержится со сбиванием, партнер применяет бросок прогибом, как контрприем.

Занятие 53

Задачи: 1. Научить броску прогибом с захватом руки и туловища. 2. Закрепить переворот прогибом рычагом. 3. Содействовать развитию мышц шеи.

I. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — 40 мин. Выполнение данного захвата в отличие от захвата туловища с рукой отражается на некоторых деталях в структуре приема. Объясняется это тем, что в этом варианте противника часто удерживают за верхнюю часть туловища и поэтому нет сильного давления на его поясницу. В этой связи существенную роль играет надежность захвата руки. Она обеспечивается зажатием плеча противника между предплечьем и плечом, причем захват усиливается подниманием кисти кверху, опусканием локтя книзу и прижиманием предплечья к подмышке. Данный вариант броска особенно эффективен, когда выполняется с зашагиванием (рис. 52).

Находясь в одноименной левой стойке, захват выполняется левой рукой за правую руку противника. В правой стойке — правой рукой за левую руку. Выполнив захват и держа голову со стороны захваченной руки, чуть наклоняются вперед, находясь несколько боком к противнику, и блокируют руку противника, не давая ему произвести захват. Затем дальней ногой зашагивают за ногу противника и другой рукой обхватывают туловище, сильно подбивают тазом и, продолжая поворот, начатый зашагиванием, бросают его на спину.

Задание 1. Выполнить захват и зашагивание без броска и сопротивления. Обратить внимание на положение руки в захвате и постановку ноги при зашагивании: носком внутрь и ближе к пятке противника.

Задание 2. Выполнить захват, зашагивание и подбив без броска. Обратить внимание на подбив, который проводят одновременно с окончанием зашагивания резким выпрямлением ног и туловища с отклонением головы назад.

Задание 3. Выполнить бросок в целом без сопротивления. Обратить внимание на скручивание противника,

притягивая руку, с одновременным зашагиванием и прогибом с поворотом на грудь. Бросок лучше выполнять не касаясь головой ковра.

Задание 4. То же вполсилы, обратив внимание на выпрямленное положение туловища при зашагивании.

II. Переворот прогибом рычагом — 30 мин.

Рис. 52.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления, обратив внимание на выполнение приема в момент, когда нижний находится в положении выседа или выставил ногу для защиты от рычага.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+1/1 на совершенствование переворота прогибом рычагом с применением переворота скручиванием рычагом в двух его вариантах. Успех выполнения переворота прогибом во многом зависит от силы нажима на шею противника и положения его ног.

Занятие 54

Задачи: 1. Научить контрприему от переворота прогибом. 2. Закрепить бросок прогибом с захватом руки и туловища. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Контрприем от переворота прогибом рычагом — 20 мин. Контрприем — накрывание выполняется выставлением ближней ноги назад и в сторону с поворотом туловища к противнику. Успех возможен, если успеть в момент начала прогибания верхнего повернуться к нему, оставаясь грудью к ковру, и выставить ногу. Для этого надо дальнюю ногу из упора поставить на колено, а ближнюю поднять с колена в упор. В положении выседа это сделать очень трудно, но можно, просовывая ближнюю ногу под дальней назад с поворотом туловища, помогая руками.

Задание 1. Выполнить накрывание без сопротивления вначале медленно, затем постепенно ускоряя движение.

Задание 2. Выполнить накрывание из положения выставленной ноги в упор вполсилы, обратив внимание на поворот туловищем.

Задание 3. То же из положения выседа, обратив внимание на отталкивание руками для поворота туловища с некоторым переносом тяжести тела с ног на руки.

II. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — 30 мин.

Задание 1. Выполнить захват, зашагивание и подбив без падения и сопротивления, обратив внимание на слитное выполнение последовательных движений.

Задание 2. Выполнить бросок в целом вполсилы, обратив внимание на подбив с поворотом и прогибанием туловища назад. В конечном положении лечь грудью к ковру с выставленным коленом вперед и в сторону.

III. Учебно-тренировочные схватки — 35 мин. Совершенствование избранных приемов в условии быстрого выполнения с предварительной подготовкой их спуртом. Обратить внимание на применение приема из различных стоек. Формула схватки 1/1+2+2+1/1.

Занятие 55

Задачи: 1. Научить броску прогибом с захватом рук сверху. 2. Закрепить контрприем от переворота прогибом. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Бросок прогибом с захватом рук сверху — 35 мин. Данный вариант броска отличается своеобразным положением ног, которые ставятся между ног противника. Наиболее эффективно его применять, когда противник выполняет захват за туловище. Вначале надо захватить руки сверху, отставить таз назад, соединить колени и просовывать их между ног, причем ступни могут выйти за линию ног противника. Затем чуть приседают и руками тянут противника книзу, быстро отводят голову назад, что дает возможность сильно подбить тазом и, не касаясь головой ковра, повернуться грудью к ковру. Если противник будет наклоняться вперед, чтобы опустить атакующего на спину, то этим он только поможет успешному выполнению броска, надо лишь вовремя его подбить.

Задание 1. Выполнить захват и просунуть колени без сопротивления. Обратить внимание на захват рук сверху, кистями вверх, локтями вниз и прижимание предплечья к подмышкам (рис. 53).

Задание 2. Выполнить бросок в целом без сопротивления, но партнер старается в наклоне устоять на ногах.

Обратить внимание на положение ног и подбив тазом с отведением головы назад.

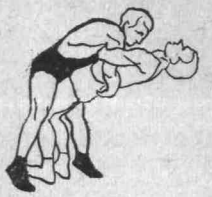


Рис. 53.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на поворот грудью к ковру после подбива. Ни в коем случае нельзя допускать падения назад с прямым туловищем и прижатой головой к груди. Падение должно быть только назад прогнувшись.

II. Контрприем от переворота прогибом — 35 мин.

Задание 1. Выполнить переворот прогибом рычагом без сопротивления, обратив внимание на прогибание назад.

Задание 2. Выполнить контрприем — накрывание без сопротивления. Обратить внимание на быстрое использование благоприятного положения — прогиба назад.

Задание 3. Учебная схватка 2/2+2/2 на совершенствование переворота прогибом и контрприема от него. Акцентировать внимание на быстроте действия.

Занятие 56

Задачи: 1. Научить контрприему от броска наклоном с захватом туловища. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Контрприем от броска наклоном с захватом туловища — бросок прогибом с захватом рук сверху — 35 мин. Контрприем выполняется в момент, когда атакующий захватил туловище, но еще не успел поднять противника. Надо быстро захватить руки сверху, соединить колени вместе, просунуть их между ног атакующего и отклониться назад (рис. 53). Это положение дает возможность успешно выполнить бросок прогибом. Данный контрприем может быть выполнен и тогда, когда атакующий допускает ошибку в выполнении броска наклоном, а именно: подняв противника и не отведя махом ноги в сторону, пытается бросить наклоном прямо перед собой, в силу чего тот снова становится на ноги. Как только ноги коснутся ковра, выполнить бросок прогибом с захватом рук.

Задание 1. Выполнить бросок наклоном с захватом туловища без сопротивления, обратив внимание на быстрый отрыв противника от ковра.

Задание 2. Выполнить бросок прогибом с захватом рук сверху без сопротивления, обратив внимание на просовывание колен между ног и своевременный подбив животом.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления. Партнер дает возможность просунуть колени между своих ног. Обратить внимание на положение рук: кистями вверх, локтями вниз, учитывая, что надежный захват рук обеспечивает успех броска.

Задание 4. То же вполсилы, стараясь быстро просунуть колени и захватить руки сверху.

II. Избранные приемы в стойке и в партере — 35 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обратив внимание на правильность выполнения их до положения партнера на мосту или на спине.

Задание 2. Учебная схватка 3+2/2+3 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда партнер применяет защитные действия вполсилы.

Занятие 57

Задачи: 1. Научить контрприему от броска наклоном — бросок через спину. 2. Закрепить избранные приемы и комбинации. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Контрприем от броска наклоном с захватом туловища — бросок через спину с захватом руки и шеи — 25 мин. Бросок через спину с захватом руки и шеи, как контрприем от броска наклоном, можно выполнить из двух положений. Первое, когда атакующий после отрыва противника опускает его на ноги. Опережая этот момент, надо захватить руку сверху и шею и выполнить бросок через спину в сторону захваченной руки, как только ноги коснутся ковра. Второе положение, когда атакующий выполняет бросок наклоном с махом ног в сторону, но держит за туловище недостаточно плотно и опускает противника близко к своим ногам. В этом случае необходимо захватить руку и шею, чуть прокрутиться в захвате рук атакующего так, чтобы в момент опускания к ковру быть спиной к нему, что и дает возможность бросить через спину.

Задание 1. Выполнить контрприем из первого положения без сопротивления, обратив внимание на своевременный захват руки и шеи.

Задание 2. Выполнить контрприем из второго положения без сопротивления, обратив внимание на прокручивание в захвате.

Задание 3. Выполнить оба варианта контрприема вполсилы. Обратить внимание на выбор контрприема в зависимости от действий партнера, выполняющего бросок наклоном.

II. Избранные приемы и комбинации в стойке — 20 мин.

Задание 1. Определить, какие приемы и комбинации будут совершенствоваться в схватке.

Задание 2. Выполнить избранные тактико-технические действия без сопротивления, обратив внимание на возможность их изменения в зависимости от действий противника. Например, намечено выполнять бросок через спину с захватом руки и шеи из разноименной стойки для совершенствования поворота спиной, скрещивая ноги. Но противник все время находится только в одноименной стойке. Тогда надо выполнить бросок с подставлением сзади стоящей ноги или заставить противника принять разноименную стойку. Таким образом, данное задание выполняется и как специальная разминка перед схваткой.

III. Учебно-тренировочные схватки — 40 мин. Формула схватки 3+3+3, на преимущественное применение избранных тактико-технических действий, изменяя их в зависимости от складывающихся ситуаций в борьбе.

После схватки и отдыха выполнить индивидуальные задания по исправлению допущенных ошибок.

Занятие 58

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом руки под плечо. 2. Закрепить контрприемы от броска наклоном. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Бросок через спину с захватом руки под плечо — 35 мин. Данный вариант броска эффективен как атакующий и контратакующий прием. Подготовка к проведению его выполняется захватом разноименного запястья и наложением предплечья на грудь противника (рис. 54, *а*). Это положение позволяет сковать действия противника, так как рука полностью блокирована, и наложенное предплечье не позволяет ему подойти вплотную для захвата. В то же время данный захват создает возмож-

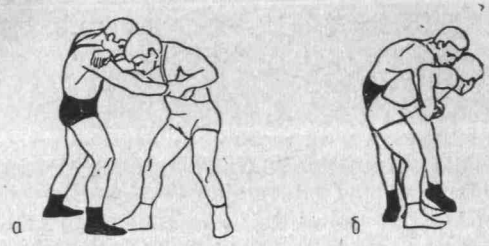


Рис. 54.

ность маневрировать и выполнить заведение противника за себя. Притягивая его за руку к себе, быстро поворачиваются спиной к нему, наклоняются (рис. 54. *б*) и бросают через спину с поворотом.

Задание 1. Выполнить захват руки и маневрирование, стараясь опробовать надежность захвата для заведения противника за себя и как защиты от захвата за туловище.

Задание 2. Выполнить захват и поворот спиной, причем ладонь должна скользить по плечу и захватить локоть противника, или обхватить локоть между предплечьем и плечом.

Задание 3. Выполнить бросок в целом без сопротивления, притягивая противника к себе за руку.

Задание 4. То же, подготавливая бросок заведением партнера за себя.

Задание 5. То же вполсилы. Партнер стремится захватить за туловище. Вначале этому препятствуют, а затем быстро ослабляют сопротивление и выполняют бросок.

II. Контрприемы от броска наклоном с захватом туловища — броски через спину с захватом руки сверху и шеи — 30 мин.

Задание 1. Выполнить оба варианта контрприема без сопротивления, обратив внимание на захват и поворот спиной к партнеру.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на совершенствование контрприемов от броска наклоном с захватом туловища. Обратить внимание на использование положения и движений противника, который выполняет бросок наклоном в несколько замедленном темпе.

Задачи: 1. Научить контрприему от перевода нырком — бросок через спину с захватом руки под плечо. 2. Закрепить избранные комбинации в партере. 3. Содействовать развитию силы ног.

I. Контрприемы от перевода нырком с захватом шеи и туловища — бросок через спину с захватом руки под плечо — 35 мин. В тот момент, когда атакующий подбивает руку и ныряет под нее (рис. 21, *а*), надо это движение продолжить поворотом спиной к атакующему, а рукой обхватить его локоть (рис. 55). Создав этим положением надежный захват руки под плечо, надо, быстро наклоняясь, бросить через спину.

Задание 1. Выполнить перевод нырком с захватом шеи и туловища без сопротивления, обратив внимание на подбив руки для нырка и приседа после него.

Задание 2. Выполнить бросок через спину с захватом руки под плечо без сопротивления, обратив внимание на захват руки и поворот спиной с наклоном в сторону.

Задание 3. Выполнить контрприем без сопротивления, обратив внимание на перенос руки для захвата локтя с поворотом спиной.

Задание 4. То же вполсилы, наращивая быстроту выполнения контрприема, не нарушая правильность техники броска через спину.

II. Избранные комбинации в партере — 35 мин.

Задание 1. Выполнить избранные комбинации без сопротивления, обратив внимание на слитый переход к выполнению второго завершающего приема.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2+3 на совершенствование комбинаций, в выполнении которых выбор второго приема должен соответствовать защитным действиям партнера. Последние три минуты в стойке провести на связывании приемов в стойке с продолжением приемов в партере, добиваясь завершения его конечным положением партнера на спине.

Рис. 55.

Занятие 60

Задачи: 1. Научить дожиму и уходу с моста при захвате руки и шеи сбоку. 2. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Дожим и уход с моста при захвате руки и шеи сбоку — 10 мин. Удерживая противника на мосту, надо принять положение выседа (рис. 31) и боком надавливать на его грудь, наклонившись к нему. Захваченную руку стараться выпрямить, не давая нижнему согнуть ее. Захватом шеи предплечьем стараются разогнуть ее, приподнимая голову и надавливая на грудь, одновременно толкая боком туловище нижнего в сторону. Вместо выседа можно находиться грудью к ковру с широко расставленными ногами.

Уход с моста осуществляется от противника или под него. В первом положении надо соединить руки в замок перед лицом верхнего, тянуть их в сторону от него, одновременно зашагивая в ту же сторону. Если не удается соединить руки, то переворачиваются грудью книзу в сторону верхнего, одновременно ладонью упираются ему в спину, а ногами отходят от него.

Задание 1. Выполнить удержание на мосту и дожим вполсилы, обратив внимание на захват руки и наклон к груди.

Задание 2. Выполнить уход с моста без сопротивления. Обратить внимание на уход с соединением рук, принимая крутой мост, и сильное притягивание захваченной руки под себя. При уходе под верхнего обратить внимание на прокручивание на грудь с отходом ногами в сторону от него.

II. Вольные схватки соревновательного характера — 100 мин. Формула согласно правилам соревнований. Схватка проводится по заранее составленному тактическому плану с определением: цели, видов тактики, темпа тактико-технических действий, посредством которых будет достигаться поставленная цель. Противники должны быть подобраны примерно равные по силе и технической подготовке.

Данная схватка является контрольной перед участием в первых соревнованиях своей секции или во встрече с борцами другого коллектива. На следующем занятии провести разбор проведенных схваток.

Занятие 61

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод рывком за руку — бросок наклоном. 2. Закрепить избранные приемы в стойке. 3. Содействовать развитию мышц спины.

I. Комбинация: перевод рывком за руку — бросок наклоном с захватом туловища — 35 мин. Выполняя перевод рывком, противник иногда применяет защиту с зашагиванием рывком освобождает руку. Это положение и создает условие для захвата туловища с последующим броском наклоном.

Задание 1. Выполнить перевод рывком за руку без сопротивления, но партнер применяет указанную защиту.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на захват туловища с шагом вперед и быстрым отрывом партнера от ковра для броска наклоном.

Задание 3. Выполнить комбинацию, когда партнер не успел освободить руку и она захватывается с туловищем (рис. 51). Бросок наклоном выполняется в сторону захваченной руки.

II. Избранные приемы в стойке — 35 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обратив внимание на исправление допущенных ошибок в контрольной схватке.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на исправление недостатков в выполнении избранных приемов, путем проведения приема с сопротивлением партнера вполсилы, а затем в полную силу.

Занятие 62

Задачи: 1. Научить мельнице с захватом руки. 2. Закрепить комбинацию: перевод рывком — бросок наклоном. 3. Содействовать развитию мышц шеи.

I. Мельница с захватом руки — 35 мин. Броски через плечи — мельницы эффективно выполняются как приемы и контрприемы и хорошо комбинируются с переводами. В основе их лежит взваливание противника на плечи с падением в сторону и сбрасыванием его на спину. Как атакующий прием он может быть активно подготовлен захватом руки с последующим подлезанием головой под захваченную руку. Затем опускаются на колено, сильно

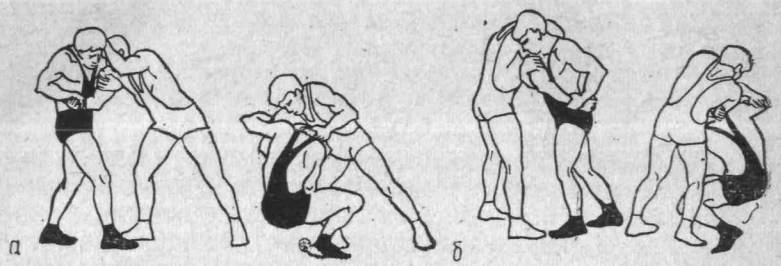


Рис. 56.

тянут руку книзу, падают в сторону захваченной руки и перебрасывают противника через плечи. В конце броска надо отпустить запястье при захвате изнутри и плеча при захвате снаружи и перехватить за туловище спереди, предварительно освободив голову из-под плеча. Когда захват производится за одноименное запястье и разноименное плечо, то головой подлезают под руку изнутри (рис. 56, *а*). Если захватывают разноименное запястье и одноименное плечо, то под руку подлезают снаружи (рис. 56, *б*).

Задание 1. Выполнить захват руки и подлезание изнутри, предварительно отведя запястье кнаружи, поднять партнера без сопротивления. Обратить внимание на притягивание руки книзу и положение головы и плеча так, чтобы партнер был прижат к ним.

Задание 2. Выполнить мельницу с захватом руки изнутри без сопротивления. Обратить внимание на то, что бросок выполняется одновременным падением на бок в сторону, притягиванием руки под себя внутрь и подталкиванием плечом туловища противника

Задание 3. Выполнить захват руки и подлезание снаружи, предварительно отведя запястье внутрь, поднять партнера без сопротивления. Обратить внимание на положение плеч: ближнее под партнером, а дальнее свободно.

Задание 4. Выполнить мельницу с захватом руки снаружи без сопротивления. Обратить внимание на опускание на дальнее колено для броска в сторону и перехват за туловище рукой, державшей плечо.

II. Комбинация: перевод рывком за руку — бросок наклоном с захватом туловища — 35 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию без сопротивления, обратив внимание на рывок за руку для последующего перехвата за туловище вне зависимости от защиты партнера.

Задание 2. Учебная схватка 3+3+2+2 на совершенствование комбинации в сочетании с применением ранее изученных комбинаций при переводе рывком за руку.

Занятие 63

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод рывком — мельница. 2. Закрепить избранные приемы в стойке. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Комбинация: перевод рывком за руку — мельница с захватом руки снаружи — 30 мин. Выполняя перевод, иногда рывок за руку получается очень сильным или неожиданным для противника, и он невольно поворачивается боком к атакующему, а захват не распущен (рис. 13, *а*). В этом случае, используя захват, очень удобно подлезть головой под руку снаружи и выполнить мельницу.

Задание 1. Выполнить мельницу с захватом руки снаружи без сопротивления, обратив внимание на то, что подлезание под руку надо проводить, когда партнер наклоняется вперед, для чего руку потянуть книзу и в сторону.

Задание 2. То же вполсилы. Обратить внимание на сбрасывание партнера с плеч в сторону и вперед, а самому, не касаясь ковра, повернуться грудью к нему.

II. Избранные приемы в стойке — 20 мин.

Задание 1. Уточнить те детали или части приема, в выполнении которых были допущены неточности.

Задание 2. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обратив внимание на технику исполнения уточненных частей приема.

III. Учебно-тренировочные схватки — 40 мин. Схватку по формуле 2+2+2+2+2 провести на совершенствование избранных приемов с противниками разного роста и веса. Отметить, с каким противником прием выполнялся хорошо, а с каким плохо.

Занятие 64

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом шеи с плечом. 2. Закрепить комбинацию: перевод рывком — мельница. 3. Содействовать развитию мышц живота.

I. Бросок через спину с захватом шеи с плечом — 35 мин. Данный вариант броска характерен обоюдоодинаковостью захвата, при котором надо обхватить шею с плечом с соединением рук в замок так, чтобы локоть противника был сверху, а свой опустить вниз, не дав его захватить. Для этого предплечье, которым обхватывается шея, надо опустить локтем книзу, упираясь им в грудь, а предплечьем, которым зажимается плечо, упереться в подмышку.

Затем потянуть противника к себе, быстро повернуться спиной к нему, соединенные руки скользят по шее, и она с плечом плотно прижимаются (рис. 57). Сбрасывание со спины выполняется вперед с поворотом в сторону, как бы за себя. Конечное положение может быть выседом или грудью к ковру.

Задание 1. Выполнить захват, обратив внимание на положение предплечья с опущенными и сближенными друг к другу локтями. Именно такое их положение дает возможность плотно удержать плечо, не давая захватить свое.

Задание 2. Выполнить бросок с чучелом, обратив внимание на поворот спиной и падение с поворотом.

Задание 3. Выполнить бросок с партнером без сопротивления, обратив внимание на захват и притягивание партнера к себе.

Задание 4. То же вполсилы. Обратить внимание на конечное положение — наклон грудью к партнеру, не допуская заваливания спиной назад.

II. Комбинация: перевод рывком за руку — мельница с захватом руки снаружи — 35 мин.

Рис. 57

Задание 1. Выполнить мельницу без сопротивления, обратив внимание на подлезание головой под руку.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на сбрасывание с плеч.

Задание 3. Учебная схватка 3+3+3+3 на совершенствование комбинации, обратив

внимание на рывок за руку для поворота противника боком.

В случае, когда противник в результате рывка принимает другое положение, применить прием, соответствующий этому положению, но не прерывать начатой атаки до полного завершения.

Занятие 65

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок прогибом — бросок через спину. 2. Закрепить избранные приемы в стойке и в партере. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Комбинация: бросок прогибом с захватом туловища с рукой — бросок через спину с захватом шеи с плечом — 35 мин. Выполнив захват туловища с рукой, пытаются провести бросок прогибом в сторону захваченной руки, не подставляя сзади стоящую ногу. Если противник чуть отклонился в эту же сторону, то быстро, скользя по телу и не рассоединяя кистей, захватывают шею с плечом с противоположной стороны и одновременно поворачиваются спиной для выполнения броска через спину.

Задание 1. Выполнить бросок прогибом с захватом туловища с рукой без сопротивления, обратив внимание на положение рук и ног.

Задание 2. Выполнить бросок через спину с захватом шеи с плечом без сопротивления, обратив внимание на захват и скольжение рук по телу противника для изменения положения захвата.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на первоначальный рывок руками в одну сторону и бросок через спину в другую.

II. Избранные приемы в стойке и в партере — 45 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обращая внимание на связывание их в комбинации в зависимости от возможных ответных действий противника.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов с применением способов тактической подготовки, добиваясь завершения начатой атаки.

Занятие 66

Задачи: 1. Научить перевороту прогибом с захватом шеи с плечом сбоку. 2. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку — 20 мин. Данный переворот наиболее успешно применяется, когда борцы упали в партер и нижний пытается встать в стойку. В этот момент надо быстро захватить шею с плечом сбоку и выполнить переворот назад через мост, аналогично перевороту прогибом рычагом. Возможна подготовка для переворота и в партере. Например, верхний накладывает предплечье на шею нижнего, а другой рукой захватывает туловище снизу. При нажиме на шею, нижний, защищаясь, приподнимает голову, что надо использовать для захвата шеи с плечом сбоку с последующим переворотом прогибом.

Задание 1. Выполнить переворот в целом без сопротивления, обратив внимание на положение ног нижнего выседом или с выставленным дальним коленом.

Задание 2. То же вполсилы, обратив внимание на упор ногами у плеча нижнего и крутой прогиб назад для переворота через мост.

II. Вольные схватки тренировочного характера — 90 мин. Схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов в соответствии с заранее составленным планом. Основная задача — правильное выполнение тактико-технических действий в заданном темпе с равным по силе и весу противником.

Занятие 67

Задачи: 1. Научить сбиванию с захватом руки и туловища. 2. Закрепить комбинацию: бросок прогибом — бросок через спину. 3. Содействовать укреплению моста.

1. Сбивание с захватом руки и туловища — 35 мин. Данный прием наиболее успешно применяется в комбинации с броском прогибом с тем же захватом. Произведя захват, делают попытку бросить прогибом, приподнимая противника руками кверху. Тот, защищаясь, старается присесть, что и используется для сбивания.

Задание 1. Выполнить захват и потянуть партнера кверху, чуть прогнувшись назад.

Задание 2. Выполнить сбивание без сопротивления, с акцентом на быстрое переключение вверх — вниз.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на отставление ноги назад и нажим на руку партнера книзу, надавливание на поясницу под себя.

II. Комбинация: бросок прогибом с захватом туловища с рукой — бросок через спину с захватом шеи с плечом — 35 мин.

Рис. 58.

Задание 1. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на энергичный рывок за шею с плечом для броска через спину.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на совершенствование комбинации с противниками разного роста, обратив внимание на изменение техники выполнения данных приемов и комбинации в целом.

Занятие 68

Задачи: 1. Научить скручиванию с захватом шеи сверху и плеча снизу. 2. Закрепить сбивание с захватом руки и туловища. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу — 30 мин. Скручивания — группа приемов силового характера, основанных на использовании действий руками как рычагом с надавливанием на ногу противника так, чтобы он не смог ее переставить для защиты. Они особенно эффективны в схватках с борцами, которые ростом ниже атакующего, или ведут борьбу в низкой стойке. Вместе с тем применяющий их должен иметь сильные руки.

Скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу выполняется из фронтальной стойки. Захватывая шею сверху, нельзя просовывать далеко руку, а лучше захватить за подбородок. Другой рукой захватывается плечо снизу так, чтобы рука приподнималась локтем кверху. Затем со стороны захваченной шеи отставляют ногу назад, поднимают плечо кверху, на шею нажимают книзу (рис. 58), наваливаются туловищем в сторону ноги противника и движением к своей отставленной ноге сваливают его на спину. Завершая прием, отпускают шею и перехватывают за руку сверху, если противник не был прижат на лопатки.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления. Подготовку к захвату можно осуществить так же, как для

перевода рывком с захватом шеи сверху, или использовать попытку противника выполнить нырок под руку.

Задание 2. Выполнить скручивание в целом без сопротивления, обратив внимание на согласованные одновременные действия руками, туловищем с отставлением ноги.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на некоторое отставление таза назад в начале скручивания с тем, чтобы не дать противнику захватить свою поясницу и выпрямить туловище.

II. Сбивание с захватом руки и туловища — 40 мин.

Задание 1. Выполнить сбивание без сопротивления, обратив внимание на то, чтобы впереди стоящая нога партнера была согнутой и нажим книзу приходился на нее.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на совершенствование сбивания, применяя ее в комбинации с броском прогибом с захватом руки и туловища.

Занятие 69

Задачи: 1. Научить контрприему от сбивания с захватом руки и туловища. 2. Закрепить скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Контрприем от сбивания с захватом руки и туловища — бросок прогибом с захватом руки и туловища — 30 мин. Находясь с одинаковым захватом в момент начала сбивания, надо, отклоняя голову назад, резко подбить тазом атакующего, прогнуться назад и бросить, поворачиваясь грудью к ковру в сторону захваченной руки.

Задание 1. Выполнить сбивание без сопротивления, обратив внимание на движение туловищем книзу и в сторону.

Задание 2. Выполнить контрприем без сопротивления, обратив внимание на то, что поворот грудью к ковру зависит от положения тел относительно друг друга. Поворот следует выполнять в ту сторону, с которой находится большая часть его тела.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на своевременный подбив и максимальное прогибание назад для перехода через полумост грудью к ковру.

II. Скручивание с захватом шеи сверху и плеча снизу — 20 мин.

Задание 1. Выполнить скручивание без сопротивления, обратив внимание на правильность захвата и положение таза по отношению к партнеру.

Задание 2. То же вполсилы, обратив внимание на нажим на ногу партнера и сваливание к своей ноге.

III. Учебно-тренировочные схватки — 40 мин. Схватку 3+2/2+3 провести на совершенствование атак спуртами с применением избранных приемов, для чего заранее определить отрезки времени, когда будут применяться спурты, и возможные изменения в связи с действиями противника.

Занятие 70

Задачи: 1. Научить переводу рывком с захватом плеч сверху. 2. Закрепить контрприем от сбивания — бросок прогибом. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Перевод рывком с захватом плеч сверху — 35 мин. Данный перевод выполняется, когда противник в низкой стойке пытается захватить за туловище. В этот момент надо кистями захватить его за плечи сверху (рис. 59) и сильным рывком книзу под себя, используя тяжесть своего тела, перевести в партер. Затем одну руку захватить сверху, а другую снизу и выполнить перевод скручиванием. Если захват рук не удался, то зайти назад и зафиксировать партер.

Задание 1. Выполнить перевод с фиксацией партера без сопротивления, обратив внимание на захват кистями его плеч. Это важно потому, что при захвате плеч с просунутыми предлечьями, противник легко может захватить кисти и выполнить контрприем.

Задание 2. То же, связывая с переворотом скручиванием, обратив внимание на рывок под себя и перехват рук для скручивания.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на использование тяжести тела для усиления рывка.

II. Контрприем от сбивания с захватом руки и туловища — бросок прогибом с захватом руки и туловища — 35 мин.

Задание 1. Выполнить контрприем без сопротивления, обратив внимание на то, что подбив тазом во многом

Рис. 59.

Рис. 60.

зависит от предварительного отклонения головы назад. Выполняющего сбивание предупредить о наклоне головы в сторону во избежание столкновения лицами при падении.

Задание 2. Учебная схватка 3+2/2+3 на преимущественное совершенствование данного контрприема в ответ на применение всех ранее изученных вариантов сбивания, обратив внимание на некоторое изменение в выполнении броска прогибом, связанное с различием в захвате.

Занятие 71

Задачи: 1. Научить броску наклоном с захватом шеи и туловища 2. Закрепить избранные приемы в стойке. 3. Содействовать развитию мышц ног.

I. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища — 35 мин. Подготовка к выполнению броска осуществляется, когда захвачена шея, и атакующий, подбив руку, просунул голову под нее и чуть присел (рис. 60). Затем, захватывая туловище и выпрямляя ноги, поднимают противника с махом его ног в сторону захвата туловища и бросают на спину в противоположную сторону, отставляя ногу назад.

Задание 1. Выполнить подготовку, захват и отрыв партнера от ковра без падения и сопротивления. Обратить внимание на одновременность подбива руки с подходом к партнеру вплотную.

Задание 2. Выполнить бросок в целом без сопротивления, предупредив, чтобы при падении партнер не выставлял руки для упора. Вначале бросок проводится медленно.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на мах ног партнера в сторону и притягивание за шею к себе для поворота партнера спиной к ковру. Партнер во время броска должен захватить плечо и шею.

II. Избранные приемы в стойке — 40 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, уточнив технику их исполнения и способы подготовки.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 2+2+2+2 на совершенствование избранных приемов с применением способов тактической подготовки для их выполнения. Спарринг-партнеры меняются через каждые две минуты с учетом правильного выполнения тактико-технических действий.

Занятие 72

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод нырком — бросок наклоном — бросок прогибом. 2. Содействовать развитию специальной работоспособности.

I. Комбинация: перевод нырком с захватом шеи и туловища — бросок наклоном с тем же захватом — бросок прогибом с тем же захватом — 25 мин. Захватив шею, атакующий подбивает руку для нырка под нее с последующим зашагиванием и захватом туловища и проводит перевод в партер. Однако если атакующему не удалось зашагнуть после нырка, то он, захватив туловище, выполняет бросок наклоном. Иногда, подняв противника, тот поворачивается боком и поэтому не удается махом отвести его ноги в сторону. В этом случае необходимо, прогибаясь назад, бросить прогибом в сторону спины (рис. 61), не касаясь головой ковра.

Задание 1. Выполнить перевод нырком с захватом шеи и туловища без сопротивления, обратив внимание на зашагивание с нырком под руку.

Задание 2. Выполнить бросок наклоном с захватом шеи и туловища, связывая его с нырком под руку без зашагивания и сопротивления. Обратить внимание на подсед к противнику.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом, завершая ее броском прогибом с захватом шеи и туловища без сопротивления, обратив внимание на крутое прогибание назад для мягкого падения.

Рис. 61.

Рис. 62.

В момент поворота грудью к ковру, который должен быть у самого ковра, захват туловища отпустить. Вначале выполнять медленно.

II. Вольные схватки тренировочного характера — 75 мин. В тактическом плане схватки (по формуле согласно правилам соревнований) предусмотреть достижение поставленной цели путем применения коронного приема, и определить надежность и эффективность его исполнения с разными противниками своей весовой категории.

После схватки и отдыха выполнить упражнения для развития силы тех мышечных групп, которые слабее других.

Занятие 73

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием обратным ключом. 2. Закрепить избранное тактико-техническое действие. 3. Содействовать развитию мышц спины.

I. Переворот скручиванием обратным ключом — 30 мин. Один из самых результативных приемов борьбы в партере, когда, находясь спереди, удается захватить руку обратным ключом (рис. 62). Затем, прижимая голову к ковру, тянуть руку нижнего книзу и вперед, отходя ногами в сторону, и переворачивают на спину.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления. Стать на колени спереди, просунуть руку под разноименное плечо нижнего и соединить свои руки в замок, надавливая на шею и дальше просовывая свою руку.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления. Переворачивая обратным ключом и нажимая ладонью на шею, ногами можно отойти в сторону захваченной руки, тем самым используя тяжесть своего тела

для нажима на руку. В другом варианте, когда нижний лежит на животе, можно отходить ногами в сторону переворота, одновременно выпрямляя захваченную руку, для чего другой рукой помочь захватом за запястье. Затем рука, держащая ключ, прокручивается и кистью захватывается шея, отпускается запястье для перехвата за туловище, и нижний прижимается спиной к ковру.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на то, чтобы во время переворота голова нижнего была прижата к ковру. При перевороте обратным ключом нажимать на предплечье за спину не разрешается.

II. Коронные тактико-технические действия — 45 мин. Выявленные недостатки в применении избранных тактико-технических действий во время вольных схваток на предыдущем занятии надо устранить путем следующих заданий.

Задание 1. Выполнить тактико-техническое действие без сопротивления, уточнив технику проведения с учетом устранения причины, вызвавшую ошибку.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на совершенствование действия в условиях, при которых допускалась неточность выполнения.

Занятие 74

Задачи: 1. Научить переводу нырком с захватом шеи с плечом. 2. Закрепить переворот скручиванием обратным ключом. 3. Содействовать развитию мышц живота.

I. Перевод нырком с захватом шеи с плечом — 30 мин. Из обоюдного захвата шеи с плечом резким движением рук с нажимом на плечо книзу подбивают другую руку кверху и ныряют под нее (рис. 21, *г*). Затем, не распуская захвата, с поворотом в сторону и как бы повисая на противнике, переводят его в партер.

Задание 1. Выполнить захват, подбив руки и нырок под нее без падения и сопротивления. После подбива руки для проведения нырка необходимо скользящим движением по телу переместить руки кистями к груди, а туловищем повернуться грудью к боку противника.

Задание 2. Выполнить перевод в целом без сопротивления, обратив внимание на повисании с сильным рывком руками книзу и в сторону за себя. Перевод будет успешным, если тяжесть тела перенести на ногу противника

так, чтобы он не смог ее переставить. Кроме этого, надо тянуть противника не вперед, а назад и в сторону.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на последовательность движений и слитное их выполнение без задержек.

II. Переворот скручиванием обратным ключом — 45 мин.

Задание 1. Выполнить переворот без сопротивления, обратив внимание на подготовку к захвату. Если при перевороте нижний выставит руку в упор, то надо ее захватить за локоть сверху и притянуть под себя.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2+2/2 на совершенствование всех изученных переворотов скручиванием, связывая их в комбинации в зависимости от защитных действий нижнего.

Занятие 75

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод рывком с захватом плеч сверху — бросок наклоном с захватом туловища. 2. Закрепить избранные приемы и комбинации. 3. Содействовать развитию мышц шеи.

I. Комбинация: перевод рывком с захватом плеч сверху — бросок наклоном с захватом туловища — 30 мин. При выполнении рывка за плечи противник, защищаясь, выпрямляется, что дает возможность захватить его за туловище.

Задание 1. Выполнить перевод рывком без сопротивления, обратив внимание на рывок за плечи книзу.

Задание 2. Выполнить бросок наклоном с захватом туловища без сопротивления, обратив внимание на шаг вперед с подседом для захвата за туловище.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на освобождение захвата плеч после рывка для перехвата за туловище.

Задание 4. То же вполсилы. Если рывок за плечи будет настолько сильным или неожиданным для противника, что он упадет в партер, то очень удобно захватить его руку обратным ключом и выполнить переворот.

II. Учебно-тренировочные схватки — 55 мин. Схватку по формуле 3+3+3 провести на совершенствование избранных приемов и комбинаций с применением атак спуртами и маневрирования для создания желаемых положений или поз противника. Данные тактические действия должны содействовать формированию навыка навязывания противнику заданного стиля ведения борьбы.

Занятие 76

Задачи: 1. Научить вертушке с захватом руки и шеи. 2. Закрепить коронный прием. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Вертушка с захватом руки и шеи — 30 мин. Данный вариант очень результативен. Если противник в разноименной стойке захватил за шею, то захватывается его запястье у своей шеи, махом другой руки под захваченную руку прокручиваются кругом и захватывают его шею сзади (рис. 63). Затем наклоняются вперед — в сторону, сильно тянут руками книзу и переводят противника в партер. В отличие от ранее изученных вертушек, в данном варианте не следует прогибаться назад. Собственно вращение происходит под руку противника. Захват за шею получится тогда, когда мах свободной рукой направлен верхней частью плеча под плечо противника ближе к подмышке.

Задание 1. Выполнить захват запястья, вращение под руку и захват за шею без сопротивления, обратив внимание на перестановку сзади стоящей ноги вперед на носок и поворот кругом.

Задание 2. Выполнить прием в целом без сопротивления, обратив внимание на незамедлительный наклон вперед для падения, как только будет произведен захват за шею.

Задание 3. То же вполсилы. Обратить внимание на то, что быстрое выполнение приема нередко может закончиться броском противника на спину. Этому также способствует рывок руками под себя.

II. Коронный прием — 45 мин.

Задание 1. Выполнить прием без сопротивления для уточнения той части его, на которую надо особенно обратить внимание при совершенствовании в заданных условиях.

Задание 2. Учебная схватка 3+3+3+3 на совершенствование приема в условиях, когда противник быстро маневри-

Рис. 63.

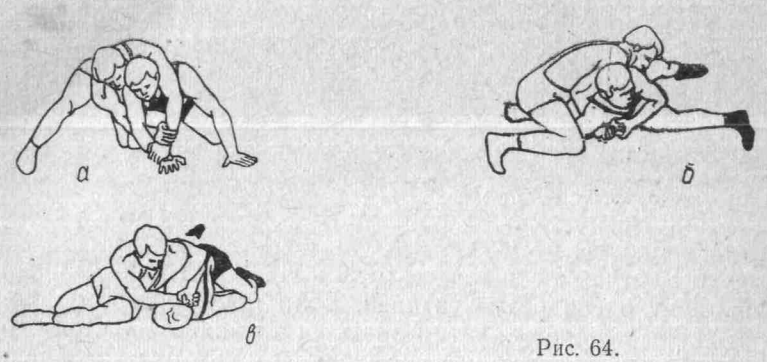


Рис. 64.

рует и применяет при этом сковывание, т. е., захватив какую-то часть тела, передвигается по ковру в разных направлениях.

Занятие 77

Задачи: 1. Научить перевороту скручиванием с захватом предплечья изнутри. 2. Закрепить вертушку с захватом руки и шеи. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри — 30 мин. Прием результативен, но сложен в осуществлении захвата и требует приложения больших усилий. По сути противнику, преобладающему в силе рук, применить его невозможно. В то же время с этим захватом можно успешно выполнить накат, скручивание обратным ключом или за себя с захватом за подбородок. Захват начинают выполнять подбивом дальней рукой ближней руки нижнего для того, чтобы ближней рукой через голову захватить запястье, а свое запястье на рычаг (рис. 64, *а*). Действуя рычагом, подтягивают руку нижнего под него и, отпуская свое запястье, захватывают предплечье изнутри. Момент этот очень важный, так как нижний при переносе руки, как правило, успевает сделать высед и соединить свои руки в замок для защиты (рис. 64. б). Чтобы не дать ему сделать это, надо сильно навалиться грудью, а предплечьем прижать плечо к ковру. Затем, продолжая прижимать нижнего к ковру, отходят ногами в сторону его головы и, если кисть под туловищем, то сильно тянут ее и переворачивают на спину. Если кисть выходит из-под туловища, то руку пере-

хватывают на обратный ключ (рис. 64, *в*) и переворачивают на спину.

Рис. 65.

Задание 1. Выполнить подготовку и захват предплечья изнутри без сопротивления, обратив внимание на прижимание плеча предплечьем к ковру.

Задание 2. Выполнить прием в целом без сопротивления, обращая внимание на положение кисти нижнего, учитывая, что поднимать ее кверху при фиксированном плече запрещается (рис. 65). Поэтому надо следить, чтобы при перевороте кисть была под туловищем нижнего, или поднимать всю руку кверху для перехвата обратным ключом.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на использование тяжести тела и отталкивание ногами для усиления нажима в момент переворота.

II. Вертушка с захватом руки и шеи — 45 мин.

Задание 1. Выполнить вертушку без сопротивления, обратив внимание на вращение для перехвата за шею и падение.

Задание 2. Учебная схватка 3+3+3+3 на совершенствование данного варианта и ранее изученных в условиях, когда противник стремится также выполнить вертушку, действуя на опережение. Поэтому выполнение вертушки надо тщательно подготавливать и точно выбирать момент для проведения.

Занятие 78

Задачи: 1. Научить комбинации: вертушка с захватом руки и шеи — бросок наклоном с захватом туловища. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать укреплению моста.

I. Комбинация: вертушка с захватом руки и шеи — бросок наклоном с захватом туловища — 25 мин. Комбинация может быть выполнена, если в момент вращения атакующего, противник для защиты выпрямится. Тогда отпускают запястье, немного меньше прокручиваются и захватывают за туловище с незамедлительным подниманием противника. Затем выполняют бросок наклоном.

Задание 1. Выполнить вертушку без сопротивления, обратив внимание на вращение и захват запястья, чтобы его можно было вовремя отпустить.

Задание 2. Выполнить бросок наклоном без сопротивления, обратив внимание на захват туловища с подседом.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на позу партнера для перехвата за туловище и поднимания.

Задание 4. То же вполсилы, обратив внимание на слитное исполнение всех движений и бросок с махом ног в сторону.

II. Избранные приемы — 70 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обратив внимание на их подготовку и продолжение атаки в ответ на возможные защитные действия противника.

Задание 2. Тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда противник проводит в основном оборонительную тактику.

Занятие 79

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом руки и туловища. 2. Закрепить переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри. 3. Содействовать развитию мышц ног.

I. Бросок через спину с захватом руки и туловища — 35 мин. Броски с захватом туловища наиболее результативные приемы из данной группы. В ходе их выполнения трудно защищаться и еще труднее применить контрприем. Захват руки возможен за запястье (наиболее рациональный), за предплечье или плечо снизу и сверху. Захват за туловище лучше производить в момент, когда противник захватывает руку сверху, причем туловище захватывают ближе к тазу. Выполнив захват за запястье и туловище, тянут противника к себе, одновременно поворачиваясь спиной к нему так, чтобы он лег на спину (рис. 66). Затем, поворачивая голову в сторону и как бы за себя, с поворотом бросают противника на спину, принимая положение выседа с наклоном вперед.

Рис. 66.

Задание 1. Выполнить захват, поворот и взвалить партнера себе на спину без сопротивления. Обратить внимание на выполнение захвата за туловище, находясь чуть боком к партнеру.

Задание 2. Выполнить бросок в целом без сопротивления, обратив внимание на притягивание партнера к себе захватом за туловище. Если борец с длинными руками, а противник с тонкой талией, то он может так обхватить туловище, что притянув к себе, ему не нужно поворачиваться спиной, а достаточно лишь подставить таз и через него бросить.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на сбрасывание со спины с поворотом. Для этого необходимо сильно потянуть за руку в сторону броска, а туловище подбить тазом.

II. Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри — 40 мин.

Задание 1. Выполнить прием без сопротивления, обратив внимание на подготовку к захвату в зависимости от положения нижнего, направляя усилия на захват запястья. Если нижний соединит кисти и вытянет руки так, что захватить запястье не удается, то захватить шею из-под плеча. Защищаясь от этого убирают предплечье под себя. В этот момент и проводят необходимый захват предплечья.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2+2/2 на совершенствование переворотов скручиванием в условиях применения нижним защитных и контратакующих действий.

Занятие 80

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок через спину — сбивание. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Комбинация: бросок через спину с захватом руки и туловища — сбивание с тем же захватом — 30 мин. Комбинация успешно применяется в ответ на защиту противника от броска через спину, когда он, приседая, отклоняется назад. В этот момент надо быстро вернуться в положение боком или грудью к противнику, сильно нажимать на поясницу книзу и под себя, отталкиваясь

ногами, толкнуть его, используя тяжесть тела, и сбить на спину.

Задание 1. Выполнить бросок через спину без сопротивления, обратив внимание на захват за туловище и притягивание к себе.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на движение туловищем спиной к противнику и назад в и. п. для сбивания в момент его приседа. Выполнять комбинацию лучше в разноименной стойке.

Задание 3. То же вполсилы. Обратить внимание на то, что выполнение броска через спину с захватом за запястье не позволяет противнику захватить туловище атакующего, а поэтому легче выполнить и сбивание. Если же бросок выполняется с захватом за предплечье или плечо, то противник, присев, может захватить туловище или руку и провести бросок прогибом. Тогда сбивание может сорваться.

II. Избранные приемы — 50 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления с учетом применения их как контрприема.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов как контрприемов, применяя тактические способы: вызов, угрозу и выжидание. Для этого спарринг-партнеры то атакуют, то контратакуют по заранее установленным отрезкам времени.

Занятие 81

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок через спину — бросок наклоном. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию мышц спины.

I. Комбинация: бросок через спину с захватом руки и туловища — бросок наклоном с захватом туловища — 30 мин. Данная комбинация проводится, когда противник, защищаясь от броска через спину, выпрямляется, что создает условие для захвата его за туловище с последующим броском наклоном.

Задание 1. Выполнить бросок через спину с захватом руки и туловища, обратив внимание на то, что бросок с захватом за предплечье или плечо успешно применяется, когда противник наклоняется для захвата руки или туловища.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления. Обратить внимание на то, что как только противник для защиты выпрямится, то нужно быстро подбить руку кверху, повернуться в и. п., захватить туловище и бросить наклоном.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на более рациональное выполнение данной комбинации из одноименной стойки, которая позволяет быстро принять удобное положение для выполнения броска наклоном.

II. Избранные приемы — 55 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления при передвижении по кругу ковра с тем, чтобы прием завершился в зоне ковра.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда противник все время выталкивает за ковер. Не выходя за зону, надо подготавливать проведение приема с завершением на краю ковра.

Занятие 82

Задачи: 1. Научить мельнице с обратным захватом рук под плечи. 2. Закрепить комбинацию: бросок через спину — сбивание — бросок наклоном. 3. Содействовать развитию мышц рук.

I. Мельница с обратным захватом рук под плечи — 30 мин. Очень эффективный прием, который в силу своеобразного захвата чаще выполняется как контрприем, когда противник захватывает руки сверху. Проводится как в стойке, так и в партере. Успех исполнения зависит от надежности удержания рук. Их захватывают за запястья, локти прижимают к себе и тянут книзу. Голова должна быть сбоку противника (рис. 67). Затем, опускаясь вниз, садятся, перебрасывая противника в сторону и назад на спину, при этом ноги широко расставляются и крепко держат руки.

Рис. 67.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления. Для этого надо обратным захватом запястья изнутри прижать руку под плечо. Затем, подлезая под противника, за-

хватить второе запястье. При правильном захвате противник грудью должен быть на плечах атакующего борца.

Задание 2. Выполнить мельницу в партере без сопротивления. Верхний спереди захватывает руки сверху. Нижний захватывает запястья, просовывает голову под руку и садится, перебрасывая верхнего в противоположную сторону и сильно тянет запястья книзу.

Задание 3. Выполнить мельницу в стойке без сопротивления, обратив внимание на сбрасывание в сторону, а не назад. Выполнять медленно во избежание удара головой партнера о ковер.

II. Комбинация: бросок через спину с захватом руки и туловища — сбивание с тем же захватом — бросок наклоном с захватом туловища — 45 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию без сопротивления, когда противник защищается от броска через спину то приседанием, то выпрямлением, обратив внимание на быстрое переключение ко второму приему.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+3+3 на совершенствование комбинации в условиях, когда партнер применяет обе защиты поочередно, постепенно усиливая сопротивление. Выполняющий комбинацию должен стремиться провести не только ее, но и первый прием в полную силу. В случае же удачной защиты противника переключиться на второй прием.

Занятие 83

Задачи: 1. Научить переводу выседом с захватом туловища через руку. 2. Закрепить мельницу с обратным захватом рук под плечи. 3. Содействовать развитию мышц живота.

Рис. 68.

I. Перевод выседом с захватом туловища через руку — 30 мин. Перевод выседом начали применять сравнительно недавно и заимствован из вольной борьбы. Захватив разноименное запястье, другую руку переносят через руку и захватывают туловище спереди (рис. 68). Затем, нажимая на плечо, делают высед, переводят противника в партер, запястье отпускают для перехвата за туловище сбоку с последующим накатом.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления и падения. Обратить внимание на то, чтобы захватом за запястье рука прижималась к телу, а не поднималась кверху.

Задание 2. Выполнить перевод в целом без сопротивления, обратив внимание на высед книзу, не допуская падения назад. Партнер не расслабляется и страхует себя свободной рукой упором в ковер.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на переход к выполнению наката с захватом туловища после падения.

II. Мельница с обратным захватом рук под плечи — 50 мин.

Задание 1. Выполнить мельницу без сопротивления, обратив внимание на подготовку к захвату и применение тактического способа вызова, идя в низкой стойке под противника для того, чтобы тот захватил руки сверху.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на преимущественное совершенствование мельницы в условиях, когда противник стремится захватить руку или руки сверху. Обратить внимание на сильное удержание запястья и плавный переход выседом вниз.

Занятие 84

Задачи: 1. Научить комбинации: перевод выседом — бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Комбинация: перевод выседом с захватом туловища через руку — бросок прогибом с захватом туловища с рукой — 25 мин. Если противник, защищаясь от перевода, выпрямится, то отпустить его запястье, проталкивая руку внутрь, захватить туловище с рукой сбоку и бросить прогибом, не касаясь головой ковра. Поворачиваясь грудью к ковру, руку со спины освободить под себя.

Задание 1. Выполнить бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку с чучелом, обратив внимание на прогиб и поворот к ковру.

Задание 2. Выполнить комбинацию без сопротивления и падения, обратив внимание на перехват за туловище с рукой сбоку. (рис. 51).

Задание 3. То же вполсилы с падением, обратив внимание на поворот грудью к ковру у самого ковра.

II. Соревновательные схватки 70 мин. В схватке строго соблюдать правила соревнований, и провести ее по заранее составленному плану, направленному на достижение победы, используя избранные приемы, в условиях, когда противник атакует спуртами. Спарринг-партнеров менять в каждой трехминутке. Обратить внимание на то, что атаку спуртом необходимо использовать для проведения избранного приема, а если это не удается, то сковать противника и затем выполнить прием.

Занятие 85

Задачи: 1. Научить броску прогибом с захватом руки. 2. Закрепить избранные приемы в партере. 3. Содействовать развитию мышц шеи.

I. Бросок прогибом с захватом руки — 30 мин. Прием очень эффективный и часто бывает столь неожиданным для противника, что он не успевает применить защиту. Находясь в разноименной стойке, захватывается рука за одноименное запястье и разноименное плечо. Затем, сзади стоящую ногу подставляют вперед и выполняют бросок прогибом в сторону захваченной руки.

Задание 1. Выполнить захват, подставить ногу и опробовать подъем партнера за руку. Захват плеча должен быть с прижатым предплечьем к подмышке противника, кистью кверху, локтем книзу.

Задание 2. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на подставление ноги и сильный прогиб назад, надежно прижимая руку к себе.

Задание 3. Выполнить бросок с вариантом захвата руки, соединив свои руки в замок. Иногда не удается захватить за одноименное запястье из-за того, что при захвате за плечо противник свою руки ложит на спину или захватывает руку снизу. В этом случае, удерживая плечо в момент подставления ноги, соединяют свои кисти и бросают прогибом. В этом варианте надо вначале прижаться боком к противнику, отставив таз назад, не давая ему убрать руку вовнутрь.

Задание 4. То же вполсилы, обратив внимание на положение руки противника по отношению к своей руке — лучше, когда она за спиной или захвачена за запястье.

II. Избранные приемы в партере — 50 мин. Задание 1. Выполнить избранные приемы в партере, обращая внимание на использование защитных действий нижнего.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+2/2+2/2 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда нижний принимает различные положения и защищается.

Занятие 86

Задачи: 1. Научить броску прогибом с зависом. 2. Закрепить бросок прогибом с захватом руки. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Бросок прогибом с зависом — 30 мин. Бросок выполняется с захватом туловища с рукой или захватом руки и туловища. Сделав захват, быстро подставляют ногу между ног противника ближе к ноге, одноименной захваченной руке, сильно прижимают туловище к себе и переносят тяжесть тела на его ногу так, чтобы он не мог ее переставить (рис. 69). Не задерживаясь в этом положении, сильно подбивают тазом, отклоняя голову назад, и бросают назад прогнувшись с поворотом грудью к ковру.

Задание 1. Выполнить захват и зависание с подставлением ноги без сопротивления. Партнер не должен расслабляться. Обратить внимание на положение ног и захват руки, не давая противнику поднять предплечье вверх.

Задание 2. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на подбив тазом кверху, который должен следовать вслед за подставлением ноги между ног партнера.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на уверенное зависание на противнике.

II. Бросок прогибом с захватом руки — 50 мин.

Задание 1. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на подготовку к захвату руки, находясь чуть боком к противнику.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование бросков прогибом с противниками разного роста, определяя, с каким захватом лучше получается прием.

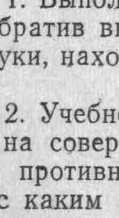


Рис. 69.

Занятие 87

Задачи: 1. Научить комбинации: мельница с захватом руки изнутри — бросок прогибом с захватом руки. 2. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Комбинация: мельница с захватом руки изнутри — бросок прогибом с захватом руки — 30 мин. Противник, защищаясь от мельницы, прижимает руку, не давая атакующему просунуть голову под нее. В этот момент и надо переключиться на бросок прогибом с захватом руки.

Задание 1. Выполнить мельницу без сопротивления, обратив внимание на отведение руки для подлезания под нее.

Задание 2. Выполнить бросок прогибом без сопротивления, обратив внимание на подбив кверху.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления. Обратить внимание на положение туловища противника: если, прижимая руку, он еще и отклонится назад, то необходимо выполнить сбивание с захватом руки.

Задание 4. То же вполсилы. Если противник, прижимая руку, выпрямится, то выполнить захват туловища с рукой с последующим броском наклоном.

II. Учебно-тренировочная схватка — 60 мин. Схватку 3+3+3 провести, наращивая темп, с применением избранных приемов и комбинаций с обязательной целью добиться чистой победы. Спарринг-партнер стремится вести силовую борьбу в медленном темпе.

Занятие 88

Задачи: 1. Научить броску прогибом с захватом одноименного плеча и шеи. 2. Закрепить комбинацию: мельница — бросок прогибом — сбивание — бросок наклоном. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи — 25 мин. Захват за плечо выполняется изнутри, когда рука противника будет перед грудью. Шею захватывают со стороны захваченного плеча. Затем подставляют сзади стоящую ногу, сильно прижимая плечо и голову к себе, прогибаются назад с подбивом и последующим поворотом грудью к ковру в сторону захваченной руки.

Задание 1. Выполнить подготовку и захват без сопротивления. Вначале захватывают разноименное запястье и одноименное плечо изнутри. Затем запястье отводят внутрь и быстро перехватывают за шею, причем, если удается одновременно с обвивом шеи захватить за подбородок, то захват будет еще сильнее.

Задание 2. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на прижимание головы и плеча к себе и максимальный прогиб.

Задание 3. То же вполсилы. При повороте грудью к ковру, шею отпустить и перехватить ее спереди, соединяя руки в замок.

II. Комбинация: мельница с захватом руки изнутри — бросок прогибом с захватом руки — сбивание с захватом руки — бросок наклоном с захватом туловища с рукой — 50 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию, начиная с мельницы и завершая одним из указанных приемов, в зависимости от защиты противника.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2+2+2 на совершенствование данных комбинаций, обращая внимание на быстрый выбор второго приема, соответственно защите противника.

Занятие 89

Задачи: 1. Научить броску прогибом с заведением. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать укреплению моста.

I. Бросок прогибом с заведением — 30 мин. Бросок выполняется из разноименной стойки, когда противник наклоняется вперед и вытягивает руки, пытаясь захватить туловище. Бросок проводится резким подбивом плеч, одного книзу, другого кверху с поворотом в сторону и за себя с последующим захватом рук. В выполнении броска используется не только подбив рук, но и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу противника.

Задание 1. Выполнить подбив плеч без сопротивления и падения. Подбив делать не ударом, а резким и плавным движением рук.

Задание 2. Выполнить бросок в целом без сопротивления, обратив внимание на положение партнера и скользящее движение руками для захвата.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на прогибание в сторону броска, а также на то, что прием можно выполнить, когда вначале проведен захват плеч.

II. Избранные приемы — 50 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обратив внимание на возможное применение противником контрприемов.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+2/2+3 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда противник проводит контратакующую тактику.

Занятие 90

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи — сбивание с захватом руки. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Комбинация: бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи — сбивание с захватом руки — 25 мин. Защищаясь от броска прогибом противник приседает, что создает условие для проведения сбивания с захватом руки. В момент защиты надо отпустить шею и перехватить за руку так, чтобы захват руки был за плечо и локоть.

Задание 1. Выполнить бросок прогибом без сопротивления, обратив внимание на плотный захват плеча изнутри, для чего сжать пальцы и максимально согнуть кисть.

Задание 2. Выполнить сбивание с захватом плеча изнутри и локтя снаружи без сопротивления, обратив внимание на проведение приема в момент, когда впереди стоящая нога противника согнута.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на перехват с шеи за локоть с одновременным толчком ногами и прогибанием книзу, повисая на руке противника.

II. Избранные приемы — 60 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления с учетом возможного применения противником защитных действий.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранных приемов в условиях, когда противник применяет против них различные защиты, в ответ на которые атаковать другим соответствующим приемом.

Занятие 91

Задачи: 1. Научить перевороту перекатом с обратным захватом туловища. 2. Закрепить комбинацию: бросок прогибом — сбивание. 3. Содействовать развитию силы ног.

I. Переворот перекатом с обратным захватом туловища — 30 мин. Обратный захват туловища начинают с просовывания ближней руки под туловище нижнего, поворачиваясь грудью к нему. Затем соединяют свои руки в замок ближе к дальнему боку и тазу нижнего. Выполнив захват, еще больше поворачиваются лицом к ногам нижнего и просовывают ногу под него для удобного упора ступнями. Затем, упираясь ногами, приподнимают таз вверх, одной рукой нажимают на спину нижнего, а другой поднимают его таз и ноги вверх и переворачивают через голову вперед на спину, с последующим поворотом грудью к ковру. Если нижний для защиты вытянет руки вперед, то еще больше упираясь ногами, приподнимаются и, как бы идя на мост (рис. 70), бросают нижнего прогибом, не касаясь головой ковра.

Задание 1. Выполнить обратный захват без сопротивления. В момент просовывания руки под туловище обратить внимание на действие другой рукой, которой захватывают дальнее плечо сверху с нажимом предплечьем на шею. Его проводят аналогично перевороту перекатом с захватом шеи и туловища снизу, и только после этого соединяют руки.

Задание 2. Выполнить переворот в целом без сопротивления, обратив внимание на поднимание таза нижнего и прогибание назад с поворотом грудью к ковру.

Задание 3. То же вполсилы. На защиту нижнего — руки вперед, приподнимаясь, бросить прогибом.

II. Комбинация: бросок прогибом с захватом одноименного плеча и шеи — сбивание с захватом руки — 45 мин.

Рис. 70.

Задание 1. Выполнить комбинацию без сопротивления, обратив внимание на положение противника: если он не присядет, то бросить прогибом, если упрется предплечьем в грудь, то выполнить перевод рывком за руку.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+2+2 на совершенствование комбинации в условиях, когда противник применяет различные защиты. Тогда атаку продолжить другим соответствующим приемом.

Занятие 92

Задачи: 1. Научить сбиванию с захватом руки и шеи. 2. Закрепить переворот с обратным захватом туловища. 3. Содействовать развитию мышц спины.

I. Сбивание с захватом руки и шеи — 25 мин. Захват руки может быть за запястье, за предплечье снизу или сверху. Захватив руку и шею, тянут противника к себе, и, если он, упираясь, будет пятиться назад, то проводят сбивание.

Задание 1. Выполнить сбивание без сопротивления, в момент когда противник согнул впереди стоящую ногу, а туловище его прямое или отклонено назад.

Задание 2. То же, когда противник пятится. Выбрать момент для сбивания, когда он согнул впереди стоящую ногу или переставляет ее.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на толчок ногами и тягу руками книзу и в сторону.

II. Переворот с обратным захватом туловища — 50 мин.

Задание 1. Выполнить захват без сопротивления, обратив внимание на соединение рук в замок на боку противника.

Задание 2. Выполнить защиту: выставить ближнее колено вперед в сторону, прижать локоть к нему и отклониться от верхнего.

Задание 3. В ответ на защиту быстро захватить руку на ключ и выполнить переворот переходом, или кистями захватить за бок туловища и резко рвануть к себе и кверху. В момент отрыва туловища от ковра просунуть руку и колено под нижнего и провести обратный захват.

Задание 4. Учебно-тренировочная схватка 2/2+3/3 на совершенствование переворота с обратным захватом туловища, в условиях применения защиты нижним.

Занятие 93

Задачи: 1. Научить комбинации: переворот с обратным захватом туловища — переворот скручиванием. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию мышц живота.

I. Комбинация: переворот с обратным захватом туловища — переворот скручиванием с захватом шеи с руками — 25 мин. Выполнив обратный захват туловища, не каждого противника удается перевернуть или бросить на спину в силу его искусной защиты. Тогда, скользя руками по телу, обхват с туловища передвигают на шею с руками. Данный обхват выполняется сжиманием дальней руки к голове, которую в свою очередь прижимают плечом или предплечьем. Затем, упираясь ногами и приподнимая таз, движением на полумост с поворотом грудью к ковру переворачивают нижнего на спину.

Задание 1. Выполнить перехват с туловища на захват за шею с руками без сопротивления, обратив внимание на соединение рук у дальней подмышки с прижиманием плеча нижнего к его голове. Не давать нижнему освободить ближнюю руку для захвата туловища сверху.

Задание 2. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на сжимание рук и переход на полумост с поворотом грудью к ковру. Если нижний освободит ближнюю руку, то может провести накрывание.

II. Избранные приемы — 60 мин.

Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления с применением способов тактической подготовки для создания благоприятного условия к его проведению.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование избранного приема со способом тактической подготовки в условиях, когда противник все время стремится быть в неудобной стойке для атакующего.

Занятие 94

Задачи: 1. Научить скручиванию с захватом шеи с плечом. 2. Закрепить комбинацию: переворот перекатом — переворот переходом — переворот скручиванием. 3. Содействовать развитию мышц шеи.

Рис. 71.

I. Скручивание с захватом шеи с плечом — 25 мин. Прием выполняется из разноименной стойки. Захват шеи с плечом должен быть плотным и удерживаться так, чтобы рука, захваченная за плечо, была скована. Это обеспечивается прижиманием головы противника к груди и подниманием зажатого плеча кверху (рис. 71). Затем, нажимая книзу к своей сзади стоящей ноге, с поворотом скручивают противника на спину, не отпуская захвата.

Задание 1. Выполнить захват и прижать противника к себе, чтобы почувствовать плотность захвата и скованность руки партнера.

Задание 2. Выполнить прием без сопротивления, обратив внимание на скручивание нажимом на скованное плечо под себя.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание, что успех в применении приема зависит от предварительной подготовки захвата и силового воздействия.

II. Комбинация: переворот перекатом с обратным захватом туловища — переворот переходом с ключом — переворот скручиванием с захватом шеи с руками — 50 мин.

Задание 1. Выполнить комбинацию без сопротивления в двух ее вариантах, обращая внимание на защитные действия нижнего.

Задание 2. Учебная схватка 2/2+3/3 на совершенствование комбинаций в условиях активного сопротивления нижнего.

Занятие 95

Задачи: 1. Научить броску накатом с ключом и захватом туловища. 2. Закрепить скручивание с захватом шеи с плечом. 3. Содействовать развитию гибкости.

I. Бросок накатом с ключом и захватом туловища — 30 мин. Прием выполняется в партере. Захватив руку на ключ и туловище сверху, заступают коленом за колено нижнего и, идя на полумост, сильно подбивают его таз, одновременно с рывком за туловище бросают на спину с поворотом грудью к ковру.

Задание 1. Выполнить захват руки на ключ и туловища сверху. Обратить внимание на выставление дальней ноги в упор.

Задание 2. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на подбив с одновременным рывком за туловище и поворотом на грудь.

Задание 3. То же вполсилы. Если нижний, сопротивляясь, сильно отклонится в другую сторону, то выполнить переворот переходом ключом.

II. Скручивание с захватом шеи с плечом — 50 мин.

Задание 1. Выполнить скручивание без сопротивления, обратив внимание на прямое положение туловища при проведении приема.

Задание 2. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на преимущественное применение скручивания и выполнение броска через спину с этим же захватом в условиях, когда противник стремится захватить руку сверху.

Занятие 96

Задачи: 1. Закрепить избранные приемы и комбинации. 2. Содействовать укреплению моста.

I. Избранные приемы и комбинации — 90 мин.

Задание 1. Составить тактический план ведения схватки с неизвестным противником, предусмотрев, что цель ее — выиграть по баллам, применяя один из приемов для разведки боем.

Задание 2. Вольная схватка соревновательного характера с применением избранных приемов и комбинаций с неизвестным противником для достижения победы по баллам. Обратить внимание на выбор и проведение приема в соответствии с действиями противника.

Занятие 97

Задачи: 1. Научить броску через спину с захватом рук снизу. 2. Закрепить избранные приемы. 3. Содействовать развитию ловкости.

I. Бросок через спину с захватом рук снизу — 25 мин.

Захват рук снизу выполняется изнутри, когда кистями захватываются плечи сзади — сверху, а локти разводятся в стороны для того, чтобы не дать противнику захватить руки сверху. Затем, притягивая противника к себе, быстро поворачиваются спиной к нему, чуть приседая (рис. 72), резко подбивают тазом за счет выпрям-

Рис. 72.

ления ног и с поворотом в сторону за себя бросают на спину.

Задание 1. Выполнить захват и поворот спиной без сопротивления и падения, обратив внимание на притягивание противника к себе с одновременным поворотом спиной к нему и наклоном вперед.

Задание 2. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на отведение головы в сторону, подбив тазом и бросок с поворотом.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на конечное положение выседом с перехватом ближней руки под плечо.

II. Избранные приемы — 50 мин.

Задание 1. Выполнить избранный прием без сопротивления, акцентируя внимание на исполнении той части приема, которая плохо проводилась в вольной схватке.

Задание 2. Учебная схватка 2+2+3+3 на совершенствование избранного приема в условиях активного сопротивления партнера, обращая внимание на отрабатываемую часть приема.

Занятие 98

Задачи: 1. Научить перевороту забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом. 2. Закрепить бросок через спину с захватом рук. 3. Содействовать развитию силы рук.

I. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом — 25 мин. При захвате на ключ и сбивании на грудь нижний часто выставляет руку в упор для защиты. В этом случае быстро захватывают шею из-под дальнего плеча, ослабляют захват ключом, переходят через нижнего на другую сторону и переворачивают забеганием вперед на спину.

Задание 1. Выполнить захват на ключ и захват шеи из-под дальнего плеча без сопротивления. Вначале захваты покажутся неудобными. Однако их выполнение зависит от положения как верхнего, так и нижнего. Когда нижний лежит на животе с упором дальней рукой и коленом, так что перевернуть его ключом трудно и забеганием, и переходом, то удерживая ключ, наваливаются телом с упором ногами, чуть переходят через него и в этот момент захватывают шею из-под плеча.

Задание 2. Выполнить переворот без сопротивления, обратив внимание, что как только захвачена шея, необходимо ослабить ключ и быстро забежать вперед, придавливая голову нижнего к ковру захватом шеи.

Задание 3. То же вполсилы, обратив внимание на упоры ногами при переходе через нижнего.

II. Бросок через спину с захватом рук — 60 мин.

Задание 1. Выполнить бросок без сопротивления, обратив внимание на наклон противника вперед за счет рывка руками.

Задание 2. То же с захватом одной руки снизу и другой сверху. Обратить внимание на изменение положения рук.

Задание 3. Учебно-тренировочная схватка 3+3+3 на совершенствование броска в условиях, когда противник, маневрируя, пытается захватить руки сверху.

Занятие 99

Задачи: 1. Научить комбинации: бросок через спину — сбивание. 2. Закрепить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом. 3. Содействовать развитию специальной выносливости.

I. Комбинация: бросок через спину с захватом рук — сбивание с захватом туловища — 20 мин. В момент поворота спиной противник для защиты может присесть. В этом случае быстро возвращаются в и. п. и проводят сбивание с захватом за туловище.

Задание 1. Выполнить бросок через спину без сопротивления, обратив внимание на притягивание партнера к себе.

Задание 2. Выполнить сбивание с захватом туловища без сопротивления, начать с захвата рук снизу, а затем, скользя руками по телу перехватить за туловище.

Задание 3. Выполнить комбинацию в целом без сопротивления, обратив внимание на быстрое переключение с захвата рук снизу на захват туловища с поворотом боком к партнеру.

II. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с ключом — 20 мин.

Задание 1. Выполнить переворот без сопротивления, обращая внимание, что в зависимости от положения нижнего могут быть выполнены: переворот переходом, накат, забегание и скручивание за себя.

Задание 2. То же вполсилы, обратив внимание на прижимание нижнего к ковру, что создает условие для переворотов.

III. Тренировочные схватки — 55 мин. Схватку 3+3+3+3 провести в быстром темпе с применением всех избранных приемов и комбинаций, используя для этого и атакующие действия противника.

Занятие 100

Задачи: 1. Научить контрприему от броска через спину. 2. Закрепить избранные приемы в партере. 3. Содействовать укреплению моста.

I. Контрприем от броска через спину — бросок прогибом — 30 мин. От большинства бросков через спину с различными захватами наиболее эффективными контрприемами являются броски прогибом. В момент, когда атакующий поворачивается спиной, надо опередить его подбив, захватить за туловище с рукой или за руку и туловище и выполнить бросок прогибом.

Задание 1. Партнер, захватив руку и шею, медленно выполняет поворот спиной. В этот момент захватить его и прогнувшись поднять.

Задание 2. Выполнить контрприем — бросок прогибом с захватом туловища сзади или сбоку, подбивая партнера, но без падения.

Задание 3. Выполнить бросок прогибом с чучелом, с поворотом через мост.

II. Избранные приемы в партере — 45 мин.

Задание 1. Выполнить избранные приемы без сопротивления, обращая внимание на связывание их в комбинации в зависимости от защитных действий партнера.

Задание 2. Учебная схватка 3/3+3/3 на совершенствование избранных приемов в условиях активного сопротивления нижнего путем применения защит и контрприемов.

Содержание

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ 8
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 20

Александр Александрович Карпинский

100 занятий по борьбе

Редактор Ю. П. Шелуха
Оформление художника В. С. Барабаша
Художественный редактор Н. А. Сердюкова
Технический редактор В. П. Бойко
Корректоры Т. И. Черныш, Е. Я. Котляр

Информ. бланк № 1477

Сдано в набор 21.09.78. Подписано к печати 18.04.79. БФ 10665. Формат 84×108 1/32. Бумага тип. № 3. Гарн. лит. Печ. выс. Усл. печ. л. 7,56. Уч.-изд. л. 7,29. Тираж 20 000. Зак. № 450. Цена 35 коп.

Издательство «Здоров'я», 252021, г. Киев, ул. Кирова, 7.

Белоцерковская книжная фабрика республиканского производственного объединения «Поліграфкнига» Государственного комитета Украинской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 256400, г. Белая Церковь, ул. Карла Маркса, 4.

Карпинский А. А.

К 26 100 занятий по борьбе. — Киев: Здоров'я, 1979. — 144 с., ил., 0,15 л. ил.

В пособии освещены вопросы методики обучения начинающих борцов и атлетов третьего разряда. Содержание занятий приведено в форме развернутых конспектов.

К $\frac{60902-093}{М209(04)-79}$ БЗ—17.7.79

ББК 75.715
7А3.5