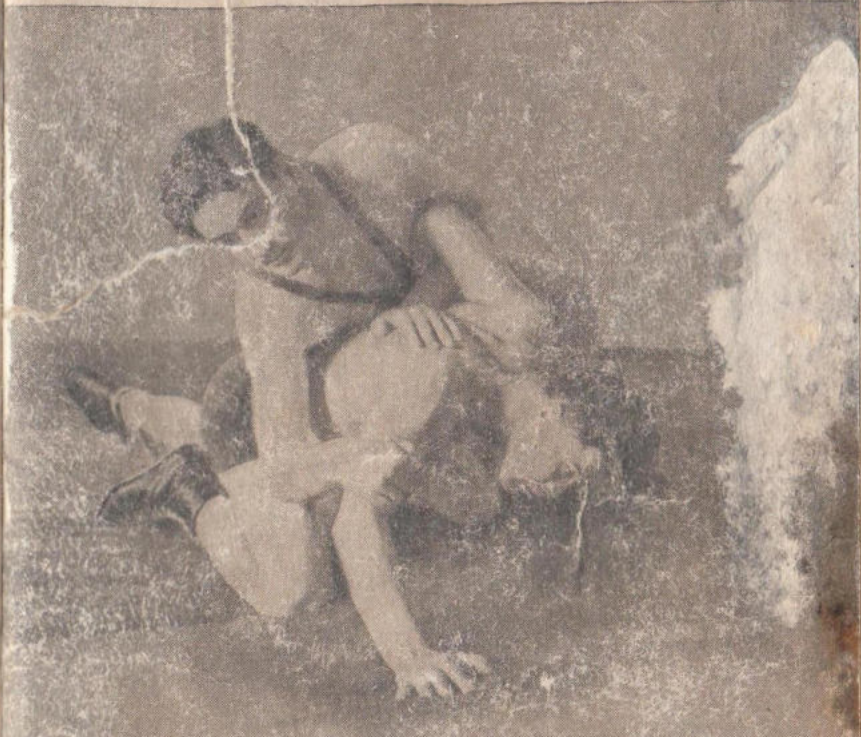


Цена 4 р. 35 к.

БНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С НАЧИНАЮЩИМИ



Н. Н. Сорокин
**БОРЬБА
КЛАССИЧЕСКАЯ**

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ · 1956

Н. Н. СОРОКИН

БОРЬБА КЛАССИЧЕСКАЯ

*Допущено Управлением массовых видов спорта
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР в качестве
учебного пособия для секций коллективов
физической культуры (для занятий
с начинающими)*

№ 6

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1956

ОТ АВТОРА

В настоящем пособии автор впервые сделал попытку изложить поурочно процесс обучения и совершенствования техники классической борьбы новичков.

Приведенные в пособии конспекты учебно-тренировочных занятий составлены на основе государственной программы по классической борьбе для секций коллективов физической культуры, изданной в 1954 г., и рассчитаны на первые шесть месяцев занятий с начинающими борцами. В учебные занятия включена и подготовка к сдаче нормативов I ступени комплекса ГТО.

Пособие предназначено главным образом в помощь инструктору-общественнику, приступающему к самостоятельной педагогической работе по классической борьбе, вместе с тем оно может быть использовано и тренером

ВВЕДЕНИЕ

Классическая борьба, являясь одним из видов единоборства, пользуется большой популярностью у нашей молодежи, которая с увлечением занимается этим мужественным видом спорта.

Благотворное воздействие классической борьбы на организм спортсмена позволяет подросткам заниматься этим видом спорта с 13—14 лет.

Преодолевая в процессе борьбы сопротивление партнера, борец успешно развивает силу, быстроту, ловкость, выносливость, т. е. основные физические качества, необходимые советскому человеку для трудовой и оборонной деятельности. Классическая борьба способствует воспитанию инициативы, уверенности, смелости, мужества и других морально-волевых качеств. Систематические занятия классической борьбой усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ, укрепляют органы дыхания и нервную систему.

Спортивное долголетие борцов довольно высокое. Примером может служить выигрыш первенства мира 1955 г. по классической борьбе в тяжелом весе заслуженным мастером спорта А. Мазуром в возрасте 42 лет.

Достижение высоких спортивных результатов в классической борьбе возможно лишь при условии всесторонней физической подготовки, поэтому борцы должны регулярно заниматься и другими видами физических упражнений, входящими в комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — основу советской системы физического воспитания.

Правильно построенные учебные занятия, проводимые с применением передовых организационных и методических принципов советской педагогики, участие в соревно-

ваниях, положительное влияние коллектива, педагога-тренера помогают вырастить отличных борцов-патриотов, беззаветно преданных делу создания нового человеческого общества, готовых к высокопроизводительному труду и защите социалистического отечества.

В ответ на заботу Коммунистической партии и Советского правительства о всестороннем развитии советской молодежи наши борцы за последние годы успешно осуществляют задачу повышения спортивного мастерства и завоевания на этой основе мирового первенства.

Победы советских борцов по классической борьбе на XV Олимпийских играх, на первенстве мира 1953 г. принесли им заслуженную славу. Но еще более выдающегося успеха советские борцы добились на первенстве мира по классической борьбе, проведенном в апреле 1955 г. в Западной Германии.

Шесть советских богатырей завоевали звания чемпионов мира: в легчайшем весе Владимир Сташкевич, в легком — Григорий Гамарник, в полусреднем — Владимир Манеев, в среднем — Гиви Картозия, в полутяжелом — Валентин Николаев, в тяжелом — Александр Мазур.

В наилегчайшем весе занял 2-е место Наиль Гараев, в полулегком весе 9-е место — Артем Терян.

В целом наша команда заняла 1-е место.

Борцы, защищавшие честь советского спорта на первенстве мира 1955 г. по классической борьбе, являются воспитанниками секций борьбы коллективов физической культуры добровольных спортивных обществ. Обучение и воспитание борцов в секции осуществляет инструктор или тренер-общественник, которому помогает в работе актив секции. В зависимости от качества организации и проведения учебно-спортивной и воспитательной работы в секции борьбы идет и подготовка спортсменов-борцов.

ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Главной задачей развития классической борьбы в нашей стране является дальнейшее расширение массовости, повышение уровня спортивного мастерства и закрепление успехов, достигнутых советскими борцами в международных соревнованиях.

Для роста массовости классической борьбы необходимо обеспечить дальнейшее и еще большее вовлечение в занятия этим видом спорта молодежи, развитие инициативы и самостоятельности самих борцов, подготовку тренерских общественных кадров.

Повышение уровня спортивного мастерства борцов связано с улучшением качества учебно-тренировочной и воспитательной работы в секциях борьбы. Эта работа должна проводиться с учетом опыта лучших тренеров, получившего необходимое научное обоснование.

Круглогодичные учебные занятия, правильное применение высоких тренировочных нагрузок на базе предварительной всесторонней физической подготовки, несомненно, обеспечат рост спортивного мастерства занимающихся в секции.

Для закрепления достигнутых успехов советским борцам необходимо изучать новую и совершенствовать ранее освоенную технику борьбы.

Начинающих борцов нужно стремиться хорошо обучить возможно большему числу разнообразных технических действий в партере и стойке, без чего невозможно стать квалифицированным мастером классической борьбы.

Продуманная организация политико-воспитательной работы в секции борьбы будет способствовать идейному росту борцов.

Важное место в учебно-тренировочной работе занима-

ет и врачебный контроль, который следует регулярно проводить над занимающимися.

Качество учебно-тренировочных занятий в секции борьбы во многом зависит от общей и специальной подготовки инструктора. Ему необходимо постоянно самостоятельно повышать уровень своих знаний, расширять кругозор, не полагаясь на переподготовку в условиях учебных сборов тренеров.

Инструктору (тренеру) нужно опираться в работе не только на свой личный опыт, но и применять передовой опыт обучения и тренировки других тренеров, а также внимательно изучать выходящую в свет методическую литературу по классической борьбе, помогающую обогащать практику теорией.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Секция классической борьбы организуется при коллективе физической культуры добровольного спортивного общества и служит основным звеном в деле проведения учебной работы по этому виду спорта с широкими массами молодежи и взрослых.

В своей работе секция классической борьбы должна:

- а) привлекать к систематическим учебно-тренировочным занятиям юношей и взрослых;
- б) проводить занятия в течение всего года, соблюдая последовательность и систематичность в обучении;
- в) обеспечить всестороннюю физическую подготовку занимающихся на основе сдачи ими норм комплекса ГТО;
- г) обеспечить последовательное повышение уровня физической нагрузки в учебных занятиях;
- д) всемерно совершенствовать техническое и тактическое мастерство занимающихся;
- е) обеспечить активное участие членов секции в календарных соревнованиях своего коллектива, общества, в классификационных и других соревнованиях;
- ж) обеспечить регулярное прохождение занимающимися медицинского контроля;
- з) проводить воспитательную работу среди занимающихся, добиваясь сознательной дисциплины и организованности;
- и) проявлять высокую требовательность к инструкторам,

тренерам и общественному активу в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Наряду с перечисленными задачами секция классической борьбы обязана готовить квалифицированных борцов-разрядников, воспитывать занимающихся в духе преданности Родине, делу Коммунистической партии Советского Союза, привлекать занимающихся к общественной работе по развитию классической борьбы и подготовке из наиболее активных борцов инструкторов-общественников и спортивных судей.

Для решения этих задач секция организует и проводит учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования.

Секцию классической борьбы возглавляет бюро, которое избирается на общем собрании членов секции в составе 3—5 человек.

Работой бюро секции руководит совет коллектива физической культуры. Совет рассматривает и утверждает план работы бюро секции, смету расходов на год.

Бюро секции утверждает учебную документацию, которую составляет руководитель секции и систематически наблюдает за ее выполнением.

С помощью врача бюро секции организует медицинские осмотры занимающихся через каждые четыре месяца и постоянный врачебный контроль за их физическим развитием непосредственно на учебно-тренировочных занятиях.

Для того чтобы иметь возможность периодически подводить итоги работы, обеспечивать необходимый порядок и дисциплину на занятиях, повышать заинтересованность занимающихся, руководитель секции ведет учет всей работы. В специальном журнале учитывается посещаемость занятий, ход сдачи норм комплекса ГТО, результаты спортивных и массовых мероприятий, спортивно-технические достижения членов секции.

Бюро секции ведет большую работу по агитации за занятия классической борьбой. С этой целью проводятся лекции, беседы, доклады, показательные выступления борцов, организуются фотовитрины, выставки и другие мероприятия.

В секцию классической борьбы принимаются юноши и взрослые мужчины, желающие систематически заниматься классической борьбой.

Комплектование секции желательно закончить к 1 сентября с тем, чтобы с этого времени можно было начать регулярные занятия с определенным составом учебных групп. Число новичков в группе — 14—20 человек на одного тренера.

Занятия ведут инструкторы-общественники и тренеры в соответствии с государственной программой по классической борьбе для спортивных секций коллективов физической культуры, изданной в 1954 г.

При подготовке борцов 3-го спортивного разряда из новичков инструктор должен обучить занимающихся основам техники и тактики борьбы в партере и стойке, подготовить к сдаче норм I ступени комплекса ГТО, обеспечить их участие в соревнованиях типа «открытый ковер», в состязаниях на первенство своего коллектива.

Занятия в секции борьбы следует проводить в течение всего года без перерыва.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СЕКЦИИ

Физическое воспитание в нашей стране является неотъемлемой частью коммунистического воспитания и неразрывно связано с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Осуществляя воспитательную работу с занимающимися как на учебно-тренировочных занятиях, так и вне их, инструктор обеспечивает единство физического и нравственного воспитания своих учеников.

В процессе правильно организованных занятий классической борьбой инструктор должен проводить воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, а именно — воспитать у них чувство советского патриотизма, любовь к социалистическому труду, к своему спортивному коллективу, высокую сознательную дисциплину на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в общественных местах, быту, труде, воспитать такие черты воли и характера, как принципиальность, жизнерадостность, бодрость, стойкость в преодолении трудностей, скромность и т. д.

Моральный облик борца создается не только на занятиях классической борьбой.

В действительности личность борца, как советского гражданина-патриота, формируется в общей системе коммунистического воспитания: в учебе, труде, семье, общественной деятельности. В то же время на руководителя секции борьбы возлагается ответственность за воспитательную работу с борцами.

Много значит в деле успешного идейного воспитания борцов требовательность со стороны руководителя секции, сочетающаяся с уважением к нему воспитанника.

Необходимо вместе с тем своевременно реагировать на любое нарушение дисциплины занимающимися, вне зависимости от того, исходит ли оно от новичка или от опытного борца.

Инструктор должен требовать от занимающихся выполнения установленных норм поведения на занятиях и, по возможности, вне их. Делать это он должен настойчиво и вежливо, стараясь не принижать достоинства ученика. Чем больше инструктор предъявит к ученикам справедливых требований, тем большим уважением он будет пользоваться у них. Только такими путями инструктор сможет скорее добиться высокой дисциплины от занимающихся в секции борьбы и воспитать у них привычки культурного поведения.

Осуществляя воспитательную работу, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности характера каждого борца. Если одному бывает достаточно сделать замечание, чтобы он исправил свое поведение, то для другого нужна более сильная мера воздействия.

Опорой в воспитательной работе инструктора служит коллектив. Когда коллектив будет организован, то под его руководством он явится активным воспитателем своих членов, своевременно будет разбирать все поступки занимающихся и принимать необходимые меры воздействия, т. е. наказывать виновных и поощрять отличившихся.

Для того чтобы хорошо знать своих воспитанников, инструктор должен общаться с ними и помимо секционных занятий, интересоваться их производственной работой, учебой, бытом, поддерживать связь с родителями.

Пути, по которым инструктор осуществляет воспитание борцов, различны, но основное воспитательное воздействие он оказывает на занимающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Однако не всякое учебно-тренировочное занятие будет оказывать правильное воспитательное воздействие на занимающихся. Требуемого воспитательного эффекта можно ожидать лишь тогда, когда задачи, содержание, методы обучения и воспитания и организация занятий будут продуманы и педагогически правильно осуществлены инструктором.

Каждое учебно-тренировочное занятие инструктор должен проводить так, чтобы оно способствовало развитию способностей занимающихся, умению анализировать свои ошибки и достижения, самостоятельно решать поставленные задачи, правильно оценивать собственное выполнение различных технических действий и выполнение их товарищами и т. д.

Для этого инструктору необходимо разнообразить занятия, давать в них каждый раз новые упражнения, доступные и интересные для занимающихся, находить наиболее образные объяснения изучаемого материала, показывать новые варианты выполнения отдельных приемов, защит, контрприемов, пользоваться другими наглядными методами обучения, давать занимающимся задания по совершенствованию техники борьбы.

На первых же занятиях инструктор должен довести до сведения занимающихся задачи, которые им предстоит решать в учебном году. Борцы должны знать, какой объем технических действий борьбы в партере и стойке они будут изучать, когда будет сдача нормативов комплекса ГТО, когда и какие намечены соревнования по борьбе, к какому сроку новички должны выполнить нормативные требования для получения спортивных разрядов.

Зная конкретные задачи на ближайшее время, преодолевая в связи с этим определенные трудности на занятиях, занимающиеся закаляют свой характер.

Инструктор должен внимательно следить за работой всех учеников и своевременно приходить им на помощь в устранении ошибок, которые они допускают на тренировках.

Неудовлетворенность у борцов оставляют занятия, на которых инструктор не оказывает одинакового внимания всем занимающимся, а работает лишь с теми, которые, по его мнению, являются наиболее способными. Такое отношение его не побуждает занимающихся к

творческой работе и не дает нужных результатов в воспитательной работе.

Сами борцы не всегда замечают и правильно оценивают допущенные ими ошибки, иногда не находят в себе достаточной воли побороть нерешительность, боязнь при выполнении какого-либо технического действия, а это приводит их к неверию в свои силы, снижает интерес к занятиям классической борьбой.

Своевременная квалифицированная помощь инструктора способствует не только быстрому устранению выявленных ошибок, но и учит борцов самостоятельно преодолевать возникающие трудности при изучении технических и тактических действий.

Большое значение в воспитании борцов имеет четкое проведение учебно-тренировочных занятий. Хорошая организация урока повышает дисциплину занимающихся, их внимание, активность, эмоциональное состояние, создает творческий подход к изучению предлагаемого инструктором материала.

Немаловажную роль играет моральный облик руководителя секции классической борьбы. Он должен быть человеком принципиальным, высокочестным, любящим и хорошо знающим теорию и практику классической борьбы, культурным и образованным, вежливым, дисциплинированным и аккуратным, скромным и честным.

Когда занимающиеся видят, что инструктор серьезно относится к организации и проведению учебно-тренировочных занятий, внимательно следит за каждым и радуется их успехам в учебной и спортивной работе, то и сами они начинают с энтузиазмом изучать классическую борьбу, прилагать максимум усилий для достижения хороших результатов коллектива.

Немалое значение в воспитательной работе имеет педагогический такт инструктора, заключающийся в умелом подходе к занимающимся, в уважении их человеческого достоинства. Излишне повышенный тон, крикливость его в разговоре с борцами не способствуют поднятию сознательной дисциплины в секции.

Инструктор должен быть и строгим и справедливым. Личный пример руководителя секции в быту, его отношение к людям, поведение на соревнованиях, в общественных местах должны быть достойными подражания.

Инструктор должен следить за своим внешним видом

как на занятиях, так и вне их. Если у инструктора неряшливый костюм, то ему трудно добиться опрятности от занимающихся.

Исключительное воспитательное влияние на занимающихся имеет речь инструктора. Умение излагать свои мысли ясным, образным и выразительным словом помогает усвоению учебного материала. Нужно упорно работать над совершенствованием своей речи. Он должен следить также и за речью своих учеников и постоянно устранять недостатки в ней.

Соблюдение режима, т. е. определенного распорядка труда, тренировки, отдыха, является мощным средством воспитания полезных навыков и привычек. Установление точного времени для занятий классической борьбой и другими видами спорта, гигиенических требований к костюму, хранению вещей, правил поведения в раздевалке, зале борьбы, на стадионе, в отношении к старшим, товарищам и т. д. создает нормальный, здоровый образ жизни, благоприятно влияющий на занимающихся.

В нравственном воспитании большую роль играет общественно-полезный труд: уборка помещения для занятий борьбой, раскладка и уборка ковров, подготовка места для занятий легкой атлетикой, летней площадки для занятий борьбой, починка и приведение в порядок спортивного инвентаря и др.

Эта работа воспитывает у борцов ценные трудовые навыки, привычку бережно обращаться со спортивным инвентарем (ковры, тренировочные чучела, скакалки, гимнастические палки и др.), социалистическое отношение к общественной собственности, навык коллективного труда.

Взаимопомощь при изучении техники борьбы, шефство старших над младшими, разрядников над новичками, коллективные посещения соревнований, музеев, вечеров и т. д. воспитывают чувство дружбы и товарищества среди членов секции.

Подготовка к соревнованию сплачивает коллектив. В процессе соревнований эта сплоченность еще более укрепляется и у каждого борца растет чувство ответственности за свою команду. Поэтому периодически инструктор должен организовывать товарищеские командные соревнования с борцами других спортивных обществ.

Важную роль в жизни коллектива должны играть критика и самокритика. Стенная газета должна своевре-

менно и ярко отражать работу коллектива, освещать положительные и отрицательные факты, показывать передовых членов секции, бичевать отстающих.

Периодически подводя итоги работы секции, инструктор может прибегнуть к поощрению отличившихся спортсменов в виде вынесения им благодарности перед всем коллективом. Однако не рекомендуется слишком перехваливать отдельных борцов, ибо это может привести к зазнайству, недисциплинированности и даже к снижению спортивных результатов.

Если отдельные борцы нарушают порядок, правила поведения, то их нужно убедить в необходимости прекратить нарушения. Если эта мера воздействия не окажет положительного результата, то борец подвергается наказанию в виде замечания, выговора перед строем, временного запрещения посещать занятия, участвовать в соревнованиях и, как крайняя мера, — исключению из коллектива.

При этом не следует бояться наказывать даже ведущего борца из тех соображений, что это может отрицательно сказаться на спортивных результатах коллектива, ибо мы прежде всего воспитываем советского человека и воспитательные задачи должны стоять превыше всего.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тренировочная работа секции классической борьбы планируется на год. Планирование осуществляется на основе примерного учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов применительно к местным условиям, утвержденным в государственной программе по классической борьбе для спортивных секций коллективов физической культуры.

Занятия в секции проводятся три раза в неделю по 2 часа каждое. Всего на год отводится 306 час. Сюда входят занятия и по теоретическому разделу в первом и втором годах обучения по 19 час.

Секция классической борьбы должна иметь следующие учебные документы: учебный план, годовые графики расчета учебных часов и расписание занятий.

На основании государственной программы по классической борьбе и годовых графиков расчета учебных часов руководитель секции борьбы составляет на каждый месяц поурочный рабочий план и конспекты занятий.

Учет учебно-тренировочной, организационной и воспитательной работы в секции борьбы, а также учет участия в соревнованиях ведется в специальном дневнике по форме, установленной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Первый год учебно-тренировочной работы с начинающими борцами содержит два этапа обучения и делится на три периода: 1) подготовительный, 2) основной, 3) переходный.

Подготовительный период начинается с 1 сентября и продолжается до 1 декабря, т. е. три месяца. Кроме овладения основами техники классической борьбы, особое внимание в этот период необходимо уделить укреплению здоровья, закаливанию и всесторонней физической подготовке организма к повышенной нагрузке. В этих целях в занятия вводятся и другие виды спорта на основе подготовки и сдачи норм комплекса I ступени ГТО.

Основной период начинается с 1 декабря и длится до 1 августа, т. е. восемь месяцев. В этом периоде занимающиеся продолжают изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы, совершенствовать свои физические, моральные и волевые качества, сдавать нормы комплекса ГТО, участвуют в учебных и классификационных соревнованиях.

Переходный период длится один месяц (август). У занимающихся снижается специальная нагрузка за счет переключения на занятия другими видами спорта, подготовку и сдачу норм ГТО.

Средствами подготовки борцов в каждом периоде занятий являются строевые, общеразвивающие и специальные упражнения, занятия борьбой.

В целях достижения разностороннего физического развития применяются спортивные игры, ходьба, бег, прыжки, метания, передвижение на лыжах, плавание и другие виды спорта.

Для укрепления здоровья и закаливания организма следует широко использовать естественные силы приро-

ды (солнце, воздух и воду) и строго соблюдать гигиенический режим в процессе труда, отдыха, на учебно-тренировочных занятиях классической борьбой.

Работа с новичками в основном периоде, после овладения приемами борьбы из материала программы, должна быть направлена на дальнейшее совершенствование занимающихся в технике и тактике борьбы, развитие их физических и волевых качеств.

В первом году занятий, в результате обучения и тренировки новичков, инструктор должен в течение первых шести-девяти месяцев (первый этап обучения) добиться получения занимающимися 3-го спортивного разряда по классической борьбе и стремиться к тому, чтобы к концу года (второй этап обучения) они выполнили нормы 2-го разряда.

К участию в первом классификационном соревновании новички допускаются после первых шести месяцев занятий. До этого инструктор организует одно учебное соревнование внутри секции и одну товарищескую встречу с борцами другого спортивного общества.

Приводим примерный учебный план секции классической борьбы, составленный на два года по этапам обучения: 1-й этап — 6 месяцев, 2-й этап — 5 месяцев, 3-й этап — 11 месяцев.

Примерный учебный план для секции классической борьбы коллектива физической культуры

Изучаемый материал	Годы занятий		
	1-й год		2-й год
	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Теория			
1. Физическая культура и спорт в СССР . .	2	—	1
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития классической борьбы в СССР	—	2	1
3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	—	2
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	2	—	1

Продолжение

Изучаемый материал	Годы занятий		
	1-й год		2-й год
	1-й этап	2-й этап	3-й этап
5. Основы техники и тактики классической борьбы	—	2	4
6. Тактические установки борцам перед соревнованиями и последующий разбор проведенных схваток	—	4	4
7. Основы методики обучения и тренировки борца	—	2	4
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2	—	2
9. Оборудование, инвентарь и уход за ними .	1	—	—
Итого часов:	9	10	19
Практика			
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца	57	78	123
2. Обучение технике и тактике классической борьбы и тренировка	62	90	164
3. Соревнования по классической борьбе . .	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий		
Итого часов:	119	168	287
Всего часов:	128	178	306

График расчета учебных часов составляется на каждый учебный год на основании учебного плана. Он устанавливает последовательность, в которой нужно изучать разделы учебного плана.

Ниже приводятся примерные графики расчета учебных часов на первый (первый и второй этапы обучения) и второй год занятий (третий этап обучения).

Примерный график расчета учебных часов на 1-й год занятий

Изучаемый материал	1-й этап обучения					2-й этап обучения							Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теория													
1. Физическая культура и спорт в СССР	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития классической борьбы в СССР	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	2
3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
5. Основы техники и тактики классической борьбы	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	2
6. Тактические установки борцам перед соревнованиями и последующий разбор проведенных схваток	—	—	—	—	—	—	1	1	1	1	—	—	4
7. Основы методики обучения и тренировки борца	—	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—	—	2
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
9. Оборудование, инвентарь и уход за ними	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
Итого часов:	5	2	2	—	—	—	6	2	1	1	—	—	19
Практика													
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца	11	14	12	10	10	8	4	9	8	9	20	20	135
2. Техника и тактика классической борьбы и тренировки	10	10	10	16	16	16	16	15	15	16	6	6	152

Изучаемый материал	1-й этап обучения					2-й этап обучения					Всего часов		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		июль	август
3. Соревнования по классической борьбе	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий												
Итого часов:	21	24	22	26	26	24	20	24	23	25	26	26	287
Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

Примерный график расчета учебных часов на 2-й год занятий

Изучаемый материал	3-й этап обучения											Всего часов	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
Теория													
1. Физическая культура и спорт в СССР	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития классической борьбы в СССР	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
5. Основы техники и тактики классической борьбы	1	1	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	4
6. Тактические установки борцам перед соревнованиями и последующий разбор проведенных схваток	—	—	—	—	1	1	1	1	—	—	—	—	4
7. Основы методики обучения и тренировки борцов	—	2	1	—	—	—	—	1	—	—	—	—	4
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	—	—	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—	2
Всего часов:	5	4	2	2	2	1	1	2	—	—	—	—	19

Изучаемый материал	3-й этап обучения												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Практика													
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца	11	10	10	8	8	8	8	8	8	8	18	18	123
2. Техника и тактика классической борьбы и тренировки	10	12	12	16	16	15	17	16	16	18	8	8	164
3. Соревнования по классической борьбе	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий												
Итого часов:	21	22	22	24	24	23	25	24	24	26	26	26	287
Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

На основании годового графика расчета учебных часов и программы руководитель секции составляет поурочный рабочий план, в котором учебный материал можно расположить графически или текстуально. При графическом расположении материала поурочный план целесообразно составлять по периодам обучения, а поурочный текстуальный план на каждый месяц. Если инструктор составит предварительно поурочный графический рабочий план, то ему в дальнейшем легче будет составлять поурочный текстуальный рабочий план.

В поурочный текстуальный рабочий план инструктор записывает перечень основных упражнений, название изучаемых приемов, название тренировочных схваток и время, которое отводится на них в уроке. Этот рабочий план целесообразно составлять по следующей форме:

Поурочный рабочий план секции борьбы на период с _____ по _____

№ пп.	Общеразвивающие и специальные упражнения для укрепления моста	Техника борьбы		Содержание учебно-тренировочных схваток
		в партере	в стойке	

На основании рабочего плана инструктор составляет конспект урока, куда записывает конкретное содержание каждой части занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания.

Конспект занятия составляется по следующей форме:

Конспект урока секции классической борьбы

Дата _____ Время урока _____

Задачи урока _____

Инвентарь _____

Части урока	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
1			
2			
3			

Замечания по проведенному уроку _____

Подпись тренера _____

В графе «Замечания по проведенному уроку» инструктор записывает основные вопросы, на которые необходимо обратить внимание в дальнейших занятиях.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Общепринятой формой организации занятий по классической борьбе является урок, состоящий из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Перед каждой частью урока стоят конкретные задачи, которые разрешаются определенными средствами.

Вводная часть урока (5—10 мин.). Задачи:

- 1) организация группы, 2) развитие строевых навыков, 3) постепенное разогревание организма занимающихся.

Урок начинается с построения, проверки состава занимающихся и ознакомления их с задачами занятия.

Затем выполняются различные повороты на месте, перестроения в 2—3 шеренги, спокойная и ускоренная ходьба, повороты в движении, бег в умеренном темпе, быстрый бег, бег с преодолением препятствий, различные подскоки на одной и обеих ногах, движения руками, туловищем в процессе ходьбы и бега, специальные упражнения на внимание. В конце вводной части урока группу нужно построить в круг лицом в центр ковра или в колонну по 3 или 4 для выполнения упражнений подготовительной части урока.

Подготовительная часть урока (20—30 мин.). Задачи: 1) общая физическая подготовка занимающихся, развитие физических, моральных и волевых качеств борца, укрепление деятельности органов дыхания и кровообращения; 2) подготовка к изучению и совершенствованию техники борьбы.

В подготовительную часть урока нужно включать разнообразные гимнастические упражнения: гимнастические упражнения комплекса ГТО I ступени, упражнения с гантелями, гириями, гимнастическими палками, набивными мячами, парные упражнения в сопротивлении, упражнения со скакалкой, упражнения на гимнастических снарядах, бег на короткие дистанции, прыжки и т. п.

Помимо этих упражнений, в подготовительной части урока выполняют и специальные упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения в положении стоя на мосту, без отягощения и с отягощением, забегание вокруг головы в положении стоя на мосту, переворот с моста через голову, переворот со стойки назад через голову, вставание с моста в стойку, отталкиваясь головой от ковра, и др.

Основная часть урока (70—90 мин.). Задачи: 1) изучение приемов, защит, контрприемов* и совершенствование их в учебных, учебно-тренировочных и воль-

* Прием это наиболее рациональный способ осуществления действия борца, которое имеет определенную форму (характер действия, направление этого действия, захват для осуществления действия) и позволяет добиться победы над противником или поставить его в невыгодное положение.

Защита — это действие борца, препятствующее выполнению приема и являющееся обычно исходным положением для проведения контрприема

Контрприем — это действие борца, являющееся ответным приемом на прием противника.

ных схватках, совершенствование тактического мастерства; 2) развитие физических, моральных и волевых качеств борца.

В основной части урока изучают специальные упражнения (имитация приемов борьбы в стойке), изучают и совершенствуют приемы борьбы с чучелом, с партнером; проводят учебные, учебно-тренировочные и вольные схватки для совершенствования техники и тактики ведения борьбы.

В конце основной части урока изучают и совершенствуют разнообразные способы уходов и дожимов с моста, проводят спортивные игры, выполняют подскоки со скакалкой.

Заключительная часть урока (5—10 мин.). Задачи: 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние; 2) подведение итогов занятия.

В заключительной части урока проводят спокойную ходьбу, упражнения на расслабление, на внимание.

Время, отводимое для каждой части урока, изменяется тренером в зависимости от этапа обучения и задач урока.

В первом этапе на вводную, подготовительную и заключительную части урока отводится больше времени. По мере изучения приемов и совершенствования физического развития занимающихся, а также включения в основную часть урока учебных, учебно-тренировочных и вольных схваток эти части урока сокращаются и увеличивается основная часть.

Изложенное ниже описание занятий осуществлено на основе данной схемы урока с той лишь разницей, что в подготовительных частях уроков совершенно не даны упражнения с гантелями, гириями, набивными мячами, гимнастическими палками. Сделано это потому, что не во всех секциях имеется данный спортивный инвентарь.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В зависимости от конкретных задач урока руководитель секции подбирает те или иные упражнения для подготовительной и основной частей. Урок должен быть интересным, поэтому упражнения нужно разнообразить для каждого занятия.

В урок целесообразно включать упражнения, способствующие развитию не только крупных, но и мелких мышц, чтобы занимающиеся развивались физически равномерно.

Особое внимание инструктор должен уделять плотности урока, который надо провести так, чтобы все занимающиеся были заняты полезной учебной работой в течение всего урока.

Для этого инструктору необходимо:

1) меньше затрачивать времени на объяснения; 2) изучать технические действия в основном групповым методом; 3) при проведении тренировочных схваток давать не занятым борцам индивидуальные или парные задания.

Чтобы объяснение инструктора не занимало много времени, он должен выражать свои мысли кратко, сочетая объяснение с показом. Если позволяет площадь ковра, то надо изучать приемы борьбы в партере и стойке всем занимающимся одновременно. Если же площадь ковра невелика, то учебную группу делят пополам, так как выполнение изучаемого приема в целом может привести к столкновению занимающихся.

Когда занимающиеся отрабатывают прием в партере без оказания сопротивления атакованным, вполне допустима одновременная работа всей группы. Не нужно делить группу при изучении подготовительных упражнений к тому или иному приему.

При выполнении приемов борьбы в стойке из неподвижного положения на ковре размером 6×6 м одновременно могут упражняться четыре пары борцов. Для этого они становятся так, чтобы атакованные находились спиной к центру ковра, а атакующие — спиной к углам ковра. При выполнении приема в стойке в процессе передвижения по коврику такого же размера могут упражняться две пары борцов.

При изучении и совершенствовании приемов борьбы в стойке, выполняемых на месте и в движении, включительно до отрыва партнера от ковра, целесообразно, чтобы вся группа работала одновременно, причем занимающиеся могут находиться в это время и за пределами ковра.

Абсолютное большинство гимнастических упражнений, упражнений на ковре для укрепления шеи и моста с

помощью и без помощи партнера выполняется одновременно всем составом группы.

Группу обязательно делят на подгруппы при выполнении забегания ногами вокруг головы в положении стоя на мосту, а также уходов с моста при удержании партнером.

Во время учебно-тренировочных и вольных схваток все борцы, кроме тренирующихся на ковре и ожидающих за ними очередь, по заданию инструктора индивидуально или попарно совершенствуют вне ковра элементы техники борьбы в стойке, захваты для проведения приемов, отрабатывают отдельные тактические задачи.

Повторение ранее освоенных технических действий в партере и в стойке проводится перед изучением новых приемов, защит, контрприемов.

Упражнения и технические действия, выполнение которых требует быстроты, нужно давать в начале основной части урока, когда борцы еще не устали. После упражнений на быстроту можно давать упражнения на ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Разучивание и совершенствование разных способов ухода с моста при удержании стоящего на мосту партнером (во втором этапе обучения) нужно включать в конце основной части урока, так как уходы с моста требуют больших усилий в условиях, весьма неблагоприятных для работы органов дыхания и кровообращения.

Обучая техническим действиям в основном групповым методом, инструктор пользуется, однако, и другими методами, к которым относятся: индивидуальный метод, индивидуально-групповой, метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для более глубокого изучения технических и тактических действий, когда инструктор работает с каждым учеником в отдельности. Этот метод используется инструктором при работе с борцами высших разрядов.

Индивидуально-групповой метод представляет собой сочетание группового с индивидуальным. Дав задание группе для самостоятельного изучения или совершенствования технического или тактического действия, инструктор проверяет и исправляет ошибки каждого в отдельности.

Метод самостоятельной работы заключается в том, что борцы по указанию инструктора инди-

видуально или попарно разучивают новое или совершенствуют ранее усвоенное техническое или тактическое действие.

Каким бы методом инструктор ни пользовался, он внимательно должен следить за работой каждого борца, своевременно выявлять и устранять ошибки при выполнении приемов, защит, контрприемов.

Для изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, для проведения учебных схваток желательно иметь постоянный состав партнеров, примерно равных по росту, весу и физической силе.

В учебно-тренировочных и вольных схватках, наоборот, желательно каждый раз менять партнеров.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В основу обучения и тренировки в классической борьбе положены дидактические принципы советской педагогики: сознательности, активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности.

Принцип сознательности означает сознательное отношение занимающихся к занятиям, к изучаемому материалу. Они должны знать цели и задачи физического воспитания, цели и задачи занятий борьбой.

Поэтому на первом же занятии руководитель секции должен ознакомить борцов с задачами, которые ставятся перед ними на определенный период времени. Знание конкретных целей и задач побуждает к проявлению сознательности и активности на занятиях.

Сознательное отношение занимающихся к усвоению технических и тактических действий, воспитанное в процессе обучения классической борьбе, позволяет им ставить конкретные задачи перед тренировкой, а в дальнейшем и перед соревнованием и решать их наиболее целесообразными техническими и тактическими средствами.

Принцип сознательности требует от занимающихся умения критически относиться к своим действиям в процессе обучения, тренировки и соревнований, правильно оценивать свои возможности, успехи, анализировать неудачи.

Подводя итоги занятия или соревнования, инструктор отмечает достижения каждого борца и особенно подробно разбирает выявленные недостатки, чтобы борцы могли осознать их и в дальнейшем устранить.

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности. Руководящая роль инструктора в воспитании активности у занимающихся огромна.

Хорошо организованный педагогический процесс позволяет воспитать у занимающихся активность не только в изучении различных технических действий, но и в настойчивом, решительном их выполнении в процессе схваток.

Большое значение в воспитании активности имеют самостоятельные задания, которые инструктор дает занимающимся на уроке. Например, показав контрприем — бросок через спину захватом руки через плечо, выполняемый при захвате руки на ключ, — инструктор предлагает занимающимся самостоятельно найти другой контрприем. Дав самостоятельное задание, инструктор внимательно наблюдает за всеми занимающимися и проверяет, насколько они активно и правильно его выполняют, и в случае необходимости оказывает помощь.

Если занимающиеся чувствуют над собой постоянный контроль инструктора, то они стараются выполнить техническое действие или провести схватку как можно лучше.

Для повышения активности на занятиях нужно систематически проводить различные соревнования. Например, разбив группу на две равные части и распределив занимающихся по парам в соответствии с их весовыми показателями, инструктор ставит задачу: из обоюдного захвата туловища с рукой спереди, в течение 2 мин. преодолевая взаимное сопротивление, оторвать партнера от ковра большее количество раз.

Активность занимающихся, воспитанная в процессе обучения и тренировки, оказывает положительное влияние на дальнейший рост спортивного мастерства.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает плановое и регулярное проведение учебно-тренировочных занятий.

Все технические действия в борьбе необходимо изучать в определенной последовательности. Между разученными и подлежащими разучиванию техническими

действиями должна быть методическая взаимосвязь; начинать изучение надо с наиболее доступных и в то же время важных элементов. Нельзя учить занимающихся самостоятельно становиться на мост со стойки, не научив их предварительно вставать с помощью соупражняющегося. Неправильно начинать обучение с партнером броскам через спину в стойке до того, как занимающиеся освоят два приема из переводов в партер.

Занимающиеся обязаны регулярно посещать занятия, чтобы не нарушать систематичности в усвоении изучаемого материала и в повышении тренированности.

Важным педагогическим правилом, вытекающим из принципа систематичности и последовательности, является постепенность в требованиях, предъявляемых к занимающимся борьбой.

В учебно-тренировочном занятии нагрузка на организм занимающихся должна возрастать постепенно, создавая тем самым благоприятные условия для работы органов дыхания и кровообращения.

В начале урока следует изучать новые упражнения, приемы, защиты, контрприемы или те, которые еще недостаточно освоены, причем сперва нужно осваивать те из них, которые требуют проявления быстроты и ловкости.

В учебно-тренировочном занятии изучение и совершенствование техники борьбы должно предшествовать тренировочным схваткам, а упражнения на выносливость и силу следует проводить в конце основной части урока.

Принцип наглядности. Наглядное обучение даст ясное представление об изучаемом техническом или тактическом действии и тем самым облегчит его усвоение, ибо само наблюдение за показом заставляет занимающихся как бы проделывать действие мысленно, вслед за демонстрирующим.

Чтобы довести до сознания занимающихся правильность выполнения приема или его деталей, прием показывают, сопровождая образным объяснением и показом наглядного учебного пособия.

Показ проводит сам инструктор или один из хорошо подготовленных учеников. Показ должен быть очень точным, ибо занимающиеся стараются скопировать показанное. Допущенные неточности будут восприняты занимаю-

щимися, и тогда придется затратить много времени на их устранение.

Если нужно создать полное представление о структуре приема, то последний демонстрируется в партере в целом, а в стойке вначале инструктор выполняет его из статического положения, а затем передвигаясь по коврику.

Если нужно объяснить правильность выполнения отдельных частей приема, из которых он складывается, то показывать следует по элементам, расчленяя прием на составные части. При этом инструктор неизбежно прибегает к пояснениям, которые должны быть краткими и образными.

Однако не всегда инструктор может практически показать или объяснить отдельные тонкости изучаемого приема. В этом случае он прибегает к демонстрации фотоснимков, кинограмм, плакатов, позволяющих сосредоточить внимание учеников на любой детали.

К наглядному обучению относятся также: просмотр учебных фильмов, посещение соревнований по борьбе, совместные тренировки с борцами высших разрядов.

Принцип доступности в обучении и тренировке по классической борьбе имеет первостепенное значение. В практике бывают случаи, когда молодые люди, начав с увлечением заниматься классической борьбой, через несколько уроков прекращают посещать занятия. Эти факты часто являются результатом того, что инструктор в педагогической работе не соблюдает принципа доступности. Ошибка инструктора состоит в том, что он пришедших без достаточной общей физической подготовки молодых людей включает в занятия с группой, которая уже хорошо физически и технически подготовлена.

На этих занятиях новички получают чрезмерную физическую нагрузку и через два-три дня не могут свободно передвигаться без ощущения боли в мышцах. В результате интерес к занятиям классической борьбой теряется и часть новичков перестает заниматься этим видом спорта.

Для того чтобы изучаемый материал был доступен всем занимающимся, необходимо перед началом занятий распределить учеников по группам соответственно их возрасту и физической подготовленности.

До начала занятий инструктор должен составить ра-

бочий план и обеспечить в дальнейшем нормальный ход педагогического процесса.

Для этого нужно: 1) весь учебный материал расположить в определенной последовательности (от простого к сложному), чтобы занимающиеся от занятия к занятию овладевали все более трудными техническими действиями; 2) степень трудности изучаемого материала определять по степени подготовленности большинства занимающихся данной группы; 3) не ограждать занимающихся от преодоления трудностей в занятиях, иначе последние станут для них совершенно неинтересными.

Известно, что доступность изучаемых технических действий повышает качество усвоения учебного материала, усиливает интерес к занятиям, пробуждает у занимающихся творческую активность.

Если же материал труден, недоступен, то у занимающихся появляется неуверенность в своих способностях, апатия, они слабо усваивают материал. Инструктор обязан обеспечить индивидуальный подход к каждому ученику и не заставлять его делать то, к чему он еще не подготовлен.

Принцип прочности. Приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно закреплены. Только при этом условии борец может пользоваться в тренировочных схватках и на соревнованиях разученными приемами, защитами, контрприемами.

Прочному закреплению изучаемого материала способствуют активное участие занимающихся в учебно-тренировочных занятиях и систематическое их посещение. Но этого еще недостаточно. Борец иногда хорошо выполняет разученный прием из статического положения или даже при передвижении в стойке с несопротивляющимся партнером, но не может его применить в схватке. Это происходит потому, что борец недостаточно прочно закрепил навык выполнения приема в различных условиях.

Прочный навык вырабатывается благодаря многократному повторению технических действий в разных тренировочных схватках. Повторять ранее изученные приемы, защиты, контрприемы и комбинации нужно не от случая к случаю, а систематически, иначе невозможно будет превратить их в двигательный навык.

Многие мастера спорта в целях упрочения навыка выполняют с чучелом в каждом тренировочном занятии

до 50 бросков в стойке, стараясь их делать технически правильно и быстро.

Повторение нужно сочетать с изучением новых движений.

В одном уроке не рекомендуется изучать несколько новых технических действий в партере, стойке, чтобы излишне не загромождать занятие.

Принцип прочности требует такого чередования занятий, при котором организм занимающихся будет получать достаточный отдых для восстановления работоспособности, а изучаемые технические действия и приобретаемые навыки не будут забываться. Исходя из этого, занятия по изучению техники и тактики классической борьбы целесообразно проводить три раза в неделю (через день).

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения в классической борьбе следует понимать те пути и способы работы, при помощи которых инструктор добивается лучшего усвоения занимающимися техники и тактики классической борьбы в наименьший срок.

При обучении инструктор пользуется, как было сказано ранее, методом показа и методом слова.

В начальном периоде обучения, когда у занимающихся еще недостаточно развито отвлеченное мышление в сравнении с образным, инструктор чаще пользуется показом изучаемого технического действия в сочетании с кратким объяснением.

Чем выше развиты у занимающихся способности к выполнению приемов, защит и контрприемов, тем меньше инструктор пользуется методом показа и больше использует метод слова.

Нельзя ограничиваться одним из указанных методов, т. е. методом слова или методом показа. Необходимо рационально использовать оба метода в зависимости от контингента, с которым тренер проводит занятия.

Инструктор, отдающий предпочтение одному из методов на протяжении всего процесса обучения, допускает серьезную ошибку, которая усложняет занимающимся освоение преподаваемого им материала.

При изучении техники борьбы следует пользоваться

тремя методами: методом целостного изучения, методом изучения по частям, комбинированным методом.

Для разучивания большинства приемов, защит и контрприемов, особенно в партере, лучше применять целостный метод, ибо он позволяет быстрее овладеть основной изучаемого технического действия.

Сложные приемы нужно изучать по частям или расчлененным методом. При изучении приемов борьбы пользуются также комбинированным методом, в котором сочетаются целостный и расчлененный методы.

Рассмотрим подробно процесс разучивания простых приемов и более сложных. Вначале разберем разучивание простого приема.

Например, перед тем как изучить в партере переворот захватом рук сбоку, тренер должен кратко объяснить прием и показать его в целом.

Объясняя, надо назвать прием, указать исходное положение для его выполнения, рассказать об основных действиях выполняющего прием и после этого показать его.

Показав прием с правой и с левой стороны от стоящего снизу, инструктор предлагает занимающимся поочередно выполнить его в целом, вначале с одной, а затем и с другой стороны. Наблюдая за каждой парой, инструктор выявляет общие ошибки, допускаемые занимающимися. Когда прием будет выполнен по несколько раз, инструктор останавливает занимающихся и делает указания для исправления замеченных общих ошибок, не вдаваясь пока в подробности. После этого занимающиеся вновь выполняют прием, стараясь правильно выполнить все его детали, и повторяют до тех пор, пока инструктор считает это необходимым. Заметив неточное выполнение приема учеником, инструктор исправляет его ошибку, не останавливая всей группы. Когда занимающиеся научатся правильно выполнять данный прием с несопротивляющимся партнером, а следовательно, овладеют структурой его, целесообразно в этом же занятии предложить им выполнить прием по несколько раз с преодолением неполного сопротивления нижнего, которое он оказывает после захвата атакующим. На следующем занятии необходимо прием повторить с несопротивляющимся партнером и с оказывающим неполное сопротивление, а также дать учебную

схватку с применением его. На этом же занятии нужно изучить активные защиты от данного приема. На третьем занятии прием вновь повторяется без сопротивления и с сопротивлением нижнего, повторяются защиты, изучается контрприем и проводится учебная схватка с применением приема и контрприема. Нижний дает захватить свои руки и на попытку верхнего выполнить прием отвечает контрприемом. Борцы борются не в полную силу и дают возможность друг другу выполнить прием и контрприем. В дальнейшем прием, защиты и контрприем занимающиеся совершенствуют в условиях учебно-тренировочных и вольных схваток.

Теперь рассмотрим процесс разучивания более сложного приема борьбы в стойке. Например, приступая к изучению броска через спину захватом руки и шеи, инструктор знакомит занимающихся с этим приемом, кратко объясняет и показывает прием в целом (как это делалось при изучении простого приема), а затем показывает прием по элементам.

Показывать прием в целом с поворотом в обе стороны нужно из статического положения и в передвижении по ковру. Показ приема по элементам осуществляется лишь из статического положения. Показав исходное положение и варианты захвата для выполнения данного приема, нужно последовательно и медленно выполнить все элементы, из которых он состоит. При демонстрации приема по элементам необходимо обратить внимание занимающихся на усилия, благодаря которым становится возможным правильное выполнение каждой части.

Например, если при изучении броска через спину не указать занимающимся, что после поворота спиной к атакованному атакующий должен одновременно с выпрямлением ног и наклоном туловища вперед-влево резко рвануть на себя партнера за захваченную руку и шею, то бросок будет получаться плохо, т. е. отрыв атакованного от ковра и последующее его падение через спину атакующего произойдут очень медленно.

Закончив показ, инструктор предлагает занимающимся принять исходное положение для выполнения приема и приступить к совершенствованию его элементов (частей), т. е. захвата партнера, поворота к нему спиной и отрыва его от ковра.

Выступая поочередно то в роли атакующего, то в роли атакованного, занимающиеся после неоднократно повторения отдельных частей приема переходят к слитному выполнению их.

Наблюдая за работой всех занимающихся, инструктор исправляет допускаемые ими ошибки (так, как это он делал при изучении простого приема) и добивается правильного выполнения первых трех частей приема: захват, поворот, отрыв. Для правильного выполнения четвертой, последней части, т. е. падения с партнером после отрыва его от ковра, инструктор предлагает каждому занимающемуся выполнить прием с тренировочным чучелом несколько раз полностью.

Убедившись в правильном выполнении приема с чучелом из правой и левой стойки, инструктор разрешает выполнить прием с партнером.

Если секция не имеет тренировочных чучел, то занимающиеся выполняют прием полностью с партнером после отработки первых трех частей приема, но при этом инструктор обязательно организует страховку атакованного при падении, которую осуществляет один из занимающихся, придерживая его за свободную руку. Когда занимающиеся научатся правильно выполнять прием с чучелом и с несопротивляющимся партнером, следует перейти к его совершенствованию. Для того чтобы прием был прочно освоен, а следовательно, мог быть применен при взаимном сопротивлении борющихся, необходимо совершенствовать его в различных условиях, постепенно усложняя их. Вначале занимающиеся выполняют прием из статического положения с партнером, оказывающим неполное сопротивление, которое он проявляет после поворота атакующего к нему спиной. Затем отрабатывают первые три части приема при передвижении по ковру и вне ковра в любом направлении — вперед, назад, в стороны, также сперва без сопротивления и после с незначительным сопротивлением атакованного.

Передвигаясь по ковру, атакующий заранее захватывает руку и шею атакованного и, используя наиболее удобный момент для начала приема, быстро поворачивается спиной к партнеру и отрывает его от ковра.

Затем, передвигаясь в различных направлениях,

атакующий предварительно захватывает обе руки атакowanego спереди-сверху, после чего, захватив руку и шею, выполняет вторую и третью части приема.

Когда занимающиеся научатся выполнять три части приема при передвижении в разных направлениях, тренер разрешает им выполнять прием полностью с несопротивляющимся партнером при передвижении по ковру. Первые два-три броска атакующий выполняет, заранее захватив руку и шею атакowanego, а при повторении приема предварительно захватывает руки партнера спереди-сверху.

После этого занимающиеся выполняют прием в процессе передвижения по ковру с преодолением неполного сопротивления атакowanego, пользуясь главным образом предварительным захватом рук спереди-сверху.

Дальнейшим усложнением выполнения приема при передвижении по ковру являются различные изменения положения рук, которые атакующий применяет перед основным захватом руки и шеи.

После того как занимающиеся научатся выполнять прием передвигаясь по ковру, нужно перейти к совершенствованию его в учебных, учебно-тренировочных и вольных схватках.

Комбинированным методом обучения инструктор пользуется в тех случаях, когда убеждается, что целостным методом изучаемый прием занимающиеся освоить не могут, и поэтому допускают ошибки. Тогда инструктор расчленяет прием на составные части и показывает их. После правильного выполнения приема по частям возвращаются к выполнению его в целостном виде.

Каким бы методом инструктор ни пользовался при изучении приемов, контрприемов, занимающиеся могут допускать ошибки, особенно в начальном периоде обучения, когда у них еще мало практических навыков. Задача инструктора заключается в том, чтобы своевременно и правильно установить причины ошибок и найти пути их устранения. Ошибки могут быть следствием трудности изучаемого технического действия, неправильного усвоения ранее изученного приема, защиты, контрприема, недостаточной физической подготовки занимающихся, слаборазвитых волевых качеств борца и др.

Исправлять ошибки нужно с самого начала, в первую очередь устраняя главные причины возникновения их. Одновременно исправлять несколько ошибок нецелесообразно, ибо занимающимся будет трудно концентрировать внимание на различных своих действиях. Устранив существенные ошибки, следует перейти к более мелким, которые не мешают в основном правильному выполнению изучаемого приема.

Важно привить занимающимся умение контролировать свои действия при выполнении приемов, защит, контрприемов. С этой целью инструктор должен иногда ставить перед ними задачу: определить, совершил ли борец при выполнении технического действия какую-либо ошибку. Если инструктор своевременно научит занимающихся понимать, что они должны делать при выполнении различных приемов и контрприемов, то они будут хорошо усваивать учебный материал и делать мало ошибок.

Нужно постепенно развивать у занимающихся способность выполнять движения с максимальной быстротой, так как быстрота в борьбе имеет исключительно важное значение. Но в самом начале изучения не следует разрешать выполнять прием или отдельные элементы его поспешно. Когда же структура приема будет хорошо изучена, то темп выполнения следует постепенно ускорять и доводить его до максимального.

Во время борьбы в стойке, и в частности выполнения броска через спину захватом руки и шеи в условиях сопротивления партнера, необходимо учитывать положение тела партнера и свое, чтобы правильно определить наиболее удобный момент для начала атаки. Борясь в стойке, борцам приходится все время передвигаться по ковру, теряя и восстанавливая равновесие. Для выполнения приема наиболее удобным является устойчивое положение атакующего, тогда как партнер выведен из равновесия. С этой целью борцы применяют быстрые передвижения в разные стороны, неожиданные изменения направления движения, внезапные захваты, рывки, толчки партнера, всевозможные ложные действия и т. п. Вся эта деятельность позволяет борцу тактически обыграть партнера и поставить его в желательное положение для осуществления задуманного приема.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Спортивная классификация по борьбе предусматривает последовательный рост спортивного мастерства борцов. Поэтому начинающие заниматься классической борьбой должны пройти определенный путь своего спортивного совершенствования, путь борца 3, 2, 1-го разрядов и стараться получить в итоге звание мастера спорта.

Переходя из разряда в разряд, занимающиеся должны изучить, по возможности, всю технику классической борьбы. Но изучить технику — это еще не значит уметь равноценно пользоваться в борьбе всеми известными борцу приемами. В числе общей массы освоенных технических действий у каждого борца будут отдельные излюбленные приемы, выполнение которых он может довести до совершенства. Число таких любимых приемов и контрприемов каждый борец должен стараться увеличить, чтобы тем самым повысить свое спортивное мастерство.

Весь процесс обучения и тренировки в спортивной борьбе делится на четыре этапа.

Первый этап — с начала занятий до первого классификационного соревнования.

Нельзя признать правильным обучение новичка, которое сводится подчас к изучению одного, двух, трех приемов борьбы в партере и стольких же в стойке. Однако в практике нередко встречается, что выступающий в первом классификационном соревновании борец умеет фактически выполнять лишь по одному приему борьбы в стойке и в партере.

Такую крайне ограниченную техническую подготовку борца можно объяснить только тем, что инструктор не ставил себе задачу широко ознакомить ученика с техникой борьбы, а стремился лишь научить его отдельным приемам борьбы в партере и стойке. Естественно, что подобный подход к изучению техники спортивной борьбы нельзя признать правильным. Этот неправильный метод обучения возможен потому, что при присвоении новичку 3-го спортивного разряда от него не требуется знания определенного объема техники борьбы в партере и стойке, а лишь известное количество побед. Поэтому инструктор в короткий срок (за два-три ме-

сяца) обучает новичка хорошо выполнять, например, бросок через спину захватом руки и шеи. Это позволяет ему в первом же классификационном соревновании набрать необходимое для 3-го разряда количество побед. Окрыленный успехом борец в дальнейшем направит свои усилия на занятиях на совершенствование лишь этого приема, а другие приемы станет изучать неохотно. Выступая в следующих соревнованиях, борец снова воспользуется этим приемом, не применяя других из-за слабого владения ими, а это приведет, в конце концов, к тому, что он навсегда окажется прикованным только к одному приему борьбы в стойке. В результате такого метода обучения мы имеем в настоящее время ряд борцов, в совершенстве владеющих одним каким-либо приемом в стойке или в партере, добивающихся хороших спортивных результатов в соревнованиях, но не умеющих проводить другие приемы, даже при благоприятных условиях для их выполнения.

Постепенно усваивая разнообразные приемы борьбы в партере и в стойке, борцы будут приобретать навыки пользования ими в схватке. И, в конце концов, с помощью преподавателя убедятся в том, что из общего числа изученных некоторые приемы им лучше удаются.

И вот когда на фоне подробного знакомства с широким арсеналом техники борьбы ученику удастся найти наиболее для него подходящие приемы, тогда ему можно предложить сосредоточить внимание на более детальной отработке их.

Если всех занимающихся в равной степени обучать одним и тем же приемам, не считаясь с их индивидуальными особенностями, то такое обучение будет недостаточно успешным. Нужно обязательно учитывать физические качества, рост, гибкость и, исходя из этих личных особенностей борцов, рекомендовать им изучать соответствующие приемы.

К первому классификационному соревнованию новички должны усвоить различные приемы классической борьбы в стойке и в партере и в ходе соревнований еще раз проверить, какими из них они лучше смогли добиться победы над своими партнерами с тем, чтобы в последующей учебно-тренировочной работе совершенствовать их.

Дальнейшее освоение и совершенствование разнообразных приемов и контрприемов, а также ранее изученных технических действий даст борцу разностороннюю техническую подготовку и возможность получить более высокие спортивные разряды.

В первом этапе обучения нужно изучить: 1. Основные положения в классической борьбе и передвижения по ковру, усвоить захваты и освобождения от них. 2. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, а также выработать умение пользоваться мостом. Упражнения для укрепления мышц шеи можно выполнять с помощью соупражняющегося и без его помощи. Эти упражнения выполняются, упираясь головой и руками в ковер, придерживаясь руками за бедра, заложив руки за спину, стоя на голове с помощью рук, стоя на голове и руках, опираясь ногами о стену. Те же упражнения без помощи рук.

Сюда же относятся упражнения, связанные с вставанием на мост из положения лежа спиной на ковре, отжимание от ковра, стоя на ногах и руках, стоя на мосту, движения вперед и назад с помощью и без помощи рук. Стоя на мосту, движения вперед и назад с поворотом головы направо и налево. Вставание на мост из положения стойки с помощью соупражняющегося, поддерживая за руку, рукой под спину.

Далее, вставание на мост, опираясь руками о стену, вставание на мост из приседа с подставлением ноги, из полуприседа. Затем вставание на мост с помощью рук из положения стойки. То же самое упражнение с подставлением вперед сзади стоящей ноги.

Различные движения в положении стоя на мосту с гириями, со штангой, т. е. упражнения на мосту с отягощением.

Упражнения в забегании ногами вокруг головы с помощью соупражняющегося из положения упора в ковер руками и головой. То же упражнение, но без помощи соупражняющегося.

Более сложные упражнения, изучаемые в этот период, — это перевороты с моста через голову, держась руками за край ковра, за ноги соупражняющегося, с помощью соупражняющегося, который в момент переворота подталкивает руками под спину, и без помощи

соупражняющегося, т. е. переворот через голову самостоятельно.

3. Приемы борьбы в партере, защиты и контрприемы от них. Здесь имеются приемы, выполняемые и в форме переворотов и в форме бросков вперед и назад.

К таким приемам относятся:

- 1) переворот захватом рук сбоку;
- 2) переворот захватом на рычаг;
- 3) переворот захватом шеи из-под плеча изнутри;
- 4) переворот захватом шеи из-под плеча снаружи;
- 5) захват руки на ключ одной рукой сзади;
- 6) захват руки на ключ одной рукой спереди;
- 7) захват руки на ключ двумя руками;
- 8) захват руки на ключ с помощью головы;
- 9) захват руки на ключ толчком в сторону;
- 10) захват руки на ключ рывком за плечи;
- 11) захват руки на ключ с помощью рычага;
- 12) переворот переходом с ключом и захватом за подбородок;
- 13) переворот ключом и накладыванием предплечья на шею;
- 14) переворот захватом плеча и шеи сбоку;
- 15) бросок вперед ключом и захват туловища сверху;
- 16) бросок назад захватом на рычаг.

Как видно из перечня технических действий, которые следует изучать в партере, мы уже имеем знакомство со всеми основными приемами, которыми можно пользоваться в спортивной борьбе. Зная эти приемы, умея их выполнять непосредственно в условиях схватки, занимающиеся могут показать в будущем соревновании достаточную техническую подготовку.

4. Приемы борьбы в стойке, защиты и контрприемы от них.

К их числу принадлежат следующие:

- 1) перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху;
- 2) перевод в партер захватом руки двумя руками (нырком под руку);
- 3) бросок через спину захватом руки и шеи;
- 4) бросок через спину захватом руки через плечо;
- 5) бросок назад захватом одноименной руки на шею и туловища спереди;
- 6) бросок назад захватом туловища с рукой спереди.

Перечисленные технические действия дают начинающим борцам представление о трех основных разделах приемов борьбы в стойке.

На освоение указанных выше технических действий в партере и в стойке затрачивается шесть месяцев при правильном планировании и проведении занятий.

Изучая с занимающимися приемы, защиты и контрприемы, совершенствуя их в учебных, учебно-тренировочных и вольных схватках, инструктор постепенно готовит учеников к участию в первом классификационном соревновании.

Для того чтобы ученик хорошо подготовился к состязанию, нужно провести предварительно не менее двух товарищеских встреч, из них одну между борцами своей секции борьбы и одну с борцами секции другого добровольного спортивного общества. Проводить с занимающимися специальную подготовку к товарищеской встрече не следует, а нужно в один из дней занятий, не выделяя специального времени, вместо обычной тренировки провести это мероприятие.

Товарищеские встречи необходимы для того, чтобы молодые борцы постепенно освоились с обстановкой соревнования. Первые выступления в официальном соревновании всегда сопровождаются значительными переживаниями начинающего борца. Некоторые борцы, охваченные возбуждением, допускают необдуманные, чрезмерно рискованные действия. Другие, наоборот, становятся угнетенными, теряют веру в свои способности, не могут проводить тех приемов, которые успешно выполнялись на учебных занятиях, оказываются беспомощными на ковре и проигрывают схватку значительно более слабому противнику как в физическом, так и в техническом отношении. Товарищеские встречи развивают у борцов чувство уверенности, порождают стремление пользоваться всеми техническими средствами, которые были усвоены ими в процессе занятий, в соревнованиях.

Для того чтобы занимающиеся могли провести в классификационном соревновании 10-минутную схватку (это предел времени для новичков) в хорошем темпе, им потребуются выносливость, которую нужно развить.

Примерно на последних шести занятиях до начала соревнования инструктор должен выделять время для

учебно-тренировочных схваток, постепенно доводя их продолжительность до 10 мин.

На последнем занятии каждый занимающийся обязан провести 10-минутную вольную схватку с полным соблюдением правил соревнования с тем, чтобы эта тренировка явилась для начинающих борцов как бы генеральной репетицией. Никаких отклонений от правил соревнований в проведении 10-минутной вольной схватки не должно быть.

В результате участия в двух или трех классификационных соревнованиях большинство новичков одерживает то количество побед, какое необходимо для получения 3-го спортивного разряда. Но для того чтобы все занимающиеся выполнили норматив 3-го разряда, инструктор должен с помощью комитета по физической культуре и спорту обеспечить систематическое проведение классификационных соревнований.

Из опыта работы секций классической борьбы добровольных спортивных обществ видно, что при добросовестном отношении занимающихся и руководителя секции к занятиям, при регулярном посещении занятий большинство новичков через семь месяцев получает 3-й разряд. Но если борцы будут участвовать в классификационном соревновании от случая к случаю, то даже наиболее способные из них не получают разряда к указанному сроку.

Второй этап обучения и тренировки длится пять месяцев, т. е. до конца первого учебного года. Задачей этого этапа является подготовка занимающихся к получению 2-го спортивного разряда.

Для этого нужно продолжать совершенствовать путем неоднократных повторений в различных условиях ранее изученные специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы от них, а также изучать новые, более сложные технические действия борьбы в партере и стойке в той последовательности, в какой они изложены в государственной программе.

Особое внимание нужно обратить в этот период на приобретение занимающимися умения уходить с моста, когда они попадают в это положение в результате выполнения партнером какого-либо приема. С этой целью инструктор обучает борцов вставать на мост со стойки и, не останавливаясь в этом положении, делать усилия

к тому, чтобы уйти с моста либо путем забегания, либо переворотом через голову.

Для выполнения сложных технических действий инструктор дает следующие подготовительные упражнения:

1) забегание ногами вокруг головы из положения стоя на мосту при захвате партнером за руку сбоку;

2) то же упражнение, но при захвате руки и туловища;

3) то же, но при захвате руки и шеи;

4) уход с моста при захвате туловища спереди;

5) уход с моста при захвате плеча и шеи спереди.

Эти пять упражнений научат занимающихся уходить с моста при удержании партнером, без него.

В начале второго этапа обучения инструктор впервые знакомит занимающихся с бросками назад с поворотом через полумост, а затем и через мост.

В это же время начинается изучение новых приемов борьбы в стойке «сталкивания вперед», продолжается освоение ранее изученных приемов борьбы в стойке, совершенствуются и изучаются перевороты, броски вперед и назад в партере.

В целях совершенствования техники борьбы и подготовки к предстоящему соревнованию инструктор в каждом занятии дает время на повторение старого материала и проводит учебные, учебно-тренировочные и вольные схватки.

Участие в одном классификационном соревновании, естественно, не позволяет большинству борцов выполнять нормативы 2-го разряда. Поэтому рекомендуется систематически проводить классификационные соревнования с тем, чтобы большая часть борцов могла получить 2-й разряд.

Третий этап обучения и тренировки охватывает весь второй год занятий. В задачи этого этапа входит окончание изучения техники борьбы, указанной в программе, совершенствование изученной техники и получение занимающимися 1-го разряда.

Осуществляя эти задачи, инструктор продолжает с занимающимися совершенствовать все ранее освоенные технические действия, заканчивает изучение приемов борьбы в стойке, в партере и начинает обучать их приемам, выполняемым при уходе с моста.

На этом этапе обучения борцы изучают различные

комбинации борьбы в стойке и партере. Большое внимание уделяется развитию выносливости. Поэтому продолжительность учебно-тренировочных схваток для борцов 2-го разряда постепенно увеличивается до 15 мин.

На протяжении всех трех этапов обучения, главным образом в первом этапе, очень важно следить за всесторонней физической подготовкой занимающихся. Для этого нужно, помимо специальных упражнений, включать в урок вспомогательные виды спорта: гимнастику, тяжелую атлетику, легкую атлетику и другие.

Поскольку занятия классической борьбой неразрывно связаны с подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО I и II ступени, тренер должен включать летом в подготовительную часть урока бег, прыжки, различные метания и плавание. В зимнее время нужно чаще совершать прогулки на лыжах. Это подготовит занимающихся к сдаче норм комплекса и окажет благоприятное влияние на развитие необходимой борцам выносливости.

К концу первого года обучения все занимающиеся должны сдать нормативы на значок ГТО I ступени. А к концу второго года сдать нормы II ступени комплекса.

Четвертый этап обучения и тренировки начинается с момента получения борцами 1-го разряда. Занимающиеся продолжают совершенствовать свое спортивное мастерство по индивидуальным планам и стремятся получить звание мастера спорта.

В этом этапе обучения главное внимание следует сосредоточить на изучении разнообразных комбинаций борьбы в партере и стойке. Эти комбинации строятся на основе технических действий, которыми хорошо владеет каждый борец в отдельности. Поэтому не может быть стандартных комбинаций борьбы в стойке и партере для всех занимающихся.

В программе для секций борьбы добровольных спортивных обществ, которая издана в 1954 г., для каждого этапа обучения определен конкретный объем техники борьбы.

Новая программа обязывает тренерский состав не только обеспечить занимающимся получение большего количества побед, но и дать им необходимый объем технических средств, которыми они могли бы умело пользоваться.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

Занятия по классической борьбе начинаются с изучения основных положений. Инструктор показывает занимающимся стойку, правую и левую, фронтальную, разновидности ее, т. е. высокую и низкую стойку, объясняет тактические особенности, демонстрирует преимущество одной стойки перед другой.

После того как освоены различные положения стойки, инструктор показывает, как следует передвигаться по ковру вперед, назад, в стороны. Сначала каждый упражняется самостоятельно, затем с партнером при обоюдном захвате плеча и шеи без сопротивления друг другу.

Когда ученики освоятся с передвижениями в таких условиях, нужно проделать это же передвижение при таком же захвате, но с сопротивляющимся партнером с задачей вывести друг друга из равновесия.

При передвижении по ковру занимающиеся должны следить за тем, чтобы ноги их находились в основном положении стойки. Это, конечно, не значит, что нужно все время выдерживать одно положение, стандартное для стойки, ибо в таком случае труднее будет бороться и создавать предпосылки для проведения того или иного приема. Поэтому в дальнейшем борцы отходят от изучения обычного положения стойки и, передвигаясь по ковру, отрабатывают такие особенности ее, которые свойственны их индивидуальной манере ведения борьбы. На соревнованиях наблюдаются всевозможные положения стойки, когда ноги стоят по диагонали, на одной линии, шире или уже плеч и т. д. Положение ног в стойке зависит от того, какими приемами пользуется борец в борьбе и какие задачи он пытается разрешить в данный момент.

Затем инструктор знакомит занимающихся с высоким и низким положением партера. Чтобы ученики почувствовали необходимость устойчивого положения в партере, преподаватель, подходя к каждому из них сзади, усилием руки выводит стоящего в партере из равновесия. Надо разъяснить ученикам, что для большей устойчивости как в высоком, так и в низком партере руки нужно ставить вперед-в сторону, носки ног развернуть наружу и упираться ими в ковер.

Если руки в партере поставлены узко, то это положение не способствует устойчивости. Борца легко будет вывести из равновесия. При отсутствии хорошего упора носками в ковер борца легко столкнуть в сторону.

Во избежание травматических повреждений пальцев рук нужно научить занимающихся правильно соединять пальцы при различных захватах партнера, выполнять простейшие захваты рук, рук и шеи, туловища и, самое главное, научить правильному освобождению от этих захватов.

На первом же занятии целесообразно дать занимающимся побороться в стойке при обоюдном захвате крест-накрест, ибо такая борьба вызывает у них определенный интерес. Каждый желает показать свои способности преодолеть сопротивление партнера и свалить его на ковер.

Тут же нужно ознакомить занимающихся и с положением моста, показать практически это положение, объяснить необходимость его в борьбе и дать специальные упражнения для изучения моста, для укрепления мышц шеи.

Непривычные и довольно неприятные для новичков упражнения, развивающие и укрепляющие мышцы шеи, следует включать в урок в небольших дозах.

На этом же занятии начинают изучение приемов в партере, которые проще, нежели приемы в стойке, и менее опасны.

Некоторые инструкторы, стараясь заинтересовать учеников, начинают обучение с приемов борьбы в стойке. С этим согласиться нельзя.

Действительно, борьба в стойке более интересна, эмоциональна, но именно поэтому вначале нужно изучать приемы борьбы в партере. Если начать занятия с приемов борьбы в стойке, то приемы в партере будут проходить сложнее, так как занимающиеся не станут прилагать необходимых усилий для их изучения. В практике встречаются факты, когда борец, хорошо борясь в стойке, не может бороться в партере. Объясняется это тем, что, очевидно, с самого начала преподаватель обучал борца приемам борьбы в стойке.

Вначале осваиваются в партере перевороты. Причем первым, как наиболее простой прием, изучается в классической борьбе переворот захватом рук сбоку.

На следующем занятии этот прием необходимо повторить и, когда занимающиеся научатся правильно выполнять его, приступить к разучиванию защит. В первую очередь надо обучать активным защитам, при выполнении которых можно быстрее перейти к проведению контрприема. На изучении пассивных защит следует меньше останавливаться, ибо эти защиты легко осваиваются занимающимися.

После освоения активных защит переходят к простым контрприемам, а затем к более сложным. Таким образом, на изучение первого приема, по существу, затрачивается три занятия.

В последующем на простые приемы уйдет меньше времени, так как у борцов появится навык, умение, определенное представление о технических действиях. Меньше потребуется времени и на изучение защит и контрприемов. Перед новыми приемами полезно повторять и совершенствовать ранее усвоенные технические и тактические действия с целью их совершенствования.

Уже со второго практического занятия рекомендуется приступить к изучению приемов борьбы в стойке. Сначала — переводы в партер, которые по технике хотя и довольно сложны, но при выполнении их исключены травматические повреждения. Кроме того, наиболее легкие приемы из этой группы не требуют специальной подготовки занимающихся, они вполне доступны для них.

Первый прием — это перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху. Инструктор показывает прием, располагает занимающихся по парам на ковре с тем, чтобы при выполнении они не мешали друг другу. Защит от этого приема на втором занятии не изучают, так как они будут препятствовать его правильному освоению. На следующем занятии нужно повторить прием и показать защиту от него с тем, чтобы усложнить условия его выполнения.

Одно дело выполнить прием, когда партнер не оказывает никакого сопротивления, и другое дело — преодолеть его защиту и довести прием до конца. Во втором случае требуется больше усилий от проводящего прием.

Когда занимающиеся научатся выполнять прием в условиях применения атакованным защитой, переходят к следующему приему из этой группы.

Контрприемы от переводов в партер следует изучать

позже, после того, когда ученики будут уметь выполнять броски через спину и броски назад.

Одновременно с переводами в партер занимающиеся должны выполнять специальные упражнения, способствующие правильному усвоению бросков через спину, а затем и бросков назад.

Инструктор на одном из занятий показывает один бросок через спину и один бросок назад и знакомит учеников со структурой этих технических действий. В дальнейшем занимающиеся периодически выполняют упражнения, имитирующие показанные приемы, а после усвоения их выполняют эти упражнения с тренировочным чучелом.

Для имитирующих упражнений занимающихся целесообразно построить на ковре в круг лицом к центру ковра, чтобы они не мешали друг другу при выполнении.

При имитации броска через спину занимающиеся по указанию преподавателя поворачиваются на 180—190° на впереди стоящей ноге, подставляют стоящую сзади ногу на уровень впереди стоящей ноги и падают вперед в сторону, опираясь на предплечье правой руки. Упражнение проделывают в обе стороны, а затем его выполняют с партнером.

Из обоюдного положения, например правой стойки, выполняющий захватывает левой рукой правую руку партнера и правой рукой его шею. Затем поворачивается спиной к партнеру (примерно на 180—190°), выводит таз в сторону, отпускает захваченную руку и шею, а сам продолжает падать вперед, принимая правильное положение после броска через спину.

Далее переходят к совершенствованию упражнения с тренировочным чучелом, выполняя броски через спину с захватом руки и шеи по несколько раз, вначале в спокойном темпе, не спеша, чтобы правильно освоить структуру движения. Затем постепенно темп упражнения ускоряется и доводится до максимальной быстроты.

На изучение падения вперед без отягощения и совершенствование этого упражнения с чучелом обычно требуется два-три занятия.

При совершенствовании движения нужно обращать внимание занимающихся на повороты спиной к чучелу и выпрямление ног после поворота, а также на резкий рывок на себя за захваченные части тела, т. е. за руку

и шею, что обеспечивает быстрое и правильное выполнение приема.

На последующих занятиях изучают упражнения, имитирующие броски назад. Борцы становятся в круг лицом к центру ковра на расстоянии шага друг от друга, ноги ставят на ширину плеч, руки опускают вдоль туловища. По команде преподавателя, откидывая голову назад, прогибаются в грудной и поясничной части позвоночника, стараясь не сгибать ног, падают назад. Не доходя до ковра, поворачиваются грудью к коврику и опираются на него ладонями рук с тем, чтобы спокойно перейти в положение лежа на животе. Прodelав это упражнение несколько раз в правую и левую сторону, нужно научить занимающихся следующему упражнению. Из положения правой стойки захватывают перед собой воображаемого партнера, соединяя при этом пальцы рук в крючок. Подставляют сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей ноги, примерно на ширину плеч, подталкивают воображаемого партнера животом снизу вверх, переходя в это время на носки. Затем, отклонив голову и туловище назад, падают, как и в предыдущем упражнении. Когда занимающиеся хорошо научатся выполнять и это упражнение с поворотом в обе стороны, нужно перейти к совершенствованию его с тренировочным чучелом.

Перед этим инструктор сам показывает бросок с чучелом назад захватом туловища с рукой спереди с поворотом в обе стороны и предлагает поочередно выполнить с чучелом несколько бросков сначала с поворотом в одну сторону, потом в другую.

Желательно иметь на занятиях три-четыре чучела для того, чтобы большее число занимающихся могло отработывать броски назад.

При разучивании броска с чучелом нужно обучить выполнять поворот грудью к коврику, не доходя до него примерно 30—40 см. Выше поворот делать невыгодно, ибо тот, кого бросают, имеет больше возможности провести защиту и контрприем.

Очень важно предварительно научить упражнениям, имитирующим броски назад с чучелом, потому что при первой попытке выполнить этот бросок с партнером занимающиеся испытывают страх. Ведь падение назад для человека является неестественным, ибо в жизни, даже

при необходимости, каждый старается упасть вперед, а не назад, чтобы облегчить касание с землей, с полом.

Поэтому падение назад является довольно сложным упражнением и требует от занимающихся определенных волевых усилий.

Упражнение, связанное с падением назад, нужно продолжать совершенствовать в течение многих занятий. Правильно падать назад без отягощения и с отягощением труднее, чем падать вперед или бросать чучело через спину. Поэтому больше времени уходит на изучение бросков с чучелом назад, нежели на броски чучела вперед через спину.

После того как освоены два-три приема в партере, два приема в стойке, выполняемые путем перевода из стойки в партер, нужно изучать в стойке броски через спину с партнером.

Некоторые преподаватели рекомендуют изучать приемы с партнером не с захвата руки и шеи, а с захвата руки через плечо, так как бросок через спину захватом руки через плечо считают наилучшим для правильного изучения данных приемов.

Конечно, это мнение ошибочно, потому что если ученик освоил бросок через спину захватом руки и шеи с чучелом, то ему легче будет выполнить этот прием и с партнером. Если же он изучил бросок с чучелом с захватом руки и шеи, а ему дают выполнить бросок с партнером с захватом руки через плечо, то ученик будет поставлен в непривычные для него условия. Бросок через спину захватом руки и шеи лучше помогает проводящему прием прочувствовать правильность своего положения, нежели при захвате руки через плечо.

Когда захвачены рука и шея и проводящий прием повернется спиной к партнеру, последний как бы прилипает к его спине сверху. При броске с захватом руки через плечо проводящий прием не ощущает правильного расположения партнера на своей спине и, следовательно, не может усвоить правильной структуры приема. В связи с этим полезнее начинать изучение приемов из этой группы с броска захватом руки и шеи.

Вначале приемы выполняют без сопротивления, чтобы при падении выполняющий не наваливался своим телом на партнера, а старался, заканчивая прием, оказаться рядом с ним.

Занимающиеся должны научиться хорошо выполнять указанный выше прием из неподвижного положения без сопротивления партнера, затем с неполным сопротивлением его. Дальше нужно изучить прием при передвижении по ковру, опять-таки без сопротивления партнера, а потом с небольшим сопротивлением. Захват делается проводящим прием заранее, потом осуществляется в процессе передвижения партнера по ковру. Борцы попеременно выступают в роли то атакующего, то атакованного.

Приступая к освоению бросков через спину, нужно продолжать совершенствование уже изученных приемов борьбы в партере и в стойке. Такая последовательность обеспечит занимающимся равномерную техническую подготовку.

Когда борцы хорошо научатся выполнять бросок через спину захватом руки и шеи как из неподвижного положения, так и при передвижении по ковру с поворотом спиной к партнеру напереди стоящей ноге с подставлением к ней стоящей сзади ноги, нужно изучить другой способ поворота спиной к атакованному.

Инструктор показывает бросок через спину захватом руки и шеи, выполняя его способом скрещивания ног. С целью облегчения изучения инструктор показывает имитационное упражнение для броска через спину, выполняя поворот на носках, скрещивая ноги.

Построив группу в круг лицом к центру ковра, инструктор предлагает борцам стать в правую стойку, подставляя к правой ноге почти вплотную левую ногу. Носок левой ноги находится слегка впереди пятки правой ноги. Сгибая ноги в коленях и посылая их вперед так, что они почти сходятся, слегка отклоняя туловище назад, борцы одновременно переходят на носки, поворачивают голову влево и, продолжая поворот в левую сторону примерно на 180° , оказываются в положении ноги скрестно. Наклоняя туловище вперед-в сторону, падают и принимают конечное положение, как после броска через спину. Это упражнение выполняют вначале в медленном темпе в правую и левую сторону.

Научив занимающихся самостоятельно выполнять это упражнение, следует предложить им попарно совершенствовать его так, как это делалось при изучении поворота напереди стоящей ноге, т. е., захватив правой рукой

щею партнера, а левой рукой его правую руку и поворачиваясь к нему спиной, отпустить захват и упасть вперед-в сторону, подставляя на ковер для смягчения падения предплечье своей правой руки.

После этого занимающиеся должны научиться выполнять бросок с чучелом, а затем переходить к выполнению его с партнером.

Когда занимающиеся освоят этот бросок, необходимо продолжать совершенствовать ранее изученные способы поворотов и научиться повороту спиной к атакованному напереди стоящей ноге, перенося сзади стоящую ногу перед вперед стоящей.

Инструктор показывает прием, выполняя его с новым способом поворота, и дает задание занимающимся самим выполнить в парах: захват, поворот спиной к партнеру и отрыв его от ковра. Для этого выполняющий становится, например, в правую стойку, захватывает правой рукой левую руку партнера, левой рукой его шею. Сгибая в колене правую ногу, переходит на носок правой ноги и, оттолкнувшись левой ногой от ковра, которая стоит сзади, посылает ее вперед, переносит перед правой ногой, поворачивает голову вправо, продолжает поворот спиной к партнеру и, подставляя левую ногу рядом с правой ногой, выводит таз в сторону. Совершает рывок за захваченные части тела, наклонив туловище вперед, и отрывает партнера от ковра.

После усвоения этого движения занимающиеся выполняют прием с чучелом, а затем с партнером.

Далее преподаватель показывает, как нужно выполнять этот прием с поворотом спиной к атакованному на сзади стоящей ноге с подставлением к ней впереди стоящей ноги.

Борец стоит в правой стойке. Левая нога на носке, правая — на полной ступне. Захватив правую руку партнера левой рукой, а правой рукой его шею, проводящий прием рывком на себя за захваченные части тела выводит партнера из равновесия. Одновременно с этим, значительно сгибая в колене левую ногу, стоящую сзади, переносит тяжесть тела на нее, и в этот момент, поворачивая голову влево, осуществляет поворот спиной к партнеру примерно на $180-190^\circ$. За счет сильного рывка на себя за захваченные части тела и наклона туловища вперед атакующий отрывает партнера от ковра.

Когда первые три части приема, т. е. захват, поворот спиной к партнеру, отрыв его от ковра, будут отработаны, преподаватель дает задание ученикам выполнить прием полностью с чучелом, а затем с партнером.

Изучать прием с различными способами поворотов следует в той же последовательности, как это делалось с поворотом напереди стоящей ноге, с подставлением к ней сзади стоящей ноги.

Защиты от первых двух приемов борьбы в стойке, которые выполняются в форме бросков через спину с различными способами поворотов, изучать не нужно, чтобы не мешать освоению правильной структуры приемов. Контрприемы изучаются позже, когда занимающиеся научатся выполнять броски назад.

После броска через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворотов изучают бросок через спину захватом руки через плечо. Посмотрев, как выполняет этот прием преподаватель, борцы попарно осваивают первую, вторую и третью части приема, а затем переходят к выполнению броска полностью с чучелом и с партнером.

Приступая к изучению каждого последующего броска через спину, преподаватель должен всякий раз указывать наиболее целесообразные способы поворота спиной к партнеру для проведения данного приема, ибо не все повороты в равной степени выгодны при том или ином варианте захвата.

Закончив изучение бросков через спину с захватом руки и шеи и с захватом руки через плечо, переходят к броскам назад. К этому времени занимающиеся обычно хорошо владеют структурой броска назад с чучелом с поворотом в обе стороны, не касаясь головой ковра.

Инструктор показывает бросок назад захватом одной руки на шее и туловища спереди. Предлагает отработать захват с последующим отрывом партнера от ковра. Выступая то в роли атакованного, то в роли атакующего, каждый ученик изучает захват, правильный отрыв партнера от ковра, толчок животом в момент отрыва и ряд других технических действий, необходимых для выполнения данного приема.

Когда занимающиеся научатся захвату и отрыву партнера от ковра, инструктор предлагает выполнить бросок с чучелом вначале не особенно быстро из неподвижного

положения. Инструктор обращает внимание учеников на сильный толчок партнера животом вперед-вверх в момент подставления сзади стоящей ноги вперед и отрыва атакующего от ковра, на предельное отведение головы назад, на падение назад с прямых ног, на полное прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, на своевременный поворот лицом к коврику, не доходя до него примерно 30—40 см.

Вслед за выполнением приема с поворотом в обе стороны из неподвижного положения с несопротивляющимся, а затем с оказывающим сопротивление партнером приступают к изучению его при передвижении по коврику. Здесь также вначале прием выполняется на партнере без сопротивления, а затем на партнере, оказывающем неполное сопротивление. Известно, что отрывать партнера от ковра для броска назад можно разными способами, применяя различные захваты.

Отрыв атакующего от ковра первоначально производится способом, при котором в момент подставления вперед сзади стоящей ноги на линию напереди стоящей ноги у атакующего ноги оказываются согнутыми так, чтобы его таз был несколько ниже таза атакующего и оставался слегка сзади. Потом изучают другие способы отрыва, при которых ноги атакующего значительно сгибаются и таз его приближен к туловищу партнера.

На третьем-четвертом занятии, после повторения изучаемого броска назад, можно приступить к защитам от него, а также контрприемам, которыми являются броски через спину и броски назад, т. е. технические действия, уже известные занимающимся.

Изучив прием, защиты и контрприемы от него, начинают осваивать следующее: бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Этот прием часто встречается в борьбе, поэтому его изучению и совершенствованию следует уделить достаточно времени. Все последующие броски назад в стойке по технике выполнения будут напоминать изученные первые два приема из этой группы.

Последовательность изучения второго приема, защиты и контрприемов от него та же, что и при изучении первого приема из группы бросков назад.

Приступая к изучению второго приема, инструктор дает занимающимся специальное задание поочередно отрывать друг друга от ковра при обоюдном захвате крест-

накрест, т. е. при захвате туловища с рукой спереди. Отрыв выполняется вначале на несопротивляющемся партнере, затем при преодолении взаимного сопротивления.

Полностью прием осуществляется вначале с тренировочным чучелом, а затем с партнером. К моменту начала изучения этого приема с партнером борцы большей частью настолько хорошо владеют броском назад с чучелом, что можно обучать их бросать чучело не только с поворотом, не доходя до ковра, но и через полумост, а затем и через мост. Наиболее удачным для изучения броска назад с поворотом через полумост является захват туловища с рукой спереди.

После освоения броска назад через полумост с партнером следует приступить к броску с этим же захватом, но с поворотом через мост. В дальнейшем занимающихся обучают выполнять все броски назад с различными способами поворотов, с учетом индивидуальных возможностей каждого борца.

Малоопытные борцы на соревнованиях редко выполняют броски назад с захватом туловища сбоку и сзади и чаще проводят броски назад с захватом туловища спереди.

В связи с этим целесообразно изучать приемы борьбы в стойке, связанные с падением проводящего прием назад, с захватом туловища спереди.

Когда занимающиеся научатся выполнять два броска назад в стойке с захватом атакowanego спереди, изучают прием с захватом туловища сбоку и затем чередуют броски с захватом атакowanego спереди, сбоку и сзади.

Таким образом, борцов постепенно подводят к выполнению приемов с захватом партнера спереди, сбоку и сзади. Такая последовательность изучения приемов более педагогически результативна, нежели та, при которой рекомендуется изучать приемы с захватом туловища: сбоку, сзади, спереди, или сбоку, спереди, сзади, или сзади, спереди, сбоку.

Обобщение опыта работы передовых тренеров, мастеров спортивной борьбы, крупнейших соревнований, в которых участвовали лучшие борцы Советского Союза, показало, что при любом разрешенном правилами соревнований захвате атакowanego спереди, сбоку, сзади его можно бросить назад со стойки с поворотом грудью к

ковру, не касаясь его, через полумост и через мост. Поэтому занимающихся нужно обучать всем разрешенным способам захвата и пользоваться ими в борьбе.

Специально проведенные исследования показали, что наши лучшие борцы чаще всего пользуются на соревнованиях бросками назад с поворотом, не касаясь ковра, т. е. не доходя до ковра. В меньшей степени они прибегают к броскам назад через полумост и еще в меньшей — броскам через мост. Это дает основание считать, что в большинстве случаев выгоднее бросать атакowanego назад с поворотом, не доходя до ковра, и менее выгодно бросать его через полумост и через мост.

Почему выгоднее бросать партнера со стойки с поворотом, не касаясь головой ковра? Потому, что проводящий прием не первым касается ковра, как при броске через полумост и через мост, а вторым, а в первую очередь касается ковра атакванный.

Следовательно, атакующий оказывается в более выигрышном положении при броске назад с поворотом, не доходя до ковра, чем атакванный. Сам бросок выполняется атакующим за более короткое время, нежели бросок через полумост и через мост, а это усложняет противнику возможность применить защиты и контрприемы.

Иной раз, когда борец проводит контрприем, бывает выгоднее сделать поворот через полумост или через мост, потому что проводящий контрприем может не успеть повернуться, не доходя до ковра. Чтобы не упасть на спину, а выполнить контрприем, он должен пойти через полумост или через мост.

Закончив изучение броска назад с захватом туловища с рукой спереди с поворотом, не касаясь ковра, переходят к контрприемам от ранее изученных в стойке переводов в партер. После освоения защит и контрприемов от переводов в партер нужно повторить защиты и изучить контрприемы от бросков через спину.

Вслед за защитами и контрприемами от всех ранее изученных приемов борьбы в стойке переходят к четвертому разделу приемов борьбы в стойке, т. е. ко второму этапу обучения.

Первым приемом из этой группы является сталкивание вперед захватом руки двумя руками. Выполнив прием в правой и левой стойке, преподаватель предлагает проводить его из неподвижного положения, в передви-

жении по ковру, без сопротивления и с неполным сопротивлением партнера. Прием на первый взгляд кажется простым. Но эта простота относится лишь к тому, кто проводит прием. Для того, над кем проводится прием, он довольно сложен, потому что требует от него хорошей физической подготовки, чтобы не получить травматического повреждения в поясничной части позвоночника.

Исходя из этого, рекомендуется изучать прием после того, как борцы научатся выполнять переводы в партер, броски через спину, броски назад, т. е. приобретут достаточно хорошую техническую и физическую подготовку. На следующем занятии прием надо повторить и изучить от него защиты и контрприемы. Освоив два приема из группы сталкивания вперед, дальнейшее изучение борьбы в стойке нужно вести примерно в такой последовательности.

Предположим, на первом занятии проходили прием из группы переводы в партер. На втором занятии этот прием повторяется и дается новый — из группы броски через спину.

На третьем нужно повторить новый прием и начать освоение защит и контрприемов от известного уже перевода в партер.

На четвертом уроке приступают к одному из бросков назад, защита и контрприемы от броска через спину.

На пятом повторяют бросок назад и дают новый прием из группы сталкивания вперед.

На шестом повторяют прием из группы сталкивания вперед и переходят к защита и контрприемам от броска назад.

На седьмом занятии следуют защиты и контрприемы от сталкивания вперед и приступают к овладению приемами из группы переводы в партер и т. д.

Когда борцы освоят переводы в партер и сталкивания вперед, продолжают изучение бросков через спину и бросков назад, чередуя их.

На протяжении всего периода изучения приемов борьбы в стойке, выполняемых разными способами, инструктор должен давать занимающимся выполнять с чувством броски через спину и броски назад, что будет способствовать совершенствованию этих приемов. Нужно также рекомендовать упражнения для укрепления мышц шеи, для приобретения умения уходить с моста, когда борец

на мосту находится без отягощения или без удержания со стороны партнера. После того как занимающиеся достаточно укрепят мост и научатся пользоваться разнообразными способами ухода с него при удержании партнером, приступают к изучению самого сложного раздела приемов борьбы, выполняемых с уходом с моста.

В классической борьбе, по правилам соревнований, даже мгновенное или случайное прикосновение лопатками борца к ковру считается поражением. Борец должен владеть в совершенстве активными и пассивными способами ухода с моста, чтобы оградить себя от прикосновения к ковру лопатками.

Из положения стоя на мосту борец может выполнять и защитные и активные действия с целью достижения победы над противником. В классической борьбе мост считается не только средством защиты, но и средством нападения, о чем четко сказано в правилах соревнований. Умение и навыки применять активные действия из положения стоя на мосту приобретаются постепенно путем различных упражнений. Приступать к изучению приемов с уходом с моста можно с середины второго года обучения, когда занимающиеся хорошо физически подготовлены. Самым простым приемом из этой группы является накрывание вперед через высад захватом руки и туловища спереди. Инструктор рекомендует занимающимся, слегка удерживая партнеров, стоящих на мосту, дать им возможность осуществить необходимые действия и выполнить прием. Условия выполнения постепенно усложняются за счет усиления сопротивления борца, находящегося сверху. Прием повторяют в течение нескольких занятий, а затем изучают защиты от него и контрприемы, на что уходит не менее трех-четырех уроков.

Неоднократное повторение приема с уходом с моста позволяет находящемуся сверху научиться держать стоящего на мосту и, преодолевая его сопротивление, переводить с моста на спину, а стоящий на мосту приобретает способность преодолевать трудность своего положения и совершенствует умение выполнять прием.

Прием с уходом с моста, требующий больших физических усилий, лучше изучать в конце основной части урока.

Выше указывалось на необходимость научить занимающихся выполнять приемы из правой и левой стойки, с

правой и левой стороны в партере. Борец, привыкший выполнять прием из одного положения, как правило, не может в схватке выполнить аналогичный прием с поворотом в другую сторону, с другой стороны от партнера. Поэтому с самого начала нужно обязательно научить выполнять все приемы, защиты и контрприемы в обе стороны, чтобы борец умел пользоваться любыми условиями для проведения приемов.

Правда, выполнение приемов из всяких исходных положений в разных направлениях требует от занимающихся больших усилий, но эта задача вполне разрешима при усиленной и систематической учебно-тренировочной работе.

В процессе изучения технических действий тренер должен внимательно следить за правильностью выполнения занимающимися движений, подмечать и своевременно устранять ошибки не только на занятиях, но и во время учебно-тренировочных схваток и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА КОВРЕ

Наиболее сложным в занятиях классической борьбой является не изучение приемов, защит, контрприемов, а приобретение умения применять их в схватках при сопротивлении борющихся. Это умение приобретается очень медленно. Причина кроется в том, что борцы оказывают взаимное сопротивление, направленное на достижение победы друг над другом и мешающее им выполнять задуманные приемы.

Во время борьбы с сопротивляющимся партнером нужно разными активными обманными действиями отвлечь его внимание, тем самым заставить принять положение, наиболее удобное для проведения задуманного приема. Кроме того, необходимо научиться своевременно и правильно использовать сопротивление партнера.

Для применения приемов во время соревновательных схваток требуется сначала приобрести умение проводить приемы в учебных, учебно-тренировочных и вольных схватках.

Учебные схватки тренер вводит в основную часть урока после того, как изучен первый прием в партере, без ознакомления еще занимающихся с защитами и контр-

приемом от него. Цель учебной схватки состоит в том, чтобы научить выполнять прием, а затем защиты и контрприем в условиях борьбы.

На учебную схватку дается вначале не более 2 мин. с тем, чтобы каждый поборолся по одной минуте сверху и снизу. Борющийся сверху стремится выполнить прием правильно и большее число раз, а находящийся снизу оказывает небольшое сопротивление, после того как атакующий выполнит захват. Когда изучены защиты от приема, то можно проводить вторую учебную схватку, в которой находящийся снизу должен применять известные ему защиты, но опять после того, как атакующий выполнит захват. Эта схватка также не должна длиться более 2 мин. На следующем занятии целесообразно повторить в учебной схватке тот же прием с применением защит, а затем уже и контрприем. Такая последовательность позволит тренеру постепенно усложнять условия совершенствования изучаемых приемов, защит, контрприемов.

Когда изучены два-три приема борьбы в партере, защиты и контрприемы от них, нужно проводить учебно-тренировочные схватки. В одном уроке может быть учебная схватка с применением вновь изучаемого приема и учебно-тренировочная схватка для повторения и совершенствования ранее изученных технических действий.

В учебно-тренировочной схватке борец, находящийся сверху, проявляет инициативу в подготовительных действиях к выполнению задуманного приема, выполняет известные ему приемы большее количество раз, а борец, находящийся внизу, своевременно разгадывает замыслы верхнего и применяет активные защиты и контрприемы. Нижний не должен направлять свои усилия на пассивные защитные действия, не позволяющие верхнему осуществить захват, а, наоборот, обязан стремиться опередить действие атакующего своей активной защитой и контрприемом и, следовательно, должен давать себя захватывать. Первые учебно-тренировочные схватки продолжаются не более 4 мин. (каждый занимающийся борется по 2 мин. сверху и снизу).

В задачу учебно-тренировочных схваток, помимо дальнейшего совершенствования изученных технических действий, входит развитие качеств быстроты и выносливости.

Не обязательно, чтобы в учебно-тренировочных схватках в партере один из тренирующихся определенное

время боролся снизу и сверху. Инструктор может поставить перед находящимся снизу задачу: при первой возможности перейти наверх и бороться в этом положении. В такой схватке нижний борец учится переводить верхнего вниз, а верхний борец, наоборот, приобретает умение удерживать партнера в невыгодном для него положении. Следовательно, оба борца учатся в схватке действиям, имеющим большое значение при борьбе в партере.

Учебные схватки в стойке проводятся так же, как и в партере. Во время передвижения по ковру занимающиеся могут быть 1 мин. в роли атакующего и 1 мин. в роли атакованного. Атакующий старается выполнить прием большее количество раз, а атакованный оказывает ему сопротивление после того, как атакующим будет произведен захват.

Инструктор может поставить и другое условие: вести борцам учебную схватку в течение 2 мин. без установления времени для атаки и защиты. В этом случае каждый старается преодолеть сопротивление партнера и выполнить задуманный прием.

Учебно-тренировочная схватка в стойке вводится примерно после изучения двух переводов в партер, когда занимающиеся научатся выполнять эти приемы в учебных схватках. Для учебно-тренировочных схваток в стойке вначале устанавливается время не более 3 мин.

Приступая к проведению учебных схваток в стойке с применением броска через спину, броска назад, инструктор напоминает ученикам о том, что при выполнении приема атакующий должен обязательно следовать на ковер вместе с атакованным. Несоблюдение этого условия может привести к ушибам. Боязнь падать на ковер вместе с партнером приводит к тому, что проводящий прием в момент падения распускает захват и сам остается на ногах или, бросив партнера на ковер, наваливается на него с высоты.

В процессе занятий нужно чередовать учебные и учебно-тренировочные схватки в партере и в стойке, чтобы занимающиеся в равной степени совершенствовались как одни, так и другие приемы.

По мере приобретения навыка ведения учебно-тренировочных схваток в партере нужно включать в занятиявольные схватки, которые начинаются в стойке и про-

должаются в зависимости от слагающейся обстановки. Они напоминают собой схватки на соревнованиях.

Занимающимся нужно постоянно напоминать, чтобы они тренировались без лишнего напряжения, сэкономили силы, старались выполнить прием за счет правильных технических действий, а не в результате максимального использования физической силы. Борец не должен находиться в напряженном состоянии как при борьбе в стойке, так и в партере. Напрягать мышцы нужно лишь в момент выполнения приема, защитного или контратакующего действия, в остальное же время схватки мышцы борца должны быть расслаблены. Только при этих условиях можно овладеть техникой приемов и пользоваться ими в соревнованиях.

В начале первого этапа обучения занимающиеся еще недостаточно укрепили мышцы шеи, им не следует становиться на мост во время учебных и учебно-тренировочных схваток, а лучше ложиться на бок или на спину при выполнении приема атакующим. По мере укрепления мышц шеи, тренируясь в партере, нужно вставать на мост для защиты от проводимого партнером приема.

Начинающим борцам труднее приобрести навык становиться на мост от приема, выполненного атакующим в стойке. Не умея ориентироваться в пространстве, а также принимать необходимое положение тела, атакованный, падая на ковер со стойки, не становится на мост, а оказывается на боку или на спине. Инструктор первое время не разрешает занимающимся становиться на мост при падении от приема со стойки, во избежание возможного повреждения мышц шеи. Когда борцы научатся уверенно становиться на мост, тренируясь в партере, нужно научить их делать это при борьбе в стойке. Занимающиеся по указанию тренера поочередно проводят прием, чтобы падение после него использовать для вставания на мост. Прием выполняется медленно и очень осторожно, чтобы атакованный успел правильно встать на мост. Наиболее благоприятные условия для того, чтобы встать на мост со стойки, создаются после броска через спину захватом руки на плечо и через плечо. В дальнейшем, при тренировке в стойке, занимающиеся должны сознательно давать возможность партнерам бросать себя с тем, чтобы совершенствовать свое умение становиться на мост.

Инструктор иногда дает задание занимающимся проводить учебно-тренировочные схватки в партере, в стойке не в полную силу, чтобы в процессе схватки они могли совершенствовать технику и тактику борьбы. Для этого борцы дают друг другу возможность проводить приемы, отвечают на прием партнера контрприемом, становятся от приема на мост и т. п. Схватки не в полную силу способствуют хорошему освоению приемов, контрприемов, совершенствованию целых комбинаций борьбы, а также отлично развивают выносливость.

Если борцы будут постоянно вести тренировочные схватки в полную силу, не давая друг другу производить захваты и выполнять приемы, то они научатся хорошо защищаться от попытки партнера выполнить прием, но сами не сумеют проводить приемы, контрприемы, а следовательно, их техническая подготовка останется слабой.

Для того чтобы занимающиеся в равной степени умели хорошо бороться как в стойке, так и в партере, тренер должен в каждом уроке чередовать тренировку в стойке и в партере. Как правило, для тренировки составляют пары из партнеров одной весовой категории, но иногда целесообразно составить пары так, чтобы на одном занятии борец тренировался с более легким партнером, а на следующем с более тяжелым. Тренировка с более легким партнером проходит обычно в быстром темпе и заставляет более тяжелого борца принаравливаться к этому, а следовательно, способствует развитию быстроты и выносливости. Кроме этого, с легким партнером удается выполнить приемы большее количество раз и лучше освоить их технику.

Тренировка с тяжелым партнером приучает преодолевать атакующие действия более сильного противника, дает интенсивную нагрузку, учит нападать и защищаться в сложных условиях.

В учебно-тренировочных и вольных схватках, которые борцы проводят по заданию тренера в полную силу, каждый тренирующийся должен работать в быстром темпе, стараться больше выполнить разнообразных целенаправленных технических действий, решать конкретные тактические задачи.

Инструктор обязан научить занимающихся добиваться выполнения задуманного приема, как бы это ни было трудно. Иногда борющийся в партере сверху даже при

обязательной борьбе в этом положении не может провести ни одного приема. Объясняется это не тем, что борец не знает приемов и не умеет их выполнять, а тем, что он не научился в достаточной степени проявлять свои волевые усилия.

Попробовав выполнить один прием и встретив сопротивление партнера, этот борец отказывается от задуманного плана действий и пытается выполнить другой прием, от которого переходит к третьему, и т. д. Приобретению умения выполнять задуманный прием помогают задания, которые тренер иногда дает атакующему, например в течение 2 мин. преодолеть сопротивление партнера, стоящего в партере, и выполнить переворот захватом шеи из-под плеча снаружи.

Выполнив во время тренировки прием в партере или в стойке и поставив партнера на мост, борец не должен распускать захват, так как может приобрести неправильный навык, и даже на соревновании, после выполненного приема, будет распускать захват, облегчая тем самым положение своего противника. Нужно задержать на мосту противника и, преодолевая его сопротивление, перевести на лопатки, а нижний должен приложить усилия к тому, чтобы уйти из опасного положения.

Наблюдая за тренирующимися на ковре и подмечая допускаемые ими ошибки, инструктор, не останавливая схватки, делает борцам необходимые указания. Если борец продолжает повторять ошибку, то прерывает схватку и показывает, как нужно правильно выполнять тот или иной прием. Часто прерывать схватку не следует. В конце каждой схватки надо отметить положительные действия борцов и подробно остановиться на недостатках, чтобы впоследствии они могли их устранить.

Участвуя в товарищеских встречах и в классификационных соревнованиях, борцы должны за 15—20 мин. до выхода на ковер самостоятельно сделать разминку. Задача разминки состоит в том, чтобы повысить деятельность органов дыхания и кровообращения, а также настроить центральную нервную систему на выполнение предстоящей работы. В первой части разминки борец в течение 5 мин. проводит легкий бег и проделывает несколько общеразвивающих и специальных упражнений на гибкость. Во второй части борец выполняет упражнения, сходные с теми приемами, которые он намеревается при-

менить в схватке. К концу разминки борец должен хорошо разогреться. Закончив разминку примерно за 5—8 мин. до начала схватки, борец, медленно прогуливаясь, отдыхает. Разминку желательно делать в тренировочном костюме и не снимать его до выхода на ковер.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1-е — 2 часа

Лекция на тему: «Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи». Читает врач (по программе для спортивных секций коллективов физической культуры).

ЗАНЯТИЕ 2-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить основные положения в классической борьбе, передвижения по ковру, простые захваты и освобождения от них;

2) изучить прием в партере: переворот захватом рук сбоку.

Вводная часть — 10 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Повороты направо, налево, кругом (на месте). Перестройка в две шеренги.

3. Ходьба обыкновенная, с согнутыми руками в локтях, ускоренная, бег 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом к центру ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — основная стойка. На «раз» присесть, руки выставить вперед, на «два» встать в исходное положение. Прodelать 10 раз.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом вправо и влево — по 5 раз.

3. И. п. — упор лежа. На «раз» руки согнуть, на «два» выпрямить. 15 раз.

4. И. п. — лежа на спине, руки прижаты к тулови-

щу. На «раз-два» поднять прямые ноги и коснуться носками за головой, на «три-четыре» принять и. п. 10 раз.

5. И. п. — сесть на ковер ноги вместе. На «раз-два-три», наклоняя туловище вперед и захватывая руками голеностопные суставы, коснуться лбом колен, на «четыре» принять и. п.

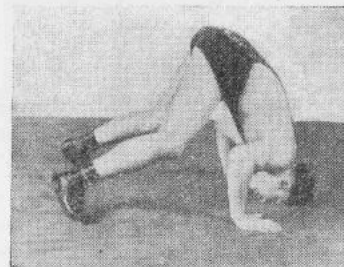


Рис. 1.

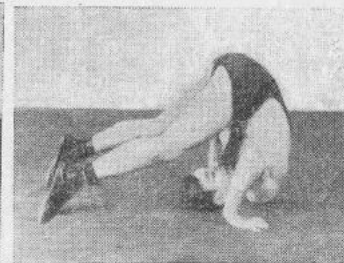


Рис. 2.



Рис. 3.

При выполнении упражнения ноги не сгибать, наклоня туловище — делать выдох, выпрямляя — вдох. 8 раз.

6. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. На «раз» встать на носки и, прогнувшись, отвести локти назад, на «два» принять и. п. 10 раз.

7. И. п. — упор присев. На «раз» сделать кувырок вперед, на «два» — кувырок назад и принять и. п. 5 раз.

8. И. п. — упор руками и лбом в ковер, ноги шире плеч. Прodelать сгибание шеи вперед и назад. При движении вперед коснуться ковра затылком, при движении назад — лицом. 10 раз (рис. 1—2).

9. И. п. — то же самое, касаясь ковра затылком. Прodelать сгибание шеи в стороны. При движении вправо коснуться ковра правым ухом, влево — левым. Прodelать по 5 раз в каждую сторону (рис. 3).

Основная часть — 75 мин.

1. Ознакомление с борцовской стойкой. Стойкой называется такое положение борца, при котором он, не касаясь руками ковра, равномерно распределяет тяжесть тела на обе ноги. Стойка бывает правая и левая, высокая и низкая.

Правой стойкой называется положение, при котором правая нога борца находится впереди левой. В левой стойке, наоборот, левая нога находится впереди правой.

Высокой стойкой называется положение, при котором борец стоит на ступнях, слегка согнув ноги в коленях и расположив их по диагонали, а туловище немного наклоняет вперед (рис. 4). Показав правую стойку, преподаватель предлагает занимающимся принять это положение и проверяет его правильность. Так же он знакомит их и с левой стойкой.

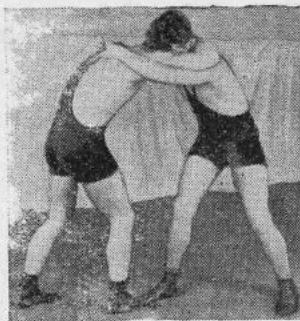


Рис. 4.

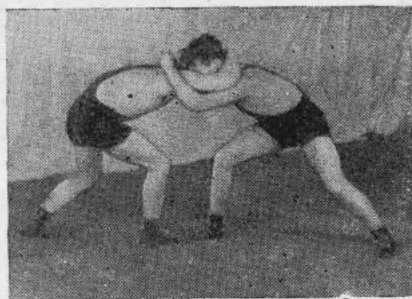


Рис. 5

При низкой стойке борец стоит на значительно согнутых в коленях ногах, сильно наклонив туловище вперед (рис. 5). После показа инструктором этой стойки, занимающиеся пробуют ее, т. е. принимают правую и левую низкую стойку.

Вслед за освоением занимающимися положений стой-

ки на месте преподаватель показывает сам, как надо передвигаться по коврику вперед, назад, в стороны. Передвижение нужно выполнять в следующем порядке: передвижение в одиночку, с партнером при обоюдном захвате плеча и шеи без сопротивления друг другу, то же с сопротивлением, стараясь вывести друг друга из равновесия. При передвижении по коврику нужно сохранять ноги в положении основной стойки.

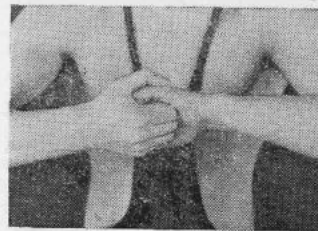


Рис. 6.

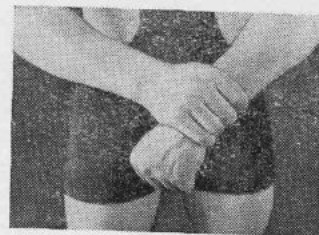


Рис. 7.



Рис. 8.

2. Изучение простых захватов и освобождений от них. При захвате партнера нужно правильно соединять свои руки. Рекомендуются два варианта соединения рук: соединение пальцев в крючок (рис. 6) и захват своей руки за запястье (рис. 7).

Нельзя соединять пальцы в переплет (пальцы одной руки между пальцами другой) (рис. 8), ибо при падении может произойти перелом пальцев. Нужно самим опробовать правильное соединение своих рук.

Для освобождения захваченной руки одной рукой сделать резкий рывок захваченной рукой на себя с после-

дующим поворотом ее в сторону большого пальца руки партнера (рис. 9).

При захвате атакующим запястий обеими руками атакованному следует сделать резкий рывок на себя и повернуть руки в стороны больших пальцев партнера (рис. 10).

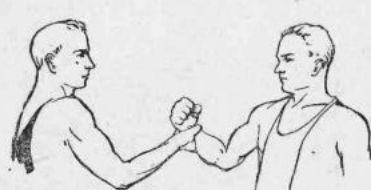


Рис. 9.

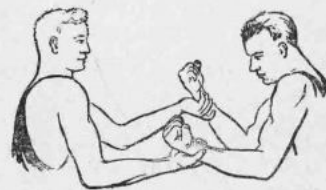


Рис. 10.

Если атакующий захватил одну руку обеими руками, то атакованному нужно соединить пальцы своих рук в крючок и резким рывком на себя и в сторону своей свободной руки освободить руку от захвата (рис. 11).



Рис. 11.



Рис. 12.

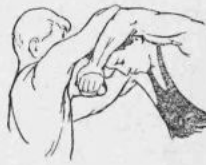


Рис. 13.

При захвате атакующим шеи атакованного обеими руками последний для защиты должен применить следующие действия:

а) быстро присесть с одновременным резким толчком вверх руками под локти рук партнера (рис. 12);

б) если первая защита не удалась, нужно левую руку пропустить снизу правой руки партнера, а правую — сверху, у его левой руки и, соединив свои руки, нажать одновременно верхней рукой вниз, а нижней вверх, голову при этом наклонить вниз (рис. 13).

Если атакующий захватит разноименную руку и шею атакованного, последнему необходимо упереться кистью

свободной руки в руку партнера, находящуюся на шее, и, поднимая ее вверх, голову опустить вниз (рис. 14).

При захвате атакующим туловища спереди двумя руками атакованному следует присесть, сгибая ноги и отклоняя туловище назад, и упереться ладонями в подбородок противника (рис. 15).

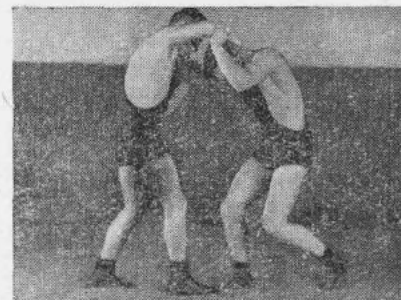


Рис. 14.

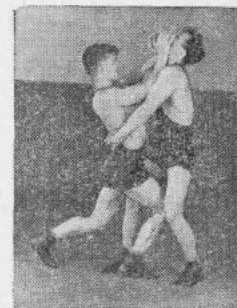


Рис. 15.

Перечисленные захваты и освобождения от них занимающиеся должны проделать неоднократно, выступая поочередно то в роли атакующего, то атакованного. Для



Рис. 16.



Рис. 17.

этого, показав первый способ захвата и освобождение от него, преподаватель предлагает им отработать показанное, после чего переходит к изучению следующего способа захвата и т. д.

3. Борьба в стойке без бросков с захватом туловища с рукой спереди (крест-накрест).

Закончив изучение простых захватов и освобождений от них, преподаватель дает задание: из обоюдного за-

хвата туловища с рукой спереди в течение 2 мин. постараться оторвать партнера от ковра большее количество раз (вся группа работает одновременно).

4. Борьба одноименной ногой из положения лежа на спине. Дав занимающимся отдохнуть 2—3 мин. после борьбы в стойке, преподаватель показывает с одним из занимающихся, как ведется борьба одноименной ногой в положении лежа на спине (рис. 16—17), и предлагает всем побороться в парах попеременно правой и левой ногой (на каждую ногу дается по три попытки).

5. Ознакомление с партером. Партером называется такое положение борца, при котором он стоит на четвереньках, касаясь ковра коленями, ладонями или предплечьями рук. Партер бывает высокий (рис. 18) и низкий (рис. 19).

Находясь в положении высокого партера, борец, упираясь ладонями в ковер, ставит их вперед (не менее 20 см от колен) и в стороны, таз опускает вниз, а носками ног упирается в ковер. Низкое положение партера борец может принять в борьбе лишь после того, как партнер коснется его руками, а до этого момента он должен



Рис. 18.

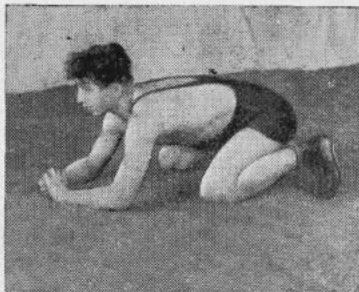


Рис. 19.

стоять в высоком партере. Для того, чтобы занимающиеся почувствовали необходимость принимать устойчивое положение в партере, преподаватель подходит к каждому из них сзади и усилием руки выводит из равновесия.

6. Ознакомление с мостом и полумостом. Мостом называется такое положение борца, при котором он, предельно прогнувшись в шейной, грудной и поясничной

частях позвоночника, обращен спиной к коврику и упирается в него ступнями ног и лбом (рис. 20).

Полумостом называется такое положение борца, при котором он, прогнувшись назад, обращен спиной к коврику и упирается в него ступнями ног, а также плечом и соответствующей частью головы (рис. 21).

Показав правильное положение моста и полумоста, преподаватель предлагает занимающимся лечь на спину, согнуть в коленях ноги и поставить их ступнями на ко-

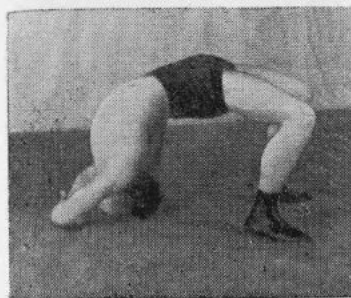


Рис. 20.

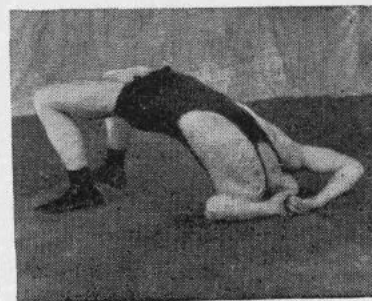


Рис. 21.

вер на ширине плеч носками слегка в стороны, а ладонями упереться в ковер около головы так, чтобы пальцы были направлены в сторону туловища (рис. 22). Упираясь в ковер руками и ногами, занимающиеся должны отжаться от ковра и, откидывая голову назад, предельно прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, стать лбом на ковер (рис. 23), а затем лечь на спину. Выполнив несколько раз вставание на мост с помощью рук, занимающиеся проделывают вставание и на полумост.

7. Изучение приема в партере: переворот захватом рук сбоку. Этот прием удобнее выполнять, когда борец, находящийся внизу, стоит в высоком партере и его руки расставлены не широко.

Для выполнения приема атакующий становится на правое колено слева от своего партнера, повернувшись к нему грудью, а левую ногу ставит в сторону на всю ступню. Из этого положения атакующий неожиданно захватывает обе руки партнера выше локтей (пропу-

ская свою правую руку у него под грудью, а левую — под подбородком), резким рывком подтягивает их к себе, а грудью, упираясь носками ног в ковер, толкает партнера от себя вперед-влево, переводя его на бок или на спину.

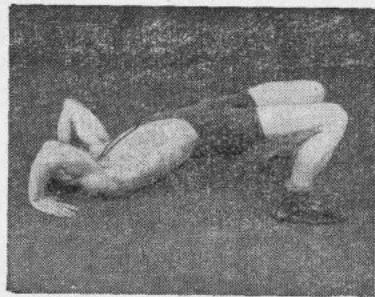


Рис. 22.

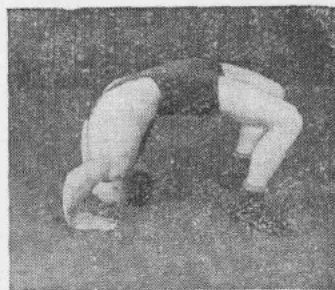


Рис. 23.

В момент отталкивания партнера от себя атакующему не следует чрезмерно наваливаться на него своим туловищем, ибо атакованный, используя инерцию движе-

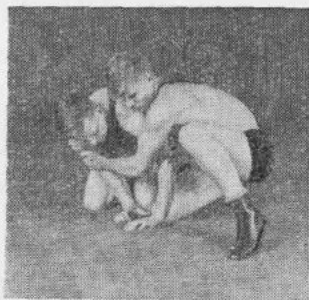


Рис. 24.

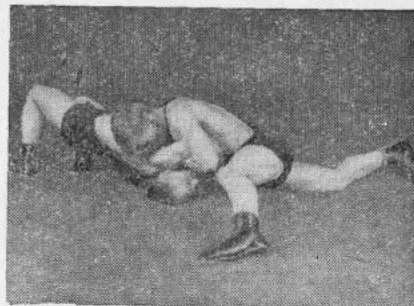


Рис. 25.

ния, может встать на мост и в темп движения перевернуть атакующего через себя.

Заканчивая прием, атакующий должен лечь на живот, прижимая своей грудью партнера к коврику, и подтянуть его к себе за плечо правой руки, чтобы перевести на спину (рис. 24—25).

Показав, как выполняется прием с обеих сторон от нижнего, преподаватель предлагает всем по парам выполнить прием несколько раз с правой, а затем с левой стороны, причем нижний не оказывает верхнему сопротивления. После выполнения задания верхний принимает положение нижнего.

Затем прием проделывают в условиях неполного и полного сопротивления нижнего, причем сопротивление нижний оказывает после осуществления верхним захвата. Для лучшего усвоения приема преподаватель проводит учебную схватку. Каждый борется сверху по 1 мин. и старается выполнить прием большее число раз, а нижний оказывает верхнему сопротивление, не давая захватить свои руки.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, повороты кругом в движении, остановка группы по команде «стой», ходьба.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 3-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить первые четыре гимнастических упражнения I ступени ГТО;

2) изучить защиты от приема в партере, проработанного во 2-м занятии;

3) изучить прием в стойке — перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху.

Вводная часть — 10 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы, на коленях, ускоренная ходьба, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в колонну по три.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — основная стойка.

Исполнение: 1) шаг правой ногой в сторону, руки с силой согнуть в локтях, кисти в кулаках к плечам, локти

прижать к телу, кулаки отвести назад так, чтобы грудь сильно подалась вперед, а лопатки сошлись друг с другом, голова прямо;

2) медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, затем в стороны и назад, в конце движения кулаки энергично разжать, пальцы вытянуть, ладони обращены друг к другу;

3) правую ногу приставить к левой, руки, поворачивая ладонями наружу, опустить через стороны вниз.

То же проделать с шагом левой ногой. Вначале три-четыре раза делать медленно, затем два-три раза более быстро.

2. И. п. — основная стойка.

Исполнение: 1) руки вперед и движением в стороны и назад развести их до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуты, прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад;

2) быстро свести прямые руки вперед, пальцами друг к другу, ладони вниз, одновременно выбросить (взмахом) левую ногу вперед и как можно больше вверх, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед.

3) обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад, ладонями кверху, опустить левую ногу;

4) руки движением немного вперед опустить вниз к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение прыжком; кисти держать свободно.

Повторить упражнение четыре-шесть раз левой и правой ногой поочередно. Все движения делать без остановок.

3. И. п. — ноги в стороны на большой шаг, руки положить на пояс, четыре пальца спереди и большой палец сзади, локти отвести назад, спину и поясницу выпрямить, живот подобрать.

Исполнение:

Движение первое. 1) медленно наклонить туловище влево до отказа, плечи держать в одной плоскости, голову не наклонять;

2) медленно выпрямиться;

3) наклонить туловище вправо;

4) медленно выпрямиться.

Повторить три-четыре раза.

Движение второе. 1, 2) не останавливаясь после пер-

вого движения, более быстро и энергично наклониться влево два раза подряд, пружиня;

«И» — выпрямиться;

3, 4) — то же в другую сторону.

Повторить два-три раза.

Движение третье. 1, 2) не останавливаясь, повторить пружинящее нагибание туловища влево 2 раза подряд, одновременно сгибая правую ногу в колене;

«И» — выпрямиться;

3, 4) то же, вправо со сгибанием левой ноги.

Повторить 2—3 раза.

Движение четвертое. 1, 2) не останавливаясь, повторить нагибание туловища влево 2 раза подряд со сгибанием правой ноги и подниманием правой руки через сторону вверх, руку держать прямой, ближе к голове, пальцы сжаты в кулак;

«И» — выпрямиться, опустив правую руку через сторону на пояс;

3, 4) то же, вправо со сгибанием левой ноги и подниманием левой руки вверх.

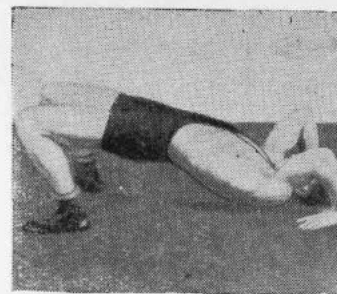


Рис. 26.



Рис. 27.

Темп замедленный, выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончить упражнение приставлением ноги и опусканием руки вниз.

4. И. п. — основная стойка, носки вместе.

Исполнение: 1) медленно поднимаясь на носках, поднимать руки через стороны (возможно больше назад) вверх, в начале движения руки повернуть ладонями вверх, в конце — ладони обращены вперед;

2) быстро опуститься на всю ступню и, сгибая ноги до отказа, глубоко присесть, держа колени вместе, руки опустить вниз, положив ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть и лечь грудью на колени;

3) не останавливаясь в положении приседа, мягко подняться на 20—30 см, не снимая рук с коленей, и коротко повторить глубокое приседание до отказа;

4) медленно выпрямиться и стать в основную стойку, носки вместе, проделать 4—6 раз.

5. Повторить 8 и 9-е упражнение из подготовительной части второго занятия.

6. Движения на мосту вперед и назад с помощью рук.

Из положения лежа на спине, упираясь ладонями рук и ногами в ковер, усилием ног подать туловище вперед к голове и встать на мост, а затем возвратиться в и. п. (рис. 26—27). Проделать 10 раз.

Незначительным усложнением этого упражнения будут движения вперед и назад в положении стоя на мосту с упором предплечьями перед головой в ковер. 5 раз.

Основная часть — 75 мин.

1. Повторить передвижения по коврику в стойке, простые захваты и освобождения от них, изученные во втором занятии.

2. Повторить прием в партере: переворот захватом рук сбоку. Прием выполнить с двух сторон, без сопротивления нижнего, а затем с сопротивлением. Каждый выполняет прием 4 раза (по 2 с каждой стороны) без сопротивления нижнего и 4 раза с сопротивлением.

3. Изучить защиты: а) не давая захватить руки, развести локти в стороны (рис. 28);

б) если атакующему удалось захватить руки нижнего, последний, выставив правую ногу вперед в сторону на ступню, поворачивается грудью к атакующему, стараясь освободить свои руки (рис. 29).

Защиты следует отрабатывать с правой и с левой стороны от атакующего, но особое внимание обратить на усвоение второй защиты.

4. Изучить прием в стойке — перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху. Этот прием атакую-

щему удобнее выполнять при борьбе с партнером более низкого роста или с борющимся в низкой стойке.

Осуществить захват атакующий может разными способами, из которых наиболее часто встречаются следующие: а) захватив левой рукой правую руку партнера снаружи выше локтя, а правой рукой — его шею с левой стороны, атакующий неожиданным резким рывком руками на себя и вниз выводит партнера из устойчивого положения и наклоняет его туловище вперед.

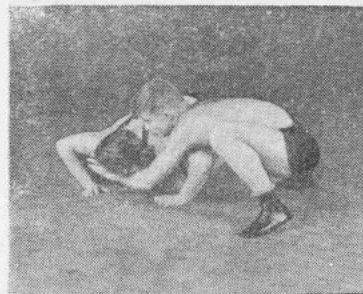


Рис. 28.

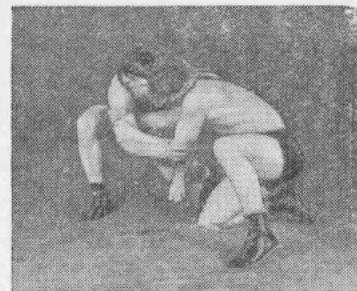


Рис. 29.

Наклонив партнера, атакующий быстро захватывает сверху правой рукой его шею, а левой рукой — плечо правой руки и соединяет пальцы своих рук в крючок;

б) захватив шею партнера двумя руками, атакующий, быстро сгибая ноги, усилием рук и тяжестью тела наклоняет голову и верхнюю часть туловища атакowanego вниз. Затем быстро захватывает правой рукой шею атакowanego сверху, а левой рукой — плечо его правой руки и соединяет пальцы своих рук в крючок;

в) если партнер, начиная бороться, подходит с головой, опущенной вниз, то атакующий быстро поднимается на носки и одновременно с этим захватывает правой рукой шею партнера сверху, а левой рукой его правое плечо и, опускаясь на ступни, соединяет пальцы рук в крючок.

Производя захват плеча и шеи, атакующий усилием рук и тяжестью тела продолжает нажимать на атакowanego сверху вниз и, дергая руками за плечо и шею к себе, становится на колени, вынуждая партнера перейти

в партер (рис. 30—31). По правилам соревнований, атакующий получает один балл в том случае, если он заставит партнера оказаться в партере и задержит его в этом положении, забежав назад за него. Поэтому, пере-

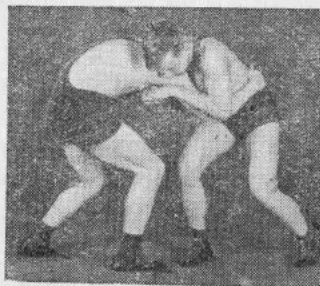


Рис. 30.

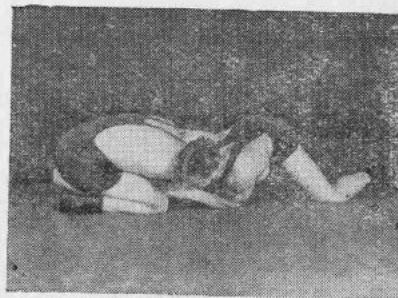


Рис. 31.

ведя атакованного на колени, атакующий должен быстро забежать назад за партнера и задержать его в партере.

Показав выполнение приема из правой и левой стойки, преподаватель предлагает всем по парам проделать прием по несколько раз, при отсутствии сопротивления со стороны атакованного, а затем с преодолением сопротивления. Атакованный оказывает сопротивление после того, как атакующий произведет захват, а затем при попытке атакующим выполнить захват.

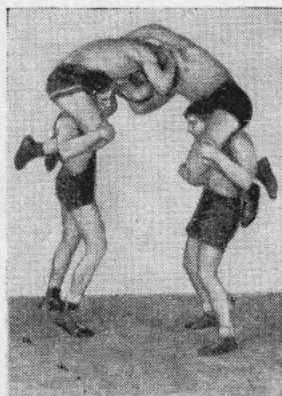


Рис. 32.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученного приема и защит.

6. Игра «бой всадников». Группа разделяется на две равные части. Каждая партия делится на всадников и лошадей. Всадники садятся верхом на лошадей. По сигналу всадники противоположных партий стараются стащить друг друга с лошадей (рис. 32). Побежденной считается та партия, большее число всадников которой будет снято с лошадей в установленное время для игры.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, различные упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 4-е — 2 часа

Задачи: 1) провести беседу на тему «Оборудование, инвентарь и уход за ним»;

2) изучить вторые четыре гимнастических упражнения I ступени ГТО;

3) изучить контрприем от переворота захватом рук сбоку;

4) изучить защиты от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа на тему «Оборудование, инвентарь и уход за ним».

Занятие в зале и на воздухе. Зал для борьбы. Душевое устройство, раздевальня. Инвентарь для занятий. Ковер для борьбы — переносный и постоянный. Размеры ковра, изготовление его. Покрывки для ковра. Обкладные ковры (дорожки).

3. Ходьба: обыкновенная, на носках, в полуприседе руки на поясе, кувырки вперед, ускоренная ходьба, бег 200—250 м, ходьба, построение группы в колонну по три.

Подготовительная часть — 25 мин.

Проделать 5-е, 6-е, 7-е и 8-е упражнения I ступени ГТО, изученные в третьем занятии:

5. И. п. — ноги в стороны на большой шаг, левая рука на поясе, правая вытянута вперед, пальцы полусогнуты, кисть не напряжена.

Исполнение: 1) быстро, с силой повернув туловище направо, сделать полный круг рукой вниз и назад; при движении руки голову поворачивать вправо, провожая глазами кисть;

2) с возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед и влево и пальцами правой руки достать носок левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене;

3) поднять туловище на 20—30 см и быстро повторить глубокое нагибание, доставая пальцами правой руки носок левой ноги;

4) медленно выпрямиться, разогнуть ноги, положить правую руку на пояс, левую вытянуть вперед;

Проделать 4—6 раз. Закончив упражнение, опустить обе руки вниз.

6. И. п. — ноги в стороны на большой шаг, руки вытянуты влево на высоту плеч, голова повернута налево.

Исполнение: 1) широкий и свободный мах руками книзу и вправо, одновременно выбросить взмахом правую ногу влево и вверх; движение ног делать свободно и до отказа, в конце взмаха подниматься на носке левой ноги;

2) махом руки книзу и влево, а ногой назад возвратиться в первоначальное положение;

3) мах руками книзу вправо, голову повернуть направо. Из этого положения проделать упражнение в другую сторону и повторить 8—10 раз.

Движение делать ритмично с постепенным ускорением. Ноги выбрасывать поочередно в одну и другую сторону.

7. И. п. — основная стойка, руки в стороны.

Исполнение: 1) прыжком ноги врозь, руки опустить вдоль тела, пальцы вытянуты;

2) прыжком ноги вместе, руки в стороны. Прыжки на месте выполнять на носках, мягко и пружиня. 20—30 прыжков без остановки.

8. И. п. — ноги в стороны на ширину плеч, руки опущены вдоль тела.

Исполнение: 1) медленно, вставая на носки, поднять руки в стороны-вверх, ладони вверх, пальцы вытянуты;

2) опуститься на всю ступню, расслабленные руки скрепить перед грудью, одновременно слегка наклонив туловище вперед. Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движение. Закончить упражнение прыжком в основную стойку.

Повторить 5 и 6-е упражнения из подготовительной части третьего занятия.

1. Повторить передвижения по ковру в стойке, простые захваты и освобождения от них.

2. Повторить изученный прием в партере и защиты от него так же, как это делалось в основной части третьего занятия.

3. Изучить контрприем от переворота захватом рук сбоку. Контрприем называется «Бросок назад захватом одноименной руки за плечо» и выполняется так. Когда атакующий захватит руки нижнего, последний выставляет для защиты правую ногу вперед-в сторону, ставя ее на ступню, и одновременно с этим сам захватывает правой рукой правое плечо атакующего.

Держа крепко захваченную руку, борец, находящийся внизу, отклоняет голову и туловище назад и, поворачиваясь на левом колене, грудью к атакующему, бросает его назад, помогая этому левой рукой, выпрямляя ее и упираясь ею партнеру в грудь и под левое плечо.

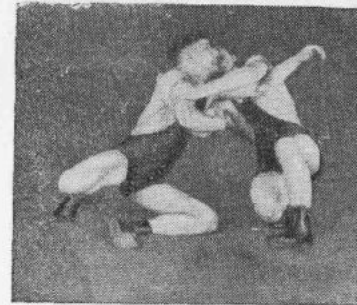


Рис. 33.



Рис. 34.

Заканчивая выполнение контрприема, атакующий, поворачиваясь налево, ложится на живот, упирается предплечьем правой руки в ковер, левой рукой захватывает сверху туловище партнера и старается положить его на спину (рис. 33).

После показа контрприема преподавателем занимающиеся продлевают его в обе стороны по несколько раз. Проводящий прием не должен оказывать сопротивление нижнему, а, наоборот, способствовать ему в правильном выполнении контрприема.

4. Изучить защиту от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху.

Как только атакующий захватит плечо и шею сверху, атакованный, не давая перевести себя в партер, подходит ближе к партнеру, сгибает ноги и захватывает руками его руки, стараясь освободиться от захвата, или захватывает его туловище спереди (рис. 34).

Перед изучением защиты занимающиеся выполняют поочередно прием из правой и левой стойки, а затем при повторном выполнении приема применяют уже защиту.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученного приема, защит и контр-приема.

6. Учебная схватка в стойке (1 мин.) с применением изученного приема и защиты.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 5-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить беседу на тему «Оборудование, инвентарь и уход за ним»;

2) изучить прием в партере — переворот захватом на рычаг;

3) повторить изученный прием в стойке и защиту от него.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение, проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Продолжение беседы на тему «Оборудование, инвентарь и уход за ним».

Тренировочный мешок, чучело. Гимнастические стенки, скамейки, палки, кольца, канат, набивные мячи, скакалки, гантели, штанга, гири. Зеркало, весы.

Сохранение и ремонт оборудования и инвентаря.

Соблюдение требований гигиены.

3. Ходьба обыкновенная, ускоренная, подскоки на правой, левой ноге, бег быстрый 200—250 м, ходьба, построение группы в колонну по три.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

2. Прodelать движения стоя на мосту без помощи рук.

Упираясь ступнями, затылком и лопатками в ковер, занимающиеся соединяют пальцы рук в крючок и, выпрямив руки, кладут их на живот. Затем, упираясь ногами в ковер и посылая туловище и прямые руки вперед, к голове, они переходят вначале с лопаток и затылка на темя (подняв прямые руки точно вверх), а потом становятся на мост и опускают прямые руки за голову, не касаясь ими ковра, после чего возвращаются в и. п. 10 раз (рис. 35—36—37).

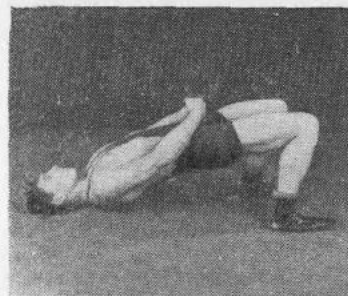


Рис. 35.

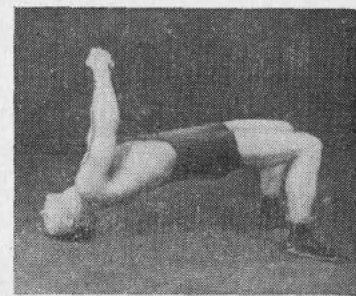


Рис. 36.

3. Движения стоя на мосту с помощью рук с поворотом головы в стороны. Поворот головы выполняется в момент касания ковра лопатками, а движения вперед и назад происходят с повернутой головой. При повороте головы в сторону подбородок должен быть приближен к соответствующему плечу. 10 раз.

4. Упражнение для развития мышц шеи, с помощью партнера.

Один из упражняющихся находится в партере, другой, широко расставив ноги, становится над ним. Наложив ладони рук на затылок стоящего внизу, верхний нажимает ему на голову, пригибая ее вниз, а находя-

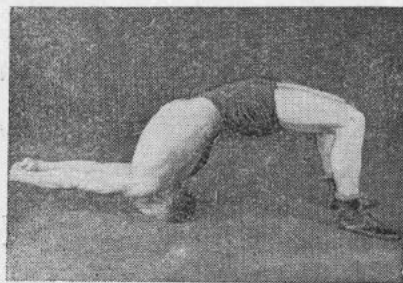


Рис. 37.

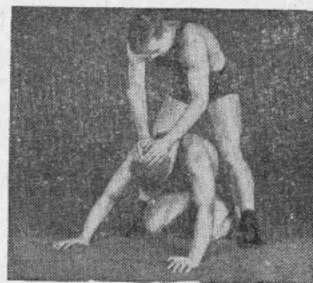


Рис. 38.

щийся внизу оказывает при этом сопротивление. При поднимании нижним головы вверх партнер, упираясь в нее руками, оказывает сопротивление. Затем верхний вновь наклоняет голову нижнего (рис. 38). Из этого же исходного положения проделать сгибание шеи в правую и левую сторону.

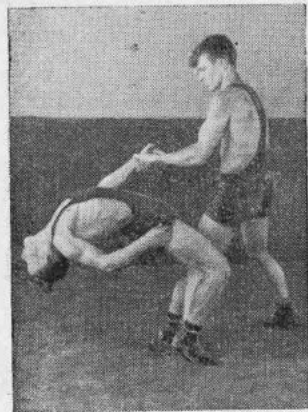


Рис. 39.

5. Прodelать вставание со стойки на мост с помощью партнера. Помогающий вставать на мост становится против своего товарища так, чтобы левая (или правая) нога его оказалась между ног борца, становящегося на мост, а правая (или левая) нога стала по диагонали сзади. Взяв своей левой рукой за левое запя-

стье борца, партнер помогает товарищу встать на мост. Встающий на мост ставит ноги на одной линии, примерно на ширине плеч, и, как можно больше отклоняя голову назад, прогибаясь в грудной и поясничной частях позво-

ночника, сгибая ноги (рис. 39), встает на ковер лбом. Нельзя становиться на ковер затылком, ибо можно повредить мышцы шеи. Прodelать по 5 раз.

Основная часть — 55 мин.

1. Изучить прием в партере: переворот захватом на рычаг.

Этот прием может выполнить атакующий, когда партнер стоит в высоком или низком партере. Атакующий становится сбоку (справа) от партнера на левое колено, а правую ногу выставляет вперед-в сторону, ставя ее на ступню. Быстро захватывает сверху правой рукой шею борца, находящегося внизу, и одновременно с этим левую руку подводит под его правое плечо, захватывая ею предплечье своей правой руки. Произведя захват, атакующий усилием рук и тяжестью тела надавливает на шею борца, находящегося внизу, подтягивает его голову к себе, прижимает ее к коврику и, упираясь носками ног в ковер, переворачивает партнера вперед



Рис. 40.

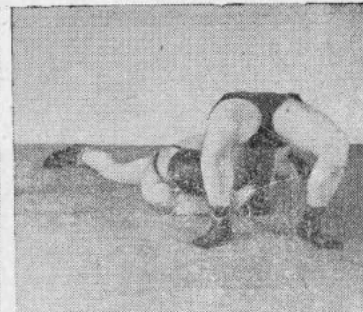


Рис. 41.

через голову. Заканчивая переворот, ложится животом на ковер, придавливая грудью правую руку партнера и вынуждая его лечь на спину или встать на мост (рис. 40—41).

Если атакованный встал на мост, то для перевода его на лопатки атакующему нужно вытащить из-под правого плеча партнера левую руку и захватить спереди плечо и шею. Подтягивая атакованного к себе за плечо

и шею, а грудью надавливая ему на грудь, атакующий вынуждает партнера лечь на спину.

После показа приема с правой и левой стороны от нижнего занимающиеся проделывают прием по два раза с каждой стороны, при отсутствии сопротивления со стороны нижнего. Повторяют прием в такой же дозировке, но уже с преодолением сопротивления нижнего, которое он оказывает после захвата верхним.

2. Повторить в стойке изученный прием по несколько раз из правой и левой стойки, с преодолением защиты атакованного. Атакующий отрабатывает все три варианта захвата плеча и шеи атакованного.

3. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученного приема.

4. Учебная схватка в стойке — 2 мин. с применением изученного приема и защиты.

5. Игра — эстафета с передачей мяча. Группа делится на две равные команды. Каждая команда строится в шеренгу, играющие стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки. Шеренги становятся параллельно, лицом друг к другу, на расстоянии пяти шагов.

Правofланговые каждой шеренги получают по набивному мячу. По сигналу мяч передается двумя руками соседу, от него — следующему и т. д. Когда последний в шеренге получит мяч, вся шеренга поворачивается кругом и мяч передается по шеренге в обратном направлении.

Выигрывает команда, быстрее передавшая мяч в оба конца.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы. Ходьба, повороты кругом в движении, упражнения на внимание.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 6-е — 2 часа

Задача: изучить технику нормативов по легкой атлетике I ступени ГТО. Занятие проводится на стадионе.

Инвентарь: 10 гранат, стойки для прыжков в высоту, рулетка, секундомер.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Повороты направо, налево, кругом, перестроение в две-три шеренги. Ходьба, построение в колонну по три.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

Основная часть — 95 мин.

1. Метание гранаты:

1) ознакомиться с различными способами держания гранаты;

2) овладеть техникой метания гранаты с места;

3) овладеть техникой метания гранаты с разбега.

После усвоения способов держания гранаты по несколько раз метают гранату с места, а затем с разбега, стараясь бросить ее на расстояние 35 м.

2. Бег на 100 м.

Прежде чем предлагать занимающимся пробежать 100-метровую дистанцию, необходимо ознакомить их и отработать с ними: 1) положение бегуна на старте, 2) начало бега, 3) бег на основной части дистанции, 4) окончание бега и бросок на ленточку, 5) остановку после бега.

При беге на 100 м занимающиеся должны стремиться пробежать это расстояние не более чем за 14 сек.

3. Прыжок в высоту с разбега.

Наиболее простой способ прыжка в высоту с разбега — это «перешагивание», которому и нужно обучить занимающихся. После нескольких прыжков с преодолением высоты, например, 90 см нужно дать возможность каждому занимающемуся установить предел своего прыжка.

Задача каждого занимающегося — преодолеть высоту 125 см.

4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». После усвоения разбега, толчка, полета и приземления нужно несколько раз выполнить прыжок пол-

ностью, чтобы определить дальность его. Занимающиеся должны стремиться прыгнуть не менее чем на 4 м 30 см.

5. Бег на 1500 м. Занимающихся нужно ознакомить с положением бегуна на старте, началом бега, бегом на основной части дистанции, окончанием бега и броском на ленточку, остановкой после бега. После этого занимающиеся должны пробежать в умеренном темпе 1500 м. На последующих занятиях они должны стремиться пробежать это расстояние не более чем за 5 мин. 30 сек.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, спокойная ходьба.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 7-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить приемы борьбы в партере и стойке;

- 2) изучить защиты от переворота захватом на рычаг;
- 3) изучить имитационное упражнение для бросков через спину.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, кувырки в движении вперед, назад, ускоренная ходьба, бег быстрый 100 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — стать по парам друг против друга и взяться за руки. Прodelать попеременное силовое сгибание и разгибание рук по 10 раз каждой рукой.

2. И. п. — стать спиной к партнеру и захватить его руки в сгибы локтевых суставов. На «раз-два», не сгибая ног, наклонить туловище вперед и оторвать партнера от ковра, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же проделывает соупражняющийся. Каждому выполнить движение 5 раз.

3. И. п. — первые номера принимают положение упор присев, вторые — садятся им на плечи. Придерживая

сидящих на плечах руками за ноги, первые номера на «раз-два» встают в стойку, на «три-четыре» возвращаются в положение приседа. Прodelать 5 раз, а затем поменяться местами.

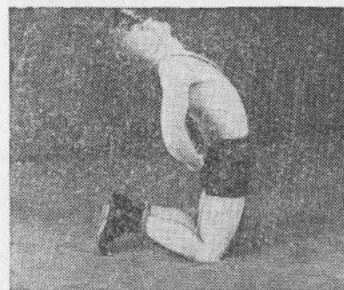


Рис. 42.

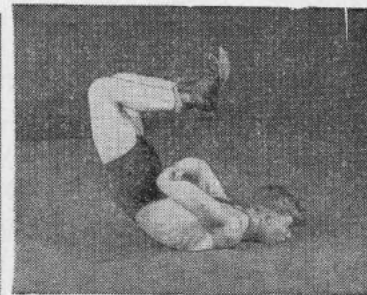


Рис. 43.

4. И. п. — стать на колени, руки соединить за спиной. Прогибаясь назад, упасть грудью на ковер и возвратиться в и. п. 5 раз (рис. 42—43).

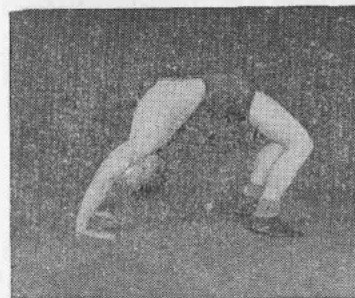


Рис. 44.

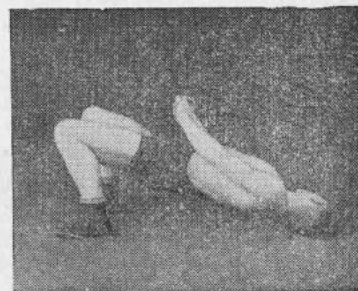


Рис. 45.

5. И. п. — первые номера, держась руками спереди за плечи вторых номеров, отталкиваются от ковра и захватывают ногами туловище партнеров, вторые номера соединяют свои руки под ягодицами первых номеров. На «раз-два» первые номера отпускают плечи партнеров и, прогибаясь, отклоняются назад, на «три-четыре»

возвращаются в и. п. Прodelать 3 раза и поменяться местами.

6. И. п. — лежа на спине. Упираясь в ковер руками и ногами, на «раз-два» отжаться от ковра и прогнуться, на «три-четыре» возвратиться в и. п. 3 раза (рис. 44).

7. И. п. — ноги врозь, упор руками, лбом в ковер. Сгибание шеи вперед, назад, в стороны.

8. Из положения лежа на спине стать на мост. Движения стоя на мосту вперед, назад без помощи рук. 10 раз.

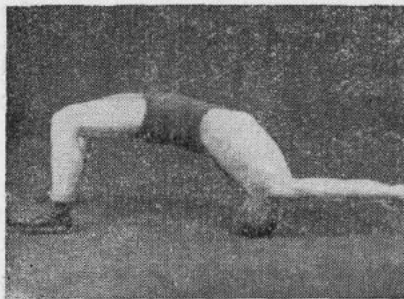


Рис. 46.

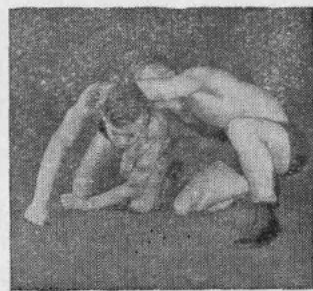


Рис. 47.

9. Из положения лежа на спине стать на мост. Движения стоя на мосту с помощью рук с поворотом головы в стороны. 10 раз.

10. И. п. — упираясь в ковер ступнями ног и затылком, соединить прямые руки в крючок. Движения стоя на мосту без помощи рук с поворотом головы в стороны (рис. 45—46). По 5 раз с поворотом головы в каждую сторону.

11. Вставание на мост со стойки с помощью партнера, удерживающего за руку. 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать по несколько раз в партере переворот захватом рук сбоку и контрприем от него. Выполнять с двух сторон.

2. Прodelать по несколько раз переворот захватом на рычаг.

3. Изучить защиты от этого приема:

а) не давая произвести захват, атакованный прижимает голову к своей руке или прижимает свою руку к туловищу (рис. 47);

б) если атакующему удалось выполнить захват, то нижнему нужно выставить вперед в сторону правую ногу, поставив ее на ступню (рис. 48), и, поворачиваясь к атакующему грудью, правой рукой снять его руку с шеи и освободиться от захвата. Чтобы легче было снять руку с шеи, атакующему нужно сначала, упираясь левой

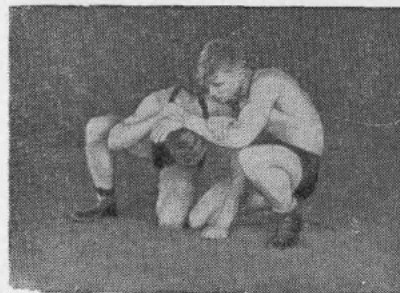


Рис. 48.

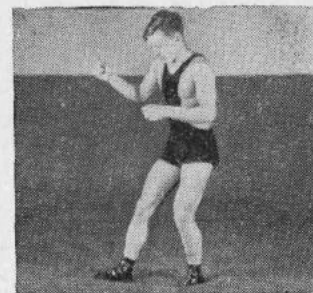


Рис. 49.

рукой в ковер, постараться поднять голову вверх (чему будет препятствовать атакующий), а затем одновременно с моментом сбрасывания руки противника с шеи резко опустить голову вниз.

4. Имитационное упражнение для бросков через спину. Перед показом его преподаватель выполняет бросок через спину захватом руки и шеи и объясняет, что этот прием занимающиеся будут осваивать позже, а вначале им необходимо научиться выполнять следующее упражнение, имитирующее этот прием. Борец, приняв правую стойку для выполнения броска через спину захватом руки и шеи, захватывает воображаемого партнера за руку и шею. Отталкивается сзади стоящей ногой от ковра. Переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу, которая переходит со ступни на носок. Резко повернув голову влево, поворачиваясь влево на 180—190° на носке правой ноги, переставляет вперед левую ногу на носок, ставя ее от правой ноги на расстоянии, равном примерно ширине ступни, и слегка сзади нее. Полностью выпрямляет ноги и одновременно с этим

наклоняет туловище и падает вперед-влево как бы на свое правое плечо. Прежде чем коснуться плечом ковра, борец касается его правым предплечьем.

Заканчивая падение, борец принимает конечное положение: садится на правое бедро, широко расставив ноги (правая вперед, левая назад), и упирается локтем

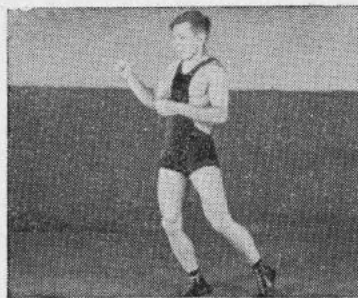


Рис. 50.



Рис. 51.

правой руки в ковер (рис. 49, 50, 51, 52, 53). Это упражнение проделывается по несколько раз из правой и левой стойки.

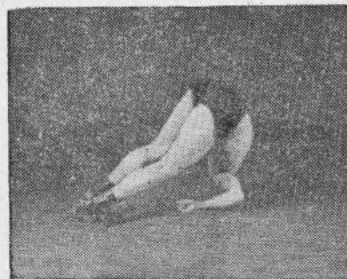


Рис. 52.

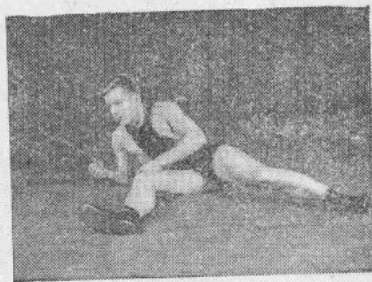


Рис. 53.

5. Прodelать по несколько раз из правой и левой стойки перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху и защиту от него при сопротивлении и без сопротивления со стороны атакowanego.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением изученных приемов, за-

щит, контрприемов. Находящийся внизу дает захваты-вать себя для проведения приема, но тут же стремится опередить действия атакующего, используя для этого защиты и контрприем.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 8-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить контрприем от переворота захватом на рычаг;

2) изучить прием в стойке — перевод в партер захватом руки двумя руками (нырком под руку).

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах ступней, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

2. Лазание по канату без помощи ног. Каждый выполняет упражнение по 2 раза.

3. Из положения лежа на спине стать на мост. Движения стоя на мосту вперед, назад без помощи рук — 15 раз.

4. И. п. — находясь в стойке, первые номера захватывают спереди шею партнеров и накладывают им ладони на затылок. Упираясь предплечьями в грудь, преодолевая сопротивление партнеров, первые номера наклоняют руками их головы вперед, а потом постепенно отпускают, давая им возможность отклонить голову

назад (10 раз). Это же упражнение выполняют вторые номера.

5. Из положения лежа на спине стать на мост. Движения стоя на мосту без помощи рук с поворотом головы в стороны. Прodelать по 5 раз с поворотом головы в каждую сторону.

6. Вставание на мост со стойки с помощью партнера, удерживающего за руку. 6 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать по несколько раз прием борьбы в партере — переворот захватом на рычаг. Прием выполнить с двух сторон — от нижнего, с преодолением его сопротивления.

2. Изучить контрприем от этого приема, который называется: бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Выполняется он так. Как только атакующий осуществит захват на рычаг, атакованный выставляет вперед в сторону правую ногу, ставя ее на ступню, захватывает правую руку атакующего под плечо своей левой руки, а затем, отклоняя голову и туловище назад и поворачиваясь на левом колене грудью к атакующему, бросает его назад.

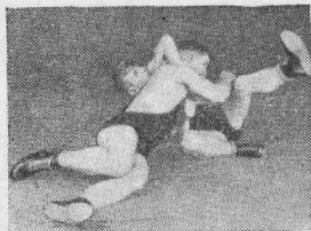


Рис. 54.

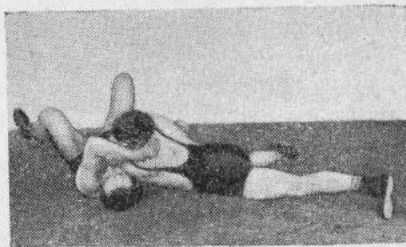


Рис. 55.

Заканчивая выполнение контрприема, атакованный, продолжая поворот налево, ложится животом на ковер и, не отпуская правой руки атакующего, ставит свою левую руку локтем на ковер, ближе к себе, а правую накладывает на туловище партнера сверху (рис. 54, 55).

Если атакующий в результате контрприема встанет на полумост или на мост, то атакованный, удерживая

его левой рукой за правую руку, а грудью и правой рукой надавливая на туловище, переводит партнера на спину.

Контрприем проделывают по несколько раз в обе стороны, и атакующий способствует атакованному в выполнении.

3. Имитационное упражнение для бросков через спину. Каждый выполняет упражнение по 5 раз из правой и левой стойки.

4. Изучить прием в стойке: перевод в партер захватом руки двумя руками (нырком под руку).

Исходное положение: атакующий, находясь в левой стойке, захватывает левой рукой правую руку партнера выше локтя с внешней стороны, а правой рукой его шею с левой стороны.

Делает шаг правой ногой вперед, ставя ее снаружи, от правой ноги партнера, впереди и немного левее своей левой ноги, а правую руку снимает с шеи и захватывает ею правое плечо партнера снизу. Как только атакующий переставит правую ногу вперед и захватит правую руку партнера двумя руками, он, быстро отклоняясь назад, поворачивается на носках в левую сторону на 180°, накладывает правую руку атакованного себе на шею и падает вперед.

Падая, атакующий крепко удерживает правую руку партнера и вначале становится на ковер коленями, а затем ложится на живот.

Коснувшись ковра коленями, снимает левую руку с правой руки атакованного и, ложась на живот, захватывает ею его туловище сверху, а потом освобождает из-под правого плеча свою голову, если это не удалось сделать при переходе с коленей на живот (рис. 56, 57, 58).

Показав, как выполняется прием в обе стороны, преподаватель предлагает занимающимся выполнить его по несколько раз из левой, а затем из правой стойки. Атакованный никакого сопротивления атакующему не оказывает.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением изученных приемов, защит, контрприемов. Занимающиеся направляют свои усилия не на защитные действия, а на выполнение большего количества раз приемов и контрприемов.

6. Учебная схватка в стойке с применением изученного приема (2 мин.). Каждый в течение 1 мин. выступает в роли атакующего и, передвигаясь с партнером по ковру, создает наиболее благоприятные условия для проведения приема, которые немедленно и использует. Атакованный не мешает партнеру выполнять прием.

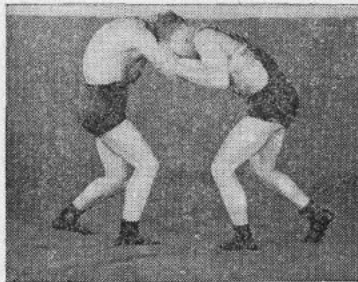


Рис. 56.



Рис. 57.



Рис. 58.

7. Игра — эстафета с передачей мяча. Группа делится на две равные команды. Каждая команда строится в колонну по одному. Направляющим игрокам каждой команды дается по набивному мячу. По сигналу руководителя направляющие передают мяч двумя руками стоящему сзади игроку. Последний в колонне, получив мяч, перебегают вперед и, становясь первым, снова пере-

дает мяч назад. Выигрывает та команда, в которой первый, начавший передачу мяча, после смены всех играющих раньше встал впереди своей колонны.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, повороты в движении кругом, остановка группы по команде «стой», упражнения на внимание.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 9-е — 2 часа

Занятие носит тренировочный характер по отработке нормативов легкой атлетики I ступени ГТО и проводится по плану 6-го занятия.

ЗАНЯТИЕ 10-е — 2 часа

Лекция на тему: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм». Читает врач (по программе для спортивных секций коллективов физической культуры).

ЗАНЯТИЕ 11-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить изученные приемы борьбы в партере и стойке;

2) изучить в партере прием — переворот захватом шеи из-под плеча изнутри;

3) изучить защиту от приема в стойке — перевод в партер захватом руки двумя руками.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба с различными движениями руками, ускоренная ходьба, умеренный бег 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег 100 м с переходом на шаг, построение группы в колонну по три.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

2. Лазание по канату без помощи ног из положения сидя. Каждый повторяет упражнение 2 раза.

3. Прodelать 3—4—5-е упражнения из подготовительной части 8-го занятия.

4. Вставание на мост с помощью партнера из положения стоя одной ногой на колене, другой на ступне. Помогающий стоит сбоку от партнера. Став на правое колено и левую ступню, соединив пальцы в крючок, борец подставляет на носок правую ногу вперед на одну линию с левой и, оказавшись в положении полного приседа, быстро посылает таз вперед-вверх, предельно прогибается в грудной, поясничной частях позвоночника, откидывает голову назад, делая при этом взмах руками вверх за себя. Падая назад, борец касается ковра вначале предплечьями рук, а затем становится на лоб. Как только становящийся на мост сильно прогнется назад, партнер подставляет свою руку под его спину и смягчает этим касание лбом ковра. Упражнение прodelать по 3 раза с подставлением правой и левой ноги.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать по несколько раз изученные в партере два приема и контрприемы от них.

2. Изучить в партере прием: переворот захватом шеи из-под плеча изнутри.

Этот прием может быть выполнен, когда партнер стоит в высоком или низком партере или лежит на животе.

Если нижний стоит в высоком партере, то атакующий становится сзади партнера на правое колено, поставив его между ног атакованного, а левую ногу, ставя на ступню, отставляет в сторону. Наложив предплечье руки на шею борца, стоявшего внизу, атакующий пропускает левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы своих рук в крючок. Произведя захват, плотно прижимается к партнеру и, упираясь носками ног в ковер, начинает переводить нижнего на живот.

При переводе на живот атакующий должен соче-

тать толчок партнера вперед и в сторону его свободной руки с надавливанием правым предплечьем на шею, подниманием левой руки левым предплечьем и переносом тяжести своего тела в противоположную захвату сторону. Если же усилия атакующего сведутся к тому,

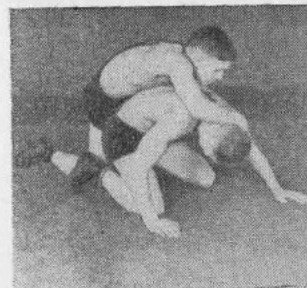


Рис. 59.



Рис. 60.

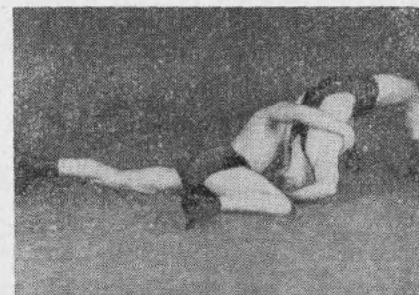


Рис. 61.

чтобы сталкивать партнера только вперед, то перевести его на живот будет трудно, так как он сможет легко защищаться.

Переведя атакованного на живот, атакующий ложится с левой стороны от него на правый бок, послав правую ногу вперед, а левую назад. Надавливая правым предплечьем на шею нижнего, атакующий поднимает левой рукой левое плечо партнера и, нажимая грудью на приподнятую левую руку, забегает ногами вокруг головы борца, лежащего внизу, переворачивает его на спину или вынуждает встать на мост, а сам, ложась

на его левую руку, захватывает правой рукой туловище сверху (рис. 59, 60, 61).

Для перевода атакowanego с моста на спину атакующий снимает правую руку с туловища и захватывает ею его шею, соединяя под его спиной свои руки в крючок и захватывая таким образом плечо и шею.

Подтягивая к себе плечо и шею партнера и надавливая своей грудью на грудь нижнего, атакующий переводит атакowanego на спину.

Если партнер в процессе борьбы окажется в низком партере или в положении лежа на животе, то атакующий проводит прием из других исходных положений. Например, становится с правой стороны от партнера на левое колено, а правую ногу, ставя на ступню, отставляет вперед-в сторону или ложится с правой стороны от партнера на левый бок. Наложив предплечье левой руки на шею ближе к затылку, а правую руку подводя под плечо правой руки партнера, атакующий соединяет свои руки в крючок.

Прижав усилием левой руки и тяжестью своего тела голову атакowanego к коврику, атакующий приподнимает предплечьем правой руки правое плечо партнера, забегает ногами вокруг его головы, надавливая грудью на приподнятую правую руку (рис. 62), и переворачивает атакowanego на спину или ставит его на мост. Перевод атакowanego с моста на спину выполняется так же, как при проведении уже описанного первого варианта приема.

Показав, как выполняется прием из высокого, низкого партера, из положения, когда нижний лежит на животе, преподаватель дает задание последовательно проделать по несколько раз варианты этого приема. Вначале прием выполняют без сопротивления нижнего, а затем с преодолением небольшого сопротивления. Прием выполняется с двух сторон.

3. Прodelать по несколько раз изученные два приема борьбы в стойке, вначале на месте, а затем при передвижении по коврику.

4. Защита от перевода в партер захватом руки двумя руками выполняется так: после поворота атакующего, например, влево на 180° и начала падения его вперед атакowanego быстро делает большой шаг левой ногой вперед в противоположную сторону поворота

партнера и становится на правое колено (рис. 63). Защита отрабатывается атакowanym при выполнении приема атакующим из правой и левой стойки.

5. Имитационное упражнение для бросков через спину. Каждый выполняет упражнение на месте по 5 раз из правой и левой стойки, а затем при передвижении по коврику с такой же дозировкой.

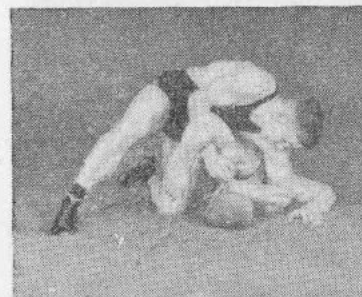


Рис. 62.

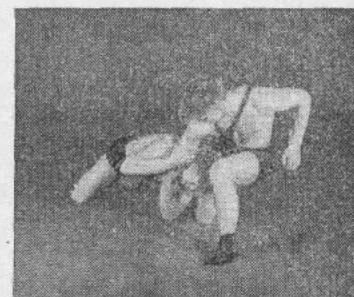


Рис. 63.

6. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученного приема.

7. Учебно-тренировочная схватка в стойке с применением изученных двух приемов и защит от них (2 мин.).

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 12-е — 2 часа

Занятие носит тренировочный характер по отработке нормативов легкой атлетики I ступени ГТО и проводится по плану 6-го занятия.

ЗАНЯТИЕ 13-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить некоторые изученные приемы борьбы в партере и стойке;

2) изучить защиты от переворота захватом шеи из под плеча изнутри;

3) ознакомить с приемом борьбы в стойке: бросок через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, кувырки вперед, назад, отведение поднятых рук назад — 10 раз, ходьба в приседе, руки на поясе — по 10 шагов, ходьба выпадами вперед — 10 выпадов, ходьба с поворотами туловища направо-налево, руки за голову, локти в стороны — по 6 раз в каждую сторону, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — стать по парам друг против друга и взяться за руки. Попеременное сгибание и разгибание рук по 15 раз каждой рукой.

2. Прodelать четвертое упражнение из подготовительной части 5-го занятия.



Рис. 64.

3. И. п. — первые номера занимающихся стоят в партере, вторые располагаются слева от них спиной к голове. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища (рис. 64). То же упражнение выполняется справа от нижнего. Прodelать по 5 раз с каждой стороны.

4. Из положения лежа встать на мост. Движения стоя на мосту вперед и назад без помощи рук — 15 раз.

5. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед и каждый раз касаться ковра ладонями, на «четыре» принять и. п. Прodelать 5 раз.

6. Из положения лежа встать на мост. Движения

стоя на мосту вперед и назад без помощи рук с поворотом головы в стороны. Прodelать по 8 раз с поворотом головы в каждую сторону.

7. И. п. — борцы попарно стоят в стойке в обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Прodelать попеременно отрыв партнера от ковра, преодолевая его сопротивление. Выполнить по 4 раза.

8. Прodelать четвертое упражнение из подготовительной части 11-го занятия.

9. Из положения лежа встать на мост. Прodelать уход с моста в положение высед на бедре. Соединив



Рис. 65.

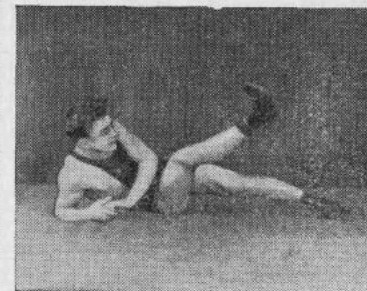


Рис. 66.

пальцы рук в крючок и упираясь предплечьями в ковер за головой, борец отрывает от ковра правую ногу и, подняв ее вверх, поворачивается в левую сторону, переводя левую ногу на носок. Как только правая нога перейдет сверху за левую ногу, занимающийся, опираясь на предплечье правой руки и носок левой ноги, отрывает от ковра голову и предплечье левой руки, опуская при этом правую ногу вниз под левую. Пропустив правую ногу под левую, занимающийся заканчивает поворот влево и садится на правое бедро, упираясь локтем правой руки в ковер, а левую ногу с носка переводит на внутреннюю часть ступни (рис. 65, 66). Нужно научиться уходить с моста и в правую и в левую сторону. Прodelать по 5 раз в каждую сторону.

10. Вставание на мост со стойки с помощью партнера, удерживающего за руку. 5 раз.

1. Прodelать по несколько раз в партере перевод захватом шеи из-под плеча изнутри.

2. Изучить защиты от этого приема:

а) не давая произвести захват, прижать голову к своей руке (рис. 67);

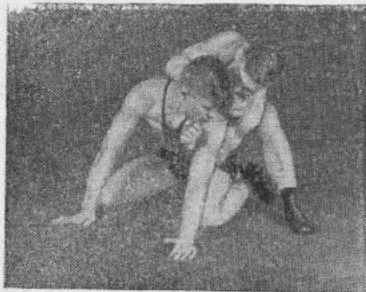


Рис. 67.

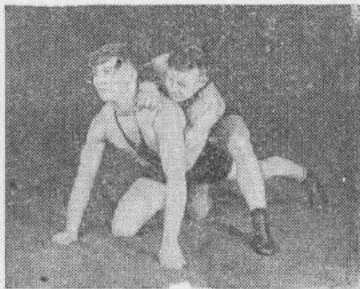


Рис. 68.

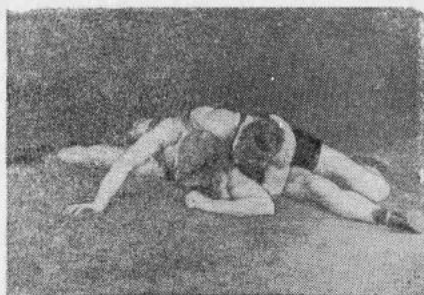


Рис. 69.

б) не давая перевести себя на живот, отставить ногу назад между ногами атакующего (рис. 68);

в) не давая перевернуть себя на спину, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер (рис. 69). Защиты изучаются атакованным при выполнении атакующим приема с двух сторон.

3. В стойке перевод в партер захватом руки двумя руками и защита от него. Вначале несколько раз выполнить прием на месте и в движении, а затем, при пов-

торном проведении приема атакующим, атакованный выполняет защиту.

4. Изучить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи (с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги). Захватить руку и шею партнера атакующий может четырьмя способами:

а) находясь, например, в правой стойке, атакующий захватывает правой рукой с левой стороны шею партнера, а левой рукой — сверху его правую руку выше локтя, прижимая ее предплечье к себе;

б) захватив правой рукой шею партнера, атакующий захватывает левой рукой его правую руку снизу и снаружи выше локтя или за предплечье;

в) захватив правой рукой с левой стороны шею партнера, атакующий левой рукой захватывает его правую руку изнутри выше локтя;

г) захватив спереди сверху за плечи руки партнера, атакующий улавливает момент, когда атакованный начнет освобождать захваченную, например, левую руку, вырывая ее на себя. Отпуская левую руку атакованного, атакующий быстро захватывает правой рукой с левой стороны шею партнера.

При выполнении захвата атакующий стоит на ступне правой ноги и на носке или ступне левой, ноги слегка согнуты в коленях. Произведя захват, атакующий быстро отталкивается левой ногой от ковра и переносит тяжесть тела на правую ногу, которая в этот момент переходит со ступни на носок. Одновременно с толчком левой ногой от ковра и переходом правой ноги со ступни на носок атакующий быстро поворачивает свою голову и туловище в левую сторону, способствуя этим быстрому повороту на носке впереди стоящей ноги спиной к атакованному примерно на 180—190° и выведение таза в сторону поворота.

К моменту окончания поворота спиной к атакованному и выведения таза в сторону атакующий подставляет левую ногу на носок чуть сзади своей правой ноги (примерно на ширину ступни), располагая тяжесть тела равномерно на две ноги. Ноги в это время оказываются на носках и слегка согнуты в коленях, голова и туловище повернуты в левую сторону и немного наклонены вперед. Атакованный в этот момент должен находиться по диагонали спины атакующего крепко

прижатым за захваченную руку и шею. Если прием выполняет борец низкого роста с борцом более высоким, то, поворачиваясь к нему спиной, он выводит таз

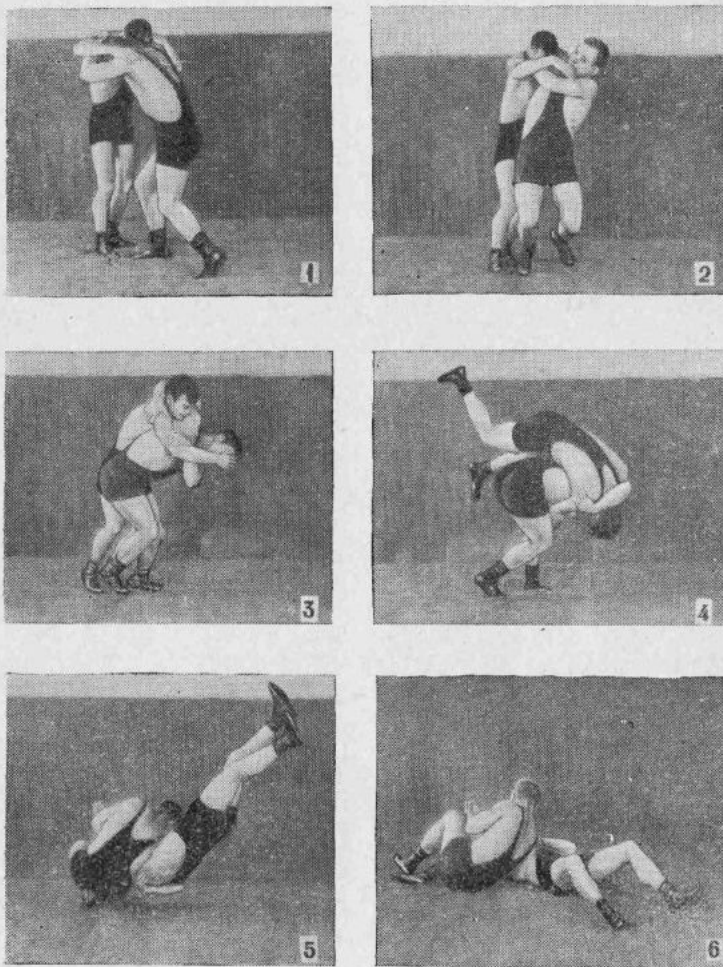


Рис. 70.

в сторону так, чтобы атакованный оказался поперек его спины. Высокому борцу при выполнении приема выгоднее повернуться спиной к партнеру так, чтобы послед-

ний оказался не поперек спины, а по диагонали. Для этого он не должен значительно выводить таз в сторону, а становится при повороте спиной к партнеру в таком положении, чтобы его таз упирался в нижнюю часть живота партнера и лишь слегка выходил за пределы его таза.

Как только подставляемая вперед нога, стоящая сзади, коснется ковра, а следовательно, поворот спиной к атакованному будет закончен, атакующий одновременно с резким рывком руками за захваченную руку и шею на себя вниз выпрямляет ноги и подталкивает атакованного поясницей снизу вверх, отрывая его тем самым от ковра. Оторвав атакованного от ковра и еще больше наклонившись вперед-влево, атакующий, не отпуская захвата, перебрасывает партнера через себя и перед приземлением на ковер, сгибая ноги, делает дополнительный рывок руками снизу вверх за захваченные части тела атакованного, не давая ему тем самым стать на мост. Заканчивая бросок, атакующий садится рядом с атакованным на правое бедро и подтягивает к себе руками руку и шею партнера (рис. 70).

Продemonстрировав выполнение захватов, приема в целом в обе стороны из неподвижного положения и в передвижении по ковра, преподаватель объясняет, что основой техники этого приема является:

- а) захват атакованного,
- б) поворот спиной к атакованному,
- в) отрыв атакованного от ковра,
- г) падение с атакованным на ковер.

Для большей ясности преподаватель показывает прием по элементам из статического положения. Показав исходное положение и один из вариантов захвата для выполнения приема, он последовательно и медленно выполняет все элементы, из которых состоит прием.

После этого занимающиеся приступают к изучению отдельных элементов приема, выполняя их на месте. Распределившись по парам, они отрабатывают поочередно вначале все четыре способа захвата, обращая особое внимание на усвоение четвертого способа. Затем в сочетании с захватом отрабатывается поворот спиной к атакованному. Овладев поворотом спиной к партнеру, занимающиеся изучают отрыв партнера от ковра. Изучив три элемента (части) приема, т. е. захваты, пово-

рот спиной к партнеру и отрыв его от ковра, занимающиеся выполняют эти технические действия слитно, вначале из положения правой стойки, а затем левой. Для правильного выполнения последней части приема, т. е. падения с партнером после отрыва его от ковра,



Рис. 71.



Рис. 72.

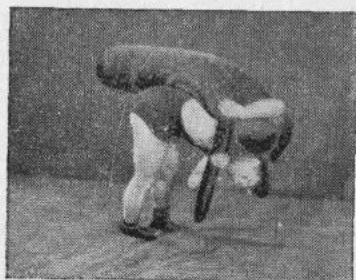


Рис. 73.



Рис. 74.

преподаватель предлагает каждому выполнить прием с тренировочным чучелом несколько раз полностью в правую и левую сторону (рис. 71, 72, 73, 74).

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, различные повороты в движении.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 14-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере: переворот захватом шеи из-под плеча изнутри, защиты от него и изучить контрприем;

2) изучить в партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи;

3) продолжить изучение броска через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, упражнения на внимание: по свистку сесть, по хлопку прыжком повернуться на 360°, по команде «раз» подпрыгнуть вверх, ускоренная ходьба, умеренный бег, перемежающийся по свистку рывками в 10—15 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз», переходя на носки, сделать толчок животом вперед-вверх, отклонив голову, плечи и локти отвести назад, на «два» принять и. п. — 10 раз.

2. И. п. — основная стойка. На «раз-два» присесть на правой ноге, руки вытянуть вперед, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же проделать на левой ноге. На каждой ноге присесть 5 раз.

3. Из положения лежа встать на мост. Движения стоя на мосту вперед—назад, без помощи рук — 15 раз.

4. И. п. — первые номера лежат на животе, вытянув руки вперед. Вторые номера захватывают партнеров за голеностопные суставы и медленно поднимают ноги вверх (рис. 75), а затем опускают на ковер — по 5 раз.

5. Из положения лежа встать на мост. Движения стоя на мосту вперед—назад без помощи рук с поворотом головы в стороны — по 8 раз с поворотом головы в каждую сторону.

6. И. п. — первые номера лежат на животе, вторые стоят слева от них спиной к голове. Поднимание парт-

нера от ковра обратным захватом туловища. При выполнении ноги не сгибать. Прodelать по 5 раз с каждой стороны и поменяться местами.

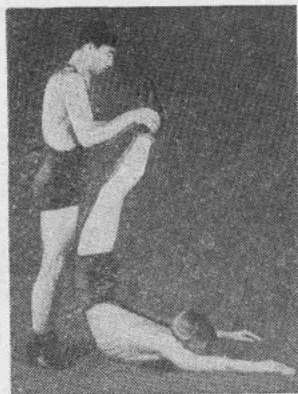


Рис. 75.

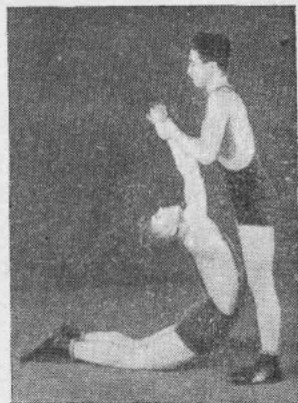


Рис. 76.

7. И. п. — первые номера лежат на животе, вытянув руки вперед. Вторые номера захватывают партнеров за запястья и медленно поднимают руки вверх (рис. 76), а затем опускают на ковер. Прodelать по 5 раз.



Рис. 77.



Рис. 78.

8. Прodelать 4-е упражнение из подготовительной части 11-го занятия.

9. Прodelать 9-е упражнение из подготовительной части 13-го занятия.

10. И. п. — лежа в упоре. На «раз» согнуть руки, на «два» выпрямить — 15 раз.

11. Изучить забегание ногами вокруг головы. Борец становится на мост из положения лежа на спине, партнер ложится на живот со стороны его головы и удерживает ее руками. Стоящий на мосту, не поворачивая го-

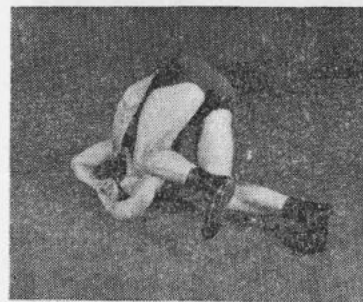


Рис. 79.

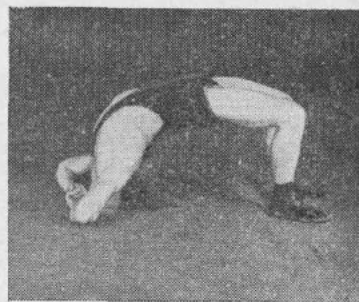


Рис. 80.



Рис. 81.



Рис. 82.

ловы, делает в какую-либо сторону два-три приставных шага и затем фиксирует положение упора лбом и ногами. После этого выполняющий забегание продолжает начатое движение и опять фиксирует положение моста. При забегании голова борца, выполняющего упражнение, должна быть неподвижной. Упражнение следует делать и в правую и в левую сторону.

Прodelав по несколько раз упражнение с помощью партнера, занимающиеся выполняют его самостоятельно.

Для этого они становятся на мост и упираются ладонями в ковер (пальцы рук направлены к ногам), а дальше действуют так же, как с помощью партнера. Выполнение забегания показано на рис. 77, 78, 79, 80, 81, 82, где руки борца соединены в крючок и лежат предплечьями на ковре.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере: переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и защиты от него. Вначале занимающиеся выполняют прием с правой и с левой стороны, а при повторном проведении атакованный применяет все защиты.

2. Изучить контрприем от этого приема: бросок через спину захватом руки под плечо. Контрприем выполняется в тот момент, когда атакующий, захватив борца, находящегося внизу, начинает сталкивать его на живот. Отставив для защиты левую ногу назад между ног атакующего, атакованный одновременно с одним из толчков, используя созданную инерцию движения, переставляет свою левую ногу вперед на колено и выводит таз в левую сторону, поворачивая голову и туловище вправо. Как только таз окажется выведенным в сторону, атакованный, крепко прижав к себе своей левой рукой левую руку борца, находящегося сверху, делает резкий

рывок вниз, спиной подталкивает атакующего вверх (за счет выпрямления правой ноги) и проводит бросок вперед (рис. 83).

Продолжая держать захваченную левую руку партнера, атакованный поворачивается направо и захватывает правой рукой его туловище. Если атакующий в результате

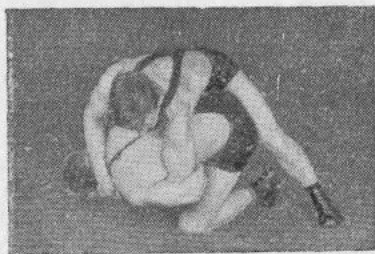


Рис. 83

контрприема окажется на левом боку или встанет на мост, то атакованный, сделавшись теперь уже атакующим, удерживая левую руку партнера, надавливает на его туловище своей правой рукой и, продолжая поворачиваться направо, вынуждает партнера лечь на спину.

После показа контрприема преподавателем занимающиеся отрабатывают его в обе стороны при отсутствии сопротивления атакующего.

3. Изучить прием в партере: переворот захватом шеи из-под плеча снаружи. Наиболее удобно выполнять этот прием, когда нижний стоит в высоком партере. Атакующий становится сбоку от борца, находящегося внизу, на

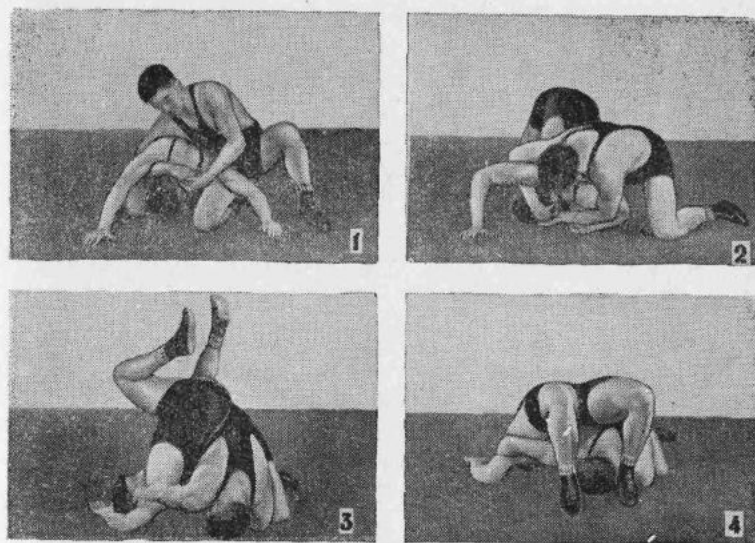


Рис. 84.

правое колено так, чтобы левая рука партнера касалась его правого бедра и находилась перед ним, а левую ногу, ставя на ступню, отставляет в сторону. Приняв это положение, атакующий накладывает предплечье левой руки на шею партнера, правую руку подводит под его правое плечо и соединяет пальцы своих рук в крючок. Произведя захват, надавливает предплечьем левой руки на затылок партнера и, используя тяжесть своего тела, прижимает его голову к коврику и ближе к своей правой ноге; одновременно передвигает предплечье своей правой руки на шею партнера. Приподнимая своим правым предплечьем правое плечо партнера, по направлению к себе, не сдвигая с места колена правой ноги, атакующий отстав-

ляет левую ногу через сторону назад и, ложась сам на ковер, грудью вперед-влево, увлекает за собой партнера, переворачивая его через голову. Закончив переворот, не распуская захвата, ложится бедром правой ноги на левую руку нижнего, который в это время лежит на спине или стоит на мосту (рис. 84). Для перевода атакованного с моста на спину атакующий усилием своих рук подтягивает к себе правую руку партнера, а правым боком надавливает на него.

Преподаватель показывает прием с левой и с правой стороны от нижнего, после чего занимающиеся проделывают его в такой же последовательности. Атакующий не оказывает сопротивления атакующему и способствует ему выполнять прием. При повторном выполнении атакующему приходится преодолевать сопротивление партнера, которое он оказывает после захвата.

4. Продолжить изучение броска через спину захватом руки и шеи.

Вначале занимающиеся по парам отрабатывают все четыре варианта захватов для проведения приема. Затем выполняют слитно первые три части приема, после чего переходят к выполнению приема с чучелом.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученного приема.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех приемов, защит, контрприемов.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 15-е — 2 часа

Занятие носит тренировочный характер по отработке нормативов легкой атлетики I ступени ГТО и проводится по плану 6-го занятия.

ЗАНЯТИЕ 16-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить прием в партере, изученный в 14-м занятии, и проработать защиты от него;

- 2) повторить в стойке переводы в партер;
- 3) изучить с партнером бросок через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах, руки на поясе, бег умеренный 200 м, кувырки вперед и назад, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения упора в ковер руками, лбом и широко расставленными ногами проделать сгибание шеи вперед, назад, в стороны.

2. Проделать 2-е упражнение из 7-го занятия.

3. Из положения лежа встать на мост и проделать движения вперед — назад без помощи рук — 15 раз.

4. Проделать 3-е упражнение из 7-го занятия.

5. Из положения лежа стать на мост и проделать движения вперед — назад с поворотом головы в стороны по восемь раз в каждую сторону.

6. Проделать 5-е упражнение из 7-го занятия.

7. Прогибание назад захватом голеностопных суставов.

Из положения лежа на животе поднять голени вверх и захватить руками голеностопные суставы. Отклонив голову назад, прогнувшись в грудной, поясничной частях позвоночника, потянуть себя за голени вверх (рис. 85) и возвратиться в и. п. Повторить 4 раза.

8. Проделать 4-е упражнение из 11-го занятия.

9. Забегание ногами вокруг головы, упираясь ладонями в ковер. По 3 раза в каждую сторону.

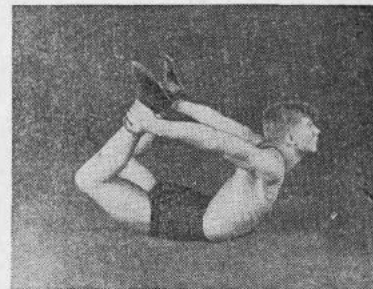


Рис. 85.

10. Вставание на мост из положения стоя с помощью партнера — 5 раз.

11. Забегание ногами вокруг головы, упираясь ладонями в ковер, по 3 раза в каждую сторону.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать по несколько раз переворот захватом шеи из-под плеча снаружи, без преодоления и с преодолением сопротивления нижнего.

2. Изучить защиты от этого приема:

а) прижимая голову к руке, не дать захватить шею (рис. 86);

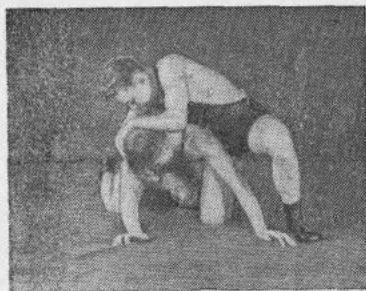


Рис. 86.

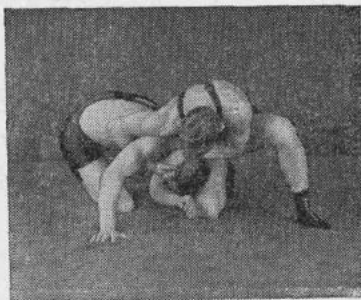


Рис. 87.

б) если захват произведен атакующим, нижнему необходимо убрать свою левую руку из-за колена верхнего локтем под себя и, отойдя от партнера в правую сторону, освободив голову из-под плеча (рис. 87), захватить освобождающейся рукой его туловище сверху.

3. Прodelать по несколько раз в стойке переводы в партер. Приемы выполнять в процессе передвижения по коврику.

4. Изучить с партнером бросок через спину захватом руки и шеи. Стоя на месте, отработать вначале 4-й вариант захвата руки и шеи с последующим поворотом спиной к партнеру и отрывом от ковра. Затем несколько раз выполнить прием полностью с чучелом из правой и левой стойки. Перед тем как разрешить занимающимся выполнять прием с партнером, преподаватель дает им следующие указания:

а) атакующий не должен сбрасывать с себя партнера, а потом падать на ковер. Он обязан следовать на ковер вместе с атакованным;

б) атакующий не должен при падении вперед-влево упираться головой в ковер, так как может получить тяжелую травму шейных позвонков;

в) атакующий не должен бросать партнера в сторону, так как в этом случае он будет наваливаться своим телом на грудь атакованного и причинять ему боль;

г) атакованный не должен падать на ковер расслабленный, ибо это вызывает неприятное сотрясение;

д) атакованный не должен при выполнении приема атакующим поворачиваться к нему боком, так как это будет мешать правильному выполнению броска, а сам атакованный при падении на ковер будет испытывать боль.

Для изучения приема преподаватель распределяет занимающихся по три человека. В обязанность третьего входит страховка атакованного при падении на ковер. С этой целью он становится сбоку от борцов и, взяв атакованного за запястье свободной руки, в момент броска придерживает его за руку, облегчая ему этим приземление на ковер. Прием выполняют несколько раз из правой стойки, а затем из левой.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных приемов, защит, контрприемов.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением двух переводов в партер.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, различные повороты в движении.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 17-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи, защиты от него и изучить контрприем;

2) продолжить изучение броска через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на четвереньках, с высоким подниманием бедра, с попеременным наклоном туловища в сторону под каждый шаг, с круговыми вращениями (вперед и назад) руками, согнутыми в локтях, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение в колонну по три.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

2. Из положения лежа встать на мост и проделать движения вперед и назад 15 раз.

3. Вставание на мост из положения стоя на правом колене и левой ступне с подставлением правой ноги на уровень с левой. Упражнение выполнить без помощи партнера по 3 раза с подставлением каждой ноги.

4. Забегание ногами вокруг головы из положения стоя на мосту, руки, соединенные в крючок, лежат перед лицом предплечьями на ковре. Для того чтобы при забегании голова занимающегося не следовала за его ногами, выбрать какой-нибудь ориентир и не терять его из виду. Упражнение проделать дважды по 3 раза в каждую сторону.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот выполняют, находясь с правой и с левой стороны от партнера, по 3 раза. Нижний оказывает сопротивление после того, как верхний осуществит захват.

2. Повторить защиты от этого приема. Основное внимание нужно обратить на усвоение второй защиты.

3. Изучить контрприем от этого приема: бросок в сторону захватом руки под плечо. Когда атакующий захватит шею находящегося внизу из-под плеча снаружи и начнет надавливать предплечьем на затылок, атакованный, упираясь руками в ковер, ставит правую ногу вле-

ред-влево на колено, голову поднимает вверх и садится на пятку правой ноги. Одновременно с этим атакованный прижимает к себе правой рукой правую руку партнера выше локтя или захватывает ее за запястье и, резко рванув за нее, бросает партнера через себя в сторону, падая при этом на локоть своей правой руки. Переставление правой ноги вперед-влево на колено необходимо для того, чтобы оказать атакующему сопротивление в выполнении приема, а также для того, чтобы лучше вы-



Рис. 88.

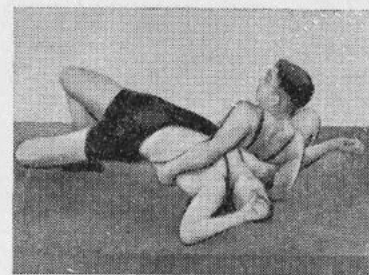


Рис. 89.

полнить контрприем. При проведении контрприема все движения выполняются атакованным слитно, в противном случае контрприем провести будет трудно. Если после броска верхний окажется на правом боку или на мосту, то атакованный, опираясь на свой правый локоть, крепко держа захваченную руку атакующего и упираясь правой ногой, поворачивается в левую сторону грудью к партнеру и, надавливая своей левой рукой на туловище нижнего сверху, вынуждает его лечь на спину (рис. 88, 89).

Контрприем изучают в обе стороны, при небольшом сопротивлении атакующего.

4. Продолжить изучение броска через спину захватом руки и шеи. Вначале отработать с партнером первые три части приема, затем выполнить несколько бросков с чучелом, после чего несколько раз провести прием полностью с партнером.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных приемов, защит, контрприемов.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением переводов в партер.

7. Игра — стенка на стенку. Группа делится на две команды, играющие становятся в две шеренги спиной друг к другу и берутся под руки. Упираясь спиной, играющие стараются оттеснить противоположную команду за намеченную заранее черту. Проигравшей считается команда, участники которой оказались отнесенными за черту или упали. Если произошел разрыв цепи, то оба играющих, допустивших разрыв, выбывают из игры.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 18-е — 2 часа

Задачи: 1) повторение приемов, контрприемов, изученных в партере;

2) совершенствование броска через спину захватом руки и шен.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на носках руки на поясе, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег, несколько кувырков вперед (подряд), кувырок — полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Поднимание партнера, лежащего на животе обратным захватом туловища. При выполнении ноги не сгибать. Прodelать по 3 раза с каждой стороны.

2. Из положения лежа встать на мост и проделать движения на мосту вперед и назад 15 раз.

3. И. п. — упор лежа. На «раз» согнуть руки, на «два» выпрямить — 15 раз.

4. Отклон туловища назад из положения стоя на ко-

ленях. Став на колени и упираясь носками в ковер, занимающиеся закладывают руки за спину и, отклонив голову назад, предельно прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника, стараются достать головой ковер (рис. 90). Коснувшись головой ковра, занимающиеся возвращаются в и. п. Прodelать 5 раз.

5. И. п. — первые номера стоят в высоком партере, вторые захватывают их шею из-под плеча снаружи. Надавливая руками и тяжестью тела на шею партнера, верхний, преодолевая его сопротивление, наклоняет го-

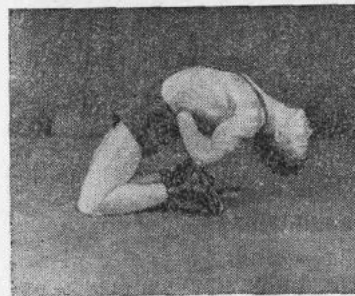


Рис. 90.

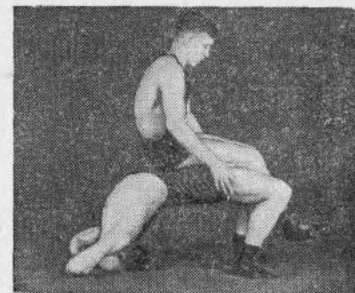


Рис. 91.

лову вниз, а затем постепенно дает ему возможность поднять ее вверх. Наклонить голову партнера нужно не менее 10 раз.

6. Падение вперед на ковер из положения стоя на коленях с последующим переходом на мост.

Занимающиеся становятся в круг на колени спиной к центру ковра и, сгибая руки в локтях, прижимают кисти к туловищу на уровне пояса (ладони вперед), а голову отклоняют назад. Из этого исходного положения по команде преподавателя падают вперед на живот и, упираясь ладонями в ковер, переходят на грудь, затем на лоб и становятся на мост. 5 раз.

7. Движения стоя на мосту с партнером, сидящим на животе упражняющегося. Первые номера из положения лежа становятся на мост, вторые садятся им на нижнюю часть живота спиной к голове и держатся руками за бедра стоящего на мосту, а ноги, не касаясь ковра, располагают между ног партнера (рис. 91). Из этого исходного положения стоящий на мосту вы-

полняет движение туловища к ногам, касаясь при этом лопатками ковра, а затем, поднимая таз вверх, посылая ногами туловище вперед к голове, возвращается в и. п. Прodelать 5 раз.

8. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три» наклонить туловище вперед, захватить себя за голеностопные суставы и, не сгибая ног, подтянуть голову к коленям, на «четыре» вернуться в и. п. Прodelать 6 раз.

9. Вставание на мост из положения стоя на правом колене и левой ступне с подставлением правой ноги на уровень с левой. Выполнить самостоятельно по 3 раза с подставлением каждой ноги.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Прodelать дважды, первый раз по 3 раза в каждую сторону, второй — по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Переворот захватом рук сбоку и контрприем от него.

2. Переворот захватом на рычаг и контрприем от него.

3. Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него. Приемы и контрприемы выполнять с двух сторон при неполном сопротивлении партнера.

4. Продолжить изучение броска через спину захватом руки и шеи. Отработать с партнером первые три части приема в передвижении по коврику вперед, назад, в стороны. Передвигаясь, атакующий заранее захватывает руку и шею атакованного и, используя наиболее удобный момент для начала выполнения приема, быстро поворачивается спиной к партнеру и отрывает его от коврика. Это задание выполнять из правой и левой стойки. Несколько раз прodelать прием полностью с партнером из неподвижного положения. При первых двух бросках атакованный не оказывает сопротивления, а в последующих бросках, после поворота атакующего спиной, оказывает небольшое сопротивление партнеру с целью вызова у него более сильного рывка за руку и шею при отрыве от коврика.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением изученных приемов, защит, контрприемов.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением переводов в партер.

7. Подскоки на двух ногах со скакалкой 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение группы, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 19-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него;

2) изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них;

3) совершенствовать бросок через спину захватом руки и шеи;

4) изучить имитационное упражнение в стойке для броска через спину с поворотом на носках, скрещивая ноги.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах руки на поясе, бег умеренный 200 м, кувырки вперед, назад, ходьба, построение группы в круг лицом в центр коврика.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера принимают положение лежа в упоре, вторые номера берут их за голеностопные суставы и отрывают ноги от коврика. Из этого и. п. первые номера на «раз» сгибают руки, на «два» выпрямляют. Прodelать 15 раз и поменяться местами.

2. Из положения лежа на спине встать на мост и прodelать движения на мосту вперед и назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 16 раз.

3. И. п. — лежа на спине руки за головой. На «раз-два» перейти в положение сидя, на «три-четыре» возвратиться в и. п. Прodelать 10 раз.

4. Движения стоя на мосту с партнером, сидящим на животе упражняющегося. 6 раз.

5. И. п. — первые номера стоят в партере, вторые находятся сзади и захватывают туловище партнеров, соединяя пальцы рук в крючок ближе к их ногам. Поднимание партнера 5 раз выпрямляя туловище (рис. 92).

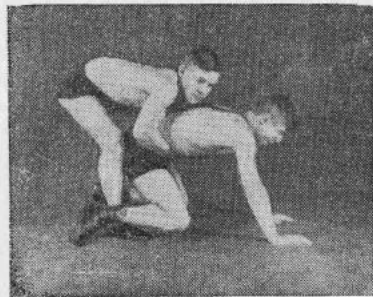


Рис. 92.

6. Вставание на мост из положения стоя на правом колене и левой ступне с подставлением правой ноги на уровень с левой. По 3 раза с подставлением каждой ноги.

7. И. п. — первые номера сидят на ковре, вторые подходят к ним сзади и накладывают руки на плечи. На «раз-два-три» сидящий на ковре с помощью партнера делает пружинящие наклоны ту-

ловища вперед, стараясь коснуться лбом своих коленей, на «четыре» принимает и. п. — 6 раз, ноги не сгибать.

8. В стойке упражнение для мышц шеи с помощью партнера.

9. И. п. — первые номера стоят в стойке, наклонив туловище вперед, вторые подходят к ним спереди и захватывают руками туловище сверху. На «раз-два» первые номера, выпрямляя туловище, отрывают партнеров от ковра, на «три-четыре» возвращаются в и. п. Прodelать 4 раза и поменяться местами.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Прodelать дважды, первый раз медленно по 3 раза в каждую сторону, второй раз быстро по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. По несколько раз в партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

2. Изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них. Правильным положением захваченной руки на ключ считать такое, при котором локоть атакованного находится под плечом одноименной руки атакующего. Для

того чтобы захват руки на ключ был крепким, атакующий должен плотно зажать плечо одноименной руки атакованного между своим плечом и предплечьем, а кисть руки положить ладонью на лопатку нижнего (рис. 93). Если локоть захваченной руки на ключ выйдет из-под плеча атакующего и будет находиться перед его грудью, то попытка выполнить прием может привести к повреждению руки в локтевом суставе.

Захват руки на ключ одной рукой сзади удобнее выполнить в тот момент, когда нижний

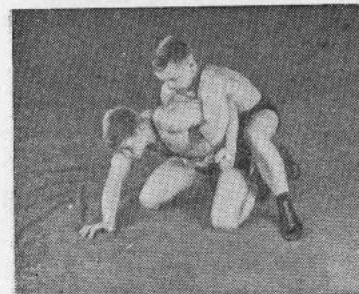


Рис. 93.

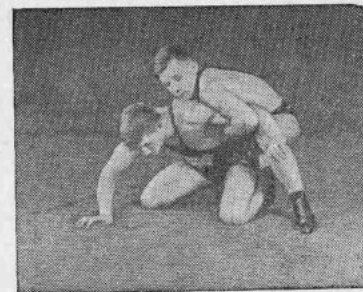


Рис. 94.

стоит в высоком партере. Атакующий становится на правое колено сзади между ног борца, находящегося внизу, а левую ногу, ставя на ступню, отставляет вперед-в сторону. Захватив сверху правой рукой туловище партнера по линии пояса, атакующий накладывает предплечье своей левой руки на сгиб локтевого сустава левой руки партнера. Из этого положения усилием туловища и своей левой руки атакующий отводит руку партнера в сторону-назад к себе, пропускает свою руку под его плечо (рис. 94), кладет кисть своей руки на левую лопатку борца, находящегося внизу, и плотно прижимается грудью к его спине.

Защита. Выставляя вперед захватываемую руку на ключ, а ногу, находящуюся между ног атакующего, отставляя назад, атакованный не дает выполнить захват (рис. 95).

Захват руки на ключ одной рукой спереди выполняется, когда нижний стоит в высоком или низком партере. Атакующий становится на правое колено

спереди борца, находящегося внизу, грудью к нему и, ставя на ступню, отставляет левую ногу в сторону. Приняв исходное положение, атакующий подводит левую руку спереди под левое плечо партнера и захватывает кистью верхнюю часть своего правого плеча, а правую руку при этом накладывает на спину борца, находящегося внизу. Как только атакующий захватит правой рукой туловище

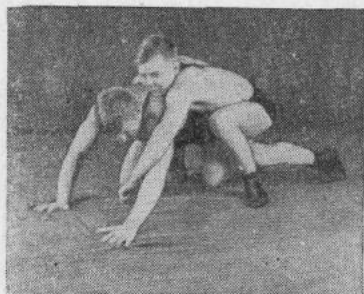


Рис. 95.

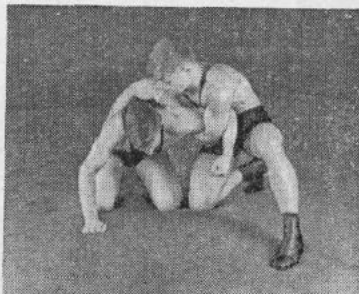


Рис. 96.

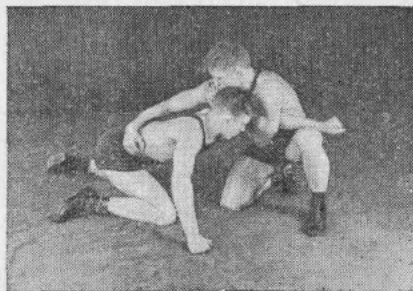


Рис. 97.

нижнего, он усилением левой руки отрывает от ковра левую руку партнера (рис. 96) и, быстро переходя из положения спереди в положение сзади, становится на правое колено между ног атакowanego, правой рукой плотно захватывает его туловище по линии пояса, а кисть своей левой руки снимает с плеча и накладывает ее ладонью на левую лопатку партнера, прижимаясь грудью к его спине.

Защита. Когда атакующий подвел свою левую руку под плечо левой руки партнера, захватил правой рукой его туловище сверху и начал усилением левой руки отрывать руку от ковра, атакующий, не давая захватить левую руку на ключ, выпрямляет ее и, упираясь предплечьем в живот атакующего, отходит от него в правую сторону, препятствуя этим атакующему стать сзади на правое колено между своих ног (рис. 97).

Вначале отрабатывают оба способа захвата руки на ключ правой и левой рукой при незначительном сопротивлении нижнего. Затем преподаватель показывает защиты, и занимающиеся выполняют захват руки на ключ с преодолением защитных действий атакowanego.

3. Совершенствование броска через спину захватом руки и шеи. Вначале отрабатывают с партнером первые три части приема в процессе передвижения по коврам так же, как на 18-м занятии (см. 4-е упражнение в основной части). Затем несколько раз выполняют прием полностью с партнером из неподвижного положения с такими же установками, как и на 18-м занятии. Наконец, выполняют прием полностью при передвижении с партнером по коврам в разных направлениях. Атакующий не оказывает атакующему никакого сопротивления, а, наоборот, способствует ему в выполнении приема.

4. Изучить имитационное упражнение в стойке для броска через спину с поворотом на носках, скрещивая ноги. Преподаватель показывает, как выполняется на месте и в движении бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом спиной к партнеру на носках, скрещивая ноги. Выполняя бросок через спину захватом руки и шеи с использованием поворота на носках, скрещивая ноги, атакующий должен захватить руку и шею атакowanego одним из четырех вариантов, которые были изучены при освоении броска через спину захватом руки и шеи с поворотом напереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги, а ноги поставить так, чтобы правая нога была немного впереди левой на расстоянии, равном ширине ступни.

Приняв исходное положение, атакующий на слегка согнутых ногах посылает колени вперед, переходя таким путем на носки, и, незначительно отклоняя туловище и голову назад с одновременным поворотом налево, быстро поворачивается на носках спиной к атакowanego.

Ноги атакующего оказываются скрещенными (левая впереди, а правая сзади), тяжесть тела в основном перенесена на впереди стоящую левую ногу. При выполнении поворота этим способом атакующему значительно труднее вывести таз в сторону поворота, ибо этому препятствуют скрещенные ноги, поэтому ему нужно иметь хорошую подвижность в тазобедренных суставах.

Закончив поворот, т. е. став спиной к партнеру и слегка выведя таз в сторону, повернув голову и туловище влево, атакующий выпрямляет согнутые ноги и за счет этого подталкивает атакованного поясницей снизу вверх, а руками, вместе с наклоном туловища вперед-влево, делает рывок за руку и шею вниз.

Оторвав таким путем партнера от ковра, борец, проводящий прием, бросает его вперед-влево, падая вместе с ним на прямых ногах.

Перед тем как коснуться с атакованным ковра, атакующий, не распуская захвата, сгибает левую ногу и делает дополнительный рывок руками за руку и шею партнера снизу вверх. Опустившись на ковер, атакующий прижимает партнера лопатками к ковра, а сам садится рядом с ним на правое бедро (рис. 98).

Этим способом поворота при бросках через спину атакующему удобнее всего пользоваться, когда он с партнером стоит на месте или передвигается в сторону. При движении назад (когда партнер движется на атакующего) борец, проводящий прием, выполняет поворот на носках, скрещивая ноги иначе. Например, захватив руку и шею партнера и находясь в правой стойке, атакующий отставляет правую ногу немного назад на ступню и переносит на нее тяжесть своего тела. Затем переставляет свою левую ногу на носок сзади правой так, чтобы она касалась передней частью голени икроножной мышцы правой ноги.

Коснувшись ковра носком левой ноги, атакующий переносит тяжесть тела больше на нее и быстро поворачивается на носках кругом налево. Заканчивая поворот спиной к атакованному, атакующий, продолжая поворот головы и туловища налево, выводит таз слегка в сторону и, падая вперед-влево, увлекает за собой партнера, крепко держа его за руку и шею. Окончание броска такое же, как и в предыдущем случае.

Создав у занимающихся образное представление о

броске через спину захватом руки и шеи с поворотом на носках, скрещивая ноги, преподаватель предлагает им выполнить следующие упражнения:

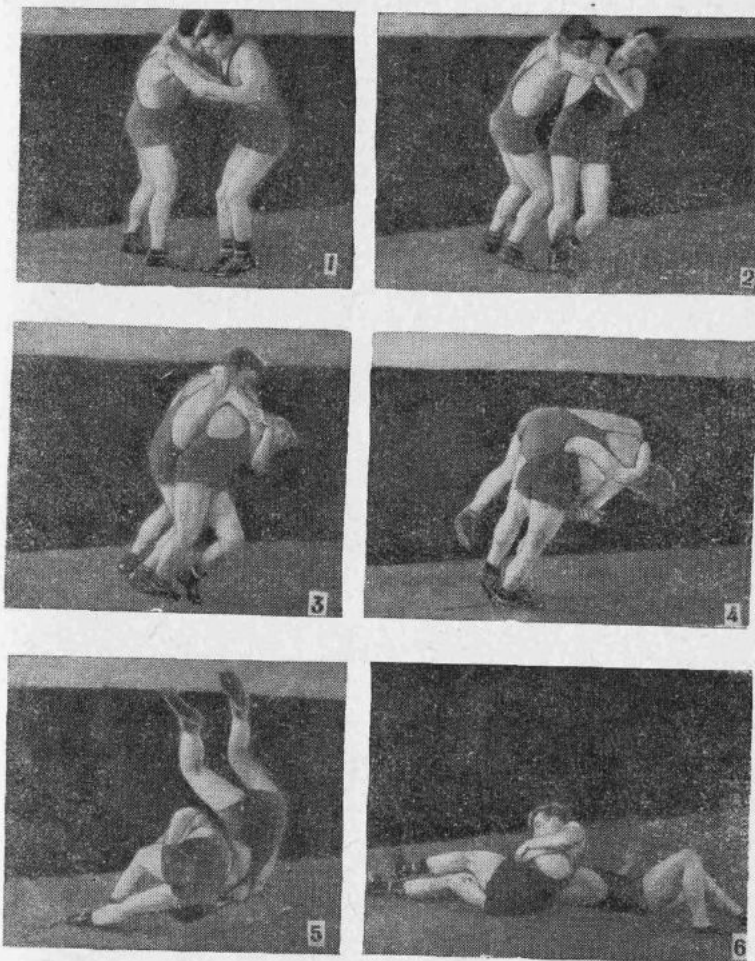


Рис. 98.

а) поставить правую ногу немного впереди левой на расстоянии, равном ширине ступни, ноги слегка согнуть. Посылая колени вперед, переходя на носки и слегка от-

клоняя туловище и голову назад с одновременным поворотом налево, быстро повернуться на носках кругом, а затем возвратиться в исходное положение;

б) приняв исходное положение, как и в первом упражнении, занимающийся, захватив руку и шею воображаемого партнера, посылает колени вперед, переходит на носки и, слегка отклонив туловище и голову назад с одновременным поворотом налево, быстро поворачивается на носках кругом, после чего, наклоняя туловище вперед-влево, выпрямляет ноги, делает рывок руками за захваченные части тела воображаемого партнера и падает на прямых ногах правым плечом ближе к носку своей правой ноги. Коснувшись ковра предварительно правым предплечьем, занимающийся садится на правое бедро, а левую ногу отставляет назад;

в) приняв положение правой стойки, занимающийся отставляет правую ногу немного назад на ступню и переносит на нее тяжесть своего тела. Затем переставляет свою левую ногу на носок сзади правой так, чтобы она касалась передней частью голени икроножной мышцы правой ноги. Перенеся тяжесть тела больше на левую ногу, он быстро поворачивается на носках кругом налево и в дальнейшем осуществляет те же действия, что и во втором упражнении.

Все три упражнения занимающиеся неоднократно выполняют в обе стороны.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением изученных способов захвата руки на ключ и защит от них.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных приемов, защит, контрприемов.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 20-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них;

- 2) повторить в стойке переводы в партер;
- 3) совершенствование броска через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: с отведением поднятых рук назад (10 раз), в приседе руки на поясе (по 10 шагов), выпадами вперед (10 выпадов), с поворотами туловища направо-налево, руки за голову, локти в стороны (по 6 раз в каждую сторону), кувырки вперед, назад, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать 16 раз движения на мосту вперед-назад, без поворота и с поворотом головы в стороны.

2. В стойке отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Выполняется борцами попеременно 5 раз.

3. И. п. — упираясь в ковер широко расставленными ногами и лбом, захватить руками себя за бедра. Прodelать сгибание шеи вперед (рис. 99), назад, в стороны.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения в правую и левую сторону по 6 раз. Плечи держать неподвижно.

5. Вставание на мост со стойки с помощью партнера, поддерживающего под спину. Партнер становится сбоку от борца, становящегося на мост, широко расставив ноги. Становящийся на мост ставит ноги на одной линии, примерно на ширине плеч, а руки, опустив перед собой, соединяет в крючок. Сделав толчок животом вперед-вверх и переходя на носки, он посылает руки вверх за себя, отклоняет голову назад, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и, сгибая ноги, падает назад. Как только становящийся на мост прогнется и начнет падать назад, партнер подставляет руку под его спину (рис. 100) и, смягчая этим падение, помогает ему встать на мост.

6. Из положения приседа встать и присесть с партне-

ром, сидящим на плечах, придерживая его за ноги. Выполнить 5 раз и поменяться местами.

7. Движения стоя на мосту с партнером, сидящим на животе упражняющего (7 раз).

8. И. п. — сидя на ковре ноги вместе, опереться руками сзади, пальцы обращены к ногам. Подняв таз и выпрямив туловище, проделать сгибание и разгибание рук (5 раз).

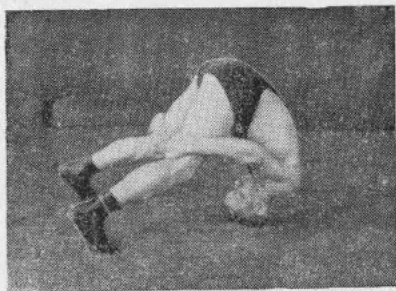


Рис. 99.



Рис. 100.

9. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Первый раз проделать медленно по 3 раза в каждую сторону, второй — быстро по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них.

Захват руки на ключ двумя руками выполняется, когда партнер стоит в высоком или низком партере, соединив пальцы в крючок. Атакующий становится на правое колено сзади между ног нижнего, а левую ногу, ставя на ступню, выставляет вперед в сторону. Приняв исходное положение, атакующий подводит правую руку под плечо левой руки нижнего и, наложив ее предплечьем на сгиб локтевого сустава, соединяет свои руки в крючок. Усилением рук атакующий отрывает левую руку атакованного от ковра и отводит ее в сторону-назад к себе (рис. 101). Быстро посылает левую руку под плечо левой руки партнера и, распустив соединение своих пальцев, захватывает сверху правой рукой тулови-

ще нижнего по линии пояса, а левой рукой заканчивает захват руки на ключ, накладывая кисть на левую лопатку и прижимаясь грудью к спине партнера.

Защита. Когда атакующий подведет правую руку под левую и соединит руки в крючок, атакованный, не давая захватить руку на ключ, отставляет назад ногу, находящуюся между ног атакующего, а руки, соединенные в крючок, выпрямляет и выставляет вперед (рис. 102).

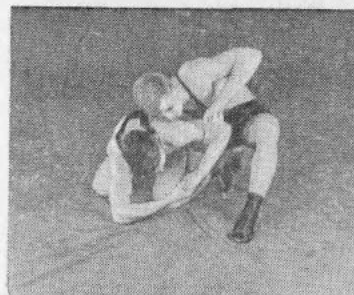


Рис. 101.



Рис. 102.

Захват руки на ключ с помощью головы выполняется, когда нижний стоит в высоком партере. Атакующий становится сзади на правое колено между ног нижнего, а левую ногу выставляет вперед в сторону на носок. Приняв исходное положение, атакующий захватывает правой рукой туловище партнера сверху по линии пояса, левой рукой запястье левой руки, упирается головой в плечо этой руки и, отталкиваясь носками ног от ковра, отводя левую руку в сторону-назад (рис. 103), сталкивает партнера вперед. В момент падения, не снимая правой руки с туловища, отпускает предплечье левой руки партнера, подводит свою левую руку под плечо левой руки нижнего, захватывает ее на ключ и наваливается всем телом на атакованного.

Защита. Когда атакующий начинает сталкивать нижнего на живот, последний убирает локоть своей левой руки под себя, лишая этим партнера возможности захватить руку на ключ (рис. 104). Процесс изучения захватов руки на ключ и защиты от них тот же, что и во 2-м упражнении основной части 19-го занятия.

2. Прodelать в стойке по несколько раз изученные переводы в партер без применения и с применением защит атакованным.

3. Совершенствование броска через спину захватом руки и шеи. Занимающиеся прodelывают несколько бросков через спину с чучелом, обращая главное внимание на быстроту выполнения. Прием выполняется с поворотом спиной к чучелу первым способом. После этого

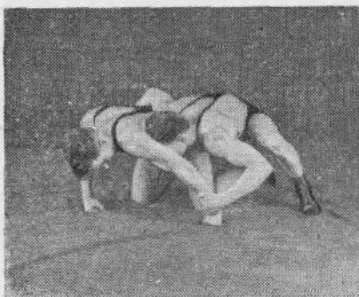


Рис. 103.



Рис. 104.

прием выполняют с партнером при передвижении по ковру в разных направлениях с предварительным захватом руки и шеи. При выполнении атакующим первых двух-трех бросков атакованный не оказывает ему сопротивления, при повторном выполнении приема оказывает небольшое сопротивление после того, как проводящий прием повернется к нему спиной.

В заключение прием выполняют при передвижении по ковру, не имея предварительного захвата руки и шеи. Передвигаясь по ковру, атакующий вначале захватывает руки атакованного спереди-сверху, а когда последний начнет освобождать одну из захваченных рук, он захватывает свободной рукой шею партнера и бросает его через спину.

4. Прodelать по несколько раз три подготовительных упражнения для броска через спину с поворотом на носках, скрещивая ноги так, как это делалось в 4-м упражнении основной части 19-го занятия.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением изученных способов захвата руки на ключ.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением изученных переводов в партер.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление, на внимание.

ЗАНЯТИЕ 21-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере некоторые приемы и контрприемы от них;

2) изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них;

3) совершенствование броска через спину захватом руки и шеи.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах ступней, в полуприседе (руки на поясе). Подскоки в полуприседе, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа встать на мост и прodelать движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны 20 раз.

2. И. п. — первые номера лежат на спине руки за головой, вторые, присев у их ног, захватывают голеностопные суставы и прижимают ноги к ковру. На «раз-два» первые номера переходят в положение сидя, на «три-четыре» возвращаются в и. п. Прodelать 15 раз и поменяться местами.

3. Поднимание партнера за ноги вверх — 5 раз (см. рис. 75).

4. Поднимание партнера за руки вверх — 5 раз (см. рис. 76).

5. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

6. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища. 4 раза с каждой стороны.

7. Вставание на мост со стойки с помощью рук — 5 раз. Встающий на мост ставит ноги на одной линии, примерно на ширине плеч, а руки опускает вниз. Делая толчок животом вперед-вверх с одновременным переходом на носки, отклоняя голову назад, прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, сгибая ноги, он падает назад. Перед моментом соприкосновения головы

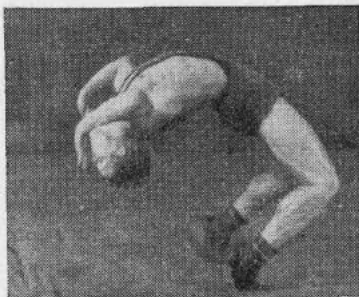


Рис. 105.

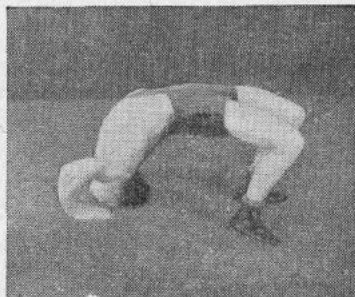


Рис. 106.

с ковром борец упирается руками в ковер и становится на него лбом. Ладони ставят на ковер так, чтобы пальцы были обращены в сторону ног (рис. 105, 106).

8. И. п. — основная стойка. На «раз-два» присесть на правой ноге, руки выпрямить вперед, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же на левой ноге. По 4 раза.

9. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. 2 раза. Первый раз медленно по 3 раза в каждую сторону, второй раз быстро по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него.

3. Изучить два способа захвата руки на ключ и защиты от них.

Захват руки на ключ толчком партнера в сторону выполняется, когда нижний стоит

в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на ступню между ног нижнего, а левую ногу — на колено около колена левой ноги партнера. Приняв исходное положение, атакующий захватывает правой рукой туловище партнера сверху, предплечье своей левой руки накладывает на левое предплечье партнера и за счет упора в ковер правой ноги и усилия левой и правой рук (рис. 107) падает на левый бок, увлекая за собой партнера. В момент падения подводит левую руку под плечо

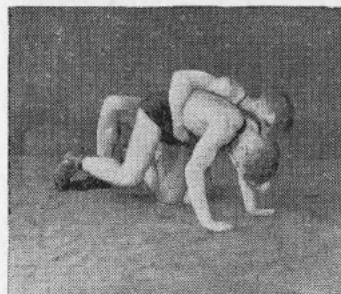


Рис. 107.

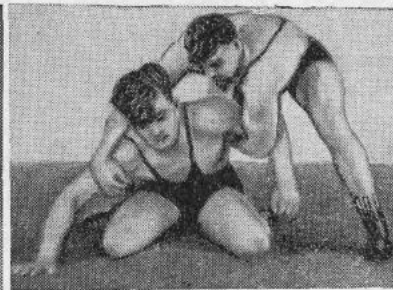


Рис. 108.

левой руки партнера и, отталкиваясь локтем левой руки от ковра, ложится сверху на партнера, заканчивая полностью захват руки на ключ.

Защита. Атакованный в момент падения на бок прижимает левую руку к своему туловищу, не давая тем самым атакующему подвести руку под плечо.

Захват руки на ключ рывком за плечи выполняется, когда нижний стоит в высоком партере. Атакующий становится сзади партнера правой ногой между его ног, а левой ногой — около колена левой ноги нижнего. Наклонившись над партнером, быстро захватывает его двумя руками за плечи и за счет усилия рук и спины, отклоняясь назад, отрывает руки нижнего от ковра. Как только руки атакованного окажутся отделенными от ковра, и он под влиянием атакующего слегка отклонится назад, последний, быстро наклоняясь вперед, снимает кисть своей левой руки с плеча партнера, пропускает левую руку под плечо его

левой руки и заканчивает захват руки на ключ (рис. 108). Затем атакующий опускается на правое колено между ног нижнего и захватывает правой рукой туловище сверху.

Защита. Не давая отделить свои руки от ковра, атакованный в момент захвата атакующим за плечи опускает туловище ниже к коврику и выставляет вперед прямые руки.

Приведенные захваты руки на ключ и защиты от них занимающиеся отрабатывают так же, как и на предыдущих занятиях.

4. Совершенствование броска через спину захватом руки и шеи. Передвигаясь с партнером по коврику в разных направлениях, атакующий захватывает руки атакованного спереди-сверху и, при попытке последнего освободить одну руку, захватывает свободной рукой шею партнера и бросает его через спину. Прием атакующий выполняет без сопротивления партнера и с незначительным сопротивлением, оказываемым проводящему прием после окончания им поворота. Затем с партнером из неподвижного положения отрабатываются первые три части броска через спину захватом руки и шеи с поворотом на носках, скрещивая ноги, т. е. захват партнера, поворот к нему спиной, отрыв партнера от ковра. В заключение занимающиеся выполняют по несколько раз в обе стороны полностью прием с чувством с поворотом на носках, скрещивая ноги.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных способов захвата руки на ключ.

6. Подскоки на двух ногах со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 22-е — 2 часа

Лекция на тему: «Физическая культура и спорт в СССР». Читает лектор (по программе для спортивных секций коллективов физической культуры).

ЗАНЯТИЕ 23-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить один способ захвата руки на ключ и защиту от него;

2) изучить способы освобождения руки, захваченной на ключ;

3) изучить контрприемы при захвате руки на ключ;

4) совершенствовать в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом вторым способом, т. е. на носках, скрещивая ноги.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, передвижение на руках в положении лежа в упоре (20 м), ускоренная-ходьба, бег, кувырок-полет, бег умеренный, перемежающийся по сигналу рывками в 10—15 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз-два» присесть, держа туловище прямо, на «три-четыре» возвратиться в и. п. — 15 раз.

2. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать на мосту движения вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 16 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами на четыре счета попеременно в правую и в левую сторону — по 5 раз.

4. Движения стоя на мосту с партнером, сидящим на животе спиной к голове нижнего — 7 раз.

5. И. п. — сидя на ковре, с широко расставленными ногами в стороны. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью до ковра, на «четыре» возвратиться в и. п. — 6 раз.

6. И. п. — первые номера стоят на мосту, вторые подходят к ним со стороны головы на расстояние, позволяющее первым номерам захватить руками их голеностопные суставы. Переворот с моста через голову, придерживаясь руками за ноги партнера.

Совершив несколько движений вперед и назад, стоящий на мосту в момент движения туловища к голове делает сильный толчок обеими ногами и рывком грудью вперед, отрывает ноги от ковра, подтягивается руками и переходит через лицо в положение стоя ноги

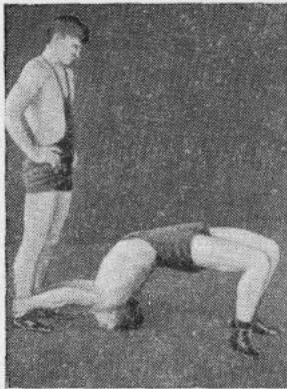


Рис. 109.

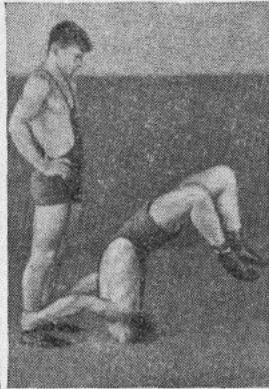


Рис. 110.



Рис. 111.

врозь с упором лбом в ковер, а затем отталкивается ногами от ковра и опять становится на мост (рис. 109, 110, 111). 4 раза.

7. Поднимание партнера, стоящего в партере, захватом туловища сзади — 5 раз.

8. Вставание на мост со стойки с помощью рук. Выполнить так же, как 7-е упражнение из подготовительной части 21-го занятия, с той лишь разницей, что боец стоит в правой стойке и в момент вставания на мост подставляет левую ногу вперед на одну линию с правой. По 3 раза из правой и левой стойки.

9. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Сначала упражнение выполнять медленно по 5 раз в каждую сторону, затем после небольшого отдыха быстро также по 5 раз.

1. Изучить захват руки на ключ и защиту от него. Захват руки на ключ с помощью рычага выполняется, когда партнер стоит в высоком или низком партере. Атакующий становится на правое колено сзади между ног борца, находящегося внизу, а левую ногу, ставя на ступню, отставляет вперед-в сторону. Захватив правой кистью предплечье левой руки нижнего изнутри, а левой рукой — предплечье сво-

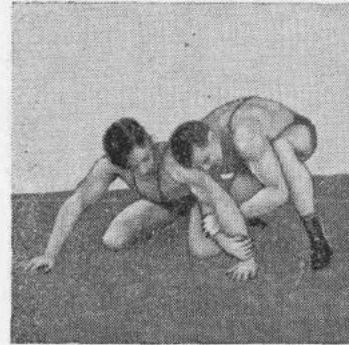


Рис. 112.

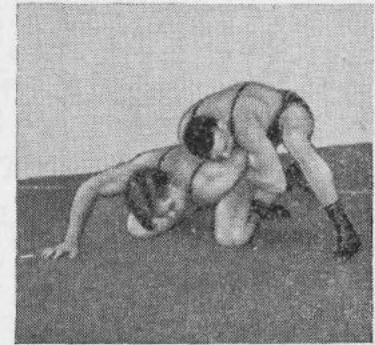


Рис. 113.

ей правой руки, атакующий резким движением обеих рук на себя отрывает руку партнера от ковра. Как только рука окажется отделенной от ковра, атакующий, продолжая удерживать ее правой рукой, снимает свою левую руку с предплечья, захватывает ею левую руку нижнего на ключ, а освободившейся правой рукой — его туловище сверху (рис. 112, 113).

Защита. Выпрямляя захватываемую руку, атакующий толкает атакующего в сторону от себя.

2. Изучить способы освобождения руки, захваченной на ключ. Если на ключ захвачена левая рука и атакующий стоит в высоком партере, то с целью освобождения руки от захвата атакующий переставляет вперед левую или правую ногу на колено и, делая одновременно с этим резкий рывок туловищем вперед, удаляется от атакующего, освобождая при этом руку.

Находясь в высоком партере с захваченной левой рукой на ключ, атакованный быстро выставляет вперед-влево голень левой ноги, находящейся между ног партнера (рис. 114), садится на левое бедро, поворачивается налево, грудью к атакующему, и, став на колени, упираясь правой рукой в ковер, выпрямляет левую руку, освобождая ее от захвата на ключ.

3. Изучить контрприемы при захвате руки на ключ.

Бросок через спину захватом руки через плечо.



Рис. 114.

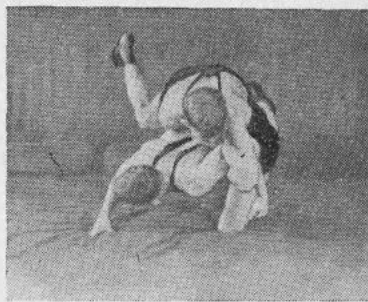


Рис. 115.

Выполняя бросок, атакованный выставляет вперед свою левую ногу на колено и, повернув голову и туловище направо, выведя таз в левую сторону, рывком левой руки вперед, с одновременным толчком тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) сбрасывает с себя атакующего (рис. 115). Заканчивая контрприем, атакованный с поворотом налево ложится на живот, захватывает правой рукой шею атакующего и переводит его на спину.

Бросок в сторону захватом руки за запястье. Для выполнения этого контрприема атакованный выставляет вперед-влево на колено свою правую ногу, слегка садится на пятку правой ноги, захватывает правой рукой правое запястье партнера и за счет падения на локоть своей правой руки (рис. 116) и сбрасывающего движения назад левой рукой бросает атакующего в сторону. Заканчивая контрприем, атакованный ложится на правый бок и, продолжая опираться

локтем правой руки, удерживая ее у себя на туловище правую руку атакующего, левой рукой захватывает его туловище сверху. Для перевода атакующего на спину атакованный упирается ступней правой ноги в ковер и, поворачиваясь налево грудью к партнеру, продолжая держать его правую руку за запястье, левой рукой и левым боком надавливает на туловище атакующего.

Этот же контрприем можно выполнить несколько иначе. Упираясь свободной правой рукой в ковер, атакующий переставляет правую ногу вперед-влево на колено и

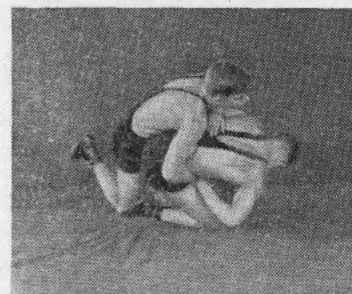


Рис. 116.

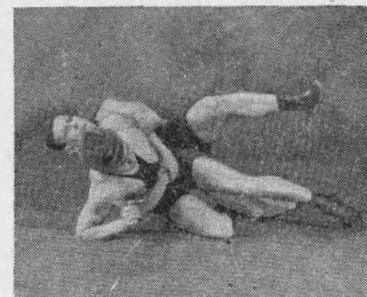


Рис. 117.

одновременно с этим левой рукой захватывает у себя на туловище запястье правой руки партнера. Как только атакованный захватит левой рукой правую руку верхнего, он быстро переходит на правый бок, подставляя для опоры локоть правой руки (рис. 117), и, продолжая удерживать захваченную руку партнера, сбрасывает его с себя в сторону. Для перевода атакующего на спину атакованный, упираясь правой рукой и ногой в ковер и держа за запястье правую руку партнера, поворачивается налево, стараясь повернуться к нему грудью.

Указанные контрприемы атакованному удобнее всего проводить в тот момент, когда он сам стоит в высоком партере, а атакующий еще не закончил полностью захват левой руки на ключ.

4. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи с поворотом спиной к партнеру вторым способом.

Вначале занимающиеся отрабатывают с партнером из неподвижного положения правой и левой стойки первые

три части приема — захват, поворот, отрыв партнера от ковра. Затем выполняют прием полностью с чучелом и в заключение с партнером.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением переводов в партер.

6. Учебная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением способов захвата руки на ключ, способов освобождения руки, захваченной на ключ, контрпиемов при захвате руки на ключ.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 24-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить способы освобождения руки, захваченной на ключ;

2) повторить контрпиемы при захвате руки на ключ;

3) изучить в партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок;

4) совершенствовать в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом первым и вторым способами.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба с различными движениями руками, ускоренная ходьба, бег умеренный 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег 100 м с переходом на шаг, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I степени ГТО.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону.

4. Переворот с моста через голову, придерживаясь руками за ноги партнера.

5. Вставание на мост со стойки с помощью рук с подставлением ноги, стоящей сзади, вперед на линию ноги, стоящей впереди. По 3 раза с подставлением каждой ноги.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать оба способа освобождения руки, захваченной на ключ.

2. Прodelать контрпиемы при захвате руки на ключ.

3. Изучить в партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок. Атакующий одним из способов захватывает руку партнера на ключ. Если захват произведен без столкновения партнера в сторону, то атакующий должен перевести атакованного на живот. Для этого он, упираясь носками ног в ковер и крепко удерживая партнера, наваливается на него тяжестью своего тела и, толкая вперед и в сторону рук, захваченной на ключ, переводит нижнего на живот, а сам ложится на него. Не давая нижнему встать в партер, атакующий, сняв свою правую руку с туловища партнера, переходит на противоположную захваченной руке сторону. Одновременно с переходом на правую сторону атакующий, удерживая атакованного за левую руку, поворачивает его на правый бок. Как только атакованный окажется на правом боку, атакующий опускает свой левый локоть вниз, захватывает партнера за подбородок правой рукой сверху и, продолжая отодвигаться в сторону к голове партнера, усилием рук переводит его на спину. Если атакованный в конце переворота встанет на мост, то атакующий захватывает правой рукой его шею, соединяет свои руки в крючок, а затем, подтаскивая к себе партнера за плечо и шею, грудью надавливает на него и вынуждает лечь на спину (рис. 118, 119, 120). Если удалось захватить руку нижнего на ключ и одновременно перевести его на живот, атакующий может сразу перейти на правую сторону и закончить выполнение приема.

4. Совершенствование в стойке броска через спину

захватом руки и шеи с поворотом первым и вторым способами. Выполняется с поворотом первым способом в передвижении по ковру, без предварительного захвата руки и шеи. Затем с чучелом и с партнером с поворотом вторым способом.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 2 мин., с применением переводов в партер и броска через спину захватом руки и шеи.

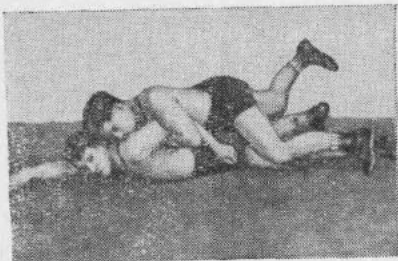


Рис. 118.

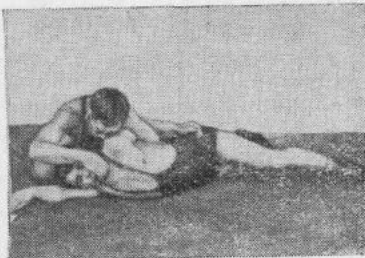


Рис. 119.

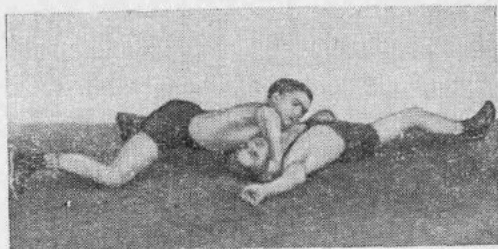


Рис. 120.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 2 мин. сверху и снизу, с применением всех изученных технических действий.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, выполнение в движении упражнений на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 25-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить все способы захвата руки на ключ;

2) повторить в партере прием: переворот переходом с ключом и захватом за подбородок;

3) изучить защиты от этого приема;

4) совершенствовать в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом первым и вторым способами;

5) изучить имитационное упражнение для броска через спину захватом руки и шеи с поворотом на впереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах ступни, на коленях, ускоренная. Бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз» встать на носки и, прогнувшись, отвести локти назад, грудь подать вперед, на «два» принять и. п. — 10 раз.

2. Из положения лежа на ковре встать на мост. Движения стоя на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — упор присев. На «раз» сделать кувырок вперед, на «два» — кувырок назад и принять и. п. — 6 раз.

4. Упражнение для мышц шеи с помощью рук, опираясь ногами о стену. Став лицом к стене на расстоянии шага, опереться в ковер лбом и руками, оттолкнуться ногами от ковра и, подняв ноги вверх, опереться ступнями о стену. Из этого положения проделать сгибание шеи вперед, назад, в стороны.

5. И. п. — лежа на спине, руки прижать к туловищу. На «раз-два» поднять прямые ноги и коснуться носками за головой, на «три-четыре» возвратиться в и. п. — 15 раз.

6. И. п. — стоя ноги врозь за ковром захватить ру-

ками край ковра, упереться в ковер лбом. Толчком ног, через стойку на голове, встать на мост. Обратным движением, помогая себе руками, вернуться в и. п. — 4 раза.

7. И. п. — сесть ноги вместе. На «раз-два-три», делая пружинящие наклоны туловища вперед и захватывая руками голеностопные суставы, коснуться лбом колен, на «четыре» принять и. п. — 10 раз.

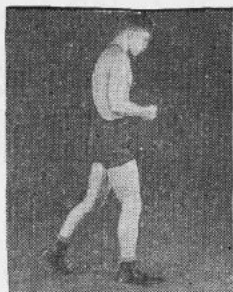


Рис. 121.

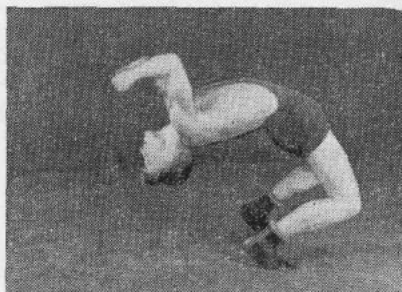


Рис. 122.

8. Вставание на мост со стойки без помощи рук. Став в правую стойку и соединив перед собой руки в крючок, встающий на мост подставляет вперед левую ногу на линию с правой, примерно на ширину плеч, и, делая толчок животом вперед-вверх, переходя на носки, посылая руки вверх за себя, отклоняя голову и предельно прогибаясь назад, сгибая ноги, становится на мост, касаясь ковра одновременно лбом и предплечьями (рис. 121, 122). По 3 раза из правой и левой стойки.

9. И. п. — упор лежа. На «раз» руки согнуть, на «два» выпрямить. 20 раз.

10. Движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе. 8 раз.

11. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Сначала медленно по 3 раза в каждую сторону, затем, после небольшого отдыха, быстро по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. Проделать семь способов захвата руки на ключ.

2. В партере: переворот переходом с ключом и захватом за подбородок.

3. Изучить защиты от этого приема: не давая перевести себя на живот, атакованный отставляет ногу, находящуюся между ног атакующего, назад-в сторону на носок, а свободной рукой упирается в ковер. Атакованный не дает захваченную на ключ руку сильно отводить назад, держит ее напряженной и зажимает ею плечо атакующего между своим плечом и предплечьем (рис. 123).

Если атакующему удалось перевести партнера на живот, последний должен быстро лечь на левый бок,

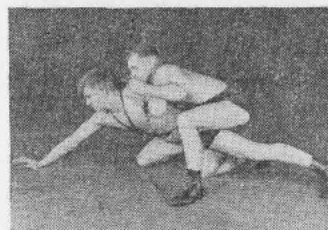


Рис. 123.

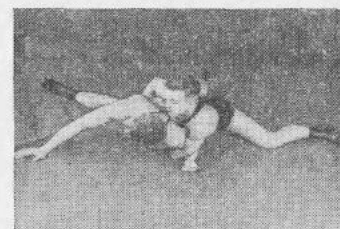


Рис. 124.

прижав к себе левую руку атакующего, и упираться правой рукой в ковер, не давая тем самым верхнему перейти на противоположную сторону (рис. 124).

4. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи с поворотом первым и вторым способами. Прием выполняют с чучелом с поворотом первым способом, стараясь выполнять броски с максимальной быстротой. Передвигаясь по ковра с партнером в сторону и назад по отношению к атакующему, выполняют поочередно первые 3 части приема с поворотом вторым способом с предварительным захватом двух рук атакующего спереди-сверху. Затем выполняют прием полностью.

5. Имитационное упражнение для броска через спину захватом руки и шеи с поворотом напереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги.

Проводя бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом напереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги, борец захватывает руку и шею партнера так, как и в предыдущих случаях, а вместо правой стойки принимает левую. Из этого исходного по-

ложения атакующий, стоя на ступне левой ноги и носке правой, отталкивается правой ногой от ковра и переносит тяжесть тела на левую ногу, которая в этот момент переходит со ступни на носок. Одновременно с толчком правой ногой и переносом тяжести тела на левую ногу атакующий поворачивает голову и туловище налево и этим помогает себе сделать быстрый поворот спиной к атакованному на носке впереди стоящей ноги, а также вывести таз в сторону поворота. Оттолкнувшись правой ногой и начав поворот на носке левой, атакующий посылает толчковую ногу вперед и в момент поворота проносит ее перед впереди стоящей ногой. Затем правая нога ставится на ковер на расстоянии от левой ноги, равном примерно ширине ступни. К концу полного поворота на носке впереди стоящей ноги таз атакующего оказывается выведенным в направлении поворота, голова и туловище повернуты налево, ноги слегка согнуты. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий после поворота спиной к атакованному выпрямляет ноги и, подталкивая партнера поясницей снизу вверх, одновременно делая рывок руками за захваченные части тела, переходя на носки, падает вперед-влево как бы на свое правое плечо ближе к носку левой ноги, увлекая атакованного за собой и крепко держа его за руку и шею. Конечное положение атакующего после броска такое же, как и при выполнении приема с поворотом первым и вторым способами (рис. 125).

Этот способ поворота с успехом можно применять при передвижении атакующего вперед, в сторону, а также, когда он стоит на месте. В тактическом отношении этот способ поворота выгоднее других способов. Когда в борьбе атакующий захватывает левой рукой правую руку партнера, правой рукой его шею с левой стороны, а сам принимает левую стойку, то разгадать его намерения трудно. Из этого положения можно выполнить бросок через спину с поворотом на впереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги или же, неожиданно сняв с шеи партнера правую руку и захватив ею его левую руку, а левой рукой — шею с правой стороны, выполнить прием с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением вперед ноги, стоящей сзади.

Атакующий может также из правой стойки захватить левой рукой правую руку партнера, а правой рукой — его шею с левой стороны, показывая этим свое намере-

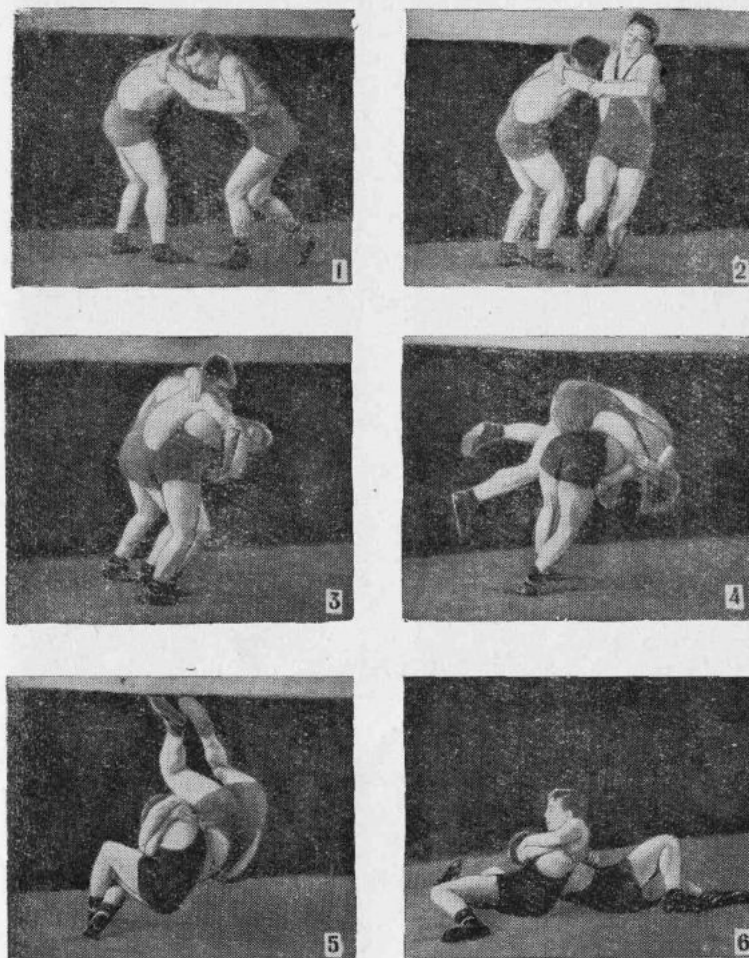


Рис. 125.

ние выполнить бросок через спину с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением вперед сзади стоящей. Неожиданно изменив захват и захватив левой рукой

шею, а правой рукой левую руку атакованного, атакующий может выполнить прием с поворотом на впереди стоящей ноге с переносом перед ней ноги, стоящей сзади.

Показав прием с партнером на месте и в движении, преподаватель показывает, как следует осуществить имитацию этого приема, т. е. проводить его с воображаемым партнером, и предлагает занимающимся самостоятельно отработать показанное из правой и левой стойки.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере, по 2 мин. сверху и снизу, с применением всех изученных технических действий.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, выполнение в движении упражнений на внимание.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 26-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере переворот захватом рук сбоку и контрприем от него;

2) повторить в партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, а также защиты от него;

3) изучить контрприем от этого приема;

4) повторить в стойке переводы в партер;

5) изучить с партнером бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом третьим способом.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба обыкновенная на носках, в полуприседе руки на поясе, ходьба обыкновенная, кувырки вперед, ускоренная ходьба, бег быстрый 250—300 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — стать парами друг против друга и взяться за руки. Попеременное силовое сгибание и разгибание рук. 15 раз каждой рукой.

2. Из положения лежа на спине стать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в сторону — 20 раз.

3. И. п. — стать спиной к партнеру и захватить его руки в сгибах локтевых суставов. На «раз-два», не сгибая ног, наклонить туловище вперед и оторвать партнера от ковра, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же проделывает соупражняющийся. Каждый выполняет по 6 раз.

4. Упражнение для мышц шеи с помощью рук, опираясь ногами о стену. Выполняется так же, как 4-е упражнение из подготовительной части 25-го занятия.

5. Из положения приседа вставание и приседание с партнером, сидящим на плечах, придерживая его руками за ноги. По 5 раз.

6. Переворот с моста через голову, придерживаясь руками за край ковра. Выполняется так же, как 6-е упражнение из подготовительной части 25-го занятия. 5 раз.

7. Прodelать 5-е упражнение из подготовительной части 7-го занятия. Выполнить по 4 раза.

8. Вставание на мост со стойки без помощи рук с последующим уходом с моста в положение высед на бедре. По 3 раза из правой и левой стойки.

9. И. п. — лежа на спине. Упираясь в ковер руками и ногами, на «раз-два» отжаться от ковра и прогнуться, на «три-четыре» возвратиться в и. п. 4 раза.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом рук сбоку и контрприем от него.

2. В партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок. Защиты от этого приема.

3. Контрприем от переворота переходом с ключом и захватом за подбородок — переворот через себя захватом руки через плечо.

Контрприем выполняется тогда, когда атакующий, переведя нижнего на живот, начинает переходить через него на противоположную захваченной на ключ (левой) руки сторону. В этот момент атакованный крепко зажимает своей левой рукой левое плечо атакующего и, не дав ему

полностью перейти на правую сторону, усилием своей левой руки, упираясь в ковер правой рукой (рис. 126), переворачивает партнера в сторону через себя. Вслед за этим проводящий контрприем, повернувшись налево, ложится на живот, захватывает правой рукой шею атакующего, соединяя свои руки в крючок, и, не давая партнеру встать на мост, переводит его на лопатки.

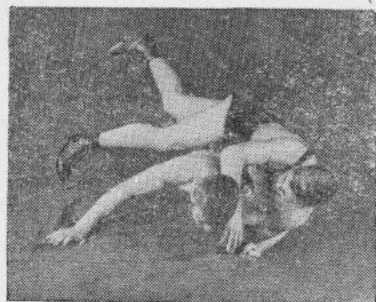


Рис. 126.

Контрприем можно выполнить и в случае, если атакующий перейдет на правую сторону. Однако в этом случае провести значительно труднее. Почти лежа на правом боку, атакующий крепко зажимает своей левой рукой левое плечо атакующего и, делая рывок за руку верхнего по направлению к своей голове и взмах левой ногой вперед, переворачивает партнера через себя.

4. Проделать в стойке переводы в партер в передвижении по коврику без сопротивления и с сопротивлением атакующего.

5. Изучить с партнером бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом третьим способом. Вначале отрабатывают попарно, стоя на месте, первые три части приема из правой и левой стойки. После этого выполняют прием полностью с чучелом и затем с партнером, который не оказывает никакого сопротивления.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 3 мин. с применением всех изученных технических действий.

7. Командная игра — борьба за мяч. Группа делится на две равные команды. По центру ковра и краям его обозначаются три линии. Игроки становятся на колени с правой и левой стороны от центральной линии. По одному представителю от команды захватывают руками один набивной мяч. По команде руководителя игроки обеих команд стараются овладеть мячом и занести его за линию противоположной команды. Разрешается захватывать игрока руками, ногами. Не разрешается игроку вставать на ступни ног, бросать мяч. Игроки, нарушающие эти

правила, выбывают из игры. Победителем считается команда, которая в установленное время занесет мяч за линию противоположной команды большее число раз.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба. Упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 27-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи (с тремя способами поворота).

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Повороты на месте направо, налево, кругом, построение в три шеренги, в одну шеренгу, ходьба, ускоренная ходьба, умеренный бег 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег 100 м с переходом на шаг, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища. Выполнить с обеих сторон от нижнего, с каждой стороны 5 раз.

2. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед и каждый раз касаться ковра ладонями, на «четыре» принять и. п. — 7 раз.

4. Упражнение для мышц шеи без помощи рук, опираясь ногами о стену. Упираясь руками, лбом и широко расставленными ногами в ковер, поднять ноги вверх и опереться ступнями о стену. Соединив пальцы в крючок,

проделать сгибание шеи вперед, назад, в стороны (рис. 127).

5. И. п. — борцы попарно стоят в стойке в обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Проделать попеременно отрыв партнера от ковра, преодолевая его сопротивление — по 5 раз.

6. Вставание на мост со стойки без помощи рук с последующим уходом с моста в высад на бедро. По 3 раза из правой и левой стойки.



Рис. 127.

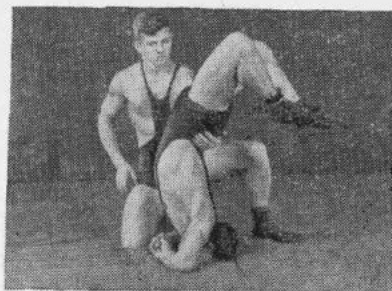


Рис. 128.

7. И. п. — упор присев. На «раз», выпрямляя ноги и отталкиваясь ими от ковра, взмахнуть руками вверх и прогнуться назад, на «два» возвратиться в и. п. — 10 раз.

8. Переворот с моста через голову с помощью партнера. Помогающий становится на колено сбоку от борца, стоящего на мосту. Выполняющий, встав на мост, делает движения вперед и назад, держа перед собой прямые руки, соединенные в крючок. В тот момент, когда он отталкивается обеими ногами от ковра и посылает прямые руки вверх за голову, партнер подталкивает выполняющего рукой снизу вверх под ягодицы, помогая ему тем самым сделать переворот через голову (рис. 128). Оказавшись в упоре лбом, предплечьями и широко расставленными ногами, выполняющий отталкивается ногами от ковра и становится на мост, после чего повторяет упражнение сначала — 5 раз.

9. И. п. — лежа в упоре. На «раз» согнуть руки, на «два» выпрямить — 20 раз.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. По 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом на рычаг и контрприем от него.

2. В партере прием — переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

3. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи (три способа поворота). Отрабатывают попарно при передвижении по ковра в разных направлениях первые три части приема с поворотом спиной к атакованному первым и вторым способами. Захват руки и шеи атакующий выполняет из предварительного захвата атакованным рук спереди-сверху. Затем выполняются в передвижении по ковра вперед, в стороны первые три части приема с поворотом третьим способом, имея предварительный захват руки и шеи. Выполняют прием полностью в обе стороны, передвигаясь по ковра.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных технических действий.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке по 3 мин. с применением переводов в партер и броска через спину захватом руки и шеи.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, повороты в движении кругом, направо, налево.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 28-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере захваты руки на ключ и контрприемы от них;

2) повторить в партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, а также контрприем от этого приема;

3) совершенствовать бросок через спину захватом руки и шеи (поворотом третьим способом);

4) имитационные упражнения для броска назад в стойке.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, отведение поднятых рук назад (10 раз), ходьба в приседе, руки на поясе (16 шагов), ходьба с поворотом туловища направо-налево, руки за голову, локти в стороны (по 6 раз в каждую сторону), кувырки вперед, назад, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз», переходя на носки, сделать толчок животом вперед-вверх, отклонить голову, плечи и локти отвести назад, на «два» принять и. п. — 10 раз.

2. Упражнение в партере для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

3. И. п. — основная стойка. На «раз-два» присесть на правой ноге, руки вытянуть вперед, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же проделать на левой ноге. На каждой ноге присесть по 5 раз.

4. Из положения лежа встать на мост и проделать движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к голове. Выполнить по 8 раз.

5. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прodelать круговые движения туловищем. На «раз», не сгибая ног, наклонить туловище вперед, на «два» отвести вправо, на «три» отклонить назад, на «четыре» отвести влево-вперед. То же сделать в левую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

6. Поднимание партнера за ноги, лежащего на животе (см. рис. 75), — 6 раз.

7. Упражнение для мышц шеи без помощи рук, опираясь ногами о стену.

8. Переворот с моста через голову с помощью партнера — 5 раз.

9. Поднимание за руки партнера, лежащего на животе (рис. 76), — 6 раз.

10. Вставание на мост со стойки без помощи рук с по-

следующим забеганием в сторону до положения упора в ковер предплечьями, лбом и широко расставленными ногами. По 3 раза из правой и левой стойки.

Основная часть — 80 мин.

1. Прodelать в партере все семь способов захвата руки на ключ и контрприемы от них.

2. Прodelать в партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, а затем контрприем от него.

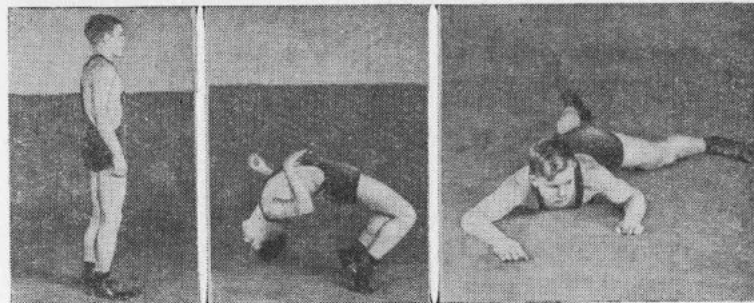


Рис. 129.

Рис. 130.

Рис. 131.

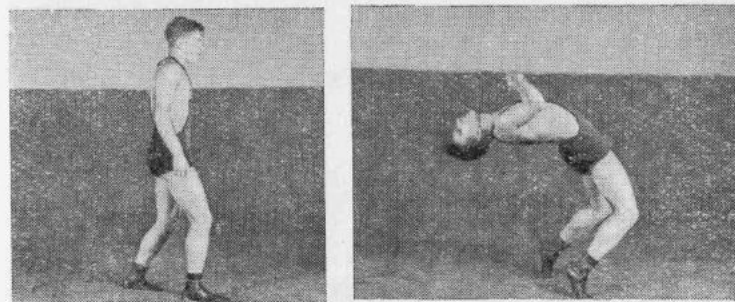


Рис. 132.

Рис. 133.

3. Совершенствование броска через спину захватом руки и шеи с поворотом третьим способом. Отрабатывают с партнером при передвижении по ковра первые три части приема, с предварительным и без предварительного захвата руки и шеи. Затем отрабатывают на месте разные

варианты первых трех частей приема с изменением захвата руками, совершенствуя таким образом тактические возможности выполнения приема (см. основную часть 25-го занятия). В заключение выполняют на месте прием полностью без изменения и с изменением захвата руками.

4. Имитационные упражнения для броска назад в стойке:

а) падение со стойки назад из положения ноги на ширине плеч с последующим поворотом грудью к коврику (не доходя до него головой 30—40 см, рис. 129, 130, 131);

б) падение со стойки назад с подставлением вперед сзади стоящей ноги с последующим поворотом грудью к коврику (рис. 132, 133).

Эти упражнения выполняются по несколько раз с поворотом в правую и левую сторону. Занимающихся построить в круг лицом в центр ковра.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу, с применением всех изученных технических действий.

6. Учебная схватка в стойке в течение 1 мин. с задачей оторвать партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди (вся группа работает одновременно).

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба. В движении упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 29-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него;

2) изучить в партере переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею;

3) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом первым способом;

4) изучить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом на сзади стоящей ноге с подставлением к ней впереди стоящей ноги.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах руки на поясе, бег умеренный 200 м, кувырки вперед, назад, ходьба, построение группы лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения упора в ковер руками, лбом и широко расставленными ногами проделать сгибание шеи вперед, назад, в стороны.

2. Прогибание назад захватом голеностопных суставов из положения лежа на животе (см. рис. 85) — 5 раз.

3. И. п. — первые номера сидят на ковре, ноги вместе, вторые подходят к ним сзади и кладут руки на их плечи. На «раз-два-три» первые номера с помощью партнеров делают пружинящие наклоны туловища вперед и стараются грудью коснуться бедер, на «четыре» принимают и. п. При выполнении первые номера ноги не сгибают. По 8 раз.

4. Из положения лежа на ковре встать на мост. Движения вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

5. И. п. — правая стойка для броска через спину с поворотом на носках, скрещивая ноги. Быстрые повороты в левую сторону на 180° и возвращение в и. п. — 10 раз. То же проделать из левой стойки.

6. Самостоятельный переворот с моста через голову. Встав из положения лежа на спине на мост, борец кладет соединенные в крючок руки на живот. При движении туловища к голове посылает от живота прямые руки вперед за голову, но не опускает их на ковер, а при движении к ногам перемещает руки в и. п. Такое покачивающее движение борец должен делать несколько раз с одновременным толчком ногами в момент начала движения туловища к голове.

Для выполнения переворота через голову занимающийся сильно отталкивается ногами от ковра и, посылая туловище вперед к голове, делает резкий рывок прямыми руками и грудью. Закончив переворот, стоит, упираясь в

ковер лбом, предплечьями и ногами. Оттолкнувшись ногами, вновь переходит в положение моста (рис. 134, 135, 136). Выполнить по 3 раза.

7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. На «раз» предельно наклонить туловище в левую сторону, на «два» возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

8. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием до положения упора в ковер лбом,

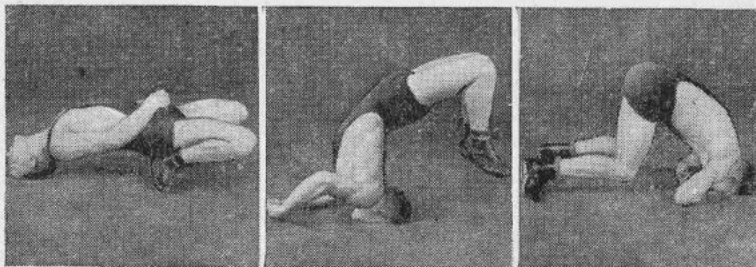


Рис. 134.

Рис. 135.

Рис. 136.

предплечьями, ногами. Забегание делать в противоположную сторону подставленной вперед ноги. По 3 раза из правой и левой стойки.

9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз» предельно повернуть туловище влево, на «два» возвратиться в и. п. То же сделать в правую сторону. По 8 раз в каждую сторону.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Первый раз медленно по 3 раза в каждую сторону, второй раз быстро по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере — переворот захватом шеи из-под плеча снаружи, а затем контрприем от него.

2. В партере переворот ключом и накладыванием предплечья на шею. Атакующий одним из способов захватывает руку нижнего на ключ. Переведя атакованного на живот, атакующий, не давая партнеру встать в партер,

снимает правую руку с его туловища и накладывает предплечьем на шею. Надавливая предплечьем правой руки на шею, продолжая лежать на партнере, атакующий выводит свои ноги в сторону руки, захваченной на ключ, ложится на правый бок и посылает правую ногу вперед, а левую назад. Продолжая надавливать предплечьем правой руки на шею и нажимая грудью на руку, захваченную на ключ, атакующий прижимает ее к голове партнера и, забегая ногами вокруг головы, переворачивает его на спину или вынуждает встать на мост (рис. 137, 138).

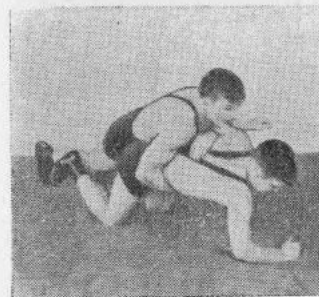


Рис. 137.

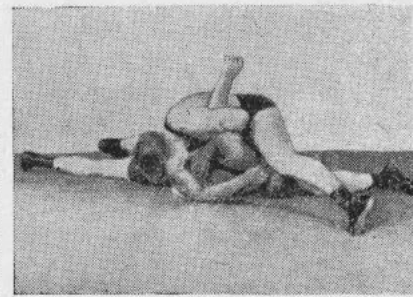


Рис. 138.

Заканчивая переворачивать нижнего, атакующий снимает с шеи свою правую руку и ложится на левую руку партнера, а правой рукой захватывает его туловище сверху или шею. Если атакованный встанет на мост, а атакующий, лежа на его левой руке, захватит правой рукой туловище сверху, то для перевода с моста на спину верхнему нужно держать на одном месте левую руку нижнего, а усилием правой руки и верхней части туловища нажимать на партнера вперед и в правую сторону от себя. При захвате борца, стоящего на мосту, правой рукой за шею верхний соединяет свои руки в крючок и, подтягивая атакованного за плечо и шею к себе, а грудью надавливая на него, переводит его на лопатки.

Переворот ключом и накладыванием предплечья на шею можно выполнить и не переводя нижнего на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку нижнего на ключ, становится сзади на правое колено между его ног, а левую ногу, ставя на ступню, выставляет вперед-в

сторону. Сняв правую руку с туловища, атакующий накладывает ее предплечьем на шею нижнего и, быстро переставляя правую ногу на колено сбоку от атакованного, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к коврику (рис. 139). Когда голова нижнего окажется прижатой к коврику, атакующий, надавливая грудью на его левую руку, захваченную на ключ, быстро забегает ногами вокруг головы партнера и переворачивает его.

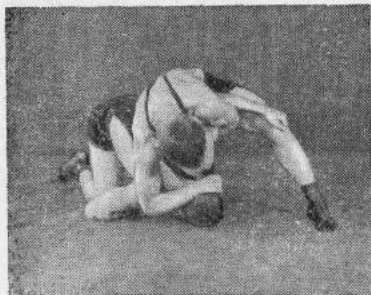


Рис. 139.

Окончание приема такое же, как и при переводе нижнего на живот.

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом первым способом. Передвигаясь с партнером по ковру в разных направлениях с предварительным захватом двух рук спереди-сверху, атакующий улавливает наиболее удобный момент для проведения приема и выполняет его.

4. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом на сзади стоящей ноге с подставлением к ней впереди стоящей ноги. Атакующий принимает положение правой стойки и захватывает правую руку и шею партнера. Правая нога атакующего стоит на ступне, левая — на носке. Атакующий делает резкий рывок руками на себя за руку и шею атакованного и одновременно с этим, отталкиваясь впереди стоящей правой ногой от коврика, переносит тяжесть тела на сзади стоящую левую ногу, слегка сгибая ее в колене.

Вместе с рывком на себя, толчком ногой от коврика и переносом тяжести тела на сзади стоящую ногу атакующий, поворачивая голову и туловище влево, заканчивает поворот спиной к атакованному на носке левой ноги, подставляя вперед правую ногу и ставя ее от левой на расстоянии, равном ширине ступни, а также выводя таз в направлении поворота. В этот момент ноги атакующего оказываются слегка согнутыми. Используя движение атакованного вперед, атакующий после поворота к нему спиной выпрямляет ноги, подталкивает партнера поясницей

снизу вверх и, крепко держа его руку и шею, не сгибая ног, бросает вперед-влево, падая вместе с ним.

Конечное положение атакующего после броска то же,

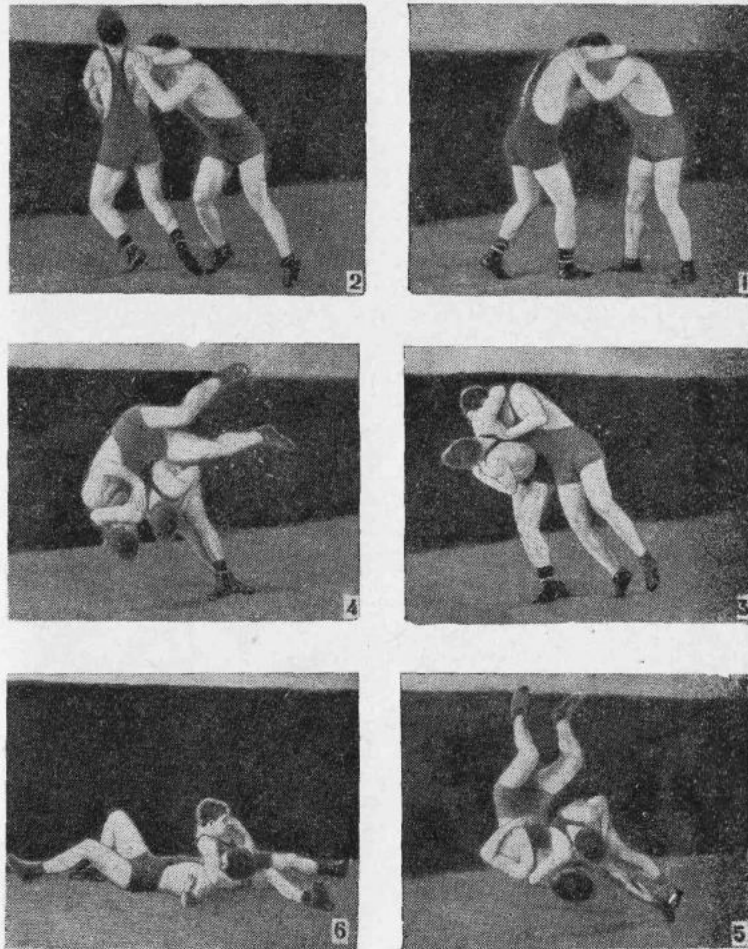


Рис. 140.

что и при выполнении приема с другими способами поворота (рис. 140).

Данный способ поворота особенно удачно может быть

применен при движении атакующего назад, когда наступающий партнер сам создает благоприятные условия для выполнения броска через спину. После выполнения приема преподавателем на месте и в движении занимающиеся отрабатывают попарно из неподвижного положения первые три части приема, а затем весь прием полностью, из правой и левой стойки.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением приема с переводом и без перевода нижнего на живот.

6. Подскоки со скакалкой на двух ногах 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная. В движении упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 30-е — 2 часа

Задачи: 1) провести беседу на тему: «Правила соревнований, организация и проведение соревнований»;

2) повторить захваты руки на ключ, освобождения захваченной руки, контрприемы при захвате руки на ключ;

3) повторить в партере переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею;

4) изучить защиты от этого приема;

5) совершенствовать в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом вторым и четвертым способами.

Вводная часть — 25 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа на тему: «Правила соревнований. Организация и проведение соревнований». Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Системы проведения соревнований: круговая система и с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревнованиях.

3. Ходьба: обыкновенная, на четвереньках, с высоким подниманием бедра, с попеременным наклоном туловища в сторону под каждый шаг, с круговыми движениями (вперед, назад) руками, согнутыми в локтях, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Из положения упора в ковер лбом, ногами, захватив себя руками за бедра, проделать сгибание шеи вперед, назад, в стороны.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в умеренном темпе.

4. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высад на бедре. По 3 раза из правой и левой стойки.

5. Прodelать самостоятельно переворот с моста через голову. Выполнить по 3 раза. После каждого упражнения на мосту несколько поглаживающих движений шеи сверху вниз.

Основная часть — 70 мин.

1. Все способы захвата руки на ключ, освобождения захваченной руки на ключ и контрприемы при захвате руки на ключ.

2. В партере переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею (с переводом и без перевода нижнего на живот).

3. Защиты от этого приема:

а) отставляя назад ногу, находящуюся между ног партнера, а свободную руку выставляя для упора вперед, не дать перевести себя на живот (см. рис. 123);

б) если атакующему удалось перевести нижнего на живот, то, не давая перевернуть себя на спину, атакованный ложится на левый бок спиной к атакующему и, выставив для опоры вперед левую ногу, старается снять с шеи правой рукой правое предплечье партнера (рис. 141).

Эта защита применяется атакованным и при выполнении приема атакующим без перевода нижнего на живот.

4. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи с поворотом вторым и четвертым способами. Передвигаясь по ковру попарно, занимающиеся выполняют поочередно первые три части приема с поворотом вторым способом, а затем проводят прием в целом в обе стороны. После этого прием выполняется из неподвижного положения с предварительным захватом двух рук спереди-сверху с поворотом четвертым способом.

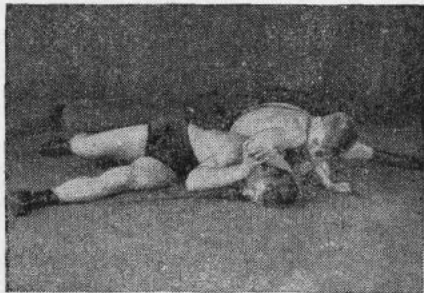


Рис. 141.

Далее отрабатывают первые три части приема с поворотом четвертым способом, при движении атакующего на атакующего. Атакующий имеет предварительный захват двух рук спереди-сверху.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных технических действий.

6. Подскоки со скакалкой на двух ногах 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная. В движении упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 31-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить беседу по теме, начатой на 30-м занятии;

2) повторить в партере переворот ключом и накладыванием предплечья на шею, защиты от него;

3) изучить контрприемы от этого приема;

4) повторить в стойке переводы в партер и бросок

через спину захватом руки и шеи с поворотом третьим и четвертым способами;

5) имитационное упражнение для бросков назад в стойке.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа. Возрастные группы участников. Право участия в соревнованиях в зависимости от спортивного разряда. Весовые категории участников по возрастным группам. Комиссия по взвешиванию участников, ее состав и обязанности. Количество и продолжительность схваток в зависимости от разрядов и возраста.

3. Ходьба: обыкновенная, на носках руки на поясе, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег, несколько кувырков вперед, кувырок-полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Упражнение для мышц шеи без помощи рук, опираясь ногами о стену.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

4. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием до положения упора в ковер лбом, предплечьями, ногами. По 3 раза из правой и левой стойки.

5. Переворот с моста через голову — по 4 раза.

Основная часть — 70 мин.

1. В партере переворот ключом и накладыванием предплечья на шею с переводом и без перевода нижнего на живот, а также защиты от него.

2. Контрприемы от этого приема. Если прием выполняют с переводом нижнего на живот, то атакованный с успехом может использовать два контрприема, применяемых при захвате руки на ключ, т. е. бросок через спину захватом руки через плечо (см. рис. 115) и бросок в сторо-

ну захватом руки за запястье (см. рис. 116). Атакованный начинает контрприем в тот момент, когда атакующий пытается столкнуть его вперед на живот. Выставляя вперед левую или правую ногу, атакованный производит необходимый захват руками и выполняет контрприем.



Рис. 142.

При выполнении приема без перевода нижнего на живот атакованный, когда его голова еще не прижата к коврику, проводит контрприем — бросок вперед захватом руки через плечо. Как только атакующий наложил правую руку на шею и поставил правую ногу на колено сбоку от борца, стоящего внизу, последний, крепко зажав левое плечо верхнего между своим плечом и предплечьем, посылая вперед на колено свою левую ногу и отталкиваясь от коврика правой ногой и рукой (сочетая все это с резким рывком своей левой рукой), сбрасывает атакующего вперед (рис. 142). Завершая контрприем, атакованный ложится на живот и, продолжая удерживать левую руку партнера, захватывает своей правой рукой его шею. Затем переводит атакованного на спину.

3. В стойке переводы в партер и бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом третьим и четвертым способами.

Переводы в партер выполняют при передвижении с партнером по коврику. Так же отрабатывают первые три части броска, а затем прием проводят полностью несколько раз с поворотом в правую и левую сторону.

4. Имитационное упражнение для бросков назад в стойке. Построившись в круг лицом в центр коврика, выполнить несколько раз, с поворотом в обе стороны, падение со стойки назад с подставлением вперед сзади стоящей ноги с последующим поворотом грудью к коврику (см. рис. 132—133).

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке 3 мин. с применением всех изученных технических действий.

6. Подскоки со скакалкой 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, выполнение упражнений на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 32-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить беседу по теме, начатой на 30-м занятии;

2) повторить два приема в партере и контрприемы от них.

3) совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворота.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа. Оценка приемов активной и пассивной борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Предупреждения, дисквалификация. Борьба в партере.

3. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах руки на поясе, бег умеренный 200 м, кувырки вперед, назад, ходьба, построение группы в круг лицом в центр коврика.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Поднимание партнера из партера обратным захватом туловища. Стоящий в партере дает себя захватить, а затем оказывает сопротивление. По 2 раза с каждой стороны от нижнего.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

4. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высад на бедре. По 3 раза из правой и левой стойки.

5. Переворот с моста через голову. По 4 раза.

Основная часть — 70 мин.

1. В партере — переворот захватом рук сбоку и контрприем от него.

2. В партере — переворот ключом и накладыванием предплечья на шею (с переводом и без перевода ниже на живот) и контрприемы от него.

3. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворота. Передвигаясь с партнером по ковру, атакующий выполняет первые три части приема с использованием четырех способов поворота спиной к атакованному, который сознательно создает различные благоприятные условия для начала проведения приема.

После этого каждый выполняет несколько бросков с чучелом, стараясь проделать их с максимальной быстротой.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных технических действий.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением изученных приемов.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 33-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить беседу по теме, начатой на 30-м занятии;

2) повторить два приема в партере и контрприемы от них;

3) изучить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо;

4) изучить в стойке бросок назад с чучелом.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа. Борьба на краю ковра. Состав судейской

коллегии и обязанности ее членов. Взаимоотношения участников соревнования, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнования.

3. Ходьба, отведение поднятых рук назад, ходьба в приседе руки на поясе, ходьба выпадами вперед, ходьба с поворотами туловища направо-налево (руки за головой), кувьрки вперед, назад, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Из обоюдного захвата в стойке туловища с рукой спереди проделать отрыв партнера от ковра, преодолевая его сопротивление. По 3 раза.

3. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать 8 раз движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к голове.

4. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

5. Переворот с моста через голову — по 5 раз.

Основная часть — 70 мин.

1. В партере переворот захватом на рычаг и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо с поворотом первым способом. Атакующий, находясь с партнером в правой стойке, ставит свою правую ногу ближе к его правой ноге и захватывает правую руку партнера левой рукой ниже локтя, а правой — снизу за плечо. После захвата последующие действия атакующего: поворот на впереди стоящей ноге спиной к атакованному, отрыв его от ковра и бросок выполняются так же, как и в предыдущем приеме. Произведя захват руки и начав поворот спиной к атакованному, атакующий снимает захват своей правой руки, а левой рукой направ-

ляет правую руку партнера в сгиб локтевого сустава своей правой руки. Когда поворот полностью завершен, правая рука атакованного оказывается прижатой между плечом и предплечьем атакующего. Во время падения вперед-влево вместе с атакованным атакующий продолжает крепко удерживать захваченную его правую руку.

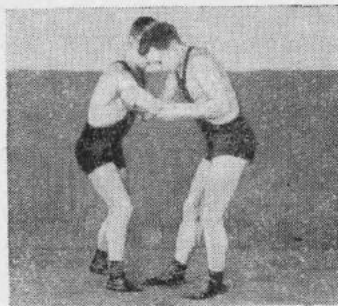


Рис. 143.

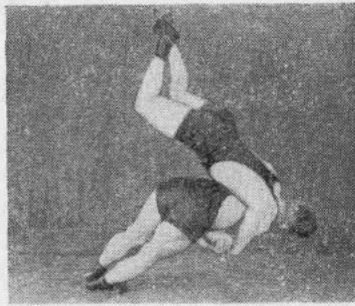


Рис. 144.

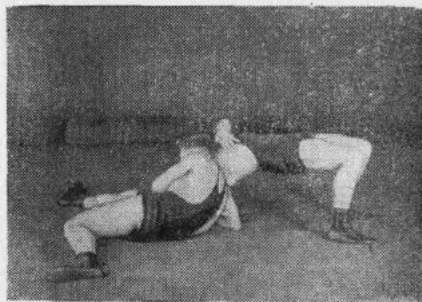


Рис. 145.

Выполняя этот прием, атакующий при повороте спиной к партнеру может и не переводить его правую руку в сгиб локтевого сустава своей правой руки, а положить ее лишь на свое правое плечо. Заканчивая прием, атакующий, держа правую руку партнера, ложится на свой правый бок, упираясь локтем правой руки в ковер, и для лучшей устойчивости посылает правую ногу вперед, а

левую — назад (рис. 143, 144, 145). Если борцы стоят на месте или передвигаются в сторону захваченной руки атакованного, то для проведения приема атакующему можно сделать поворот спиной к партнеру напереди стоящей ноге с подставлением вперед сзади стоящей ноги; на носках, скрещивая ноги; напереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги. При отходе атакованного назад целесообразно делать поворот напереди стоящей ноге с подставлением вперед сзади стоящей ноги и напереди стоящей ноге с переносом перед ней сзади стоящей ноги. Когда атакованный движется на атакующего, последний может с успехом использовать любой из четырех способов поворота.

После показа приема преподавателем на месте и в движении с поворотом первым способом отрабатывают с партнером из неподвижного положения первые три части приема (из правой и левой стойки), затем выполняют прием полностью с чучелом.

4. В стойке бросок назад с чучелом захватом туловища с рукой спереди с поворотом, не касаясь ковра.

Захватив туловище с рукой чучела и соединив руки в крючок, борец становится в правую стойку так, чтобы правая нога находилась слева от чучела. Подставляя левую ногу вперед на линию с правой (справа от чучела), борец прижимает к себе чучело руками и одновременно с этим делает резкий толчок животом снизу-вверх, выпрямляет ноги, отрывая таким образом чучело от ковра. Отклоняя голову и предельно прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, борец падает с чучелом назад и, не доходя до ковра головой 30—40 см, делая быстрый поворот в левую сторону, бросает чучело на ковер, а сам, распустив соединение пальцев и держа левой рукой правую руку чучела, а правой — его туловище, садится на правое бедро, послав правую ногу вперед, а левую назад.

После показа преподавателя каждый занимающийся выполняет несколько бросков назад с чучелом из правой и левой стойки.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных технических действий.

6. Подскоки со скакалкой 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 34-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) совершенствование в стойке броска через спину захватом руки через плечо с поворотом первым способом;

3) совершенствование в стойке броска назад с чучелом.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба на носках, на пятках, внутренней и внешней сторонах ступней, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Поднимание партнера, лежащего на животе, обратным захватом туловища. По 3 раза с каждой стороны.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — первые номера принимают положение лежа в упоре, вторые ложатся на них сверху головой к голове и захватывают туловище руками. На «раз» первые номера сгибают руки, на «два» возвращаются в и. п. — по 3 раза.

4. Отклон туловища назад из положения стоя на коленях (см. рис. 90) — 6 раз.

5. Упражнение для мышц шеи в положении партера с помощью партнера, захватывающего шею из-под плеча снаружи.

6. Падение вперед на ковер из положения стоя на коленях с последующим переходом на мост — 5 раз.

7. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

8. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три» наклонить туловище вперед, захватить себя за голеностопные суставы и, не сгибая ног, подтянуть голову к коленям, на «четыре» вернуться в и. п. — 6 раз.

9. Переворот с моста через голову — 5 раз.

10. Из стойки вставание на мост с последующим уходом с моста, забеганием до положения упора в ковер лбом, предплечьями, ногами.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него.

2. В партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, а также контрприем от него.

3. Совершенствование в стойке броска через спину захватом руки через плечо с поворотом первым способом.

Стоя на месте, занимающиеся отрабатывают по парам первые три части приема, заранее захватывая двумя руками руку партнера. Затем это же задание выполняют несколько иначе. Находясь в правой стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку атакованного выше локтя, а правой рукой — его туловище. Из этого и. п. атакующий снимает правую руку с туловища партнера и, вместе с поворотом на впереди стоящей ногой, захватывает ею снизу его правую руку, зажимая плечо ее между своим плечом и предплечьем. После этого отрабатывают первые три части приема при передвижении вперед, назад, в стороны, с захватом руки двумя руками и с предварительным захватом руки и туловища. В заключение выполняют на месте по несколько бросков полностью с партнером из правой и левой стойки.

4. Броски назад с чучелом по 3 раза из правой и левой стойки.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке 2 мин. с применением всех изученных приемов.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу с применением всех изученных технических действий.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 35-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить беседу по теме, начатой на 30-м занятии;

2) повторить в партере захваты руки на ключ, освобождения захваченной руки на ключ, контрприемы при захвате руки на ключ, переворот ключом и накладыванием предплечья на шею;

3) изучить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо с поворотом вторым способом.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

3. Ходьба, ходьба с высоким подниманием бедра, передвижение на руках в положении лежа в упоре (20 м), ускоренная ходьба, бег, кувырок-полет, бег умеренный, перемежающийся по сигналу рывками в 10—15 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Поднимание партнера, стоящего в партере, захватом туловища сзади. Нижний дает захватить себя, а затем оказывает сопротивление — 3 раза.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

4. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высад на бедре.

5. Переворот с моста через голову — 5 раз.

1. В партере все способы захвата руки на ключ, затем способы освобождения захваченной руки на ключ и контрприемы при захвате руки на ключ.

2. В партере переворот ключом и накладыванием предплечья на шею, затем контрприемы от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо с поворотом вторым способом.

После показа преподавателем приема на месте и в движении отрабатывают попарно из неподвижного положения первые три части приема, а затем выполняют его полностью из правой и левой стойки с захватом руки двумя руками и с предварительным захватом руки и туловища. В заключение отрабатывают первые три части приема при передвижении в стороны и назад (по отношению к атакующему).

4. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 3 мин.

5. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 36-е — 2 часа

1. Задачи: 1) изучить в партере прием — переворот захватом плеча и шеи сбоку;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворота;

3) изучить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо с третьим способом поворота.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба с различными движениями руками, ускоренная ходьба, бег умеренный 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег 100 м быстрый с переходом на шаг, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера в положении лежа в упоре, вторые номера берут их за голеностопные суставы и отрывают ноги от ковра. На «раз» первые номера сгибают руки, на «два» выпрямляют. 15 раз.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки за головой. На «раз-два» перейти в положение сидя, на «три-четыре» возвратиться в и. п. 12 раз.

4. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

5. И. п. — первые номера стоят в стойке, наклонив туловище вперед, вторые подходят к ним спереди и захватывают туловище сверху. На «раз-два» первые номера выпрямляют туловище, отрывают партнеров от ковра, на «три-четыре» возвращаются в и. п. По 4 раза.

6. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту с партнером, сидящим на нижней части живота, грудью к голове нижнего. 8 раз.

7. Падения назад со стойки с подставлением вперед сзади стоящей ноги с поворотом, не касаясь ковра. По 3 раза из каждой стойки.

8. Переворот с моста через голову — 6 раз.

9. Из положения правой и левой стойки повороты на носках, скрещивая ноги (второй способ поворота для бросков через спину) — по 15 раз в каждую сторону, вначале медленно, затем быстро.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки.

11. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сделать 30 подскоков на двух ногах и перейти на шаг на месте.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом плеча и шеи сбоку. Этот прием может быть выполнен атакующим, когда партнер стоит в высоком или низком партере, но более

удобным является положение высокого партера. Атакующий становится правым боком с левой стороны от нижнего на правое колено, а левую ногу, ставя на ступню, отставляет вперед-в сторону. Затем верхний одновременно обеими руками делает захват. Для этого он подводит правую руку под левое плечо нижнего, пропускает ее под его грудью и выводит снизу на шею атакованного, а левую руку накладывает ему на шею и соединяет пальцы рук в крючок. Захватив плечо и шею, атакующий быстро подводит свое правое плечо



Рис. 146.

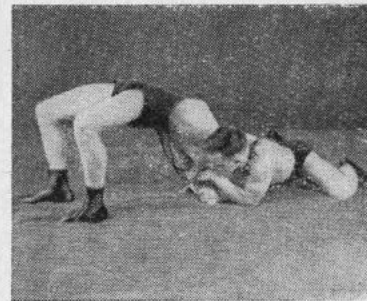


Рис. 147.

под левое плечо нижнего и одновременно с этим, опуская свои локти вниз, подтягивает к себе голову партнера. Нажимая руками на шею атакованного сверху вниз, а плечом правой руки приподнимая его левое плечо снизу вверх, атакующий, упираясь носками ног в ковер, переворачивает партнера вперед через голову, а сам ложится на живот (рис. 146—147).

Если атакованный в результате переворота встанет на мост, то атакующий, не распуская захвата, подтягивает руками плечо и шею нижнего к себе, грудью надавливает ему на грудь и переводит его на лопатки.

2. Повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с поворотом четырьмя способами. Передвигаясь с партнером по ковра в разных направлениях с предварительным захватом рук спереди-сверху, атакующий выполняет первые три части приема с применением разных способов поворота спиной к атакованному, который не оказывает сопротивления атакующему, а лишь

изменяет положение своих рук, создавая этим моменты для захвата руки и шеи.

3. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо с третьим способом поворота.

После показа приема преподавателем отрабатывают попарно на месте первые три части приема, затем выполняют его полностью из правой и левой стойки с захватом руки двумя руками и с предварительным захватом руки и туловища. Далее отрабатывают первые три части приема при передвижении вперед, назад, в стороны.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 2 мин. сверху и снизу.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 3 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятий.

ЗАНЯТИЕ 37-е — 2 часа

Задачи: 1) закончить беседу по теме, начатой на 30-м занятии;

2) повторить в партере переворот захватом плеча и шеи сбоку и изучить защиты от него;

3) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворота;

4) изучить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо с четвертым способом поворота;

5) совершенствование в стойке броска назад с чучелом.

Вводная часть — 30 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Беседа. Оборудование мест соревнований. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения соревнований. Костюм и обувь борца. Отчет главного судьи соревнования.

3. Ходьба: обыкновенная на носках, на коленях, ускоренная, бег умеренный 200 м, кувырок — полет (несколько раз), ходьба, построение в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Упражнения для мышц шеи из положения упора в ковер лбом, ногами, захватив руками свои бедра. Сгибание шеи проделывать вперед, назад, в стороны.

3. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

4. Переворот с моста через голову — по 6 раз.

5. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высед на бедре. По 3 раза из каждой стойки.

Основная часть — 70 мин.

1. В партере — переворот захватом плеча и шеи сбоку.

2. Защиты от этого приема:

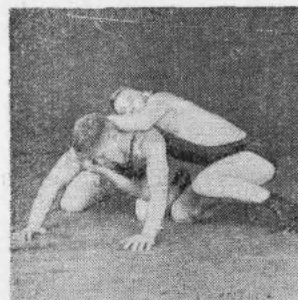


Рис. 148.

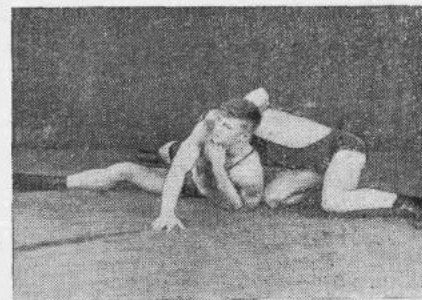


Рис. 149.

а) не давая захватить плечо и шею, атакованный прижимает голову к своей правой (или левой) руке (рис. 148);

б) не давая захватить плечо и шею, атакованный, подавая туловище вперед, отклоняет голову назад;

в) если атакованному удалось осуществить захват плеча и шеи, то, не давая перевернуть себя через голову, борец, находящийся внизу, ложится на левый бок

спиной к партнеру, широко расставив ноги (левая вперед, правая назад) и упираясь ладонью правой руки в ковер, крепко прижимает к себе левой рукой правую руку верхнего и, поднимая голову вверх, старается разорвать захват (рис. 149).

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи с четырьмя способами поворота. Выполнить прием с чучелом, стараясь делать броски как можно быстрее. Выполнить по два броска из правой и левой стойки со всеми способами поворота.

4. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо с четвертым способом поворота.

После показа приема преподавателем отрабатывают на месте с партнерами первые три части приема, затем выполняют его полностью из правой и левой стойки с захватом руки двумя руками и с предварительным захватом руки и туловища. Далее отрабатывают первые три части приема при передвижении атакующего назад, когда партнер наступает на него.

5. Совершенствование в стойке броска назад с чучелом.

Каждый занимающийся должен выполнить по три броска из правой и левой стойки.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 38-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере переворот захватом плеча и шеи сбоку и изучить контрприем от него;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи и изучить защиты от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная на носках, в полуприседе

руки на поясе, ходьба, кувырки вперед, ускоренная ходьба, бег быстрый 250—300 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать ранее изученные простые захваты и освобождения от них.

Захваты: запястья одной рукой, запястий обеими руками, руки обеими руками, шеи обеими руками, разноименной руки и шеи, туловища спереди двумя руками. Передвигаясь по ковру с партнером, каждый старается осуществить тот или иной захват, а оказавшись захваченным, освобождается от захвата.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в сторону — 20 раз.

3. И. п. — первые номера сидят на ковре, вторые подходят к ним сзади и накладывают руки на плечи. На «раз-два-три» первые номера, с помощью партнера, делают пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь коснуться лбом своих колен, на «четыре» принимают и. п. 7 раз.

4. Движения стоя на мосту вперед и назад с партнером, сидящим на нижней части живота нижнего, грудью к его голове — 8 раз.

5. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 5 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. Переворот с моста через голову — по 6 раз.

7. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере — переворот захватом плеча и шеи сбоку.

2. Контрприем от этого приема — бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Выполняется атакованным после примененной им второй защиты. Приняв вторую защиту, атакованный, не давая перевернуть себя, ожидает того момента, когда атакующий несколько ослабит свои усилия. Почувствовав это, нижний резко отталкивается правой рукой от ковра и, отклоняя голову и туловище назад, быстро выбрасывая правую ногу

вперед, поворачивается на бедре и голени левой ноги грудью к атакующему (рис. 150). Продолжая поворот налево, крепко прижав к себе левой рукой правую руку атакующего, нижний ложится на живот, ставя около себя локоть левой руки на ковер, а правой рукой захватывая туловище партнера сверху. Если атакующий

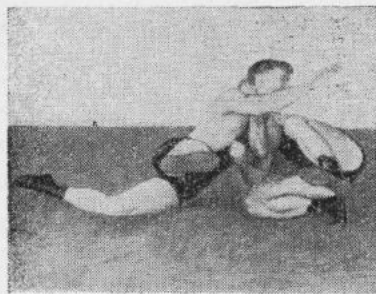


Рис. 150.

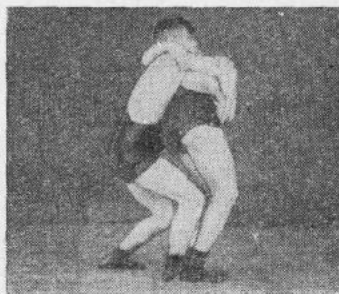


Рис. 151.

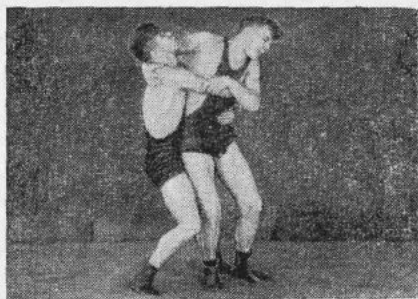


Рис. 152.

окажется на полумосте, то атакованный, удерживая левой рукой правую руку партнера, надавливая ему туловищем на грудь, вынуждая его лечь на спину.

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи. Передвигаясь по ковра с партнером, занимающийся выполняет первые три части приема с разными способами поворота, после чего, также при передвижении по ковра, выполняет прием полностью.

4. Изучить защиты от этого приема:

а) как только атакующий повернется спиной к партнеру, последний, не давая себя бросить, приседает, захватывает его туловище сзади и тут же отрывает от ковра. При захвате туловища атакующего атакованный или соединяет руки в крючок, или захватывает предплечье своей руки, или располагает руки рядом (рис. 151);

б) если атакованный не успел применить первую защиту и атакующий, повернувшись к нему спиной, начинает отрывать его от ковра, защищающийся быстро выставляет правую ногу вперед, в сторону поворота, и захватывает туловище партнера сбоку (рис. 152), после чего отрывает его от ковра.

Занимающиеся отрабатывают защиты при выполнении приема партнером из неподвижного положения.

5. Вольная схватка — 4 мин. Борьба начинается в стойке, а дальше проходит в зависимости от слагающейся обстановки, т. е. так, как предусмотрено правилами соревнований.

6. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением переворота захватом плеча и шеи сбоку.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 39-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи и защиты от него;

3) повторить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо;

4) повторить в стойке бросок назад с чучелом.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Повороты на месте направо, налево, кругом, ходьба, бег умеренный правым и левым боком 100 м,

подскоки на правой и левой ноге, быстрый бег 100 м с переходом на шаг, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. В стойке отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Выполняется попеременно по 3 раза с преодолением сопротивления партнера.

3. Сгибание шеи вперед, назад, в стороны без помощи рук из положения упора лбом в ковер, опираясь ногами о стену.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону по 8 раз. При выполнении плечи держать неподвижно.

5. Движения на мосту вперед и назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 8 раз.

6. Из положения приседа встать и присесть с партнером, сидящим на плечах, придерживая его за ноги, — 5 раз.

7. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

8. И. п. — сидя на ковре ноги вместе, опереться руками сзади, пальцы обращены к ногам. Подняв таз и выпрямив туловище, проделать сгибание и разгибание рук — 5 раз.

9. Переворот с моста через голову — 7 раз.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом рук сбоку и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом на рычаг и контрприем от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи и защиты от него. Каждый выполняет несколько раз

прием с чучелом с разными способами поворота. Затем при выполнении приема атакующим из неподвижного положения атакованный выполняет первую и вторую защиты.

4. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо. Передвигаясь с партнером в разных направлениях с захватом руки двумя руками, с предварительным захватом руки и туловища, атакующий выполняет первые три части приема с разными способами поворота, а затем в этих же условиях выполняет прием полностью.

5. В стойке бросок назад с чучелом. Каждый выполняет с чучелом по три броска из правой и левой стойки в быстром темпе.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2,5 мин. сверху и снизу.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 40-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо и изучить защиты от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, отведение поднятых рук назад, ходьба в приседе руки на поясе, ходьба выпадами вперед, ходьба с поворотом туловища направо-налево (руки за голову, локти в стороны), кувырки вперед, назад, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера лежат на спине, руки за головой, вторые, присев у их ног, захватывают голеностопные суставы и прижимают ноги к коврику. На «раз-

два» первые номера переходят в положение сидя, на «три-четыре» возвращаются в и. п. 16 раз.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — основная стойка. На «раз-два» присесть на правой ноге, руки выпрямить вперед, на «три-четыре» возвратиться в и. п. Попеременно по 4 раза на правой и левой ноге.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

5. Повороты кругом на носках, скрещивая ноги, и возвращение в и. п. Выполнить быстро по 10 раз из правой и левой стойки.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в умеренном темпе.

7. В стойке отрыв партнера от ковра из обоюдного захвата туловища с рукой спереди с преодолением сопротивления партнера. По 2 раза из правой и левой стойки.

8. Переворот с моста через голову — по 7 раз.

9. Из положения лежа в упоре на «раз», оттолкнувшись ногами от ковра, перейти в положение упор присев, на «два» возвратиться в и. п. 10 раз.

10. В стойке падение назад с последующим поворотом грудью к ковра, не касаясь его. По 3 раза из правой и левой стойки.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо. Каждый выполняет несколько раз этот прием с чучелом из левой и правой стойки с разными способами поворота, стремясь проделать броски как можно быстрее.

4. Защиты от этого приема:

а) когда атакующий, захватив руку атакованного, начинает поворачиваться к нему спиной, последний слегка

приседает, захватывает его туловище с рукой сзади (рис. 153), а затем отрывает от ковра;

б) если атакующий успел повернуться спиной к партнеру и начинает отрывать его от ковра, атакованный, не давая бросить себя, быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота, ближе к правой ноге атакующего, и захватывает его туловище с рукой сбоку (рис. 154), а затем отрывает от ковра.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке 3 мин.

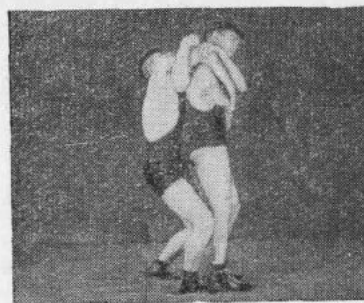


Рис. 153.

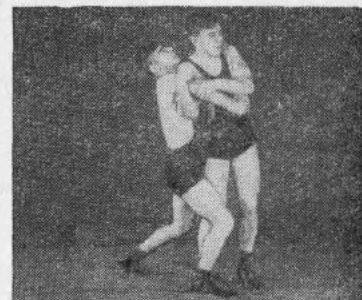


Рис. 154.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу.

7. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 41-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки и шеи;

3) повторить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо и защиты от него;

4) проделать в стойке бросок назад с чучелом.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах руки на поясе, бег умеренный 200 м левым и правым боком, спиной вперед, кувырки вперед, назад, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать ранее изученные простые захваты и освобождения от них. Передвигаясь попарно по ковру, каждый стремится захватить руки, шею, туловище партнера и не дать захватить себя. Это задание выполняется 2 мин. и после 2-минутного отдыха повторяется.

2. Из положения лежа на спине встать на мост и проделать движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. Из положения лежа на спине встать на мост и простоять в этом положении 1 мин.

4. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три», наклоня туловище вперед и не сгибая ног, коснуться ладонями ковра, на «четыре» принять и. п. 6 раз.

5. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. Из правой и левой стойки вставание на мост с последующим уходом с моста забеганием — по 3 раза.

7. И. п. — упор присев. На «раз» оттолкнуться ногами от ковра, послать руки вверх-назад и прогнуться, на «два» возвратиться в и. п. 8 раз.

8. Переворот с моста через голову — 7 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом плеча и шеи сбоку и контрприем от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи.

Передвигаясь с партнером в разных направлениях, с предварительным захватом двух рук спереди-сверху, занимающийся выполняет первые три части приема с различными способами поворота.

4. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо и защиты от него.

Каждый занимающийся выполняет прием полностью с партнером при передвижении по ковру с предварительным захватом руки и туловища (с применением четырех способов поворота). Затем, стоя на месте, атакующий выполняет прием, а атакованный отрабатывает первую и вторую защиты.

5. В стойке бросок назад с чучелом. Каждый занимающийся выполняет по четыре броска из правой и левой стойки.

6. Вольная схватка — 4 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 42-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере все способы захвата руки на ключ и переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею;

2) повторить в стойке два броска через спину и защиты от них;

3) изучить в стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на четвереньках, с высоким подниманием бедра, с попеременным наклоном туловища в сторону под каждый шаг, с круговыми движениями руками (вперед, назад), согнутыми в локтях, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «раз» присесть, держа туловище прямо, на «два» возвратиться в и. п. 20 раз.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. 20 движений на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны.

3. И. п. — лежа на спине руки вдоль туловища. Круговые движения ногами на четыре счета попеременно в правую и в левую сторону — по 8 раз.

4. Движения стоя на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

5. И. п. — сидя на ковре с широко расставленными ногами в стороны. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью до ковра, на «четыре» возвратиться в и. п.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища с преодолением его сопротивления, которое он оказывает после захвата. По 3 раза с каждой стороны.

8. Переворот с моста через голову — по 8 раз.

9. Находясь в стойке, взяться с партнером за руки и проделать попеременно силовое сгибание и разгибание рук, каждой рукой по 15 раз.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

В партере все способы захвата руки на ключ, затем способы освобождения захваченной руки на ключ и контрприемы при захвате руки на ключ.

2. В партере переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею (с переводом и без перевода нижнего на живот); контрприемы от него.

3. В стойке два броска через спину и защиты от них. Передвигаясь по коврику попарно, атакующие выполняют первые три части броска через спину захватом руки и шеи, а атакованные отрабатывают первую и вторую за-

щиты. Затем также отрабатываются защиты и от броска через спину захватом руки через плечо.

4. В стойке прием — бросок назад захватом одноимен-

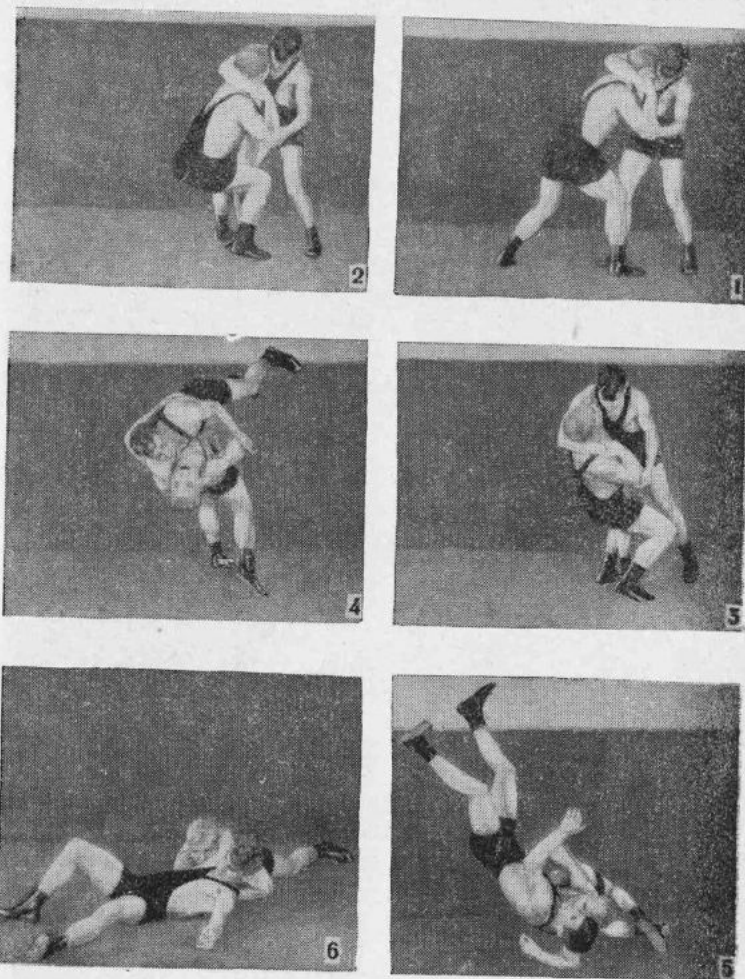


Рис. 155.

ной руки на шее и туловища спереди. Этот прием атакующий выполняет в том случае, если партнер захватит его шею правой рукой с левой стороны, а левой рукой —

правую руку выше локтя. В этот момент атакующий неожиданно захватывает у себя на шее правой рукой запястье правой руки партнера, а левой рукой — его туловище по линии пояса. Затем атакующий подставляет сзади стоящую ногу на уровень своей впереди стоящей ноги и ставит ее так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей правой ноги атакованного. Ноги атакующего оказываются согнутыми в коленях, таз — отставленным назад.

Как только сзади стоящая нога будет поставлена на уровень стоящей впереди, атакующий, крепко держа захваченную на шее руку и туловище партнера, быстро выпрямляет ноги и, посылая таз вперед, подталкивает атакованного нижней частью живота снизу вверх. Одновременно с выпрямлением ног и толчком партнера животом атакующий, до отказа отбрасывая голову назад, прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, отрывает атакованного от ковра и падает с ним назад.

У самого ковра атакующий снимает свою левую руку с туловища атакованного и, резко поворачиваясь влево, бросает партнера спиной на ковер, а сам ложится на живот и, опираясь на предплечье левой руки, держит на шее его правую руку. В результате броска атакованный оказывается рядом с атакующим, лежащим на спине или стоящим на полумосте. Для перевода атакованного с полумоста на спину атакующий, крепко держа за запястье его правую руку, нажимает шеей и левым плечом на правое плечо атакованного (рис. 155).

После показа приема преподавателем отрабатывают попарно, стоя на месте, первые две части приема, т. е. 1) захват атакованного, 2) подставление сзади стоящей ноги вперед на уровень впереди стоящей и отрыв атакованного от ковра, выполняя это из правой и левой стойки. После этого выполняют по несколько раз из правой и левой стойки прием полностью с чучелом.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — по 4 мин.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

Задачи: 1) изучить в партере прием бросок вперед ключом и захватом туловища сверху;

2) повторить в стойке переводы в партер;

3) изучить в стойке с партером бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на носках (руки на поясе), в полуприседе (руки на поясе), подскоки в полуприседе, бег с поворотами на 360° в правую и левую стороны, после каждых 8 шагов несколько кувырков вперед, кувырок — полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны. 20 раз.

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз» встать на носки и, прогнувшись, отвести локти назад, грудь подать вперед, на «два» принять и. п. 12 раз.

3. И. п. — стать спиной к стене на расстоянии шага. Отклонив туловище назад, опереться руками о стену и, переставляя руки по стене, опуститься на мост, а затем обратным движением возвратиться в и. п. 4 раза.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, стоящего над нижним с широко расставленными ногами.

5. Сгибание и разгибание рук в положении лежа в упоре с партнером, лежащим на спине нижнего, — 5 раз.

6. Из положения лежа встать на мост. Движения вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — по 10 раз.

7. И. п. — встать спиной к партнеру и захватить его руки в сгибы локтевых суставов. На «раз-два» присесть вместе с партнером, на «три-четыре» встать в и. п. 6 раз.

8. Переворот с моста через голову — 8 раз.

9. В стойке отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди. Выполнить по 2 раза из правой и левой стойки с преодолением сопротивления партнера.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Сначала в умеренном темпе по 3 раза в каждую сторону, затем после отдыха в быстром темпе по 5 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере прием — бросок вперед ключом и захватом туловища сверху. Этот прием удобнее выполнить, когда партнер стоит в высоком партере. Атакующий, встав

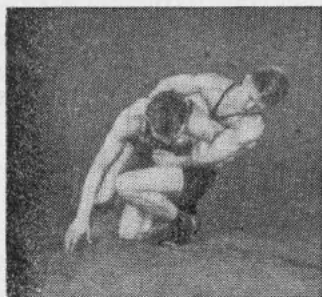


Рис. 156.



Рис. 157.

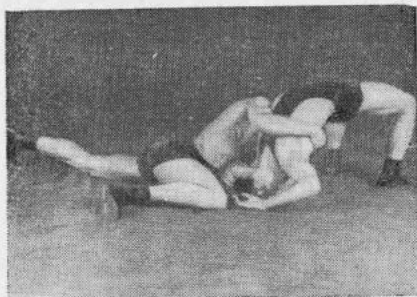


Рис. 158.

на правое колено сзади между ног партнера, а левую ногу отставляя в сторону на ступню, захватывает на ключ левой рукой левую руку нижнего, а правой рукой — его

туловище сверху по линии пояса. Из этого положения атакующий ставит правую ногу на колено с левой стороны от нижнего, а ступню левой ноги — ближе к своему правому колену и, отклоняясь в левую сторону, правой рукой отрывает партнера от ковра, притягивая его к своему правому боку. Продолжая отклоняться вперед и влево, атакующий садится на свое левое бедро, затаскивая на себя партнера, а затем ложится на левый бок. Как только атакующий перейдет на левый бок, он, не отпуская захваченной на ключ руки, делает резкий рывок вверх правой рукой за туловище атакowanego с одновременным толчком его правым бедром снизу вверх и перебрасывает партнера вперед через голову. Когда ноги атакowanego будут почти касаться ковра, атакующий быстро снимает свою правую руку с туловища партнера и, ложась на живот, захватывает его туловище сверху (рис. 156, 157, 158). Если партнер встанет на мост, то атакующий, продолжая держать захваченную левую руку и надавливая правой рукой на туловище сверху, а правым боком — в левый бок партнера, старается перевести его на лопатки.

2. В стойке два перевода в партер при передвижении по ковра.

3. В стойке с партнером бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди.

Вначале отрабатывают, стоя на месте, первые две части приема из правой и левой стойки, затем выполняют прием полностью по 2—3 раза с поворотом в левую и правую сторону.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 2 мин. сверху и снизу.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 4 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 44-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить прием в партере, изученный на 43-м занятии;

2) повторить в стойке два броска через спину;

3) продолжить изучение в стойке броска назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ходьба, подскоки на двух ногах, руки на поясе, бег умеренный 200 м, кувырки вперед, назад, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища. Выполнить по 2 раза с каждой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления.

3. Упражнение для мышц шеи без помощи рук, опираясь ногами о стену.

4. И. п. — лежа в упоре. Перенеся тяжесть тела на левую руку, на «раз» согнуть ее, на «два» выпрямить. То же проделать на правой руке. Выполнять попеременно по 6 раз на каждую руку.

5. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. И. п. — основная стойка. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед и каждый раз касаться ковра ладонями, на «четыре» принять и. п. 8 раз.

7. Научить атакованного правильно становиться на мост после броска со стойки. Находясь в правой стойке, атакующий захватывает правую руку партнера и спокойно бросает его через спину, накладывая захваченную руку к себе на плечо. Падая вместе с атакующим на ковер, атакованный, отклонив голову назад, вначале касается ковра лбом, а затем становится на мост и делает забегание в сторону от партнера. Атакующий должен выполнять бросок не резко, чтобы не повредить мышцы шеи атакованного. Вставание на мост нужно выполнить по 3 раза при выполнении броска из правой и левой стойки.

8. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем на четыре счета в левую и правую сторону — по 6 раз.

9. Переворот с моста через голову — по 8 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере бросок вперед ключом и захватом туловища сверху.

2. В стойке броски через спину захватом руки и шеи, захватом руки через плечо. Каждый выполняет оба приема с чучелом с разными способами поворота, стараясь проделывать броски как можно быстрее.

3. Продолжить изучение в стойке броска назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди. После неоднократного выполнения с партнером на месте первых двух частей приема из правой и левой стойки прием выполняется полностью по 3 раза с поворотом влево и вправо.

4. Вольная схватка — 5 мин.

5. Учебная схватка в партере по 1,5 мин. сверху и снизу с применением броска вперед ключом и захватом туловища сверху.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 45-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере прием, изученный на 43-м занятии, и изучить защиты от него;

2) повторить в стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди; изучить защиты и контрприемы от этого приема.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, повороты в движении кругом, направо, на-

лево, отведение поднятых рук назад, ходьба в приседе руки на поясе, ходьба выпадами вперед, ходьба с поворотами туловища направо, налево, руки за головой, кувырки вперед, назад, быстрый бег 50 м, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I степени ГТО.

2. Сгибание и разгибание шеи вперед, назад, в стороны и круговые движения в правую и левую сторону из положения упора в ковер лбом, руками и ногами.

3. Движение на мосту с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 8 раз.

4. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

5. Переворот с моста через голову — по 8 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере прием — бросок вперед ключом и захватом туловища сверху.

2. Изучить защиты от этого приема:

а) когда атакующий захватит руку и туловище и встанет сбоку от нижнего, последний, не давая оторвать себя от ковра, отставляет прямую ногу назад-в сторону вплотную к атакующему, поворачиваясь при этом к нему грудью (рис. 159);

б) вторую защиту атакованный выполняет, когда атакующий, захватив его руку на ключ и туловище сверху, начинает бросок. В момент отрыва от ковра нижний быстро отскакивает от атакующего в правую сторону.

3. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди. Передвигаясь попарно по ковра в разных направлениях с захватом одноименной руки на шее и туловища спереди, атакующие отрабатывают вторую часть приема, т. е. подставление вперед ноги, стоящей сзади, и отрыв партнера от ковра. После этого каждый выполняет прием полностью из правой и левой стойки в передвижении по ковра.

4. Изучить защиты от этого приема:

а) не давая атакующему оторвать себя от ковра, ата-

кованный слегка приседает и упирается свободной левой рукой ему в грудь (рис. 160);

б) не давая оторвать себя от ковра, атакованный, приседая, выставляет правую ногу вперед между ног прово-



Рис. 159.



Рис. 160.



Рис. 161.

дящего прием и захватывает своей левой рукой за запястье левую руку атакующего (рис. 161);

в) если атакующий, несмотря на защиты атакованно-



Рис. 162.



Рис. 163.

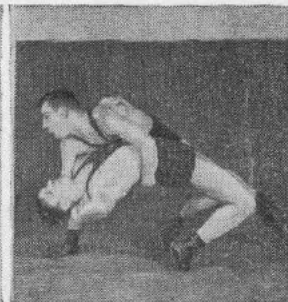


Рис. 164.

го, все же отрывает его от ковра, то защищающийся выставляет правую ногу в сторону поворота проводящего прием и захватывает левой рукой его туловище сбоку по линии пояса (рис. 162).

5. Контрприемы от этого приема:

а) бросок назад через спину захватом руки за за-

пястье. Для выполнения контрприема атакующий применяет вторую защиту. Не дав оторвать себя от ковра, он переставляет свою левую ногу вплотную к правой ноге атакующего с внешней стороны и, не распуская захвата, не выпрямляя туловища, а поворачивая его направо и еще больше сгибая ноги, падает назад, на ягодицы, увлекая за собой партнера (рис. 163). Заканчивая бросок, проводящий контрприем ложится на живот, упираясь в ковер предплечьем правой руки, а левой рукой держит у себя на туловище левую руку партнера;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Атакующий выполняет контрприем в тот момент, когда атакующий, захватив его, отрывает от ковра и начинает прогибаться назад. В ответ на это атакующий захватывает левой рукой спереди туловище проводящего прием и выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота партнера (рис. 164).

Коснувшись правой ногой ковра, проводящий контрприем переносит на нее тяжесть своего тела и, продолжая держать партнера, падает с ним на ковер, наваливаясь сверху ему на грудь;

в) бросок назад захватом шеи и туловища сбоку. Для выполнения этого контрприема атакующий применяет третью защиту, т. е. выставляет правую ногу в сторону поворота, проводящего прием, и захватывает левой рукой его туловище сбоку по линии пояса. Как только атакующий коснется ковра правой ногой, он крепко прижимает к себе руками партнера и, отклоняя голову и туловище назад, поворачиваясь на носке правой ноги, отрывает от ковра свою левую ногу и бросает атакующего назад (рис. 165). Продолжая падать назад с поворотом влево, проводящий контрприем ставит левую ногу на ковер и за счет резкого рывка руками и верхней частью туловища быстро поворачивается влево грудью к ковра и бросает партнера на спину, а сам, не распуская захвата, ложится рядом с ним.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 46-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере прием, защиты, изученные на 45-м занятии, и изучить контрприем от этого приема;

2) повторить в стойке два броска через спину и защиты от них;

3) построить в стойке бросок назад захватом одной руки на шею и туловища спереди, защиты и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах ступней, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег умеренный 200—250 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа встать на мост и проделать движения на мосту без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. И. п. — первые номера сидят на ковре, ноги вместе, вторые подходят к ним сзади и кладут руки на их плечи. На «раз-два-три» первые номера, с помощью партнера, делают пружинящие наклоны туловища вперед и стараются грудью коснуться бедер, на «четыре» принимают и. п. При наклонах туловища ноги не сгибать. 10 раз.

3. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

4. Прогибание назад захватом голеностопных суставов из положения лежа на животе — 5 раз.

5. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вниз. На «раз» наклонить туловище в левую сторону, на «два» возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Выполнить по 10 раз в каждую сторону.

6. Вставание на мост со стойки после броска через спину захватом руки на плечо так же, как это делалось в 7-м упражнении подготовительной части 44-го занятия.

7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На

«раз» предельно повернуть туловище влево, на «два» возвратиться в и. п. То же сделать в правую сторону. Выполнить по 8 раз в каждую сторону.

8. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

9. Переворот с моста через голову — по 8 раз.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере бросок вперед ключом и захватом туловища сверху, затем защиты от него.

2. Изучить контрприем от этого приема — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. Контрприем атакованный может выполнить, минуя первую защиту и с применением ее. В обоих случаях нижний делает контрприем, когда атакующий, захватив его, начинает отрывать от ковра и переходить на левое бедро. В этот момент атакованный неожиданно прекращает сопротивление и в темп

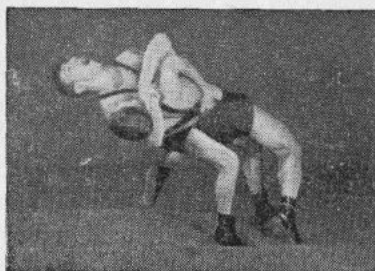


Рис. 165.

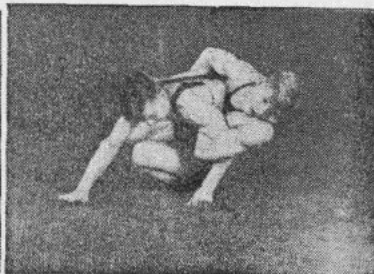


Рис. 166.

начатого атакующим движения отталкивается правой рукой от ковра и отбрасывает свои ноги назад — в сторону за атакующего (рис. 166), ложась при этом грудью на его туловище. Если атакующий окажется в результате контрприема на полумосте, то атакованный, упираясь правой рукой в ковер, поворачивает к себе атакующего левой рукой за левую руку и переводит его на спину.

3. В стойке броски через спину захватом руки и шеи, захватом руки через плечо и защиты от них.

Передвигаясь попарно в разных направлениях, выполняют вначале первые три части первого приема, после чего атакующий повторяет задание, а атакованный выполняет первую и вторую защиты. Так же осуществляется выполнение второго приема и защиты от него.

При выполнении первых трех частей приема атакующий пользуется разными способами поворота и старается опередить защитные действия атакованного, следовательно, он должен выполнять задание с максимальной быстротой.

4. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди, защиты и контрприемы от него.

Вначале занимающиеся выполняют прием с партнером при передвижении по ковра по 2—3 раза с поворотом в обе стороны. Затем, стоя на месте, атакующий выполняет первые две части приема, а атакованный применяет изученные три защиты. После этого атакующий выполняет из неподвижного положения прием, а атакованный проводит поочередно три контрприема.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере по 3 мин. сверху и снизу.

6. Учебная схватка в стойке с применением различных захватов за руки, шею, туловище с отрывом партнера от ковра — 3 мин. (вся группа работает одновременно).

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 47-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) изучить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, с высоким подниманием

бедра, выпадами вперед, передвижение на руках в положении лежа в упоре (25 м), ускоренная ходьба, бег, кувырок-полет, бег умеренный, перемежающийся по сигналу рывками в 15—20 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Поднимание партнера, лежащего на животе, обратным захватом туловища. Прodelать по 3 раза с каждой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления, которое он оказывает после выполненного партнером захвата.

2. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

3. Сгибание и разгибание рук в положении лежа в упоре с партнером, лежащим на спине нижнего, — 6 раз.

4. Из положения лежа встать на мост. Движения вперед и назад с партнером, сидящим на животе нижнего грудью к его голове.

5. В стойке переворот партнера назад через себя. Поставив ноги шире плеч и сгибая их, борец сильно прогибается назад. Партнер подходит к нему со стороны головы, наклоняется над ним, и они захватывают руками друг друга за туловище, соединяя пальцы в крючок. Усилиям рук и туловища борец отрывает партнера от ковра (для облегчения отрыва партнер отталкивается ногами от ковра), сильно отклоняясь назад, перевортывает его через себя и ставит ногами на ковер. Коснувшись ковра ногами, борец тут же отрывает от ковра прогнувшегося партнера и в свою очередь перевортывает его через себя и т. д. Прodelать по несколько переворотов.

6. Вставание на мост после броска со стойки через спину захватом руки на плечо. По 3 раза при выполнении партнером приема из правой и левой стойки.

7. Переворот партнера в сторону из положения стоя на мосту. Первые номера становятся на мост, вторые подходят к ним со стороны головы, ложатся грудью на грудь, и борцы захватывают друг друга туловище руками. Усилиям рук и поворотом туловища в сторону первые номера уходят с моста и переворачивают партнеров, которые в свою очередь становятся на мост и также делают переворот.

Не распуская взаимного захвата, борцам нужно выполнить несколько переворотов подряд.

8. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

9. Падение вперед на ковер из положения стоя на коленях с последующим переходом на мост — 6 раз.

10. Переворот с моста через голову — 8 раз.

11. Из положения стойки встать на мост и простоять на мосту 1 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом рук сбоку и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом на рычаг и контрприем от него.

3. Изучить в стойке прием — бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Атакующий, находясь в правой стойке, захватывает спереди туловище с правой рукой партнера, соединяя пальцы своих рук в крючок на уровне пояса. Атакованный так же захватывает атакующего и не распускает захвата до окончания приема, чтобы избежать повреждения правой руки. Подтягивая руками к себе партнера, атакующий быстро подставляет вперед сзади стоящую ногу на уровень своей стоящей впереди ноги так, чтобы она оказалась снаружи правой ноги партнера. Ноги в этот момент оказываются слегка согнутыми в коленях, таз — отставленным назад. Одновременно с соприкосновением левой ногой с ковром при подставлении ее вперед атакующий слегка отклоняется назад, плотно прижимает к себе руками партнера (так, что бедро его впереди стоящей ноги касается нижней части живота атакующего) и с максимальной быстротой посылает вперед таз, выпрямляет ноги и подталкивает партнера животом снизу вверх.

Отрывая партнера от ковра за счет выпрямления ног, толчка животом снизу вверх и рывка руками вверх на себя, атакующий, переходя на носки, отбрасывает голову до отказа назад, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника, падает назад, увлекая за собой партнера.

У самого ковра (примерно в 30—40 см от него), не распуская захвата, атакующий делает резкий поворот с атакующим влево и кладет его спиной на ковер или вы-

нуждает встать на мост. Заканчивая бросок и не распуская захвата, борец, проводящий прием, садится рядом с партнером на правое бедро, посплав для устойчивости свое-

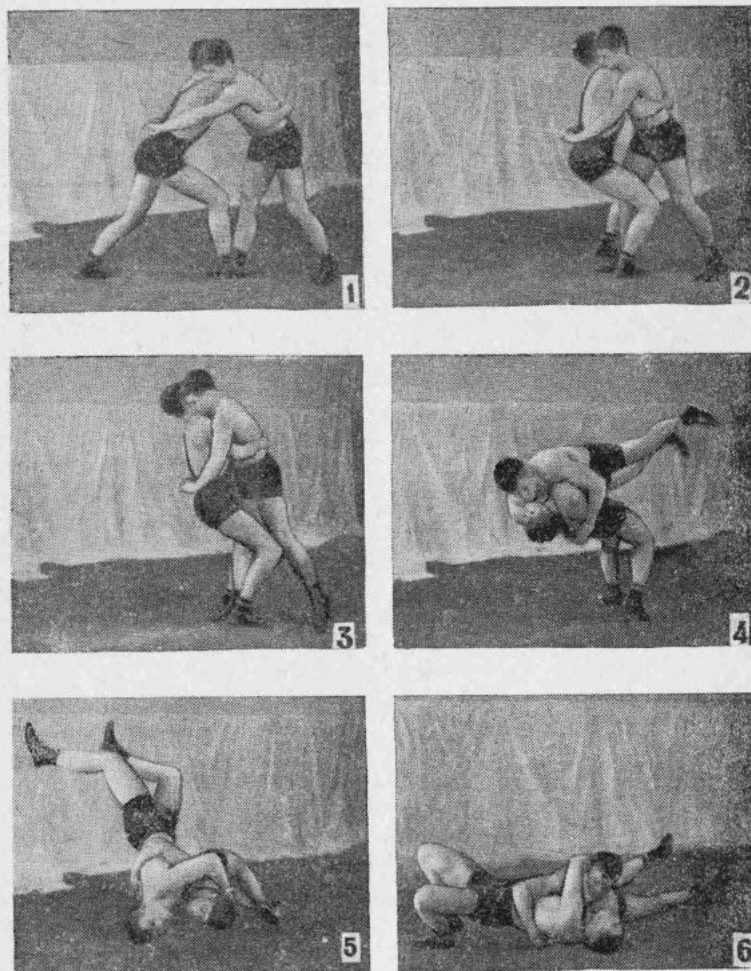


Рис. 167.

го положения правую ногу вперед, а левую назад. Выполняя этот прием, атакующий может принять и другое конечное положение, т. е. лечь на живот с широко рас-

ставленными ногами и, не распуская захвата, держать партнера (рис. 167).

После показа преподавателем приема из неподвижного положения и при передвижении по ковру, стоя на месте, отрабатывают с партнером первые две части приема, т. е. захват партнера и отрыв его от ковра. Это задание выполняют из правой и левой стойки. Затем каждый выполняет прием полностью с чучелом также из правой и левой стойки.

4. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 4 мин.
5. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 2 мин. сверху и снизу.
6. Командная игра «борьба за мяч».

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 48-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди, контрприемы от этого приема;

3) продолжить изучение в стойке броска назад захватом туловища с рукой спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба с различными движениями руками, ускоренная ходьба, бег умеренный 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег быстрый 100 м, кувырок-полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера в положении лежа в упоре, вторые номера берут их за голеностопные суставы и от-

рываю ноги от ковра. На «раз» первые номера сгибают руки, на «два» выпрямляются. 15 раз.

2. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны. 20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки за головой. На «раз-два» перейти в положение сидя, на «три-четыре» возвратиться в и. п. 12 раз.

4. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове. 10 раз.

5. Из положения правой и левой стойки проделать повороты на носках, скрещивая ноги, по 15 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. И. п. — основная стойка. На «раз» оттолкнуться ногами от ковра и, поспав их вперед, сделать хлопок руками под коленями, на «два» встать в и. п. 6 раз.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. Лазание по канату без помощи ног — 2 раза.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом плеча и шеи сбоку и контрприем от него.

2. В партере бросок вперед ключом и захватом туловища сверху, контрприем от него.

3. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шею и туловища спереди, а также контрприемы от него.

Передвигаясь по ковру с партнером, выполняют прием полностью из правой и левой стойки по 3 раза. Затем атакующий выполняет прием на месте, а атакованный проводит все три контрприема.

4. Продолжить изучение в стойке броска назад захватом туловища с рукой спереди. Каждый выполняет с партнером из правой и левой стойки по три броска. После этого, передвигаясь по ковру с обоюдным захватом туловища с рукой спереди, занимающиеся в течение 1 мин. стараются преодолеть сопротивление партнера и оторвать его от ковра.

5. Вольная схватка — 6 мин.

6. Учебно-тренировочная схватка в партере по 2 мин. сверху и снизу.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 49-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить два приема в партере и контрприемы от них;

2) повторить в стойке броски через спину;

3) повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, с высоким подниманием бедра, на носках, перекатом со ступни на колено, ускоренная ходьба, прыжки в движении с поворотом на 360° в левую и правую сторону, бег умеренный 100 м, быстрый 100 м, кувырок-полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. В стойке отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди. По 3 раза с преодолением сопротивления партнера.

3. Упражнение для мышц шеи без помощи рук из положения упора в ковер лбом, опираясь ногами о стену.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону — по 10 раз. Плечи держать неподвижно.

5. Движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

6. Из положения приседа встать и присесть с партнером, сидящим на плечах, придерживая его за ноги, — 6 раз.

7. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

8. И. п. — сидя на ковре ноги вместе, упереться руками сзади, пальцы обращены к ногам. Подняв таз и выпрямив туловище, проделать сгибание и разгибание рук — 5 раз.

9. Переворот с моста через голову — 10 раз.

10. Встать на мост и простоять в этом положении 2 мин.

11. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. На «раз» сделать подскок и поставить ноги шире плеч, на «два» сделать подскок и поставить ноги вместе. 30 подскоков.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри и контрприем от него.

2. В партере переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприем от него.

3. В стойке бросок через спину захватом руки и шеи, захватом руки через плечо. Каждый выполняет с чучелом оба приема из правой и левой стойки с различными способами поворота, стремясь проводить бросок с максимальной быстротой.

4. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди, каждый выполняет прием по нескольку раз из правой и левой стойки.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 3 мин. сверху и снизу.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 4 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 50-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприем от них;

2) повторить в стойке броски через спину и защиты от них;

3) повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и изучить защиты от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, ускоренная ходьба, умеренный бег правым и левым боком 100 м, подскоки на правой и левой ноге, кувырки вперед и назад, быстрый бег 100 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в обе стороны. 20 раз.

2. И. п. — первые номера лежат на спине, руки за головой, вторые, присев у их ног, захватывают голеностопные суставы и прижимают ноги к коврику. На «раз-два» первые номера переходят в положение сидя, на «три-четыре» возвращаются в исходное положение — 20 раз.

3. Поднимание партнера, стоящего в партере, захватом туловища сзади. 3 раза с преодолением сопротивления нижнего.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

5. Отклон туловища назад из положения стоя на коленях — 5 раз (см. рис. 90).

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Вставание на мост после броска в стойке через спину захватом руки через плечо с последующим уходом с моста забеганием в сторону от партнера. Становиться на мост по 2 раза после выполненных бросков из правой и левой стойки.

8. Переворот с моста через голову — по 10 раз.

9. И. п. — лежа в упоре. На «раз», оттолкнувшись ногами от ковра, перейти в положение упор присев, на «два» возвратиться в и. п. 15 раз.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, а также контрприем от него.

2. В партере переворот ключом и накладыванием

предплечья на шею (с переводом и без перевода нижнего на живот) и контрприем от него.

3. В стойке броски через спину и защиты от них.

Передвигаясь с партнерами в разных направлениях, атакующие выполняют первые три части броска через спину захватом руки и шеи с использованием разных способов поворота. При повторении на попытку атакующего выполнить прием атакованный отвечает применением первой или второй защиты. Такая же последова-

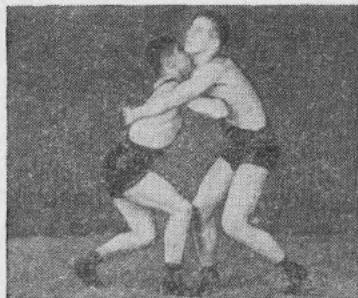


Рис. 168.

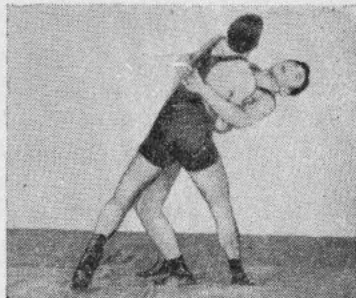


Рис. 169.

тельность сохраняется и при повторении второго приема и защит от него.

4. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Передвигаясь по ковру с партнером в обоюдном захвате туловища с рукой спереди, каждый выполняет прием по несколько раз из правой и левой стойки с преодолением сопротивления атакowanego.

5. Изучить защиты от этого приема:

а) не давая себя оторвать от ковра, атакованный соединяет свои руки в крючок и упирается предплечьем захваченной правой руки в грудь атакующему, отступив при этом назад (рис. 168);

б) если атакующий, преодолевая сопротивление атакowanego, подтянет его к себе руками и, прогибаясь назад, начнет отрывать от ковра, то защищающийся выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота партнера, прижимая его руками к себе (рис. 169). Обе защиты занимающиеся отрабатывают, стоя на месте.

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 5 мин.

7. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 2,5 мин. сверху и снизу.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление, на внимание.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 51-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить захваты руки на ключ, освобождения захваченной руки на ключ, контрприемы при захвате руки на ключ.

2. Повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди, защиты от него и изучить контрприемы.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: на носках, руки на поясе, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег с поворотами на 360° в правую и левую сторону после каждых четырех шагов, несколько кувырков вперед, кувырок-полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Находясь в стойке, взяться с партнером за руки полусогнутыми пальцами. Слегка согнув ноги, проделать попеременное подтягивание к себе правой и левой руки партнера — не менее 20 движений каждой рукой.

2. Стать спиной к партнеру и захватить его руки в сгибы локтевых суставов. На «раз-два», не сгибая ног, наклонить туловище вперед и оторвать партнера от ковра, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же проделать партнеру — по 6 раз.

3. Из положения упор присев проделать вставание и приседание с партнером, сидящим на плечах, — по 6 раз.

4. Став лицом друг к другу, первые номера накладывают руки на плечи вторых номеров и, оттолкнувшись

ногами от ковра, захватывают ногами их туловище, а вторые номера соединяют свои руки под ягодицами партнеров. На «раз-два» сняв руки с плеч, первые номера отклоняются до предела назад, на «три-четыре» возвращаются в и. п. — по 4 раза.

5. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Переворот с моста через голову — 10 раз.

8. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием. По 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

9. Встать на мост и простоять в этом положении 2 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере все семь способов захвата руки на ключ, затем два способа освобождения захваченной руки на ключ и два контрприема при захвате руки на ключ.

2. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и защиты от этого приема. Передвигаясь по ковра с партнером с обоюдным захватом туловища с рукой спереди, каждый выполняет прием по несколько раз из правой и левой стойки с преодолением сопротивления атакующего. Затем также при передвижении атакующий выполняет прием, а атакующий применяет защиты.

3. Контрприемы от этого приема:

а) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Атакующий ожидает того момента, когда атакующий оторвет его от ковра и начнет падать назад. Отставив перед этим правую ногу слегка назад, атакующий, используя силу движения, созданную борцом, проводящим прием, быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону его поворота. Опершись на полусогнутую правую ногу и перенеся на нее тяжесть тела, выполняющий контрприем, продолжая держать туловище партнера правой рукой, левую руку снимает с туловища (рис. 170) и, падая на атакующего, упирается ею в ковер, предохраняя себя этим от столкновения с партнером. В результате контрприема атакующий падает на спину или становится на мост;

б) бросок назад захватом туловища с рукой спереди.

Атакующий выполняет контрприем, применив предварительно вторую защиту, т. е. выставив в сторону поворота атакующего правую ногу. Коснувшись ковра правой ногой (рис. 171), он немедленно прижимает партнера к себе руками и, отклоняя голову и туловище назад, поворачиваясь на носке правой ноги налево, отрывает партнера от ковра. Падая вместе с атакующим назад, борец подставляет левую ногу на одну линию с правой ногой и,

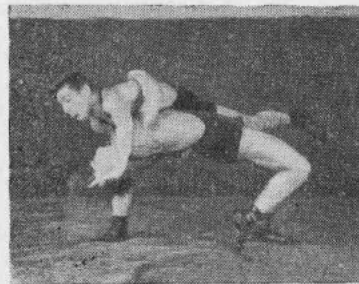


Рис. 170.



Рис. 171.

не распуская захвата, заканчивает контрприем, бросая атакующего на ковер так же, как это делается при выполнении приема.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 3 мин. сверху и снизу.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 3 мин.

6. Учебная схватка в стойке с применением разных способов захвата рук, шеи, туловища партнера с отрывом его от ковра (2 мин. работает вся группа одновременно).

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 52-е — 2 часа

Посвящается подготовке к сдаче норматива I ступени ГТО по лыжам (или марш-броску для бесснежных районов) и проводится за городом. Преподаватель знакомит

занимающихся с наиболее простыми способами передвижения на лыжах, проверяет умение занимающихся передвигаться на лыжах, а затем в спокойном темпе проходит с группой дистанцию 10 км. Не умеющие ходить на лыжах выделяются в отдельную группу, и помощник преподавателя или один из хорошо подготовленных учеников проводит с ними занятие по изучению техники передвижения на лыжах.

ЗАНЯТИЕ 53-е — 2 часа

Задачи: 1) изучить в партере бросок назад захватом на рычаг;

2) повторить в стойке переводы в партер;

3) повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди, защиты и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на четвереньках, с высоким подниманием бедра, с попеременным наклоном туловища в сторону под каждый шаг, с круговыми движениями согнутыми в локтях руками (вперед, назад), бег умеренный 200 м с прыжками вверх, отталкиваясь одной ногой, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вниз. На «раз» повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, на «два» возвратиться в и. п. То же проделать в другую сторону. По 10 поворотов в каждую сторону.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны. 20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами на четыре счета, попеременно в обе стороны — по 10 раз.

4. Движения стоя на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

5. И. п. — сидя на ковре с широко расставленными ногами в стороны. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью до ковра, на «четыре» возвратиться в и. п. 8 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Поднимание партнера, стоящего в партере, обратным захватом туловища. По 3 раза с каждой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. На месте из правой и левой стойки все четыре способа поворотов для бросков через спину.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием по 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. Изучить в партере бросок назад захватом на рычаг. Этот прием удобнее выполнять, когда партнер стоит в высоком партере. Атакующий становится слева от нижнего на правое колено, а левую ногу, ставя на ступню, выставляет вперед-в сторону. Приняв и. п., атакующий накладывает предплечье левой руки на шею борца, находящегося внизу, а правую руку подводит под плечо его левой руки и захватывает ею предплечье своей левой руки. Захватив нижнего, атакующий надавливает на его шею, создавая этим впечатление, что хочет перевернуть вперед. Защищаясь, нижний упирается руками в ковер и отводит голову назад. Воспользовавшись сопротивлением партнера, атакующий делает сильный рывок снизу вверх за захваченную шею и руку партнера, отклоняет голову и туловище назад, быстро ставит вперед правую ногу на ступню почти к ступне левой ноги и, не выпрямляя ног, посылает таз вперед-вверх, переходя на носки. Предельно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, атакующий падает назад, увлекая за собой нижнего, и становится на мост, касаясь ковра лбом около ног партнера (рис. 172). Коснувшись лбом ковра, не распуская захвата, атакующий уходит с моста, для чего отталкивается правой ногой от ковра и, переворачиваясь в сторону от нижнего, ложится на живот. Для задержа-

ния атакованного на мосту атакующий, держа правой рукой его левую руку, левой рукой быстро захватывает туловище сверху и старается перевести стоящего на мосту на лопатки.

Этот прием атакующий может выполнить и другим способом. Захватив нижнего на рычаг, как указано выше, воспользовавшись его сопротивлением, он делает резкий

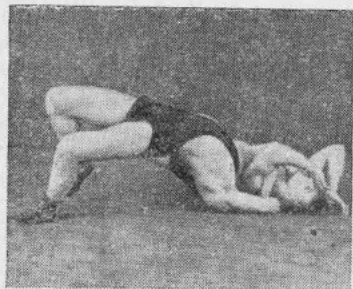


Рис. 172.

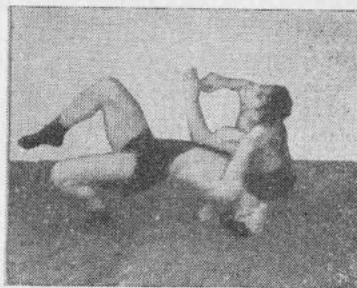


Рис. 173.

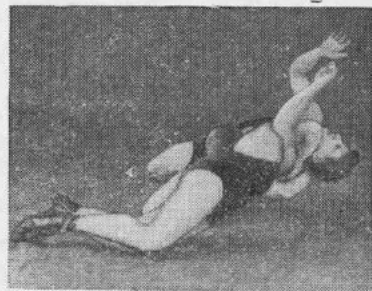


Рис. 174.

рывок за руку и шею и, отклоняясь назад, не выставляет правую ногу вперед на ступню, как в первом случае, а выбрасывает ее вперед и, становясь на мост (рис. 173), тут же уходит с моста в сторону от партнера, используя для ухода маховое движение своей правой ноги.

Выполнение приема без подставления вперед правой ноги на ступню более выгодно, ибо позволяет сделать прием значительно быстрее.

Бросок назад захватом на рычаг атакующий может выполнить не только с поворотом через мост, но и через полумост и не касаясь ковра. Выполнить бросок назад через полумост и не касаясь ковра атакующий может так же, как и при броске назад через мост, с подставлением и без подставления правой ноги вперед на ступню. Выполняя бросок назад через полумост, атакующий делает то же самое, что и при броске назад через мост, но касается ковра не лбом, а левой частью головы и левым плечом.

При броске назад захватом на рычаг с поворотом, не касаясь ковра с подставлением и без подставления вперед правой ноги на ступню, атакующий первую часть приема выполняет так же, как и в предыдущих вариантах. Когда же верхний сделает рывок руками снизу вверх и, прогнувшись назад, выставит ногу вперед на ступню или просто выбросит ее вперед, он, падая назад, быстро поворачивает туловище влево от нижнего (рис. 174) и, не распуская захвата, ложится животом на ковер.

Преимущество броска назад с поворотом, не доходя до ковра, перед бросками назад через мост и полумост в том, что в данном случае атакующий ложится животом на ковер в тот момент, когда атакованный только что коснется головой ковра, а следовательно, его легко будет удержать на мосту. При броске назад через мост и полумост атакующий касается ковра раньше атакованного, и поэтому удержать его на мосту труднее, так как он может успеть уйти из этого положения, прежде чем атакующий ляжет на живот.

Показав разные способы выполнения броска назад захватом на рычаг, преподаватель дает задание отрабатывать бросок назад через мост с подставлением ноги. Занимающиеся выполняют прием с правой и левой стороны от нижнего.

2. В стойке переводы в партер. Передвигаясь по ковра в разных направлениях, занимающиеся выступают поочередно в роли атакующего и атакованного и выполняют переводы в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху, захватом руки двумя руками.

3. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди, защиты и контрприемы от него. Вначале каждый выполняет прием с чучелом из правой и левой стойки, обращая внимание на быстрое выполнение бросков. После этого на попытку атакующего выполнить прием из непо-

движного положения атакованный отвечает защитами, а затем и контрприемами.

4. Вольная схватка — 6 мин.

5. Учебная схватка в партере с применением изученного приема — по 1,5 мин. сверху и снизу.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 54-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить изучение в партере броска назад захватом на рычаг;

2) повторить в стойке броски через спину.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, повороты в движении кругом, отведение поднятых рук назад под каждый шаг. Ходьба: на коленях, выпадами вперед, с поворотами туловища направо, налево (руки на поясе), подскоки на двух ногах, бег умеренный 100 м, быстрый 50 м, ходьба, построение группы вокруг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны. 20 раз.

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз» встать на носки и, прогнувшись, отвести локти назад, грудь подать вперед, на «два» принять и. п. 10 раз.

3. И. п. — стать спиной к стене на расстоянии шага. Отклонив туловище назад, опереться руками о стену и, переставляя руки по стене, опуститься на мост, а затем обратным движением возвратиться в и. п. 5 раз.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

5. Сгибание и разгибание рук в положении лежа в упоре с партнером, лежащим на спине нижнего. 6 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. В стойке переворот партнера назад через себя (см. 5-е упражнение подготовительной части 47-го занятия).

8. Переворот партнера в сторону из положения стоя на мосту (см. 7-е упражнение подготовительной части 47-го занятия).

9. Переворот с моста через голову — по 10 раз.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высад на бедре. По 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжить изучение в партере броска назад захватом на рычаг. Вначале выполняют бросок через мост с подставлением вперед ноги. После выполняют бросок также через мост, но не подставляют ногу на ступню, а выбрасывают ее вперед. Прием следует выполнить с двух сторон от нижнего. После каждого броска атакованный становится на мост и уходит из этого положения забеганием в сторону от партнера.

2. Повторить в стойке броски через спину. Передвигаясь по коврику с партнером в разных направлениях, атакующий выполняет вначале бросок через спину захватом руки и шеи, а затем захватом руки через плечо. Атакованный после каждого броска должен стать на мост и уйти с моста забеганием в сторону от партнера. При выполнении приемов атакующий должен пользоваться разными способами захвата партнера и четырьмя способами поворота к нему спиной.

3. Учебно-тренировочная схватка в партере — 6 мин. (без установления времени пребывания борца сверху и снизу). По жребью один из борцов становится в партер, и как только верхний начнет борьбу, нижний имеет право перейти в положение верхнего. Если один из борцов окажется на лопатках, он становится в партер и борьба возобновляется.

4. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 5 мин.

5. Упрощенная игра в баскетбол. Группа делится на две равные команды. Место, куда должен быть принесен мяч, обозначается мелом в виде круга на противоположных углах ковра. Игра начинается с центра ковра подбрасыванием набивного мяча руководителем игры. Игроки стараются овладеть мячом и положить его в обозначенное кольцо противоположной команды.

Игрокам разрешается бросать мяч, перекидывать его по ковру, захватывать игроков за руки, ноги, туловище, сваливать игрока на ковер. Как только мяч окажется положенным в кольцо, игра возобновляется вбрасыванием мяча игроком команды, получившей мяч. Побежденной считается команда, получившая в установленное время большее количество мячей.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 55-е — 2 часа

Задачи: 1) продолжить изучение в партере броска назад захватом на рычаг;

2) повторить в стойке переводы в партер;

3) повторить в стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловище спереди и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, с высоким подниманием бедра, на носках, перекатом со ступни на колено, ускоренная ходьба, прыжки в движении с поворотом на 360° в левую и правую сторону, бег умеренный 100 м, быстрый 100 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Прodelать восемь гимнастических упражнений I ступени ГТО.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в обе стороны — 20 раз.

3. Забегания ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

4. Переворот с моста через голову — по 10 раз.

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 20 подскоков на двух ногах.

6. Встать на мост и простоять в этом положении 2 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Продолжить изучение в партере броска назад захватом на рычаг. Вначале повторяют бросок через мост с подставлением ноги и выбрасыванием ноги вперед. Затем изучают бросок назад с поворотом, не касаясь ковра, выполняя его с подставлением ноги и выбрасыванием ноги вперед.

2. В стойке переводы в партер.

Приемы выполняют из правой и левой стойки в передвижении по ковру, используя разные способы захвата атакованного.

3. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди и контрприемы от этого приема. Передвигаясь попарно по ковру в разных направлениях, выполняют поочередно прием из левой и правой стойки. После этого, также при передвижении по ковру, на попытку атакующего выполнить прием атакованный отвечает одним из контрприемов. Прodelать все три контрприема.

4. Вольная схватка — 7 мин.

5. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заклучительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

Посвящается подготовке к сдаче норматива I ступени ГТО по лыжам (или марш-броску для бесснежных районов) и проводится за городом. Перед занимающимися ставится задача: пройти 10 км на лыжах не более чем за 1 час 15 мин. Слабо владеющие техникой передвижения на лыжах должны пройти в умеренном темпе 5 км.

ЗАНЯТИЕ 57-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере бросок назад захватом на рычаг и изучить защиты от него;

2) изучить контрприем от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху;

3) повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, ходьба выпадами вперед, передвижение на руках в положении лежа в упоре — 25 м, ускоренная ходьба, бег умеренный, перемежающийся по сигналу рывками в 15—20 м, подскоки на левой, правой ноге, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Сгибания и разгибания шеи вперед, назад, в стороны и круговые движения из положения упора в ковер лбом и ногами, придерживаясь руками за свои бедра.

2. Поднимание партнера, лежащего на животе, обратным захватом туловища по 3 раза с каждой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления.

3. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрые круговые движения тазом в правую и левую сторону — по 10 раз.

5. И. п. — основная стойка. На «раз» взмахнуть руками

вперед-вверх, оттолкнуться ногами от ковра и поднять их вперед-в стороны, наклонить туловище вперед и коснуться руками ног, на «два» возвратиться в и. п. — 5 раз.

6. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

7. И. п. — ноги шире плеч, руки соединены и вытянуты над головой. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону — по 6 раз.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста в высад на бедре по 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту. Первый раз в умеренном темпе по 4 раза в каждую сторону, второй — в быстром темпе по 3 раза.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере бросок назад захватом на рычаг. Выполняют бросок через мост и с поворотом, не касаясь ковра, с подставлением и выбрасыванием ноги вперед.

2. Изучить защиты от этого приема:

а) не давая захватить шею, атакованному нужно прижать голову к руке или прижать руку к туловищу;

б) если атакующий сделал рывок руками снизу, вверх за шею и руку нижнего, последний, не давая себя бросить, быстро отставляет назад на носок левую ногу, находящуюся ближе к атакующему.

3. Контрприем от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху — бросок назад захватом руки на шею и туловища спереди. Атакованный, крепко захватив левой рукой правую руку атакующего за плечо или запястье, а правой рукой его туловище по линии пояса, прижимает партнера к себе руками и, подставив левую ногу вперед на линию с правой, отклоняя голову и туловище назад, выпрямляет ноги, отрывая таким путем атакующего от ковра. Продолжая отклонять голову назад и прогибаться, атакующий, крепко удерживая партнера руками, падает вместе с ним назад, перед самым ковром делая резкий поворот туловищем в левую сторону, бросает атакующего на спину, а сам садится рядом с ним на правое бедро, наваливаясь на него грудью (рис. 175, 176).

4. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и контрприемы от него. Передвигаясь по ковру с партнером, каждый выполняет прием из правой и левой стойки. После этого на попытку атакующего выполнить прием, также при передвижении, атакованный отвечает контрприемами.

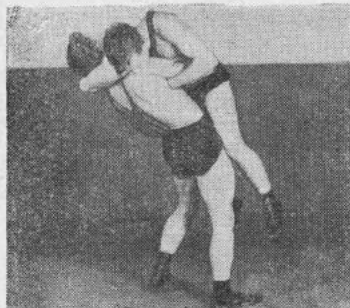


Рис. 175.



Рис. 176.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере — 6 мин. (без установления времени пребывания борца сверху и снизу).

6. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 3 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 58-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере бросок назад захватом на рычаг и изучить контрприем от него;

2) повторить в стойке контрприем от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху и изучить контрприем от перевода в партер захватом руки двумя руками.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба с различными движениями руками, ускорен-

ная ходьба, бег умеренный 100 м, подскоки на правой и левой ноге, бег быстрый 100 м, кувырок-полет, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера в положении лежа в упоре, вторые берут их за голеностопные суставы и отрывают ноги от ковра. На «раз» первые номера сгибают руки, на «два» выпрямляют. 15 раз.

2. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки за головой. На «раз-два» перейти в положение сидя, на «три-четыре» возвратиться в и. п. 12 раз.

4. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

5. Из положения правой и левой стойки проделать повороты на носках, скрещивая ноги по 15 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. И. п. — основная стойка. На «раз» оттолкнуться ногами от ковра и, послав их вперед, сделать хлопок руками под коленями, на «два» встать в и. п. 6 раз.

8. Поворот с моста через голову — 10 раз.

9. Лазание по канату без помощи ног — 2 раза.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере бросок назад захватом на рычаг. Занимающиеся выполняют поочередно все изученные варианты проведения данного приема.

2. Контрприем от этого приема: накрывание отбрасыванием ног назад атакованный выполняет, когда атакующий, произведя захват, делает рывок руками снизу вверх за шею и руку нижнего и прогнется назад. В этот момент атакованный быстро отталкивается правой рукой от ковра и одновременно с этим отбрасывает ноги назад. Ложась на живот рядом с атакующим, нижний захватывает его туловище сверху (рис. 177).

3. Контрприем от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху. Передвигаясь с партнером по коврику, атакующий проводит прием, а атакованный отвечает на него контрприемом.

4. Контрприем от перевода в партер захватом руки двумя руками: накрывание приседанием и выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

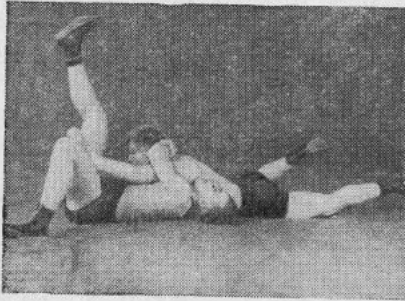


Рис. 177.

Как только атакующий захватит правую руку атакованного и, выполняя прием, повернется на 180°, борец делает левой ногой большой шаг вперед-в сторону, противоположную повороту партнера, и, одновременно сгибая правую ногу, становится на колено.

Вместе с этим, захватывая левой рукой левое плечо атакующего, а правой рукой прижимая его голову к себе, атакованный задерживает партнера в партере.

5. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2+2=10$ мин. Первые 4 мин. борцы борются в стойке, затем в партере по 2 мин. сверху и снизу и после этого опять в стойке 2 мин.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 59-е — 2 часа

Посвящается подготовке к сдаче норматива I ступени ГТО по лыжам (или марш-броску для бесснежных районов) и проводится за городом. Перед занимающимися ставится задача пройти 10 км на лыжах не более чем за 1 час 10 мин. Слабо владеющие техникой передвижения на лыжах проходят эту дистанцию в спокойном темпе.

Задачи: 1) повторить в партере бросок назад захватом на рычаг и контрприем от него;

2) изучить в стойке контрприемы от броска через спину захватом руки и шеи;

3) повторить в стойке бросок назад захватом одной руки на шею и туловища спереди и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, с высоким подниманием бедра, на носках, перекатом со ступни на колено, ускоренная ходьба, прыжки в движении с поворотом на 360° в левую и правую сторону, бег умеренный 100 м, быстрый 100 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа встать на мост. Движения вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую и левую сторону — по 10 раз в быстром темпе.

3. Упражнение для мышц шеи без помощи рук из положения упора в ковер лбом, опираясь ногами о стену.

4. И. п. — сидя на ковре ноги вместе, опереться руками сзади, пальцы обращены к ногам. Подняв таз и выпрямив туловище, проделать сгибание и разгибание рук — 6 раз.

5. Загибание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

6. В стойке отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди. 3 раза с преодолением сопротивления партнера.

7. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего лицом к его голове, — по 10 раз.

8. Из положения приседа встать и присесть с партнером, сидящим на плечах, — 6 раз.

1. Переворот с моста через голову — 10 раз.
2. Встать на мост и простоять в этом положении 2 мин.
3. И. п. — основная стойка, руки на поясе, 20 подскоков на двух ногах.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере бросок назад захватом на рычаг и контрприем от этого приема. Занимающиеся отрабатывают прием разными способами, а затем применяют контрприем.

2. В стойке контрприемы от броска через спину захватом руки и шеи:

а) бросок назад захватом туловища сзади. Этот контрприем атакованный выполняет, применив предварительно первую защиту, т. е. присев и захватив туловище партнера сзади. Не дав оторвать себя от ковра, атакованный тут же отклоняет голову и туловище назад, не давая тем са-

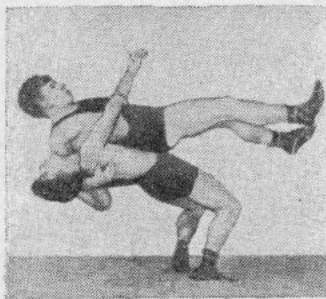


Рис. 178.

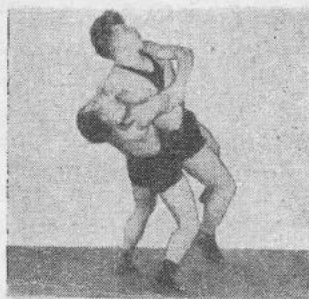


Рис. 179.

мым атакованному снять с шеи правую руку и выпрямляя ноги, подталкивая партнера животом снизу вверх и крепко держа его руками, выполняет бросок, падая с атакующим назад (рис. 178). Не доходя до ковра 30—40 см, атакованный снимает левую руку с туловища партнера и, быстро поворачиваясь налево, ложится на живот. Заканчивая бросок, атакованный ложится с правой стороны от партнера и удерживает его туловище сверху правой рукой, а левой рукой, упираясь локтем в ковер, захватывает левую руку партнера у себя на шее;

б) бросок назад захватом туловища сбоку. Атакованный выполняет контрприем после применения второй защиты. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный старается поставить ступню спереди около правой ступни партнера и быть как можно ближе к нему. Коснувшись ковра правой ногой и захватывая туловище партнера сбоку, атакованный, не задерживаясь в этом положении, быстро отклоняет голову и туловище назад, отрывая таким путем атакующего от ковра (рис. 179).

Не распуская захвата, атакованный предельно прогибается в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой партнера. Как и в предыдущем контрприеме, не доходя 30—40 см до ковра, атакующий снимает с туловища левую руку и, быстро повернувшись налево, ложится на ковер, вынуждая партнера лечь на спину или встать на мост.

Заканчивая выполнение контрприема, атакованный ложится на живот справа от атакующего и держит правой рукой его туловище сверху, а левой рукой, упираясь локтем в ковер, захватывает правую руку партнера.

Если атакующий окажется на мосту, то для перевода его на спину атакованный, не распуская захвата, нажимает на туловище партнера правым боком от себя вниз.

3. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди и контрприемы от этого приема.

Передвигаясь по ковра, занимающиеся выполняют прием поочередно из правой и левой стойки. На попытку атакующего выполнить прием атакованный отвечает контрприемом.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 3 мин. сверху и снизу.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 4 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

Задача: провести учебное соревнование внутри группы.

Вводная часть

Построение, проверка состава занимающихся. Сообщение очередности выхода занимающихся на ковер для проведения соревновательной схватки.

Подготовительная часть

Перед выходом на ковер каждый самостоятельно проводит разминку в течение 8—10 мин. и прекращает ее за 5 мин. до начала схватки. Разминка проводится с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, которые изучались на занятиях.

Основная часть

1. Каждый проводит одну 10-минутную схватку с партнером, приблизительно равным по весу (разница в весе не должна превышать 3 кг), с полным соблюдением правил соревнований.

2. Подробный разбор всех проведенных схваток.

3. Упрощенная игра в баскетбол.

Заключительная часть

Построение, спокойная ходьба, упражнения на расслабление.

ЗАНЯТИЕ 62-е — 2 часа

Посвящается подготовке к сдаче норматива по стрельбе I ступени ГТО и проводится в тире специалистом по стрелковому спорту.

ЗАНЯТИЕ 63-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке броски через спину;

3) повторить в стойке контрприемы от броска через спину захватом руки и шеи;

4) повторить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба обыкновенная, ускоренная, умеренный бег правым и левым боком 100 м, подскоки на правой и левой ноге, быстрый бег 100 м, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — первые номера лежат на спине, руки за головой, вторые, присев у их ног, прижимают ноги к коврику. На «раз-два» первые номера переходят в положение сидя, на «три-четыре» возвращаются в и. п. 20 раз.

2. Поднимание партнера, стоящего в партере, захватом туловища сзади. 3 раза с преодолением сопротивления нижнего.

3. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в обе стороны. 20 раз.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

5. Из положения стоя на коленях отклон туловища назад до касания головой ковра — 6 раз.

6. В быстром темпе забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону.

7. Вставание на мост после броска в стойке через спину захватом руки через плечо с уходом с моста забеганием в сторону от партнера. Становиться на мост по 2 раза после выполненных бросков из правой и левой стойки.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. И. п. — лежа в упоре. На «раз» оттолкнуться ногами от ковра и перейти в положение упора присев, на «два» возвратиться в и. п. 15 раз.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием по 3 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом рук сбоку, переворот захватом на рычаг и контрприемы от этих приемов.

2. В стойке броски через спину. Каждый выполняет с

чучелом оба приема из правой и левой стойки, стараясь проводить броски как можно быстрее.

3. В стойке контрприемы от броска через спину захватом руки и шеи.

На попытку атакующего выполнить прием (стоя на месте) атакованный отвечает одним из контрприемов. При падении от контрприема атакующему ставится задача — встать на мост и тут же уйти из этого положения в сторону от партнера.

4. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди и контрприемы от него.

Каждый выполняет прием с чучелом из правой и левой стойки. Затем, передвигаясь с партнером по ковру, атакующий выполняет прием, а атакованный отвечает контрприемом.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере — 5 мин.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 64-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить контрприемы от броска через спину захватом руки и шеи;

3) изучить бросок чучела назад захватом руки и туловища спереди с шагом вперед.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: обыкновенная, на носках руки на поясе, в полуприседе руки на поясе, подскоки в полуприседе, бег с поворотами на 360° в правую и левую сторону после каждых 4 шагов, несколько кувырков вперед, кувырок-полет, ходьба построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. В стойке взяться с партнером за руки полусогнутыми пальцами. Слегка согнув ноги, проделать попеременное подтягивание к себе правой и левой руки партнера. По 20 движений каждой рукой.

2. Стать спиной к партнеру и захватить его руки в сгибы локтевых суставов. На «раз-два», не сгибая ног, наклонить туловище вперед и оторвать партнера от ковра, на «три-четыре» возвратиться в и. п. То же делает партнер. По 6 раз.

3. Из положения упор присев проделать вставание и приседание с партнером, сидящим на плечах. По 6 раз.

4. Первые номера наклоняют туловище вперед, вторые подходят со стороны головы и захватывают их туловище руками сверху. На «раз-два», захватив руки партнера за запястья, первые номера выпрямляют туловище и отрывают партнеров от ковра, на «три-четыре» возвращаются в и. п. По 4 раза.

5. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Переворот с моста через голову — 10 раз.

8. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием — по 2 раза из правой и левой стойки в быстром темпе.

9. Встать на мост и простоять в этом положении 2 мин.

10. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 30 подскоков на двух ногах.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот захватом шеи из-под плеча изнутри, переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и контрприемы от них.

2. Контрприемы от броска в стойке через спину захватом руки и шеи. Передвигаясь с партнером по ковру, атакующий выполняет прием, на который атакованный отвечает контрприемом.

3. Изучить бросок чучела назад с шагом вперед захватом руки и туловища спереди. Это упражнение учит за-

нимающихся выполнять в дальнейшем бросок назад более сложным способом.

Находясь в левой стойке, борец захватывает левой рукой правую руку чучела, а правой рукой — туловище спереди. Затем он отталкивается правой ногой от ковра и делает большой шаг вперед, ставя правую ногу с левой стороны от чучела. Одновременно с шагом вперед правой



Рис. 180.

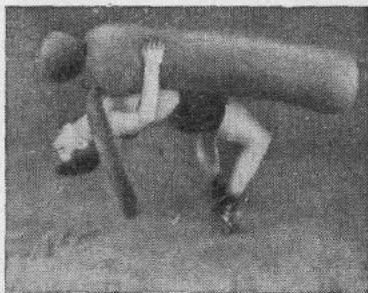


Рис. 181.



Рис. 182.

ной борец прижимает чучело к себе руками и, коснувшись ногой ковра, поворачивается на носке в левую сторону на 180°. Вместе с поворотом на носке правой ноги он отклоняет голову и туловище предельно назад и падает вместе с чучелом, подставляя при этом левую ногу на уровень своей правой ноги. У самого ковра борец быстро поворачивается в левую сторону и, заканчивая бросок, садится рядом с чучелом на правое бедро, широко расставив

ноги (правая вперед, левая назад), держа левой рукой правую руку чучела, а правой — его туловище сверху (рис. 180, 181, 182).

Занимающиеся отрабатывают данный бросок чучела из правой и левой стойки.

4. Вольная схватка — 6 мин.

5. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 3 мин. сверху и снизу.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 65-е — 2 часа

Посвящается подготовке к сдаче норматива по лыжам I ступени ГТО (или марш-броску для бесснежных районов) и проводится за городом. Ставится задача: пройти 10 км на лыжах не более чем за 1 час 5 мин. Слабо ходящие на лыжах должны пройти 10 км за 1 час 20 мин.

ЗАНЯТИЕ 66-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке бросок через спину захватом руки через плечо и изучить контрприемы от него.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба: на четвереньках, с высоким подниманием бедра, с попеременными наклонами туловища в сторону под каждый шаг, бег умеренный 200 м с прыжками вверх, отталкиваясь одной ногой, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вниз. На «раз» повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, на «два» возвратиться в и. п. То же

проделать в другую сторону. По 10 раз в каждую сторону.

2. Из положения лежа на спине встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами на четыре счета, попеременно в обе стороны — по 10 раз.

4. Движения стоя на мосту вперед, назад с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

5. И. п. — сидя на ковре с широко расставленными ногами в стороны. На «раз-два-три», не сгибая ног, сделать пружинящие наклоны туловища вперед, стараясь достать грудью до ковра, на «четыре» возвратиться в и. п. 8 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

7. Поднимание партнера, стоящего в партере обратным захватом туловища. По 3 раза с каждой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. Отрыв партнера от ковра при обоюдном захвате туловища с рукой спереди по 2 раза из правой и левой стойки с преодолением сопротивления партнера.

10. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием по 3 раза в быстром темпе из правой и левой стойки.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере приемы: переворот захватом плеча и шеи сбоку; бросок вперед ключом и захватом туловища сверху, а также контрприемы от них.

2. В стойке бросок через спину захватом руки через плечо. Передвигаясь с партнером по ковра, каждый выполняет прием из правой и левой стойки с разными способами поворота.

3. Изучить контрприемы от этого приема:

а) бросок назад захватом руки на ключ и туловища сзади. Атакованный выполняет контрприем, применив предварительную защиту, т. е. слегка присев и захватив руку и туловище партнера сзади. За счет отклонения головы назад, выпрямления ног, толчка животом снизу вверх и рывка руками вверх атакованный отрывает партнера от

ковра (рис. 183) и, предельно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, падает назад.

У самого ковра борец снимает с туловища партнера свою левую руку и, продолжая поворачиваться влево, падает на живот, опираясь на предплечье своей левой руки, а правой рукой захватывает руку атакующего на ключ.

Если к моменту поворота атакowanego грудью к ковра атакующий не отпустит его правую руку (которую он держит левой рукой за предплечье), то атакванный, ложась животом на ковер, вместо захвата на ключ правой руки партнера, будет держать его туловище сверху.

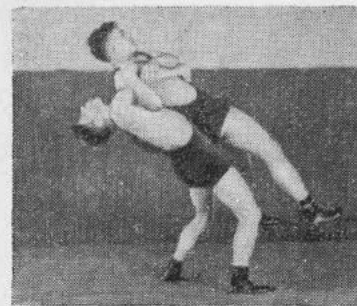


Рис. 183.



Рис. 184.

Если атакующий встанет на мост, то для перевода его на спину борец, выполняющий контрприем, быстро переходит вперед, к голове партнера, захватывает левой рукой его шею, соединяет пальцы рук в крючок, а затем подтягивает руками плечо и шею партнера к себе, а грудью нажимает на его грудь;

б) бросок назад захватом руки на ключ и туловища сбоку. Для выполнения этого контрприема атакванный применяет вторую защиту от приема, т. е. выставляет вперед и в сторону поворота правую ногу и, захватив туловище с рукой атакующего сбоку, отрывает его от ковра и бросает назад (рис. 184).

Последующие действия борца, проводящего контрприем, те же, что и в первом контрприеме.

4. Учебно-тренировочная схватка по формуле $4+2/2++2=10$ мин.

5. Упрощенная игра в баскетбол.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 67-е — 2 часа

Задача: провести товарищескую встречу с борцами другого спортивного общества (желательно на их базе) с целью подготовки занимающихся к участию в первом классификационном соревновании.

Каждый должен провести одну 10-минутную схватку с полным соблюдением правил соревнований. Разница в весе борцов не должна превышать 3 кг. Перед схваткой на ковре каждый должен самостоятельно проделать разминку.

После встречи преподаватель, собрав занимающихся, проводит разбор каждой схватки.

ЗАНЯТИЕ 68-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере захваты руки на ключ, освобождения захваченной руки на ключ, контрприемы при захвате руки на ключ и бросок назад захватом на рычаг;

2) повторить в стойке броски через спину и контрприемы от броска через спину захватом руки через плечо.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2. Ходьба, повороты в движении кругом, отведение поднятых рук назад под каждый шаг, ходьба: на коленях, выпадами вперед, с поворотами туловища направо, налево, руки на поясе, подскоки на двух ногах, бег умеренный 100 м, быстрый 50 м, ходьба построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.
2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На «раз»

встать на носки и, прогнувшись, отвести локти назад, грудь подать вперед, на «два» принять и. п. 10 раз.

3. И. п. — стать спиной к стене на расстоянии шага. Прodelать вставание на мост, опираясь руками о стену, — 5 раз.

4. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

5. Сгибание и разгибание рук в положении лежа в упоре с партнером, лежащим на спине нижнего, — 6 раз.

6. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону.

7. В стойке переворот партнера назад через себя при обоюдном захвате туловища в прогнутом положении. Каждому выполнить по несколько раз.

8. Переворот партнера в сторону из положения стоя на мосту при обоюдном захвате туловища спереди. Выполнить несколько раз.

9. Переворот с моста через голову — по 10 раз.

10. Встать на мост и простоять 2 мин.

11. Из положения ноги вместе, руки на поясе 20 подскоков на двух ногах.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере все способы захвата руки на ключ, затем способы освобождения руки, захваченной на ключ, и два контрприема при захвате руки на ключ.

2. В партере бросок назад захватом на рычаг и контрприем от него.

3. В стойке два броска через спину с захватом руки и шеи, руки через плечо.

Передвигаясь по коврику с партнером, каждый выполняет оба приема из правой и левой стойки с разными способами поворота. В этих же условиях на попытку атакующего выполнить бросок через спину захватом руки через плечо атакованный отвечает контрприемами. При падении на ковер от бросков через спину и от контрприемов занимающиеся должны становиться на мост и уходить из этого положения забеганием в сторону от партнера.

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — 5 мин.

5. Учебно-тренировочная схватка в стойке — 5 мин.

6. Подскоки со скакалкой — 2 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 69-е — 2 часа

Задачи: 1) повторить в партере два приема и контрприемы от них;

2) повторить в стойке два броска назад и контрприемы от них;

3) изучить в стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди (с шагом вперед).

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.

2. Ходьба, ходьба выпадами вперед, передвижение на руках в положении лежа в упоре, ускоренная ходьба, бег умеренный, перемежающийся по сигналу небольшими рывками, подскоки на левой, правой ноге, ходьба, построение группы в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Из положения упора в ковер лбом, ногами и придерживаясь руками за свои бедра, проделать сгибания шеи вперед, назад, в стороны и круговые движения.

2. Поднимание партнера, лежащего на животе, обратным захватом туловища по 3 раза с правой и левой стороны от нижнего с преодолением его сопротивления.

3. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрые круговые движения тазом в обе стороны — по 10 раз.

5. И. п. — основная стойка. На «раз» взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами от ковра и поднять их вперед в стороны, наклонить туловище вперед и коснуться руками ног, на «два» возвратиться в и. п. 6 раз.

6. Из положения лежа встать на мост. Движения на мосту вперед, назад, с партнером, сидящим на животе нижнего спиной к его голове, — 10 раз.

7. И. п. — ноги шире плеч, руки соединены и вытянуты над головой. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону — по 6 раз.

8. Переворот с моста через голову — 10 раз.

9. Вставание со стойки на мост с последующим уходом с моста забеганием быстро по 3 раза из правой и левой стойки.

10. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в быстром темпе.

Основная часть — 80 мин.

1. В партере переворот переходом с ключом и захватом за подбородок, переворот с ключом и накладыванием предплечья на шею и контрприемы от них.

2. В стойке бросок назад захватом одноименной руки на шею и туловища спереди, бросок назад захватом туловища с рукой спереди и контрприемы от них.

Каждый выполняет оба приема с чучелом, затем, стоя на месте, один выполняет оба приема, второй отвечает соответствующими контрприемами.

3. В стойке бросок назад захватом туловища с рукой спереди (с шагом вперед). Стоя на месте в левой стойке, занимающиеся захватывают друг другу туловище с правой рукой, соединяя руки в крючок.

Из этого и. п. атакующий отталкивается правой ногой от ковра и делает большой шаг вперед, ставя правую ногу снаружи от левой ноги партнера.

Одновременно с шагом вперед правой ногой атакующий прижимает атакованного к себе руками и, коснувшись ногой ковра, поворачиваясь на носке правой ноги в левую сторону, отрывает партнера от ковра.

Выполнив неоднократно первую и вторую части приема из правой и левой стойки, занимающиеся выполняют поочередно прием полностью. Действия атакующего при выполнении приема те же, что и при броске чучела назад, выполняемого с шагом вперед (см. 64-е занятие).

4. Учебно-тренировочная схватка в партере — по 3 мин. сверху и снизу.

5. Упрощенная игра в баскетбол.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Построение, ходьба спокойная, упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 70-е — 2 часа

Задача: провести последнее тренировочное занятие на ковре перед классификационным соревнованием.

Вводная часть — 5 мин.

1. Построение. Проверка состава занимающихся. Объяснение задач занятия.
2. Ходьба: на носках с высоким подниманием бедра, перекатом со ступни на колено, ускоренная ходьба, прыжки в движении с поворотом на 360° в обе стороны, бег умеренный 100 м, быстрый 100 м, ходьба, построение занимающихся в круг лицом в центр ковра.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Из положения лежа встать на мост. Движения вперед, назад, без поворота и с поворотом головы в стороны — 20 раз.
2. Забегание ногами вокруг головы в положении стоя на мосту по 6 раз в каждую сторону в умеренном темпе.
3. Переворот с моста через голову — по 8 раз.
4. Вставание со стойки на мост и уход с моста забегом по 3 раза из правой и левой стойки.
5. В партере упражнение для мышц шеи с помощью партнера, захватывающего шею нижнего из-под плеча снаружи.

Основная часть — 95 мин.

1. Вольная схватка — 10 мин.
2. Учебно-тренировочная схватка — $3+1/1+1=6$ мин.

Заключительная часть — 5 мин.

1. Каждый борец самостоятельно выполняет упражнения на расслабление.
2. Построение, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 71-е — 2 часа

Проводится так же, как 65-е. На 5 мин. сокращается время прохождения 10-километровой дистанции для занимающихся из отстающей группы.

ЗАНЯТИЕ 72-е — 2 часа

Проводится так же, как 62-е.
Вместо 73-го занятия занимающиеся принимают участие в первом классификационном соревновании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба классическая. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры, ФиС, 1954.
2. Борьба классическая. Правила соревнований, ФиС, 1956.
3. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», ФиС, 1954.
4. Н. Н. Сорокин. Спортивная борьба (классическая). Учебное пособие для секций коллективов физической культуры, ФиС, 1953.
5. Б. М. Чесноков. Спортивная борьба. Справочник, ФиС, 1954.
6. Теория физического воспитания. Под общ. ред. Кукушкина, ФиС, 1953.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Задачи развития классической борьбы	5
Организация работы секции	6
Воспитательная работа в секции	8
Планирование учебно-тренировочной работы	13
Формы и методы проведения занятий	20
Дидактические принципы обучения и тренировки	25
Методы обучения	30
Этапы обучения	36
Последовательность обучения технике	44
Содержание тренировки на ковре	58
Конспекты занятий	64
Литература	250

Николай Николаевич Сорокин „Борьба классическая“

Редактор *В. С. Каюров*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Обложка художника *М. Л. Компанеев*

Техн. редактор *М. П. Манина*

Корректоры *П. С. Лейвич* и *И. Б. Чудаков*

Сдано в набор 11/XI—1955 г. Подписано к печати 20/II—1956 г.
 Формат 84x108¹/₃₂. Объем 4,0 бум. л., 13,12 печ. л.
 8,0 физ. л., 12,45 уч.-изд. л., 37957 зн. в 1 печ. л.
 Л-93178. Заказ 7277. Тираж 11 600. Цена 4 р. 35 к.

Издательство „Физкультура и спорт“

Москва, М. Гнезниковский пер., дом 3.

Смоленск, типография имени Смирнова, дом 2.

**В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
В 1956 ГОДУ**

ВЫЙДУТ В СВЕТ КНИГИ

ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Борисов И. Б. О сильных и умелых, 2-е издание, исправленное и дополненное.

В брошюре, посвященной Спартакиаде народов СССР, в очерковой форме рассказывается о значении тяжелой атлетики для здоровья человека, о достижениях советских тяжелоатлетов и о подготовке их к Спартакиаде.

Предназначается для массового читателя и пропагандистов.

Лучкин Н. И., мастер спорта. Тяжелая атлетика (учебник для институтов физической культуры).

Учебник содержит теоретический и практический материал, предусмотренный программой института.

Предназначается для студентов институтов физической культуры.

Божко А. И., засл. мастер спорта. Тяжелая атлетика (учебное пособие для занятий с начинающими).

В пособии рассказывается об организации и планировании работы секции тяжелой атлетики. Изложены техника и методика начального обучения. Учебный материал дается поурочно.

Практическое руководство для инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров в работе с начинающими.

Пустовойт Б. Г., мастер спорта. Упражнения с гантелями.

Рассказывается о значении регулярных занятий с гантелями. Даются практический материал и советы занимающимся. Предназначается для широкого круга читателей.

Шатов Н. И., засл. мастер спорта. Тяжелая атлетика (брошюра-альбом).

Наглядное пособие по технике тяжелой атлетики.

Предназначается для инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров.

ПО БОКСУ

Щербаков С. С., засл. мастер спорта. На ринг вызываются боксеры.

В брошюре, посвященной Спартакиаде народов СССР, в очерковой форме рассказывается о развитии бокса в СССР, достижениях советских боксеров и о подготовке их к Спартакиаде.

Предназначается для массового читателя и пропагандистов.

Градополов К. В., канд. пед. наук. Бокс (учебник для институтов физической культуры).

Учебник содержит теоретический и практический материал, предусмотренный программой института.

Предназначается для студентов институтов физической культуры.

Булычев А. И., засл. мастер спорта. Бокс (учебное пособие для занятий с начинающими).

В пособии рассказывается об организации и планировании работы секции бокса. Изложены техника и методика начального обучения.

Учебный материал дается поурочно.

Практическое руководство для инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров в работе с начинающими.

ПО БОРЬБЕ

Борисов И. Б. На борцовском ковре.

В брошюре, посвященной Спартакиаде народов СССР, в очерковой форме рассказывается о развитии и состоянии борьбы в СССР, о достижениях и успехах лучших мастеров борьбы. В брошюре даются практические советы начинающим.

Предназначается для массового читателя.

Алиханов И. И. **Борьба вольная** (учебное пособие для занятий с начинающими).

В пособии рассказывается об организации и планировании работы секции. Изложены техника вольной борьбы и методика начального обучения. Учебный материал дается поурочно.

Практическое руководство для инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров в работе с начинающими и спортсменами младших разрядов.

по лыжному спорту

Аграновский М. А., канд. пед. наук. **Лыжный спорт** (учебное пособие для занятий с начинающими). 12 л., тираж 25 тыс. экз.

В пособии излагаются основные сведения по организации и планированию работы лыжной секции коллектива физической культуры; описываются техника и методика начального обучения в лыжном спорте. Практический материал в пособии изложен поурочно.

Пособие рассчитано на инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров.

Андреев В. А., засл. мастер спорта, и Ниренберг Г. Р. **Прыжки на лыжах с трамплина**. 10 л., тираж 15 тыс. экз.

Книга охватывает основные вопросы подготовки спортсмена, занимающегося прыжками на лыжах с трамплина. В ней основное место занимают разделы, посвященные описанию техники прыжка на лыжах и методики обучения и тренировки прыгуна.

Предназначается для спортсменов-разрядников и тренеров по горнолыжному спорту. Книга может быть также полезна для судей по горнолыжному спорту и для лиц, связанных со строительством и эксплуатацией трамплинов.

Галли А. П. **Трамплины для прыжков на лыжах**. 6 л., тираж 10 тыс. экз.

В книге рассказывается о том, как выбрать место для учебных, тренировочных и спортивных трамплинов, как проектировать и как их сооружать. Кроме того, в книге рассказано о дополнительных сооружениях при лыжных трамплинах, о приеме и сдаче выстроенных трамплинов и об их эксплуатации.

Предназначается для проектировщиков и строителей как крупных лыжных трамплинов, так и простейших.

Симонов Е. Д. и Нагорный В. Э., канд. пед. наук. **По снежным просторам** (2-е изд.). 9 л., тираж 75 тыс. экз.

В художественной форме авторы рассказывают ребятам о значении лыжного спорта, его истории, о лучших лыжниках нашей страны, о технике и тактике передвижения на лыжах, о методах тренировки. Книга хорошо иллюстрирована.

Предназначается для школьников.

Серебряков В. А., засл. мастер спорта. **Лыжный спорт** (справочник). 6 л., тираж 20 тыс. экз.

В справочнике описывается состояние лыжного спорта за 1954—1955 гг., рассказывается о важнейших соревнованиях по лыжному спорту, о международных встречах советских лыжников. Даются анализ соревнований и выводы. Иллюстрируется таблицами результатов.

Предназначается для широкого круга работников физической культуры и спорта, а также для всех любителей лыжного спорта.

по конькобежному спорту

Панин Н. А., канд. пед. наук. **Искусство фигуриста**. 20 л., тираж 20 тыс. экз.

В своем пособии автор излагает технику фигурного катания, обстоятельно описывает все фигуры обязательного и произвольного катания. Значительная часть книги посвящена методике обучения и тренировки. Автор останавливается и на особенностях занятий фигурным катанием с детьми. Книга хорошо иллюстрирована.

Предназначается для преподавателей, тренеров, общественных инструкторов, многочисленных любителей фигурного катания, желающих заниматься этим видом спорта.

по хоккею

Коллектив авторов (руков. Савин С. А., засл. мастер спорта). **Хоккей с шайбой** (учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками). 12 л., тираж 50 тыс. экз.

Учебное пособие содержит описание техники и тактики игры в хоккей с шайбой. Большой раздел книги посвящен обучению и тренировке игры в хоккей с шайбой. Серьезное внимание уделено круглогодичной тренировке и воспитательной работе среди спортсменов. Книга хорошо иллюстрирована техническими рисунками.

Пособие предназначено для тренеров и спортсменов-разрядников.

Епихин Г. П., судья всесоюзной категории.
Хоккей в вопросах и ответах (2-е исправл. изд.). 8 л.,
тираж 30 тыс. экз.

В форме вопросов и ответов дается популярное разъяснение различных моментов в соревнованиях по хоккею с шайбой. В основу взяты те вопросы, которые в какой-то степени недостаточно освещены в правилах игры, а также те вопросы, которые являются основными для понимания игры. Книга иллюстрирована рисунками и схемами.

2-е издание книги уточнено в соответствии с международными правилами по хоккею с шайбой.

Книга предназначена для игроков, тренеров, судей и всех читателей, интересующихся хоккеем с шайбой.

Лебедев С. Н. **Спортивное оборудование и инвентарь для зимних видов спорта.** 10 л., тираж 20 тыс. экз.

Справочное пособие по спортивному оборудованию и инвентарю для зимних видов спорта, знакомит читателей с изготовлением спортивного инвентаря для игры в хоккей с шайбой, в хоккей с мячом, а также с коньками всех типов и механизмами для подготовки ледяных полей.

Описание оборудования и инвентаря сопровождается чертежами. Изложенные в пособии сведения вполне достаточны для организации изготовления небольшой серии изделий на предприятиях в местных условиях.

Пособие предназначено для спортивных организаций, учебных физкультурных заведений, для торговых организаций, торгующих спортивными товарами.

Тарасов, засл. мастер спорта. **Хоккей с шайбой.** Учебное пособие для занятий с начинающими. 12 л., тираж 15 тыс. экз.

В пособии излагаются основные сведения по организации и планированию работы хоккейной секции коллектива физической культуры, описываются техника хоккея и методика начального обучения. Практический материал в пособии изложен поурочно.

Пособие рассчитано на инструкторов-общественников, преподавателей и тренеров.
