

Х. К. Байрамкулов



ТУТУШ

Х. К. Байрамкулов

ТУТУШ

ГОРСКАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА



СТАВРОПОЛЬСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ЧЕРКЕССК—1971

ТУТУШ

Горская спортивная борьба

**Редактор Б. О. ДЖАНИБЕКОВ. Художник Ф. И. МАРКОВ.
Художественный редактор М. П. БЕРТНИК. Технический
редактор Г. М. ХОМЯКОВА. Корректор Э. А. МАЦЕВА.**

Сдано в набор 24-XII-1970 г. Подписано в печать 9-VI-1971 г.
Формат 70x108¹/₃₂. Физ. п. л. 5. Усл. п. л. 7. Уч.-изд. л. 5,8.
Тираж 1500 экз. Заказ № 6043. ВУ 82157. Цена 18 коп.

Ставропольское книжное издательство, Карачаево-Черкесское
отделение, Черкесск, Ленина, 38. Карачаево-Черкесская областная
типография, Черкесск, Первомайская, 47.

ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют постоянную заботу о всестороннем физическом воспитании советских людей. В ряде партийно-правительственных документов указывается на необходимость развития массовых форм физической культуры и различных видов спорта, в том числе и национальных.

Горская спортивная борьба тутуш — спорт сильных и мужественных. Она издавна служит средством само-бытной системы физической подготовки карачаевцев, балкарцев и др. народов Северного Кавказа.

Выступление на соревнованиях по тутушу и в наши дни является одним из древних сохранившихся национальных традиций. Тутуш широко используется в физическом воспитании трудящихся в Карачаево-Черкесской автономной области, Кабардино-Балкарской АССР и др. В этом отношении показателен тот факт, что подавляющее большинство мастеров спорта по вольной борьбе начали свой спортивный путь с выступлений по тутушу.

Несмотря на распространение тутуша в практике физического воспитания, научно-методические и орга-

низационные положения этого вида спорта еще не изучены. К тому же отсутствие учебно-методической литературы по названному виду национальной борьбы препятствует дальнейшему ее развитию.

Данная брошюра является первой попыткой создания учебно-методического пособия по тутушу. В ней дается терминология, систематизируются приемы, даются некоторые рекомендации по методике обучения тутушу, а также рассматривается его техника и организационное положение.

Автор надеется, что данное пособие поможет тренерам и инструкторам физической культуры в их работе, а также в пропаганде и распространении среди населения этого вида спорта. Она может быть использована спортсменами в самостоятельном изучении техники тутуша.

Нужно отметить, что снимки, публикуемые в брошюре, не раскрывают всей структуры тутуша. Поэтому следует внимательно рассматривать приемы в динамике, правильно изучать их. Фотоснимки защит и контрприемов не приведены в силу малого объема брошюры. Однако контрприемы во многих случаях являются повторением атакующих приемов и поэтому их можно использовать при обучении контрприемам.

Автор искренне благодарит помогавших ему советами, замечаниями и участием в подготовке иллюстративного материала Г. С. Туманяна, Г. Ш. Абсалямова, Н. М. Галковского, Ш. П. Бархозова, тутушистов У. Абдуллаева, Дж. Маршанкулова, Х. Дотдаева, М. Токова и др.

Автор будет благодарен приславшим отзывы, замечания для улучшения следующего выпуска.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Национальная спортивная борьба тутуш является одним из древних физических упражнений карачаевцев и балкарцев. Она возникла и развивалась в результате общественно-исторического развития этих народов. Первоначально она была тесно связана с охотой и военным делом и имела непосредственно прикладное значение. По сведениям устного народного творчества, тутуш ранее носил силовой характер. Герои народного эпоса погружают своих противников в землю до колен или до пояса, жмут в объятиях так, что у противника ломаются ребра. Это свидетельствует о том, что на ранней ступени своего развития предки карачаевцев и балкарцев стремились к совершенствованию своей физической силы. Лишь позднее, при применении технических действий, тутуш отделяется как специфическое упражнение.

Приемы тутуша передавались из поколения в поколение, постоянно пополняясь и совершенствуясь. Народный эпос повествует, что нартские богатыри в единоборстве с эмегенами — чудовищами — часто выходили победителями не только благодаря своей фи-

зической силе, но и при помощи применения различных приемов борьбы — «хитростей».

В одном из преданий карачаево-балкарского эпоса «Сосрук борется с Эмегеном» рассказывается, как нартский богатырь Сосрук, будучи еще юношей, побеждает сильного, опытного и хитрого Эмегена. Нарты потребовали от Эмегена возврата угнанного скота. Но он предъявил свои условия, чтоб старшой нартов боролся с ним. Кто победит, тот будет диктовать свою волю (ранее конфликты разрешались подобным способом единоборства). Старшой нартов дал согласие, и начал готовиться к борьбе. Но Сосрук быстро снял свое оружие и обратился к старшому с мольбой: «Разрешите мне бороться с ним. Я уверен, что поборю это чудовище. К тому же вы стары. А я хочу испытать свою силу, ловкость и мудрость». Получив одобрение, Сосрук бросил вызов злому Эмегену, говоря: «Ты не достоин бороться с нашим старшим. Когда победишь меня, тогда будешь бороться с ним». Эмеген осмелел юношу. Началась схватка, которая продолжалась несколько часов. Сосрук победил Эмегена, надел оковы на него и освободил всех нартов-невольников.

В другой легенде повествуется, что из Балкарии в Карачай приехал богатырь, не знавший ранее поражения. Он часто ездил к соседним народам, боролся со знаменитыми борцами и побеждал всех.

В Карачае собрали стариков, чтобы выяснить, имеются ли еще сильные борцы или они уже перевелись? Один осторожно заметил, что он знает человека, который мог бы победить гостя. На вопрос собравшихся кто же он? — старик ответил: его сноха. Она обладает невероятной физической силой и может победить. И он рассказал им случай, как она однажды новотель-

ную буйволиху, неподпускавшую к себе мужчин, сама подоила. Случилось это так. Когда сноха подошла с ведром к буйволихе и взялась за ее заднюю ляжку, та подняла ногу, чтобы ударить женщину. Но женщина дернула за ногу буйволиху и та застыла на месте. Так сноха и подоила ее.

В Карачае не принято бороться женщинам. Однако старики послали делегацию к ней, чтобы уговорить ее. Она согласилась, нарядилась в мужскую одежду, подошла к толпе. Приезжий богатырь, отдохавший в ожидании очередного соперника, привстал, чтобы приветствовать ее. Она подошла к нему, взяла рукой его локоть и потянула вниз, приговаривая: «Сидите, сидите!». Гость опустился на камень как подкошенный, и его рука повисла как плеть. Борец категорически отказался бороться с ней. Так женщина победила ранее непобедимого богатыря и сохранила спортивную честь своего народа.

В Карачае и Балкарии было много борцов, которые славились своей физической силой и искусством борьбы за их пределами. Каждый аул имел своих борцов, которые при спортивном состязании пользовались традиционными приемами: броском подсадом (тобукъгъа алыб, атыу), броском через бедро (джан суюкге алыб, атыу), броском обвивом изнутри (ичден чалыб, атыу), броском вращением (тёгерек буруб, атыу) и т. д.

В конце XIX века одним из знаменитых борцов в Карачае был Кочхар Абайханов, который за всю свою жизнь никому не проиграл. Он родился в ауле Джазлык в семье скотовода. С малых лет был приобщен к тяжелому труду в условиях высокогорья. Это способствовало его физическому развитию. По воспоминаниям стариков, лично знакомых с ним, он обладал неимо-

верной физической силой. Много интересных эпизодов в его спортивной деятельности. Рассказывают, что Кочхар за какую-то провинность отбывал срок в царской тюрьме в одном из центральных городов России. В этот город приехал борец на турне. Борьба шла в цирке. Американец победил всех местных борцов. Начальник тюрьмы, смотревший эти состязания, знал Кочхара как сильного человека из числа арестантов. Он сообщил об этом предпринимателям и властям города. Когда предложили Кочхару побороться с американцем, он сказал, что не возражает, но чувствует себя немного ослабевшим. Ему дали усиленное питание и отдых. Через несколько дней состоялась встреча американца-профессионала и горца. Кочхар думал, что они будут бороться по-карачаевски на поясах. Оказалось, что американец боролся по-французски, еще с применением болевых приемов. Он был большого роста, крепкого телосложения, одет в борцовский костюм, а тело его было намазано жиром. Кочхару ничего не оставалось как бороться предложенным стилем. И когда началась схватка, американец начал наносить болевые удары Кочхару. Горец долго ходил вокруг американца, не зная за что его взять. Выбрав удобный момент, Кочхар левой рукой схватил за чуб американца и потянул к себе, а правой — за туловище и применил свой излюбленный прием — бросок через бедро. Американец упал. Он долго пытался встать на «мост», но мертвая хватка противника не позволила этого сделать. Кочхар правила подобной борьбы не знал и поэтому еще долго не отпускал своего противника. Пришлось вмешаться организаторам состязания. Они объяснили ему, что уже хватит, ибо тот потерпел поражение. За победу над американцем ему дали боль-

шую сумму денег, но Кочхар отказался от них и попросил, чтобы его освободили из тюрьмы и отпустили домой.

Прославленными борцами в Карачае были братья Соббак и Юсуф Гочияевы. Соббак родился в 1890 году в ауле Карт-Джурт в семье крестьянина. С юношеских лет он отличался своей физической силой. К 1912 году он уже стал известным борцом. Все состязания по борьбе, приуроченные к различным торжествам, не проходили без участия Соббака. Но в своей довольно долгой спортивной жизни он не знал горечи поражения. Соббаку посчастливилось быть участником областных соревнований по борьбе в 1927 году, организованных в честь десятилетия победы Великой Октябрьской социалистической революции и открытия города Микоян-Шахара (ныне г. Карачаевск). Он успешно выступил в тутуше: победил подряд четырех соперников.

В программу соревнований входили еще конные виды спорта, игры, толкание камня и т. п. По этим видам спорта первые места заняли И. Аджиев из сел. курорт Теберда, Х. Джашаккуев из аула Каменномост и Х. Байкулов из аула Кумыш. В них впервые выступил и 16-летний Юсуф Гочияев. Позже он успешно выступал и в других соревнованиях. Так, он дважды побеждал профессиональных борцов, приезжавших на гастроли в Карачай. Один из них — американец Эдуард Крон. Он приехал в Карачай в 1931 году. Крон в первой части своей программы показывал силовые номера. Например, он на оба конца железной перекладины сажал по 10 человек и поднимал их на плечах, а в другом номере брал руки в замок перед грудью и по 10 человек тянули его руки в обе стороны и не смогли их разжать. Поднялся на сцену Юсуф, он

взялся за одну руку борца, а за другую—10 человек и разжали ему руки. Во второй части своей программы Крон приглашал желающих зрителей на французскую борьбу. Он сначала победил двоих, а потом, по настоянию зрителей, вышел Юсуф, который в течение нескольких минут положил на лопатки американца-профессионала.

Национальные виды борьбы народов Северного Кавказа имеют различные названия, хотя в них есть много общего в технике. Это свидетельствует о наличии определенной общности в трудовой и военной деятельности в прошлом этих народов. В этом определенную роль сыграло их этнокультурное взаимовлияние и взаимообогащение. Вместе с тем у них наблюдаются специфические различия в технике и правилах соревнований по национальной борьбе. Но они незначительны и связаны с наличием определенной специфичности труда, быта и традиций каждого народа.

Впервые, после установления Советской власти на Северном Кавказе, начали проводиться организованные соревнования на первенство по национальным видам спорта, в том числе и по борьбе.

Им придавалось большое значение. Это объяснялось тем, что партийные и советские органы рассматривали национальные спортивные праздники как форму интернационального воспитания трудящихся горцев и их приобщения к социалистическому строительству. Основным видом программы этих праздников была национальная борьба.

Первый краевой национальный спортивный праздник народов Северного Кавказа был проведен в июле 1925 года во Владикавказе (ныне г. Орджоникидзе), второй — в июле 1927 года в г. Нальчике, третий — в

1936 году в г. Пятигорске. В них успешно выступили борцы Карачаево-Черкесии. Они в командном зачете заняли призовые места, а в личном — первые. Хорошие результаты показали и борцы Кабардино-Балкарии и Северной Осетии.

Спортсмены Карачая и Балкарии входили в состав команд Казахстана и Киргизии. В разные годы чемпионами и призерами Киргизской ССР по вольной и классической борьбе были М. Кубанов, В. Шунгаров, Тебуев, М. Уртенев, Н. Айсандыров, Ш. Борхозов, Ю. Байрамкулов, О. Джазаев, Р. Суюнчев, Я. Биджиев, А. Урусов, М. Семенов, Х. Байрамкулов и другие. Н. Байрамуков в легчайшем весе был неоднократным чемпионом Казахской ССР, Исмаил Узденов в тяжелом весе — двухкратным чемпионом Киргизии и Таджикистана. А Исса Узденов в 1961 — 1965 годах был пятикратным чемпионом Вооруженных Сил СССР по классической борьбе, в 1964 г. — членом сборной команды страны в легком весе. Они начали свою спортивную карьеру с тугуша.

* * *

В 1961 году значительное развитие в Карачаево-Черкесии получили традиционные первенства по национальным видам спорта. Так, первое первенство было организовано в г. Карачаевске. На этих соревнованиях команда Карачаево-Черкесии заняла первое место, а борцы Н. Байрамуков и А. Эркенов стали чемпионами Северного Кавказа.

В 1963 году первенство по национальным видам спорта проводилось в г. Махач-Кале. Первое место по борьбе заняла Кабардино-Балкарская АССР, второе — Дагестанская АССР, третье — наша область, четвер-

тое — Чечено-Ингушская АССР, пятое — Адыгейская автономная область и шестое место — Калмыцкая АССР.

В 1964 году было проведено первенство в г. Нальчике, где командные места по борьбе были распределены как и в предыдущих соревнованиях.

В 1965 году опять было проведено соревнование в г. Карачаевске. Команды области заняли третье и четвертое места. Первое и второе места — команды КБАССР и Даг. АССР, пятое — ЧИАССР, шестое — Калм. АССР. Чемпионами Северного Кавказа по национальной борьбе стали в порядке весовых категорий борцы И. Кумратов, З. Курджиев (КЧАО), А. Абдулмусалимов (Даг. АССР), Х. Бетрозов (КБ АССР), С. Муслимов (Даг. АССР), М. Хачетилов, А. Кадзиков (КБ АССР) и Х. Шоштаев (КЧАО).

В 1968 году первенство было организовано в г. Орджоникидзе. В нем впервые за послевоенный период участвовала команда Северной Осетии. Командные места по борьбе среди республик и областей распределились в следующем порядке: Кабардино-Балкария, Чечено-Ингушетия, Карачаево-Черкесия и Северная Осетия. В ноябре 1970 года первенство по национальным видам спорта Северного Кавказа состоялось в г. Карачаевске.

В соревновании первое место заняла команда Карачаево-Черкесии, второе — Кабардино-Балкарии, третье и четвертое — Адыгеи и Калмыкии.

Чемпионами 1970 года по Северному Кавказу стали: С. Курджиев, Р. Хапаев, М. Гогиев, А. Карабашев, У. Абдуллаев (КЧАО), А. Кадзиков (КБ АССР), М. Казиев (КЧАО).

Эти спортивные соревнования явились большим стимулом для дальнейшего развития национальных видов борьбы народов Северного Кавказа. Будем надеяться, что впредь эти первенства будут проводиться регулярно и на более высоком организационном уровне.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТУТУША

Тутуш относится к такой разновидности спортивной борьбы, где единоборство происходит в основном в стойке, при непосредственном соприкосновении соперников на протяжении всей схватки.

Перед началом схватки борцы, одетые в куртки или национальные костюмы и опоясанные матерчатыми поясами стоят на противоположных по диагонали углах площадки (ковра). По сигналу судьи и при сопровождении национальной музыки они приветствуют друг друга и пускаются в пляс. Танец-разминка продолжается не менее 30 сек., после чего борцы выполняют обоюдный захват за кушак «накрест», и по сигналу судьи начинается поединок. В процессе схватки борцам разрешается освобождать от захвата за пояс лишь одну руку и применять ею любые захваты выше пояса, исключая грубости. Цель борьбы сводится к тому, чтобы заставить противника хотя бы на мгновение прикоснуться лопатками к ковру («мост» и «полумост» от поражения не спасают). Для этого применяются подножки, зацепы, подсечки и другие технические действия и комбинации.

Схватка длится всего семь минут, и если ни одному из борцов в течение этого времени не удастся провести решающего приема, то победа присуждается лучшему

по баллам. В тех случаях, когда оба противника в процессе схватки продемонстрировали равную подготовку и не добились преимущества, присуждается «ничья».

ТЕРМИНОЛОГИЯ СОСТЯЗАНИЙ

До настоящего времени в народе бытуют термины, относящиеся к состязаниям по тутушу. Приводим некоторые из них.

Амал — прием

Амаллы — техничный

Аллына атыу — бросок вперед

Артына атыу — бросок назад

Аякъ къагъыу — подсечка

Аякъ салыу — подножка

Бауур урдуруу — падение на живот

Белден буууу — охват поясницы

Белибаудан тутуу — захват за пояс

Джан суюк бла тутуу — борьба захватом через плечо одной рукой

Джан суюк бла атыу — бросок через бедро (спину)

Джатыб тутушуу — борьба в низкой стойке

Джерден ёрге кётюрюу — отрыв от земли

Джыгъыу (хорлам) — выигрыш (победа)

Джыкъдырыу — проигрыш

Джыкъгъан — победитель

Джыгъылгъан — побежденный

Ёретин тутушуу — борьба в высокой стойке

Ётгюр — смелый

Ич чалдыу — внутренний обвив

Къарыулу, кючлю — сильный

Онг тобукъдан сол тобукъгъа алыу — подсад с правого на левое колено.

Онг тобукъдан тутуу — борьба, став на правое колено

Сол тобукъдан тутуу — борьба, став на левое колено

Сол тобукъгъа алыу — подсад левым коленом

Сыртын джерге салыу — касание спиной (лопатками) земли

Тёгерек буруу — вращение противника, оторвав от земли

Тобукъдан тутуу — борьба на коленях

Тобукъ урдуруу — касание коленями ковра

Тутуш — борьба

Тюз киши — судья

Тыш чалдыу — обвинив снаружи

Хыйлалы — тактичный

В тутуше есть еще термины, которые не соответствуют современным требованиям. Некоторые из них несут имя или фамилию отдельных борцов. Например, «Грауну чалдыуу» — наружная задняя подножка Грау. Грау — прозвище борца, успешно применявшего этот прием. А многие понятия и приемы не имеют точную терминологию.

Придерживаясь мысли Н. Н. Сорокина о том, что каждый термин по борьбе должен быть по возможности кратким и отражать главную сущность того или иного понятия, высказывания Г. С. Туманяна, что основным признаком классификации приемов должно быть сходство основных движений туловища, рук и ног атакующего борца (1964 г. ТипПФК № 2), мы предлагаем описательную терминологию, которая отражает характер действия и захват для ее осуществ-

вления. Но прежде чем приступить к этому приведем основные понятия борьбы тутуш соответственно общепринятым в международных и общесоюзных видах борьбы.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Способы подготовки проведения приемов — тактическое применение борцом различных действий с целью создания благоприятных условий для проведения приема (выведение из равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание и т. д.).

Выведение борца из равновесия — действие борца, при выполнении которого он оказывает физическое воздействие на партнера в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить центр тяжести за площадь опоры и тем самым потерять устойчивое положение.

Обманные действия — действия борца, при выполнении которых он совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит прием до конца, вынуждая партнера принять защиту или начать выполнять прием, и тем самым создает себе благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Маневрирование — действия борца в схватке, при которых он передвигается в разные направления с целью выбора момента для выполнения технического действия (сближения с противником или отход от него).

Сковывание — действие борца, заключающееся в удержании отдельными частями своего тела отдельных

частей тела противника с целью ограничения его действий.

Прием — законченное атакующее действие, которым борец добивается победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, препятствующее выполнению противником активных действий (приемов, контрприемов, захватов и т. п.).

Контрприем — прием, выполняемый в ответ на прием (контрприем) противника, благодаря которому борец стремится добиться победы или преимущества над противником.

Стойка — положение борца, при котором борец стоит на ногах, касаясь ковра только ступнями ног. Разновидности стойки: правая, левая, фронтальная, высокая, средняя и низкая (рис. 1, 2, 3, 4, 5, 6).

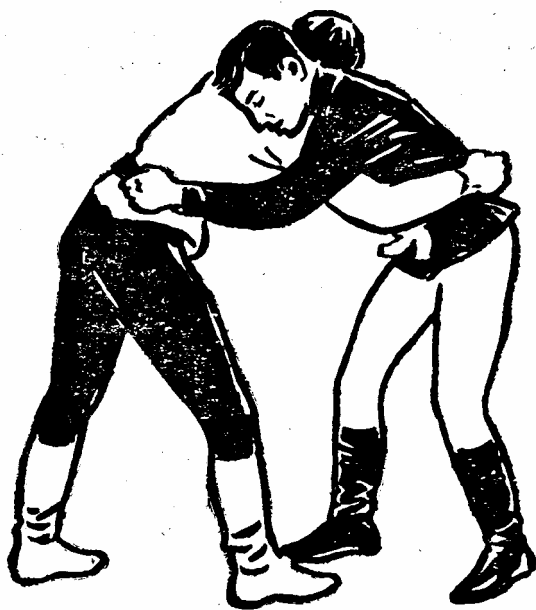


Рис. 1. Правая стойка

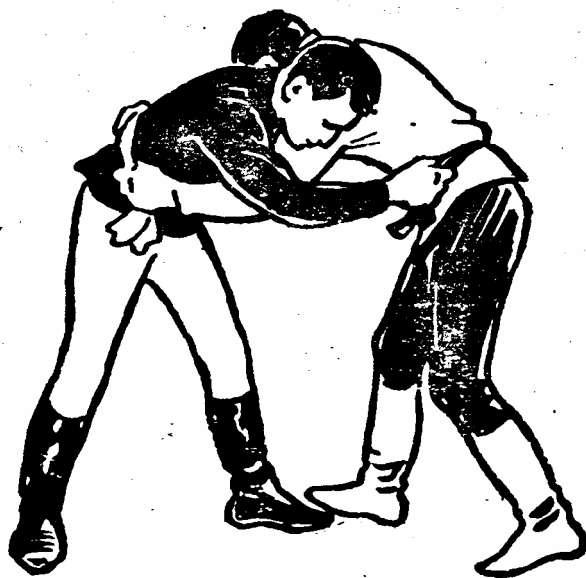


Рис. 2. Левая стойка



Рис. 3. Фронтальная стойка



Рис. 4. Высокая стойка

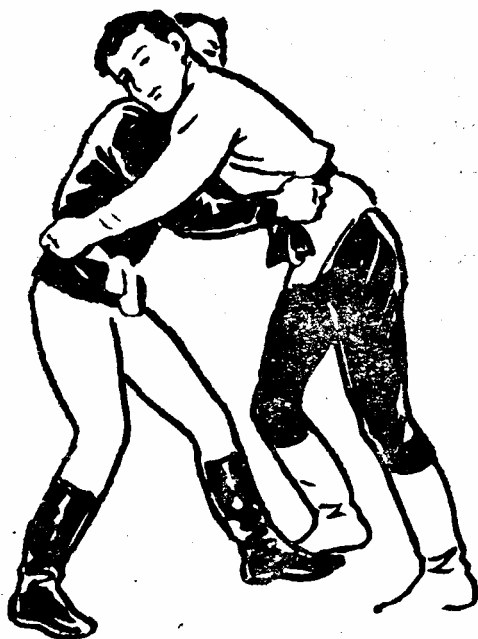


Рис. 5. Средняя стойка

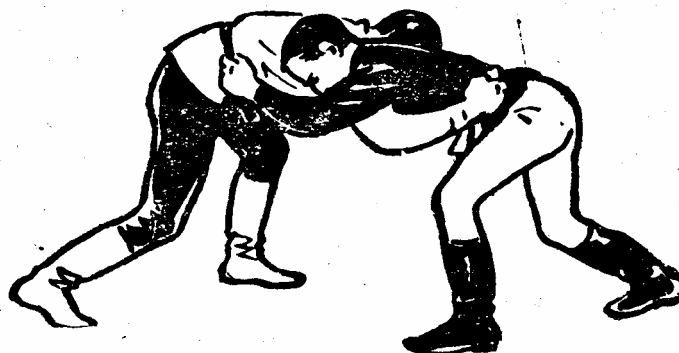


Рис. 6. Низкая стойка

Захваты — действия руками, при помощи которых борец удерживает противника за пояс и отдельные части выше пояса (за пояс и туловище, за пояс и шею, за пояс и руку).

Захват за пояс через плечо — действие борца в стойке, при выполнении которого он захватывает, например, правой рукой через плечо противника за его пояс сзади, а левой рукой за пояс спереди (правую руку).

Основные передвижения — действия борца в стойке с целью перемещения по коври в различных направлениях (вперед, назад, в сторону).

Сбивание — это группа приемов, при выполнении которых борец рывком к себе или к себе-в сторону за пояс противника или за пояс и отдельные части тела выше пояса (за пояс и руку, за пояс и шею) вынуждает его коснуться земли (ковра) двумя коленями, двумя руками, одним коленом и рукой или упасть грудью на ковер.

Сваливание (толчком) — группа приемов в стойке, при выполнении которых борец, резко толкая противника вперед-вниз, сваливает его на ковер.

Броски наклоном — группа приемов в стойке, при выполнении которых борец, наклоняясь вперед, падает вместе с противником.

Броски поворотом спиной (через спину) — группа приемов в стойке, при выполнении которых борец, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя с помощью и без помощи ног и наклоном туловища вперед (рис. 7).

Броски вращением — группа приемов, при выполнении которых борец, резко подшагивая и подтягивая противника, прогибается назад, отрывает его от ковра и, выполнив несколько поворотов вправо или влево и падая в

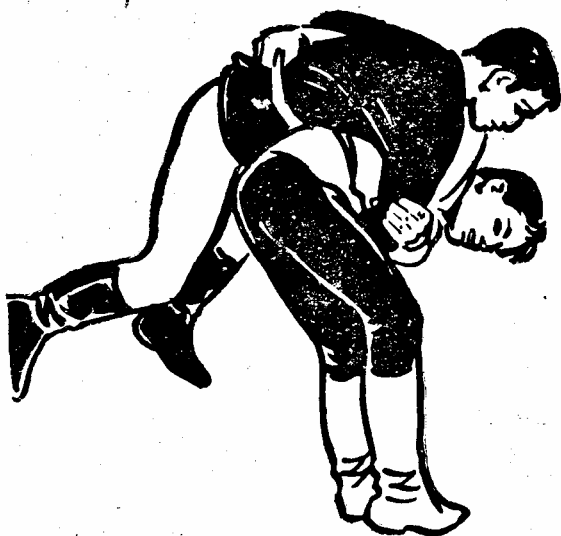


Рис. 7. Бросок поворотом спиной (через спину)



Рис. 8. Задняя подножка

сторону вращения, разворачивается и бросает его на спину или на бок.

Броски прогибом — группа приемов в стойке, при выполнении которых борец, падая назад, прогибается и, подбивая противника, перебрасывает его через себя.

Подножки — действия борца, при выполнении которых он подставляет выпрямленную в колене ногу наклонно спереди, сбоку, сзади так, что задняя часть голени касается одной или обеих ног противника, и он падает через подставленную ногу. Подножки бывают передние, боковые и задние (рис. 8).

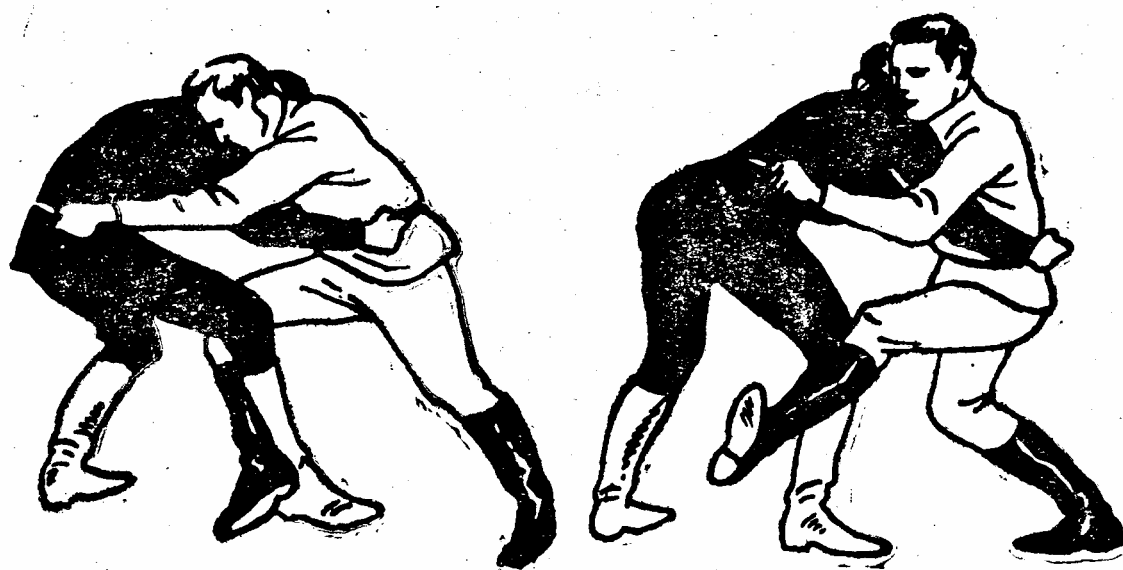
Зацепы голенью — элементы приема в стойке, при которых борец согнутой ногой удерживает или тянет к себе за ногу на уровне колена противника. Зацепы

голенью изнутри выполняются как на одноименных, так и на разноименных ногах, а зацепы голенью снаружи выполняются только на разноименной ноге (рис. 9, а и б).

Зацепы стопой — элементы приема в стойке, при которых борец подъемом стопы, удерживает или тянет к себе ногу противника изнутри или снаружи. Зацепы стопой изнутри выполняются на одноименной голени, а зацепы стопой снаружи — на разноименной голени (рис. 10).

Обвивы — элементы приема, заключающиеся в удержании ноги противника голенью и стопой. Обвивы изнутри выполняются на разноименных ногах, а обвивы снаружи — на одноименных ногах (рис. 11).

Подсады — элементы приема в стойке, при которых



а б
Рис. 9. Зацеп голенью изнутри и снаружи.



Рис. 10. Зацеп
стопой снаружи



Рис. 11. Обвив изнутри

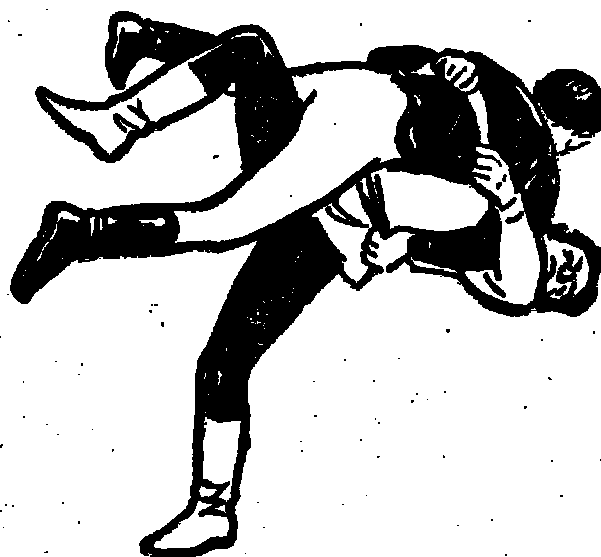


Рис. 12. Подсад

борец ногой подталкивает противника перед собой вверх. Подсады бывают изнутри и снаружи, и они выполняются на разноименной ноге (рис. 12).

Подхваты — элементы приема в стойке, заключающиеся в подбивании ног противника движением ноги назад-вверх. Подхваты изнутри выполняются на разноименных ногах, а подхваты снаружи — только на одноименных ногах (рис. 13, 14).

Подсечки — элементы приема в стойке, при выполнении которых борец подбивает подошвенной или тыльной частью ступни голень противника спереди,

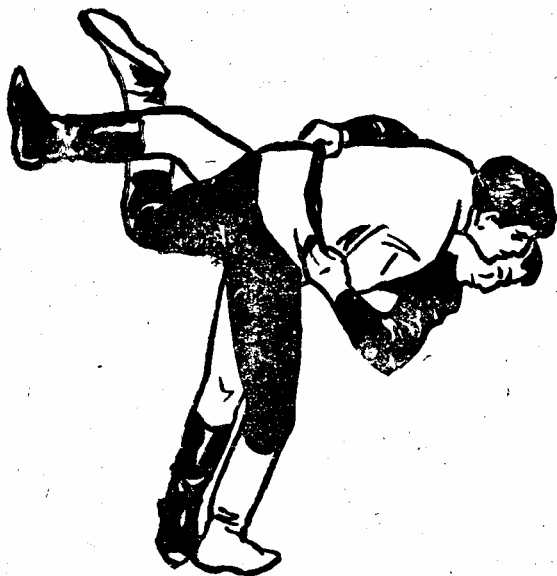


Рис. 13. Подхват изнутри



Рис. 14. Подхват снаружи

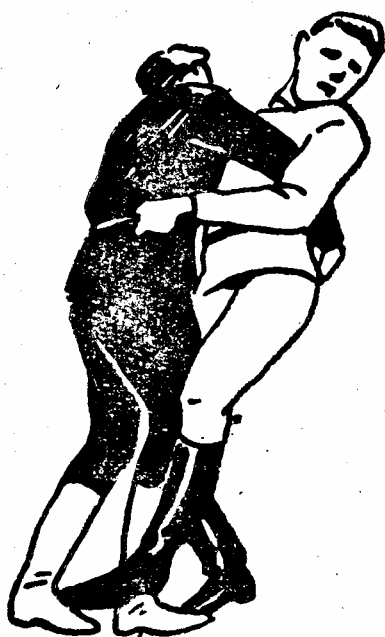


Рис. 15. Подсечка снаружи

сбоку или сзади. Подсечки изнутри выполняются на одноименных ногах, а подсечки снаружи — на разноименных ногах (рис. 15).

Комбинации — это различные тактические целесообразные сочетания двух или более технических и практических действий, направленных на проведение приема, контрприема, либо осуществления захвата на прием или контрприем.

Атакующий боец может выполнять комбинации, не

изменяя захвата за пояс. Но возможны комбинации, начало которых с одним захватом, а конец с другим захватом, наиболее удобным.

Комбинации могут строиться по следующим схемам:

1. Прием — защита — прием
2. Прием — контрприем — контрприем
3. Прием — прием

Атакующий боец может выполнять все комбинации как заранее, до схватки, задуманные, так и возникающие при проведении приема.

Первый прием в комбинации обычно не заканчивается.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

Общая классификация техники тугуша представлена в таблице № 1, где выделены три раздела, шесть групп и девятнадцать подгрупп. Можно представить еще более общую классификацию подразделяющую технику тугуша на простые (стойки, передвижения, захваты, приемы и контрприемы) и сложные (комбинации) технические действия. Наиболее важными техническими действиями следует признать захваты, защиты, приемы и контрприемы. В связи с чем появляется необходимость их более подробной классификации и систематизации.

Классификация и систематизация захватов

Мастерство борца определяется в первые же секунды схватки по скорости, мощности и вариантности применяемых захватов.

Захваты — это технические действия, способствующие удержанию противника в нужном положении и на определенной дистанции, ограничивающие движе-

Таблица № 1

Классификация технических действий туфша

| №№ пп | Разделы | Группы | Подгруппы |
|----------|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Действия в защите, атаках и контратаках | Стойки Передвижения Захваты | Правая Левая Фронтальная Обычным шагом Приставными шагами Прыжками Захваты Обхваты Комбинации захватов |
| 2 | Защитные действия | Защиты | Предупреждающие Препятствующие |
| 3 | Атакующие и контратакующие действия | Приемы, контрприемы Комбинации | Без воздействия ногами С воздействием ногами Захват после захвата Захват после приема Прием после захвата Прием (контрприем) после приема (контрприема) |

ние различных частей его тела и позволяющие применять приемы, комбинации, контрприемы и защиты.

Подавляющее большинство приемов, контрприемов и защит могут быть применены только в сочетании с захватами. Более того, с одним и тем же захватом можно выполнить целый ряд технических действий.

Правильно произведенный захват весьма часто определяет успех атаки, защиты или контратаки.

Именно поэтому в схватке борцов высокого класса большая часть времени расходуется на производство и удержание излюбленных захватов.

Одним из важных путей совершенствования техники спортивной борьбы является тенденция сокращения интервала времени между осуществлением захвата и выполнением приема. Достаточно вспомнить соревнования прошлых лет. Борьба ранее велась силовыми, замедленными формами движения, борцы подолгу ходили, не распуская осуществленный захват. Теперь же при выполнении приема какая-то часть захвата осуществляется до начала действия, а остальная — в ходе. Чаше захват и проведение действия сливаются воедино. У борцов экстракласса можно видеть весьма существенное добавление к этим двум — приближение к противнику. В этом случае приближение, захват и начало приема осуществляются слитно. Это наиболее результативный вариант применения комплекса технических действий.

Сказанное выше определяет важность захватов и обязывает специалистов уделять им в процессе подготовки должное внимание. Поэтому все многообразие захватов должно быть упорядочено, распределено по группам на основе сходств и различий.

Исходя из требований предельной краткости и ясности, сокращены наименования групп классификации захватов. Представляем их в следующем виде: захваты, обхваты.

Охарактеризуем каждую группу классификации.

Захваты осуществляются за части тела. Захваты за шею и руку осуществляются пальцами и всей ладонью.

В зависимости от положения кисти они подразделяются на захваты и обратные. При обратном захвате лицевая сторона кисти обращена во внутрь (большим пальцем книзу), а при захвате—наружу или книзу (мизинцем вниз или во внутрь).

Захваты также производятся предплечьем и плечом с удержанием захваченной части тела ближе к своему туловищу.

В зависимости от взаимного расположения борцов захваты подразделяются на захваты и обратные захваты. Обратные захваты выполняются двояко: находясь перед противником или сбоку от него. В первом случае они, как правило, осуществляются изнутри (руку), а во втором — снаружи (туловище).

Захваты можно осуществлять спереди и сзади, изнутри и снаружи, на одноименной и разноименной части тела.

Обхваты выполняются за счет удержания захваченной части тела плечами и предплечьями обеих рук с обязательным их соединением в крючок или замок.

Данная группа технических действий делится на обхваты и обратные обхваты. Обратные обхваты — когда борец, находясь на боку, обращен грудью к ногам противника.

Комбинации захватов представляют собой различные сочетания движений, способы выполнения которых описаны выше.

Захваты в отличие от обхватов, в практике как самостоятельный способ применяются редко. Чаще всего они осуществляются в различных сочетаниях.

Таких сочетаний множество. Тем не менее по сходству и различиям движений правой и левой рук, не зависимо от того, на каких частях тела или одежды осуществляются они, все множество комбинаций захватов можно разделить на четыре группы. Представим все это в таблице № 2, из которой видно, что захваты систематизированы, тогда как комбинации захватов лишь представлены в четырех группах классификации. Поэтому попытаемся раскрыть их содержание, т. е. систематизировать внутри каждой из четырех групп.

Комбинации захватов:

I.

- за пояс спереди и руку
- за пояс спереди и пояс через руку
- за пояс спереди и пояс через одноименное плечо
- за пояс спереди и пояс через плечо
- за пояс спереди двумя руками
- за пояс сзади через одноименное плечо и руку
- за пояс сзади через плечо и руку
- за пояс спереди и шею сзади
- за пояс спереди и шею обратным
- за пояс сбоку и шею обратным

II.

- за пояс через руку и туловище
- за пояс спереди и руку сверху
- за пояс спереди и шею сбоку
- за пояс спереди и шею с рукой сбоку
- за пояс спереди и шею с рукой сверху

Классификация захватов в борьбе тугуш

| Группы | Захваты- ваемые части | Захваты | Обхваты |
|--------|-----------------------------|--|---|
| I | Пояс | Спереди Сбоку Сзади Спереди через руку Сбоку через руку Сзади через руку Сзади через плечо Сзади через одно- именное плечо | — |
| II | Туловище | Сбоку Сзади Обратный | Спереди Сбоку Сзади Спереди с рукой Спереди с руками Сбоку с рукой Сбоку с руками Сзади с рукой Сзади с руками, обратный Обратный с рукой |
| III | Рука | Сверху Снизу Сзади Сбоку Обратный | |
| IV | Шея | Сбоку Сзади Обратный Сверху Сбоку с рукой Сверху с рукой Сверху или сбоку с одноименной рукой | |

- за пояс спереди и шею с одноименной рукой сверху
- за пояс спереди и шею с рукой сверху обратным

III.

- за руку с поясом и пояс
- за туловище с поясом и пояс
- за руку с поясом и руку
- за руку с поясом и шею
- за руку с поясом и шею обратным

IV.

- за руку с поясом и руку
- за туловище с поясом и руку
- за руку с поясом и шею с рукой сбоку
- за туловище с поясом и шею с рукой

В данной систематизации дан ответ на вопрос: каким захватам, обхватам и комбинациям обучать? Остается не исследованным вопрос последовательности и методики их разучивания. Тем самым разработанная классификация побуждает к дальнейшему исследованию разбираемой проблемы.

Классификация защит

Самой общей классификацией защит можно считать ту, которая подразделяет их на предупреждающие и препятствующие. К предупреждающим защитам можно отнести те действия борца, которые не дают возможности противнику начать выполнение приема, а к препятствующим — только те, которые, нарушая структуру приема, не позволяют закончить его. В частности, к предупреждающим и препятствующим

защитам можно отнести: освобождение от захватов, производство захватов, маневрирование, сковывание действий противника, угрозы, выведение из равновесия, отрывы от ковра, приемы и другие действия, направленные на создание неблагоприятных для противника динамических ситуаций. Естественно, что предупреждающие действия более просты в применении, так как не предъявляют требований к скорости двигательной реакции. Именно поэтому такие защиты чаще применяются малоквалифицированными борцами. Тогда как успех в препятствующих защитах, как правило, сопутствует мастерам высокого класса, имеющим высокие показатели времени двигательной реакции и скорости движения.

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИЗАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЕМОВ (КОНТРПРИЕМОВ)

При решении указанных теоретических проблем тутуша естественно было опереться на действующие классификации приемов в общесоюзных видах борьбы (Н. М. Галковский, А. З. Катулин). Однако последний считать совершенным нельзя (Г. С. Туманян, 1964), так как использованные в них классификационные признаки не отражают истинного сходства структуры приемов вольной и классической борьбы, объединенных в одну группу. Так, авторы действующей классификации объединили в группе переводов перевод рывком за руку, перевод рывком за ногу, перевод рывком с захватом руки и бедра, перевод за руку с подножкой, вертушка с захватом руки, перевод выседом с захватом ноги через руку и многие другие. Всего в классификации 96

в большинство своем совершенно не похожих друг на друга по структуре выполнения переводов. Но авторы ос-
чили общим для всех переводов то, что в результате их
противник оказывается в положении нижнего борца
(Г. С. Туманян, 1964). Другими словами, сходство при-
емов определено по конечному положению тела ата-
кованного борца, тогда как в парных упражнениях бы-
ло бы более правильным определять положение тела
и его частей для обоих спортсменов или же для атаку-
ющего борца. Именно так мы и поступили, избрав в
качестве признака для классификации приемов (контр-
приемов) тушуа некоторые пространственные харак-
теристики движений атакующего борца. В частности,
были выделены движения руками, ногами и тулови-
щем, и в каждом приеме (контрприеме) находились
наиболее характерные перемещения. Например, для
рук такими оказались: рывки, толчки, для туловища:
наклоны, повороты спиной, вращения, прогибы, а для
ног: подножки, зацепы, подхваты, подсечки, подсады,
обвивы.

Вся же совокупность приемов и контрприемов ту-
шуа подразделяется на две большие группы. В одну
из них входят приемы без воздействия ногами и во
вторую — с воздействием ногами (таблица № 3).

Систематизация и терминология первой группы приемов (контрприемов) тушуа без воздействия ногами

1. Сбивания рывком:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом одной рукой за пояс, другой за шею

Таблица № 3.

Классификация приемов и контрприемов тулуша

| | Г р у п п ы | П о д г р у п п ы |
|----|---|---|
| I | Приемы (контрприемы) без воздействия ногами | Рывком рук Толчком рук Наклоном туловища Поворотом спиной Вращением на ногах Прогибом туловища |
| II | Приемы (контрприемы) с воздействием ногами | С заставлением ноги (подножки) Зацепами стопы, голенью (зацепы) Ударами задней поверхности ноги (подхваты) Подсеканием стопы (подсечки) Подсаживанием бедром и голенью (подсады) Оббивом ногой (обвивы) |

- захватом одной рукой за пояс, другой за туловище
- захватом одной рукой за пояс, другой за руку

2. Сваливания (толчком и наклоном):

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку
- захватом за пояс и шею

3. Броски наклоном:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку
- захватом за пояс и шею

4. Броски поворотом спиной:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и шею
- захватом за пояс и руку

5. Броски вращением:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку

6. Броски прогибом:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку
- захватом за пояс и шею

Систематика и терминология второй группы приемов (контрприемов) тутуша с воздействием ногами

1. Подножки:

- задняя, захватом двумя руками за пояс
- задняя, захватом за пояс и туловище
- задняя, захватом за пояс и руку
- задняя, захватом за пояс и шею
- передняя, захватом двумя руками за пояс

- передняя, захватом за пояс и туловище
- передняя, захватом за пояс и руку
- передняя, захватом за пояс и шею

2. Зацепы голенью:

- снаружи, захватом двумя руками за пояс
- снаружи, захватом за пояс и туловище
- снаружи, захватом за пояс и руку
- снаружи, захватом за пояс и шею
- изнутри, захватом за пояс
- изнутри, захватом за пояс и туловище
- изнутри, захватом за пояс и руку
- изнутри, захватом за пояс и шею

3. Зацепы стопой:

- снаружи, захватом двумя руками за пояс
- снаружи, захватом за пояс и туловище
- снаружи, захватом за пояс и руку
- снаружи, захватом за пояс и шею
- изнутри, захватом за пояс
- изнутри, захватом за пояс и туловище
- изнутри, захватом за пояс и руку
- изнутри, захватом за пояс и шею
- изнутри, обратным захватом за пояс и туловище

4. Подхваты:

- задний, захватом двумя руками за пояс
- задний, захватом за пояс и руку
- задний, захватом за пояс и шею с рукой
- передний, захватом за пояс и туловище
- передний, захватом за пояс и руку

- передний, захватом за пояс и шею с рукой
- передний, захватом одной рукой за пояс через одноименное плечо и за руку

5. Подсечки:

- передняя, захватом двумя руками за пояс
- передняя, захватом за пояс и туловище
- передняя, захватом за пояс и руку
- передняя, захватом за пояс и шею сзади
- боковая захватом за пояс
- боковая, захватом за пояс и туловище
- боковая, захватом за пояс и руку
- боковая, захватом за пояс и шею

6. Подсады (одноименной ногой):

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку
- захватом за пояс и шею с рукой

7. Подсады на разноименную ногу:

- захватом двумя руками за пояс
- захватом за пояс и туловище
- захватом за пояс и руку
- захватом за пояс и шею с рукой

8. Обвивы (передние и задние):

- изнутри, захватом двумя руками за пояс
- изнутри, захватом за пояс и туловище
- изнутри, захватом за пояс и руку
- изнутри, захватом за пояс и шею с рукой
- снаружи, захватом двумя руками за пояс
- снаружи, захватом за пояс и туловище
- снаружи, захватом за пояс и руку
- снаружи, захватом за пояс и шею с рукой

ТЕХНИКА ТУТУША

В данной брошюре мы ограничимся описанием наиболее широко распространенных приемов, защитных действий от них, контрприемов и комбинаций. Следует учесть, что каждый из этих приемов имеет несколько вариантов, отличающихся друг от друга разными способами захватов и другими элементами.

Описание техники каждого приема дается в следующей последовательности:

1. Название приема.
2. Тактическое обоснование и подготовка приема.
3. Выполнение.
4. Конечное положение.
5. Защита.
6. Контрприем.
7. Комбинации.
8. Последовательность обучения.

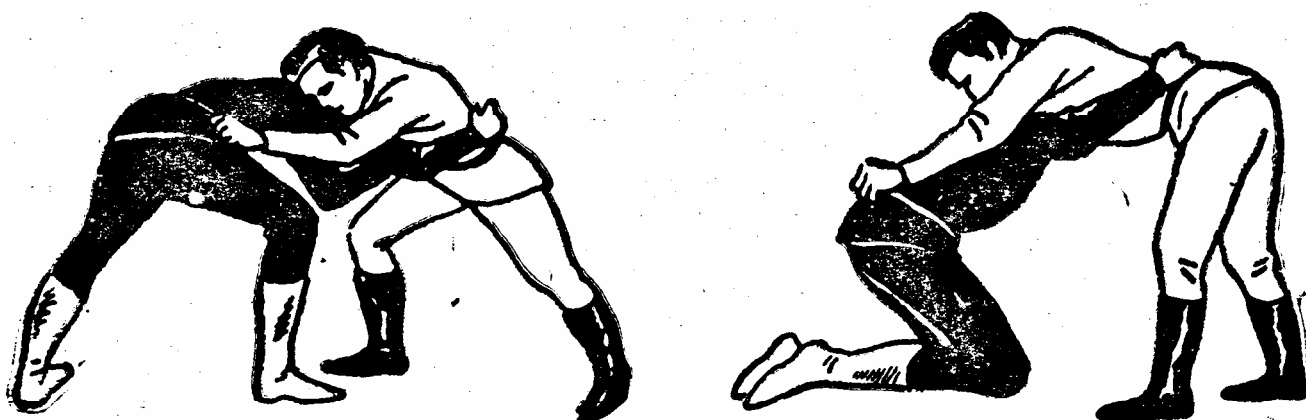
ПРИЕМЫ БЕЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ НОГАМИ НА НОГИ

Сбивание рывком за пояс

Наиболее благоприятной ситуацией для проведения этого приема является тот момент, когда противник находится в низкой стойке и передвигается назад или впе-

ред. Для создания такой ситуации атакующий пытается выполнить подножку или обвив, и атакованный, отбрасывая ноги назад, принимает низкую фронтальную стойку.

Атакующий, находясь с противником в обоюдной фронтальной низкой стойке, резким рывком к себе-вниз за пояс сбивает его на колени (колени и руки и т. д.) (рис. 16, а и б).



а

б

Рис. 16. Сбивание рывком за пояс

Защита

Когда атакующий делает рывок, атакованный, не распуская хват за пояс и опираясь на противника, приподнимается и одновременно выставляет одну ногу вперед.

Контрприем

Сбивание рывком захватом за пояс

Этот контрприем выполняется так же, как и сам прием.

Как только атакующий перед рывком несколько поднимает туловище, атакованный опережает его и рывком к себе-вниз сбивает на колени или на колено и руку, или на руки.

Данный прием наиболее прост. Обучение тутушу нужно начинать с него. Одновременно необходимо обучать выведению противника из равновесия в разные направления (вперед, назад, вправо, влево и т. д.).

При выполнении данного приема могут быть ошибки:

- а) слабый рывок за пояс;
- б) атакующий борец во время выполнения рывка за пояс не отходит назад и не использует вес своего тела,

Сваливание толчком

Этот прием удобнее выполнять захватом за пояс и разноименную руку. Сваливание толчком выполняется в высокой или в средней стойке без воздействия ногами на ноги, когда противник направляет свои усилия вниз или тянет атакующего вправо или влево.

Для создания такой ситуации атакующий поднимает противника вверх с подсадом на левую ногу или вынуждает его отклоняться назад. При этом атакуемый приседает, отставляя ногу назад. Или атакующий осаждает противника на левую или правую ногу, продвигаясь с ним по ковру с одновременным выведением его из равновесия вправо или влево.

Когда противник, потеряв равновесие, оказывается на правой ноге, атакующий, отведя ноги назад, повисает на нем. Одновременно, толкая правой рукой и грудью туловище противника, левой рукой делает резкий рывок за пояс вниз и, используя свой вес, отталкиваясь ногами

от земли (ковра), направляет свои усилия / вперед-влево. Тем самым окончательно выводит противника из равновесия и толчком сваливает на спину (рис. 17).

Защита

В момент толчка атакуемый отставляет впереди стоящую ногу назад-в сторону, упираясь руками в пояс атакующего, резко наклоняет туловище вперед.



Рис. 17. Сваливание толчком захватом за пояс

Контрприем

Передняя подсечка

Когда атакующий начинает сваливать толчком, контратакующий, зашагивая левой ногой вправо от атакующего, освобождает правую руку от пояса и захватывает его шею сзади. Затем одновременным рывком левой рукой за пояс, а правой — за шею атакующего к себе-вправо и подсечкой правой ногой правую ногу атакующего спереди сбивает его на живот.

Комбинация

Бросок поворотом спины (через спину) — защита: отставляя ноги назад, атакуемый приседает к правой ноге, упираясь о пояс атакующего — *сваливание толч-*

ком захватом за пояс (за пояс и разноименную руку, за пояс и туловище, за пояс и шею).

Обучение этому приему можно начать после 2—3 месяцев занятий, когда занимающиеся хорошо научатся выведению противника из равновесия и использованию этих моментов для проведения приема.

Наиболее удобно начать обучение с захватов за пояс и разноименную руку сверху.

Характерные ошибки: 1) сваливание выполняется не в сторону наименьшей устойчивости; 2) неправильная постановка ног, уменьшающая силу приема; 3) атакующий недостаточно поворачивается грудью в сторону сбивания.

Бросок наклоном туловища

Благоприятная динамическая ситуация создается атакующим за счет вызова противника на сближение, когда его одна рука распускает захват за пояс, в момент которого с шагом вперед выполняется нырок головой в подмышку, обхватывается туловище, подставляется нога. И, прогибаясь назад, атакующий отрывает противника от ковра и выполняет резкий наклон вперед, в результате которого атакованный падает на спину или же на бок.

Защита

Резко наклоняясь вперед и упираясь руками в пояс противника, атакованный отбрасывает ноги назад.

Контрприем

Бросок передней подсечкой

В тот момент, когда атакующий выполняет нырок и пытается обхватить туловище, атакованный делает шаг

назад в противоположную сторону нырка. Одновременным рывком одной рукой за пояс, другой за шею сзади сбивает передней подсечкой атакующего на живот.

Скручивание захватом за пояс (за пояс и разноименную руку)

Атакующему этот прием удобнее выполнять тогда, когда оба борца находятся в обоюдно высокой левой (правой) стойке.

Для создания благоприятной ситуации атакующий, находясь с противником в обоюдно левой стойке, резко подтягивает его к себе-влево. При этом атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, подставляя правую ногу вперед-в сторону, приседает на левой ноге.

Дальше атакующий поворачивается левым боком к противнику и резко наклоняет туловище вперед-вправо. Одновременно, подтягивая противника за пояс к себе-вправо и толкая левым боком в грудь, скручивает и сбивает на спину (рис. 18).

Защита

Атакованный выставляет левую ногу вперед-в сторону и, наклоняясь назад, упирается в пояс атакующего.

Контрприем

*Бросок прогибом
с захватом за пояс*

Применив вышеуказанную защиту, атакуемый резким рывком за пояс вверх отрывает атакующего от зем-

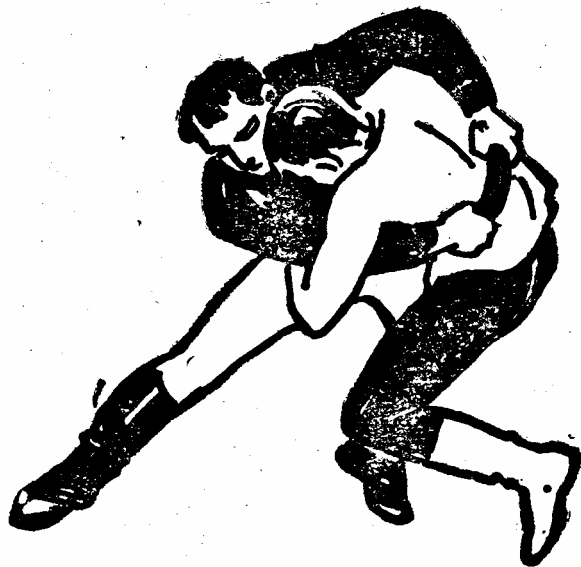


Рис. 18. Скручивание захватом за пояс

ли (ковра), зашагивает правой ногой вправо и одновременно, прогибаясь и разворачиваясь вправо, бросает спиной к ковру.

Комбинация

Бросок обвивом изнутри захватом за пояс — защита: атакуемый, освобождая обвитую ногу, переносит тяжесть тела к другой ноге — скручивание в сторону наименьшей устойчивости.

Бросок поворотом спиной (через спину)

Этот прием можно проводить как с воздействием ногами на ноги противника (передней подножкой), так и без воздействия ногами.

Приемы данной группы наиболее удобно проводить на противнике большого роста, наклонившем туловище вперед, когда оба борца находятся в высокой одноименной правой стойке или один из них оказывает давление на атакующего.

Для создания такой ситуации атакующий наступает на противника, толкая назад, или осаживает с ноги на ногу.

Поворачиваясь спиной к противнику на плюсневой части стопы впереди стоящей ноги, носок которой находится на уровне носка правой ноги противника, атакующий одновременно переставляет левую ногу к правой ноге и сгибает ноги. Затем, натаскивая противника на себя, поворачивается спиной на 190° так, чтобы ягодица вышла за партнера, и одновременно начинает делать подбив, т. е. одновременно делает рывок руками за пояс

противника вверх, поворачивает голову влево и, выпрямляя ноги, наклоняет туловище вперед-влево. Продолжая наклонять и поворачивать туловище вперед-влево, атакующий бросает противника на спину. Броски поворотом спиной (через спину) можно выполнять с поворотом на носках ног, а также скрестив ноги, и другими захватами (за пояс и руку, за пояс и туловище, за пояс и шею). При этом структура броска поворотом спиной естественно может измениться (рис. 19).



Рис. 19. Бросок поворотом спиной

Защита

Атакуемый, упираясь руками в пояс атакующего, выпрямляется и отклоняется или, захватив туловище вместе с поясом, приседает.

Контрприем

Бросок прогибом с захватом туловища вместе с поясом

Когда атакующий поворачивается спиной, атакуемый захватывает туловище вместе с поясом и приседает. Затем подбивает его за счет отклонения головы назад, прогибания, выпрямления ног и рывка руками вверх за себя и, разворачиваясь влево, бросает на спину.

Сбивание рывком с захватом за пояс и туловище

Когда атакующий делает поворот спиной, контратакующий захватывает его туловище сзади. Одновременно, отклоняясь назад и разворачиваясь вправо, рывком за пояс и туловище сбивает на живот.

Комбинация

Бросок прогибом с захватом за пояс — защита: атакуемый выставляет ногу вперед-в сторону, пытаясь накрыть атакующего, — бросок поворотом спины с тем же захватом в противоположную сторону броска прогибом.

Обучать броскам через спину можно после 1—2 месяцев занятий по тутушу. Вначале изучают эти приемы способом подставления сзади стоящей ноги на уровень ноги, стоящей впереди. При обучении выполнению этих приемов встречаются следующие характерные ошибки:

1. Широко подставляется сзади стоящая нога;
2. Таз атакующего недостаточно выходит за партнера;
3. Атакующий при повороте спины отклоняется назад;
4. При подбиве ноги выпрямляются полностью;
5. Сваливание противника осуществляется в сторону и т. д.

Для устранения этих ошибок необходимо использовать специальные подготовительные упражнения.

Бросок вращением

Этот прием удобнее проводить физически сильному борцу на противнике низкого роста. Благоприятная ситуация создается за счет вызова противника на сближе-

ние, в момент которого атакующий, прогибаясь назад, отрывает противника от ковра и, выполнив несколько поворотов вправо или влево и падая в сторону вращения, разворачивается и бросает его на спину или на бок. Прием можно выполнить и наклоном. В тот момент, когда атакующий останавливается после вращения, ноги противника заносятся по инерции в сторону вращения. Тогда атакующий, резко наклоняясь вперед в противоположную вращению сторону, бросает противника на спину.

Защита

Атакуемый, упираясь руками в пояс атакующего, отбрасывает ноги назад и приседает.

Контрприем

Боковая подножка

В тот момент, когда атакующий начинает вращение, атакуемый, опережая его, осуществляет боковую подножку в сторону вращения и бросает атакующего на спину.

Комбинация

Боковая подсечка — защита: атакуемый переносит вес тела на другую ногу — *бросок вращением*.

Бросок прогибом с захватом за пояс

Этот прием удобнее выполнять в обоюдно высокой (правой) стойке, когда атакуемый передвигается в сторону атакующего. Для подготовки благоприятных условий для проведения данного приема атакующий резким рывком за пояс выводит из равновесия атакуемого в

сторону, противоположную броску. При этом атакуемый переносит вес тела на правую ногу, приседая на ней, отставляет левую ногу назад в сторону. Тогда атакующий, шагая правой ногой вперед — внутрь с поворотом налево, как бы повисает на противнике, плотно прижимая его к себе. Тем самым окончательно выводит его из равновесия. Затем атакующий, отклоняясь назад, делает сильный рывок за пояс влево — за себя. Дальше, продолжая прогибаться и падать назад вместе с атакованным, поворачивается влево и бросает его на спину (рис. 20).

Защита

Атакуемый, упираясь руками в пояс атакующего, отставляет правую ногу назад — в сторону, переносит тяжесть тела на левую ногу и приседает на ней.

Контрприем

*Бросок подхватом
изнутри захватом за пояс*

Когда атакующий посылает левую ногу вперед, контратакующий, опережает его, пропускает свою правую ногу между ног атакующего и делает подхват его левой ноги. Одновременно на левой ноге поворачиваясь влево, резко наклоняет туловище вперед-влево, поднимает, подхватченную ногу вверх и бросает его на спину.

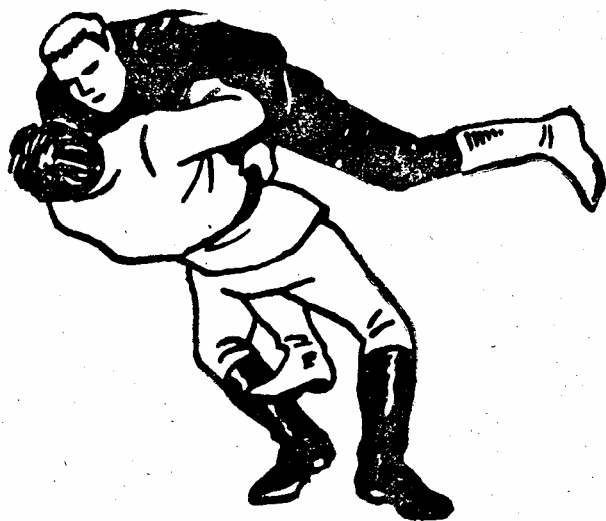


Рис. 20. Бросок прогиом

Комбинация

Бросок прогибом подсечкой снаружи с захватом за пояс — защита: атакуемый переносит тяжесть тела на другую ногу, приседая на ней, отставляет подсеченную ногу назад-в сторону — бросок прогибом с захватом за пояс.

ПРИЕМЫ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НОГАМИ НА НОГИ

Подножки

Бросок боковой подножкой

Этот прием удобнее выполнять, когда борцы в высокой правой стойке, и один из них переносит тяжесть тела на правую ногу или тянет другого на себя. Для подготовки такой ситуации атакующий резко подтягивает противника к себе-вправо, и тем самым вынуждает его перенести тяжесть тела на правую ногу. Затем, слегка сгибая правую ногу, переносит ее вперед-вправо и ставит снаружи левой ноги противника. Выпрямляя левую ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий руками и грудью толкает противника вниз-вправо и бросает его на спину (рис. 21).

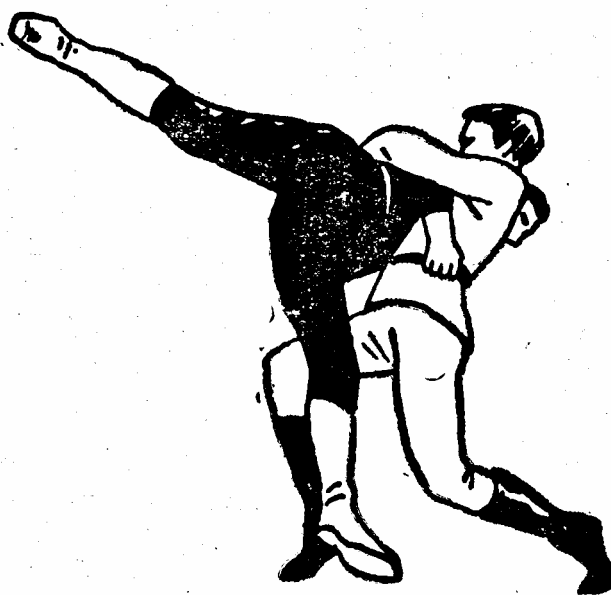


Рис. 21. Бросок боковой подножкой

Защита

Резко наклоняясь вперед и упираясь руками в пояс противника, атакованный отставляет правую ногу назад-вправо.

Контрприемы

Подножка снаружи захватом за пояс

Когда атакующий тянет атакованного на себя-влево, последний, сделав шаг слегка согнутой левой ногой вперед, ставит ее ступню между ног атакующего, с развернутым носком кнаружи, а затем правую ногу — сзади левой его ноги. Используя тягу атакующего и отталкиваясь левой ногой от ковра, грудью и руками толкает атакующего вправо-вниз и бросает на спину.

Обвив изнутри захватом за пояс

Когда атакующий тянет на себя-влево, атакуемый слегка согнутой левой ногой делает шаг и ставит ступню ближе к левой ноге атакующего, с развернутым носком во внутрь. В тот момент, когда атакующий, наклоняясь вперед, посылает левую ногу для подножки, атакуемый правой ногой делает ее обвив изнутри. Используя направление усилий атакующего вперед, атакуемый рывком руками за пояс, поднимая обвитую ногу, отрывает его от ковра. Прогибаясь назад и разворачиваясь направо, контратакующий бросает атакующего на спину.

Комбинация

Бросок наклоном с подсадом снаружи — защита: атакованный переносит тяжесть тела на правую ногу, приседает на ней, выставляя другую ногу вперед-в сторону и отталкивается от атакующего — бросок наклоном задней (боковой) подножкой.

Передняя боковая подножка захватом за пояс

Этот прием более удобно выполнять, когда оба борца находятся в обоюдно высокой правой стойке. Чтобы создать благоприятную ситуацию для проведения данного приема, атакующий резко тянет противника к себе-влево. При этом атакуемый переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Атакующий, шагнув правой ногой вперед-влево, ставит ее снаружи правой ноги атакованного. Затем, поворачиваясь спиной к противнику на носке правой ноги, левую ногу ставит ближе к правой его ноге, с разворотом носка ступни, одновременно резким толчком за пояс противника полностью выводит его из равновесия, продолжает наклоняться вперед и разворачиваться влево, бросает его на спину (рис. 22).

Защита

Атакующий, приседая на левой ноге, отставляет правую ногу назад-в сторону и захватывает атакующего сзади за туловище вместе с поясом.

Контрприемы

***Сбивание рывком
с захватом за пояс
и туловище***

Приняв вышеуказанную защиту, атакованный резким рывком атакующего за пояс и туловище вперед-вниз сбивает на живот.

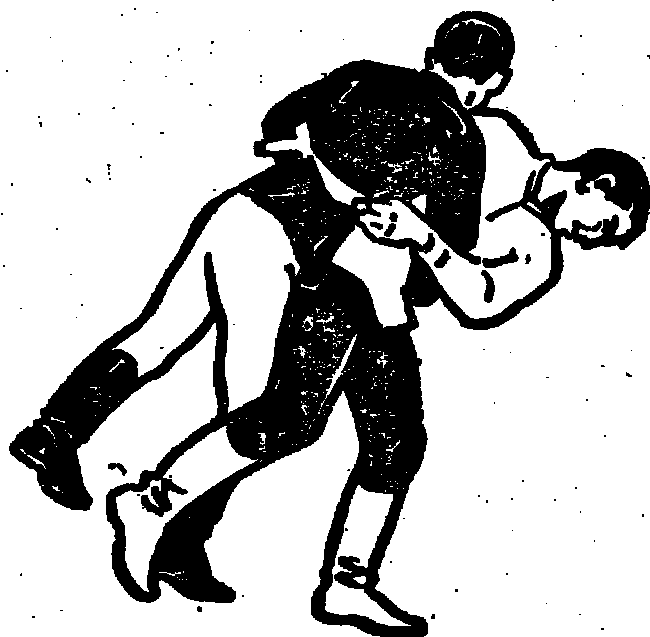


Рис. 22. Передняя боковая подножка захватом за пояс

Бросок прогибом с захватом за пояс и туловище сзади

Приняв вышеуказанную защиту, контратакующий, подставив левую ногу, выпрямляя ноги, резким рывком за пояс и туловище, отрывает атакующего от земли (ковра). Затем, прогибаясь назад и разворачиваясь влево, контратакующий бросает атакующего на живот.

Комбинация

Подхват снаружи захватом за пояс — защита: атакованный, приседая к правой ноге, переносит тяжесть тела на эту ногу — передняя (боковая) подножка захватом за пояс и разноименную (правую) руку.

Боковая подножка захватом за пояс

Этот прием удобнее выполнять в высокой одноименной (правой) стойке, когда атакуемый передвигается в сторону атакующего и вес его тела перемещен на одну ногу.



Рис. 23. Боковая подножка захватом за пояс

Для создания такой обстановки, атакующий резким рывком за пояс противника к себе-вправо осаждаёт его на левую ногу. При этом противник переносит тяжесть тела на правую ногу и, приседая на ней, отставляет левую ногу назад-в сторону. Тогда атакующий, резко наклоняясь вперед, делает сильный рывок за пояс противника — вперед-влево, одновременно под-

ставляя левую ногу снаружи его правой ноги. Затем, продолжая наклоняться разворачивается влево и бросает противника на спину (рис. 23).

Защита

Атакуемый, не давая себя бросить, упирается руками в пояс атакующего, приседает и отставляет правую ногу назад-в сторону.

Контрприем

Подхват изнутри захватом за пояс

Когда атакующий выполняет боковую подножку, атакуемый посылает правую ногу, согнутую в коленном суставе, вперед между ног атакующего и одновременно, поворачиваясь правым боком к нему, перескакивает на левой ноге к левой ноге противника. Затем разворотом носка снаружи осуществляет подхват правой ногой его левой ноги. И, резко наклоняясь вперед-влево и продолжая поднимать подхваченную ногу противника вверх, бросает его на спину.

Комбинация

Передний обвив захватом за пояс — защита: атакуемый перенося, тяжесть тела на другую ногу, приседает на ней — бросок прогибом боковой подножкой захватом за пояс.

Броски подножкой являются наиболее простыми приемами. Поэтому целесообразно начать обучать им одновременно с обучением сбиваниям рывком. Сначала необходимо научить занимающихся падать вперед на руки со стойки.

При изучении их встречаются следующие характерные ошибки:

1. Мало наклоняют туловище вперед;
2. Сбивают партнера прямо перед собой, а не вперед-в сторону и т. д.

Зацепы

Зацеп стопой снаружи

Этот прием наиболее удобно выполнять, когда борцы находятся в высокой или средней одноименной (правой) стойке, особенно рослому борцу.

Для создания благоприятной ситуации, необходимо выведение из равновесия противника рывком на себя-влево. При этом атакуемый упирается в атакующего и переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. В этот момент атакующий меняет направление своих усилий, прогибаясь назад-вправо, резким движением зацепляет стопой левой ноги правую ногу противника снаружи. Продолжая прогибаться, тянет противника к себе-влево и, разворачиваясь, бросает на спину.

Защита

Атакуемый резко наклоняется вперед, отставляя свою правую ногу назад, и руками упирается в пояс атакующего.

Контрприемы

Обвив изнутри захватом за пояс

Когда атакующий своей стопой зацепляет правую ногу атакуемого, последний делает своей правой ногой обвив левой ноги атакующего изнутри. Одновременно,

подскочив на слегка согнутой левой ноге вперед-вправо, с поворотом стопы во внутрь, ставит ее между ног атакующего. Прижимая атакующего как можно ближе к себе, выпрямляет левую ногу, руками и обвитой ногой приподнимает его резко вверх. Одновременно, прогибаясь, падает назад с поворотом направо и бросает атакующего на спину.

Зацеп голенью изнутри

Выполнив защиту, контратакующий, используя усилия атакующего назад, зацепляет правой голенью правую ногу противника изнутри и, отталкиваясь левой ногой от ковра, бросает на спину.

Комбинация

Подхват изнутри (левой ногой) захватом за пояс — защита: атакуемый, отставляя левую ногу назад-влево, переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу—зацеп стопой снаружи с тем же захватом.

Зацеп голенью снаружи захватом за пояс

Этот прием более удобно выполнять, когда оба борца находятся в правой высокой стойке и когда противник перенесет тяжесть тела на правую ногу или организует тягу к себе. Для подготовки такой ситуации атакующий борец резко подтягивает противника к себе-влево. При этом, перенося центр тяжести тела на правую ногу, атакуемый приседает и отклоняется назад, отталкиваясь о пояс противника. Атакующий, наклонив туловище вперед и сделав шаг вперед, ставит правую ногу между ног противника, с разворотом носка немного

кнаружи, и приседает на ней. Затем, резко подтягивая противника за пояс к себе, левой ногой делает шаг вверх-влево и резким ударом голенью вниз-к себе зацепляет правую ногу противника снаружи. Одновременно, выпрямляя и отталкиваясь правой ногой от ковра, грудью и руками отталкивает противника вниз-влево, тянет его правую ногу, зацепленной голенью, к себе-вверх и бросает на спину (рис. 24 а и б).

Защита

Атакуемый резко наклоняется вперед и отставляет правую ногу назад-в сторону и упирается в пояс атакующего руками.

Контрприемы

Обвив изнутри захватом за пояс

Когда атакующий посылает левую ногу для зацепа, контратакующий опережает его и правой ногой делает обвив изнутри его левой ноги. Затем, используя направ-

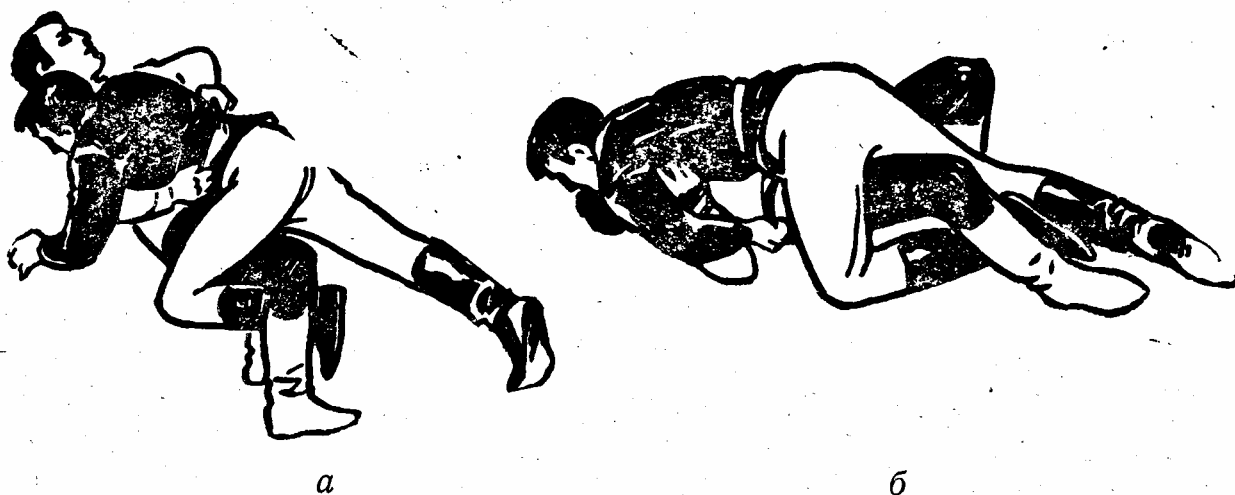


Рис. 24. Зацеп голенью снаружи

ление усилий атакующего вперед, резким рывком руками за пояс и обвитой ногой вверх отрывает его от ковра. Одновременно, продолжая поднимать обвитую ногу, прогибается назад и, разворачиваясь вправо, бросает атакующего на спину.

Сбивание рывком с захватом за пояс и туловище

Когда атакующий посылает левую ногу для зацепа, контратакующий левой ногой делает шаг в сторону и ставит ступню с разворотом во внутрь. Одновременно, уводя туловище назад-влево и разворачиваясь вправо, при этом используя направление усилий атакующего вперед, делает рывок правой рукой за пояс, левой рукой за туловище сверху к себе-вправо и сбивает его на живот передней подножкой.

Зацеп голенью изнутри захватом за пояс

Благоприятной ситуацией для проведения данного приема будет, когда оба борца находятся в высокой одноименной левой стойке и один из них тянет другого к себе.

Для создания такой ситуации атакующий резко подтягивает противника за пояс к себе-вправо. При этом атакованный, выставив правую ногу вперед, перенесет тяжесть тела на нее и отклонится назад-вправо. Далее атакующий голенью правой ноги зацепляет правую ногу противника изнутри. Одновременно, поднимая зацепленную ногу противника к себе-вверх и, отталкиваясь левой ногой от ковра, резко толкает грудью его вперед-влево и сваливает на спину (рис. 25).



Рис. 25. Зацеп голенью изнутри.

рачиваясь вправо, использует направление усилий атакующего вперед, т. е. делает рывок за пояс атакующего к себе-вправо и сбивает его на живот передней подножкой.

Защита

Атакованный, разко наклоняясь вперед, одновременно переносит тяжесть тела на левую ногу, взмахнув правой ногой вверх, освобождает зацепленную ногу и отставляет назад-вправо. Затем упирается в пояс противника руками.

Контрприем

Сбивание рывком подставкой передней подножки с захватом за пояс и туловище

Когда атакующий посылает правую ногу вперед для зацепа правой ноги атакующего, последний, разво-

Комбинация

Зацеп снаружи — защита: атакуемый, перенося тяжесть тела на другую ногу, приседает на ней и, руками отталкиваясь от атакующего, отклоняется назад — в сторону — *зацеп голенью изнутри*.

Обучение этому приему можно начать одновременно с броском подножкой.

Передний подхват снаружи захватом за пояс через шею и разноименную руку

Этот прием удобнее выполнять, когда борцы в высокой стойке.

Для создания благоприятной ситуации атакующий делает руками рывок противника к себе-вправо. Одновременно перехватывает противника правой рукой за пояс через его правое плечо. Затем посылает правую ногу вперед-вверх и осуществляет подхват его правой ноги. Затем, поворачиваясь влево на левой ноге, рывком руками за пояс на себя-вверх отрывает его от земли (ковра) и, резко наклоняясь вперед-влево, бросает на спину (рис. 26, а, б, и в).

Защита

Атакованный, упираясь руками в пояс атакующего, отставляет правую ногу назад-вправо и наклоняет туловище вперед.

Контрприемы

Задняя подножка захватом за пояс и туловище

Когда атакующий посылает правую ногу для обхвата и поворачивается правым боком к атакуемому, последний зашагивает левой ногой за атакующего сзади и резким рывком руками за пояс и туловище влево-назад бросает его задней подножкой на спину.

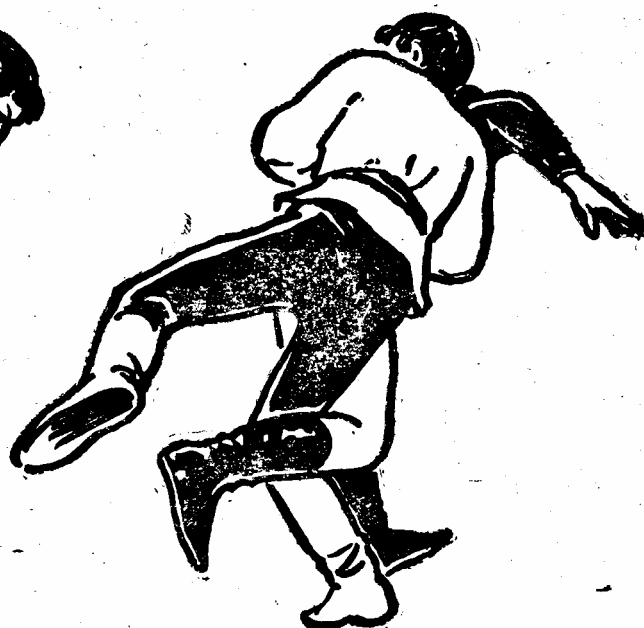
Сбивание рывком и захватом за пояс и туловище

Комбинация

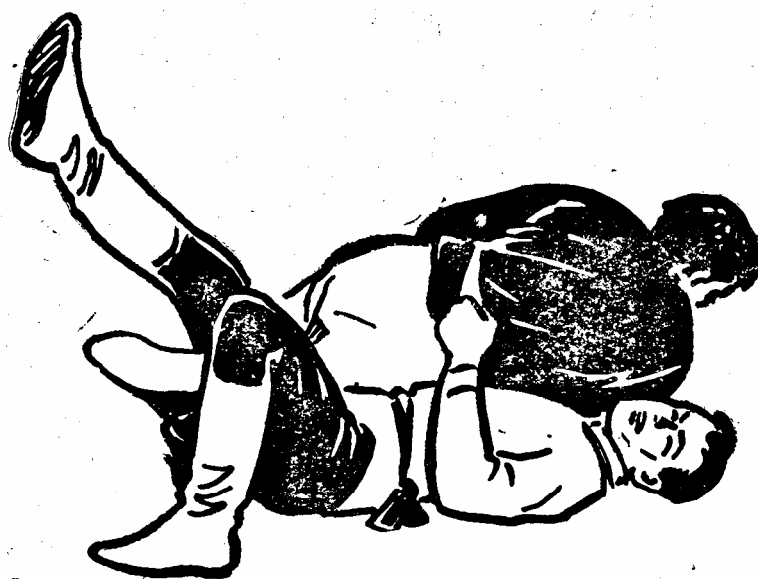
Задний обвив изнутри захватом за пояс через плечо и руку — защита: атакуемый переносит тяжесть тела на правую ногу, приседая на ней, пытается освободить об-



a



б



в

Рис. 26. Передний подхват снаружи захватом за пояс через плечо и разноименную руку.

виту ю ногу—бросок подхватом снаружи с тем же захватом.

При обучении этому приему встречаются такие ошибки, как недостаточное поднимание подхваченной ноги, недостаточный поворот туловища при наклоне вперед-влево и неглубокий захват за разноименное плечо и т. д.

Подхват изнутри захватом за пояс и разноименную руку

Этот прием удобнее выполнять, когда оба борца в высокой одноименной (левой) стойке и усилия одного из борцов направлены в сторону другого.

Для создания нужной ситуации борец захватом пра-

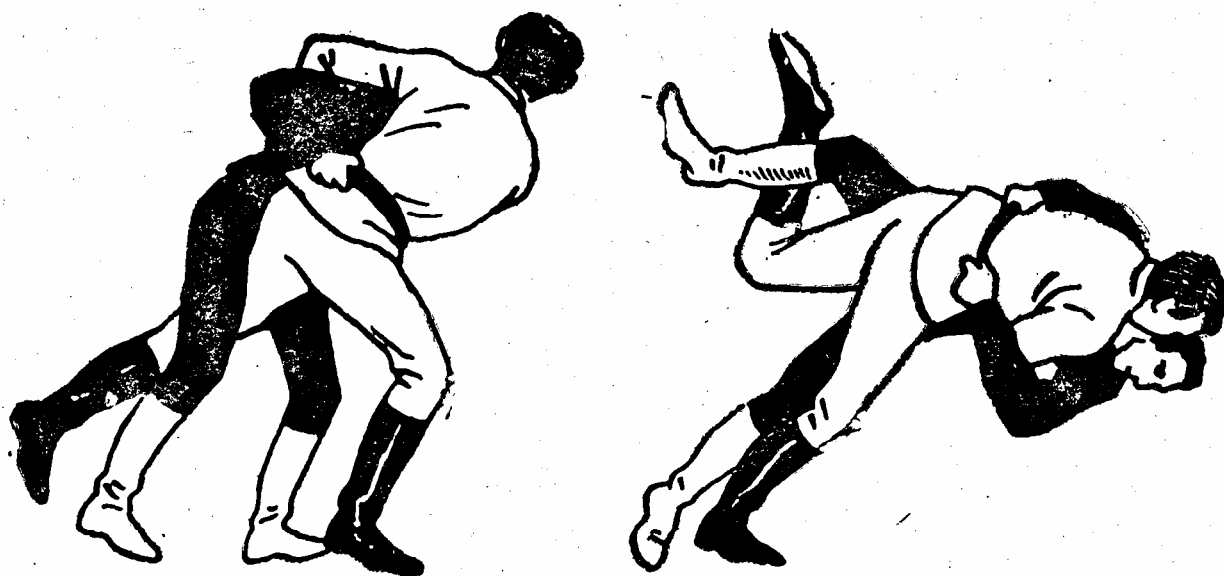


Рис. 27. Подхват изнутри захватом за пояс и разноименную руку.

вой рукой за пояс, а левой за плечо правой руки противника делает резкий рывок руками к себе-вправо. При этом атакуемый, подставляя правую ногу ближе, переносит тяжесть тела на нее и несколько приседает. Тогда атакующий, поворачиваясь левым боком к противнику, посылает левую ногу между его ног и выполняет подхват его правой ноги изнутри. Дальше, падая вперед-вправо, поднимает подхваченную ногу атакуемого вверх и бросает его на спину (рис. 27, а и б).

Защита

Атакованный, упираясь руками о пояс атакующего, отклоняется назад и отставляет левую ногу назад-в сторону.

Контрприемы

Сбивание рывком за пояс и туловище

Когда атакующий посылает правую ногу для подхвата, атакуемый резким рывком руками за пояс и туловище вперед-вправо сбивает его на живот.

Задняя подножка захватом за пояс и туловище

Когда атакующий, поворачиваясь правым боком, пытается осуществить подхват, атакуемый делает резкий рывок руками назад-влево и бросает его задней подножкой на спину.

Комбинация

Бросок прогибом с обвивом изнутри — защита: атакуемый переносит тело на другую ногу и приседает, упираясь руками в пояс атакующего, наклоняет туловище вперед — бросок наклоном подхватом изнутри с захватом за пояс и разноименную руку.

Подсечки

Боковая подсечка захватом за пояс

Этот прием удобнее выполнять в обоюдно высокой стойке, когда атакующий передвигается в сторону атакуемого. Находясь с противником в обоюдно правой стойке, атакующий рывком руками за пояс осаживает его на правую ногу. При этом атакуемый переносит тяжесть тела на правую ногу. Тогда атакующий, плотно прижимая к себе противника, повисает на нем. Одновременно, сбивая внутренней стороной стопы левой ноги правую ногу противника у подъема стопы спереди, прогибается и, разворачиваясь влево, бросает его на спину (рис. 28).

Защита

Атакуемый, упираясь руками в пояс атакующего, приседает и отставляет правую ногу назад-в сторону.

Контрприем

Бросок толчком захватом за пояс

Когда атакующий посылает левую ногу для подсечки, атакуемый, упираясь руками в пояс атакующего, переставляет правую ногу вперед-вправо. Одновременно резким толчком правой рукой за пояс, левой — за туловище вперед-влево сваливает атакующего на спину.

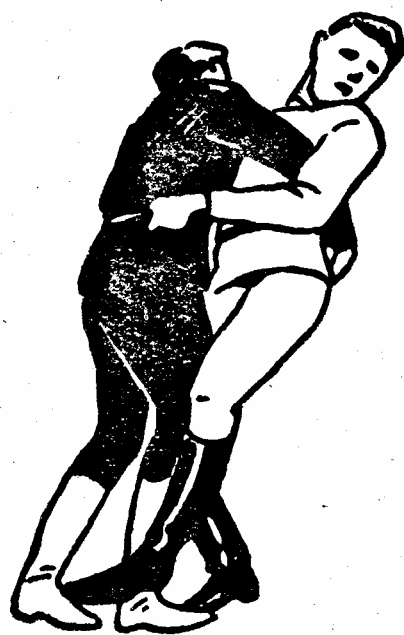


Рис. 28. Боковая подсечка захватом за пояс

Комбинация

Зацеп голенью изнутри — защита: атакуемый, перенося тяжесть тела на другую ногу, освобождает зацепленную ногу и отставляет назад-в сторону — *боковая подсечка захватом за пояс*.

Обучение броскам прогибом с подсечкой целесообразно начинать после усвоения занимающимся бросков прогибом с подножкой и зацепом.

Передняя подсечка

Атакующему этот прием удобно выполнять, когда атакуемый в низкой или средней, фронтальной или правой стойке. И особенно, когда он не держит левой рукой за пояс.

Для подготовки приема применяются следующие способы: выведение противника из равновесия путем тяги его за пояс к себе, заведение в левую сторону, вынуждение отставить левую ногу назад и т. д.

Атакующий, резко подтягивая противника к себе-вправо, в сторону освобожденной от захвата руки, одновременно зашагивает левой ногой влево от противника, а правой рукой отпускает захват за пояс противника и перехватывает его за шею сзади.

Одновременным рывком левой рукой за пояс, а правой за шею посылает вытянутую правую ногу к правой впереди стоящей ноге противника (рис. 29), которую подсекает спереди подъемом или тыльной стороной стопы и сбивает на живот.

кующего. Одновременно, подтягивая левую ногу, захватывает левой рукой за пояс атакующего или упирается этой рукой в его грудь.

Контрприемы

*Сваливание толчком
захватом за пояс
и туловище*

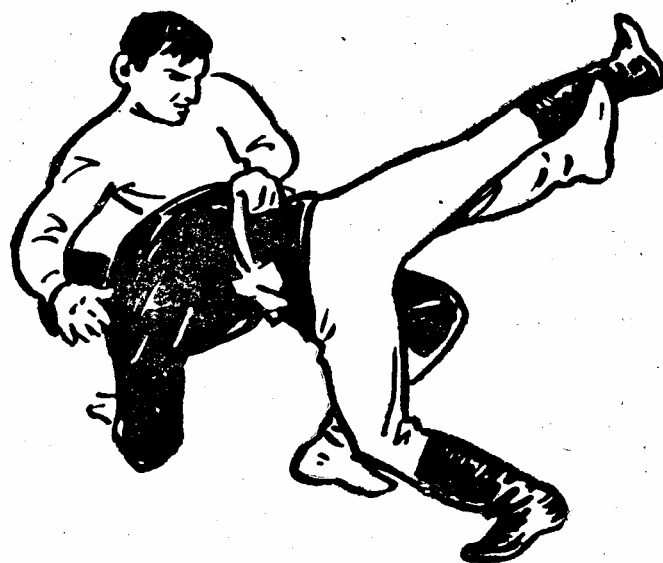


Рис. 29. Передняя подсечка

В тот момент, когда атакующий посылает свою правую ногу для подсечки правой ноги атакуемого, последний быстро выставляет левую ногу вправо-вперед и захватывает левой рукой за туловище атакующего. Одновременно рывком одной рукой за пояс и толчком другой рукой в туловище влево-вниз сваливает на спину.

*Задняя подножка захватом
за пояс и туловище*

В тот момент, когда атакующий посылает свою правую ногу для подсечки правой ноги атакуемого, последний левую ногу отрывает от (земли) ковра и ставит

сзади правой ноги атакующего и выполняет захват левой рукой за его туловище. Одновременным толчком правой рукой за туловище атакующего вперед-влево и рывком левой за пояс бросает его на спину.

Комбинация

Бросок наклоном задней подножкой с захватом за пояс—защита: отставляя левую ногу назад и упираясь левой рукой в грудь, правой — за пояс атакующего, наклониться вперед—передняя подсечка рывком одной рукой за пояс, другой—за шею сзади.

Этот прием довольно сложный в техническом отношении и обучение ему следует начинать одновременно с обучением бросков с подсечкой.

Типичной ошибкой атакующего бывает то, что он подсекает согнутой ногой, что травмирует его и партнера. Для укрепления голеностопа и правильного выполнения передней подсечки необходимо предварительно обучить производить удары по набивному мячу или по нижнему концу борцовского чучела выпрямленной ногой с последующим падением на живот с поворотом вправо и влево. А затем нужно выполнять с партнером,

При выполнении данного приема могут быть следующие ошибки:

1. Недостаточное зашагивание вправо (влево) от противника;
2. Слабый рывок за пояс и шею противника;
3. Отсутствие вращательного движения противника за себя;
4. Опоздание с подсечкой ноги противника.

Эти ошибки исправляются путем указания их и медленного показа правильного выполнения отдельных частей приема.

Подсечка изнутри захватом за пояс

Этот прием удобнее выполнять в обоюдно высокой фронтальной стойке, когда атакуемый передвигается в сторону атакующего и тяжесть его тела перенесена на одну ногу. Для создания благоприятной ситуации атакующий резким рывком за пояс противника к себе-влево осаживает его на правую ногу. При этом атакуемый переносит вес тела на левую ногу и приседает на ней. Тогда атакующий, одновременно подсекая правой ногой правую ногу противника изнутри, делает резкий рывок руками за его пояс к себе-вправо и бросает на спину (рис. 30).

Защита

Атакуемый, не давая себя бросить, упираясь руками о пояс атакующего, приседает и отставляет правую ногу назад в сторону.

Контрприем

Бросок подножкой захватом за пояс

Когда атакующий посылает свою правую ногу для подсечки правой ноги атакуемого, тогда контратакую-



Рис. 30. Подсечка изнутри захватом за пояс

щий, опережая атакующего, переносит свою правую ногу вверх-вперед и ставит на пятку сзади ноги атакующего. Одновременно, используя направление усилий атакующего, резко наклоняет туловище вперед-влево, делает рывок руками за его пояс и бросает на спину.

Комбинация

Скручивание захватом за пояс — защита: атакуемый переносит тяжесть тела и свои усилия в противоположное скручиванию направление — *бросок подсечкой изнутри захватом за пояс*.

Подсады

Подсад изнутри захватом за пояс

Этот прием можно выполнять как наклоном, так и прогибом. Наиболее удобно выполнять его, когда борцы в высокой обоюдной стойке и усилия атакуемого направлены в сторону атакующего. Для создания благоприятной ситуации атакующий резко делает рывок за пояс противника к себе-вправо. Затем продвигает правую ногу между ног противника, согнутую в коленном суставе. Потом атакующий одновременным рывком руками за пояс противника вверх и, подталкивая правым бедром, отрывает его от земли (ковра), и крепко прижимает к себе. Продолжая прогибаться назад и поднимать подхваченную его ногу вверх, атакующий резко разворачивается влево-вниз и бросает противника на спину (рис. 31).

Защита

Наклоняясь вперед, атакованный отставляет левую ногу назад-в сторону или, упираясь руками в пояс атакующего, отбрасывает ноги назад и приседает.

Контрприем

*Зацеп голенью снаружи
захватом за пояс*

Когда атакующий посылает правую ногу, согнутую в коленном суставе, для подсада, атакуемый зацепляет правой голенью левую ногу атакующего и резким толчком вперед-вправо бросает на спину.



Рис. 31. Подсад изнутри захватом за пояс

Подсад снаружи захватом за пояс

Этот прием наиболее удобно выполнять когда борцы в высокой (правой) стойке и атакуемый борец направляет свои усилия в сторону атакующего. Для создания такой ситуации атакующий делает резкий рывок за пояс противника к себе-вправо. При этом атакуемый переносит вес тела на правую ногу и подставляет левую ногу ближе. Атакующий левой ногой делает шаг и ставит ее ступню так, чтобы носок ее находился вплотную к тыльной стороне ступни противника, а колено прижимало колено противника с наружной стороны. Одновременно атакующий рывком руками за пояс противника вверх

-на себя и, поднимая подхваченную ногу вверх, отрывает его от земли (ковра). Продолжая поднимать левую ногу вверх и, прогибаясь назад, атакующий разворачивается влево-вниз и бросает противника на спину (рис. 32, а и б).

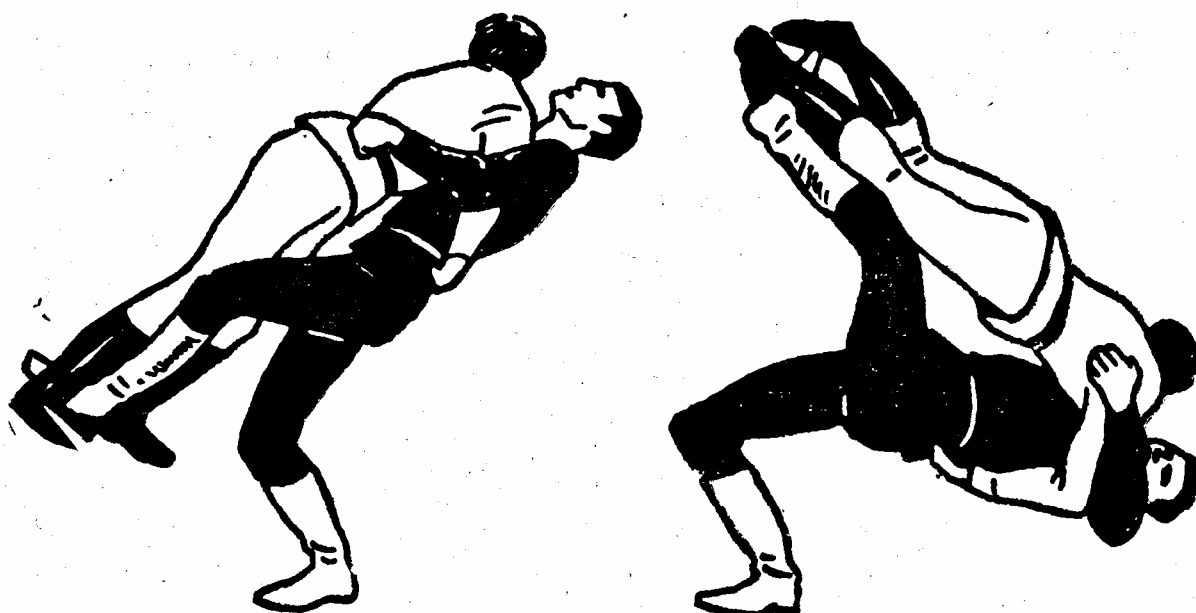
Защита

Упираясь руками в пояс противника, атакующий отставляет правую ногу назад-в сторону и наклоняется вперед.

Контрпиемы

Зацеп снаружи захватом за пояс

Когда атакующий ставит стопу левой ноги с внутренней стороны стопы атакуемого, контратакующий зацепляет стопой правой ноги левую ногу атакующего снаружи и резким рывком за пояс атакующего на себя-



а б
Рис. 32. Подсад снаружи захватом за пояс

вправо отрывает его от земли (ковра). Затем, продолжая прогибаться назад и поднимать зацепленную ногу вверх, разворачивается влево и бросает его на спину.

Комбинация

Зацеп стопой снаружи захватом за пояс — защита: атакуемый переставляет правую ногу с наружной стороны стопы атакующего — *подсад снаружи захватом за пояс*.

Обучение броскам подсадом захватом за пояс можно начинать через 3—4 месяца после начала занятий по тугушу.

Обвивы

Задний обвив захватом за пояс

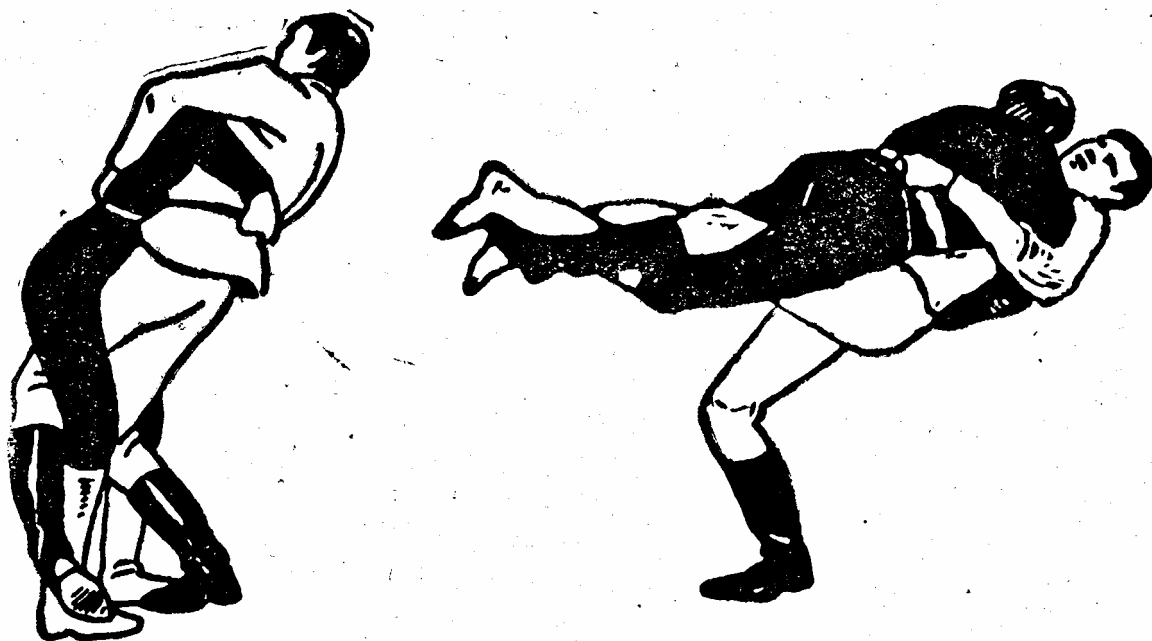
Бросок обвивом изнутри удобно выполнять также захватом одной рукой за пояс через плечо. Этот прием выполняется лучше, когда борцы находятся в высокой фронтальной стойке и атакуемый направляет свои усилия в сторону атакующего. Для создания благоприятной ситуации атакующий отталкивает противника от себя-вправо. Тогда противник отвечает аналогичным отталкиванием. При этом атакующий при захвате одной рукой за пояс противника сзади, а другой — спереди, оторвав левую ногу от земли (ковра) посылает между ног атакуемого и, выводя наружу-влево зацепляет голень правой его ноги. Одновременно, выпрямляя обвитую ногу и, опираясь на нее, отставляет правую ногу назад в сторону разворотом носка стопы во внутрь и несколько приседает на ней. Затем, плотно прижимая противника и прогибаясь назад, атакующий выпрямляет правую ногу и отрывает противника от земли (ковра). Одновременно,

продолжая прогибаться назад и поднимать левую ногу вверх, разворачивается влево и бросает его на спину (рис. 33, а и б).

Защита

Атакуемый, опережая атакующего, резко наклоняется вперед, отставляет правую ногу назад-в сторону.

Если атакующий уже осуществил обвив ноги, то атакуемый выставляет левую ногу вперед, перед ногой атакующего, и резким рывком руками за пояс отрывает его от земли (ковра) и, выпрямляя правую ногу, освобождает ее от обвива.



а

б

Рис. 33. Бросок обвивом изнутри

Контрпиемы

1. Обвив снаружи захватом за пояс

Когда атакующий, обвив ногу атакуемого, подставляет опорную ногу между его ног, контратакующий несколько сгибает левую ногу. Затем, резко выпрямляя левую ногу, контратакующий одновременно поднимает правую ногу вверх и делает резкий рывок руками за пояс атакующего вверх-вправо и открывает его от земли (ковра). Продолжая прогибаться назад и разворачиваясь вправо, контратакующий бросает его на спину.

2. Зацеп голенью снаружи захватом за пояс.

3. Бросок прогибом с захватом туловища вместе с поясом сзади.

Комбинация

Передний обвив правой ноги изнутри захватом за пояс — защита: атакуемый, выпрямляясь, переносит вес тела на правую ногу и отставляет левую ногу назад-в сторону—*бросок прогибом с обвивом изнутри.*

Приемы, выполняемые обвивом, наиболее сложные в техническом отношении. Поэтому обучение им целесообразно начинать после 5—7 месяцев с начала занятий тутушем.

Передний обвив захватом за пояс

Этот прием удобнее выполнять, когда борцы стоят в высокой фронтальной стойке. Для создания благоприятной ситуации атакующий выводит противника из равновесия, отталкивает его с заведением за себя-влево. Затем, поворачиваясь левым боком к противнику на пра-

вой ноге, атакующий разворачивает ступню вправо на 90° и слегка приседает на ней, а левую ногу проводит между ног противника и обвивает его правую ногу изнутри. Поворачиваясь направо и наклоняясь вперед, атакующий, нажимая левой рукой сверху на плечо противника, правой—подтягивая за пояс (лучше за левую руку) его вниз-к себе, одновременно, поднимая обвитую ногу атакуемого и продолжая поворачиваться и наклоняться вперед, бросает противника на спину (рис. 34).

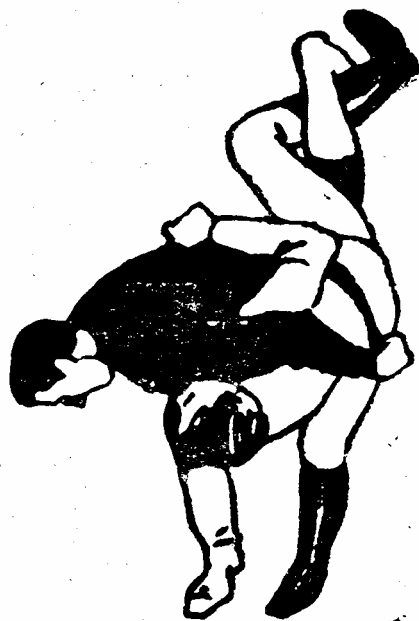


Рис. 34. Передний обвив захватом за пояс

Защита

Упираясь в пояс противника, атакуемый выставляет свободную левую ногу вперед-в сторону.

Контрприемы

Подсад изнутри захватом за пояс

Когда атакующий посылает свою левую ногу для обвива, атакуемый резким рывком руками за пояс вверх и подсадом ногой отрывает противника от земли (ковра) и, прогибаясь назад и поворачиваясь влево, бросает на спину.

Боковая подножка захватом за пояс

Когда атакующий поворачивается левым боком и посылает левую ногу между ног атакуемого для обвива ноги, атакуемый, опережая его, делает резкий рывок за

пояс атакующего за себя-вправо. Одновременно, прогибаясь назад и поворачиваясь вправо, бросает атакующего на спину боковой подножкой.

Сбивание рывком захватом за пояс

Во время выполнения обвива атакующим контратакующий резко поворачивается налево, отставляя при этом левую ногу назад-в сторону, и рывком левой рукой за пояс вниз, а правой — туловище сверху, сбивает на живот.

Комбинация

Задний обвив захватом за пояс — защита: атакуемый, наклоняясь вперед-влево, старается выпрямить обвивную ногу — *передний обвив изнутри захватом за пояс*.

Выполнение переднего обвива требует значительных силовых усилий и поэтому обучать ему рекомендуется после 5 — 6 месяцев от начала занятий.

При выполнении переднего обвива встречаются следующие типичные ошибки:

1. Начиная скручивание, атакующий сильно наклоняет туловище вперед.
2. Завершая бросок, рано отпускает левую ногу.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Учебно-спортивная и воспитательная работа по тутушу проводится в спортивных секциях коллективов физической культуры. Однако часто состязания по тутушу возникают стихийно и организуются на народных торжествах и общенародных праздниках, а также на животноводческих фермах и полевых станах колхозов и совхозов.

Секции по тутушу могут быть организованы при колхозах, совхозах, учебных заведениях, заводах и других организациях. Тутуш помогает стать высококвалифицированным спортсменом, укрепляет здоровье, способствует всестороннему физическому развитию. Занимающиеся тутушем приобретают еще прикладные навыки, необходимые для трудовой и военной деятельности, воспитываются в духе коммунистической морали и глубокой идейной убежденности, с развитыми эстетическими вкусами.

Коллективы физкультуры, комсомольская, профсоюзная организации, руководители предприятий или учебных заведений должны проводить агитационно-массовую работу по созданию секций по тутушу и предварительно решать вопросы, связанные с обеспечением секции местом занятий и с подбором руководителя.

Из членов секции создается бюро секции, которое избирает председателя и секретаря.

Бюро в тесном контакте с тренером осуществляет руководство работой секции, проводит массовые мероприятия, соревнования, показательные выступления (привлекает новых членов, организует соревнования), разрабатывает планы, составляет положение о соревнованиях, ведет учет значкистов ГТО и спортсменов-разрядников и т. п.

Высшим органом секции является общее собрание, перед которым и отчитывается бюро за работу.

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учетом возраста, физического развития, общей и спортивно-технической подготовки. Поступающие в секцию тугуша должны пройти полный медицинский осмотр.

В организованных группах на одного тренера приходится 15—20 человек новичков и младших разрядников и 8—10 человек — борцов старших разрядов.

Тренер в своей работе опирается на актив, привлекая их к общественной работе и развивая творческую самостоятельность и инициативу.

Основной формой организации и проведения занятий по тугушу является урок, состоящий из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Перед каждым уроком ставятся определенные взаимосвязанные педагогические задачи, которые решаются в каждой части урока.

Формы организации занятий

Основной задачей вводной части урока является организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач урока), мобилизация внима-

ния и повышение эмоционального тонуса занимающихся. Продолжительность этой части урока 3—5 минут.

Главной задачей подготовительной части урока является подготовка организма занимающихся к предстоящей работе в основной части урока. В этой части используются следующие средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения. Для тушуистов в подготовительной части урока особенно важно включать упражнения для кистей рук, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, а также специальные и подводящие упражнения. Подготовительная часть продолжается 15—20 минут.

В основной части решаются следующие задачи:

1. Повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

2. Изучение и совершенствование технических (приемов, защит и контрприемов) и тактических действий.

Используются специально-подготовительные упражнения технических и тактических действий. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. Продолжительность этой части урока — 60 — 90 минут.

Основной задачей заключительной части урока является организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки— приведение занимающихся в относительно спокойное состояние (легкий бег, ходьба, упражнение на внимание и расслабление, некоторые игровые не очень интенсивные упражнения и др.).

Урок заканчивается краткими замечаниями, указаниями, выводами и заданиями. Продолжительность заключительной части урока — 5—10 минут.

Структура урока не может быть стандартной, она изменяется в зависимости от задач и содержания, периода обучения, тренировки, а также контингента занимающихся. Средняя продолжительность урока по тутушу может быть 90—120 минут.

Учебно-тренировочные занятия — наиболее распространенная форма организации занятий по тутушу. Они проводятся для решения задач общей физической и специальной подготовки, по изучению и совершенствованию техники и тактики.

На тренировочных занятиях решаются задачи: дальнейшее совершенствование физических и волевых качеств, техники и тактики борцов, достижения высокого уровня спортивной формы. Они проводятся при подготовке к соревнованиям.

Спортивные соревнования способствуют дальнейшему совершенствованию физической, моральной, волевой, технической и тактической подготовки в сложных условиях единоборства.

Примерный урок учебных занятий по тутушу с группой начинающих.

Количество занимающихся 16 человек.

Время занятий — 2 часа.

Задачи: а) изучение броска наклоном задней подножкой; б) повторение сбивания рывком за пояс; в) развитие быстроты и гибкости.

Место занятий: ковер или яма с опилками.

Конспект урока

| Части урока и время | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--------------------------|--|-----------|--|
| Вводная— 5 мин. | Построение группы, рапорт дежурного, проверка присутствующих, объяснение задач урока. Строевые и порядковые упражнения (повороты, налево, направо, кругом и т. д.) | 5 мин. | Проверить гигиеническое состояние занимающихся. |
| Подготовительная—25 мин. | Ходьба, ходьба на внешней. внутренней части стопы, на носках, пятках. Бег левым, правым боком вперед, прямыми ногами вперед, назад, высоко поднимая колено. | 5 мин. | При ходьбе на носках—руки за голову в замок, развернуть локти, поднять голову. |
| | Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений в кругу для шеи, рук, туловища и ног. | 15 мин. | При выполнении гимнастических упражнений обратить внимание на точность выполнения. |
| Основная— 55 мин. | 1. Специальные упражнения на мосту (движение вперед, круговые) | 6 мин. | Упражнения вначале выполняются с помощью рук |
| | 2. Повторение сбивания не сопротивляющегося партнера, а затем с сопротивлением партнера не в полную силу. | 10 мин. | |
| | 3. Изучение применения задней подножки | 18 мин. | Организовать страховку при броске. |
| | 4. Учебная схватка 3 ± 3 | 21 мин. | |

| Части урока и время | Содержание | Дози- ровка | Организационно-мето- дические указания |
|--------------------------------|--|----------------|---|
| Заключи- тельная— 5 мин. | 1. Легкий бег с перехо- дом на спокойную ходь- бу. 2. Упражнения на рас- слабление и успокоение дыхания. 3. Подведение итогов за- нятия и домашнее зада- ние. | | Напомнить обязатель- ное выполнение утрен- ней гигиенической гимнастики. |

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Успех работы секции по тутушу во многом зависит от правильного планирования учебно-тренировочного процесса.

Тренер совместно с бюро секции составляет перспективный, годовой, месячный и календарный планы. Кроме того, тренер составляет и поурочный план.

Перспективный план разрабатывается на несколько лет и предусматривает улучшение материальной базы, увеличение числа занимающихся спортом, их воспитание и т. д.

Годовое и месячное планирование является текущим и предусматривает следующие разделы: политико-воспи-

тательный, спортивный, агитационно-массовый, мероприятия по комплексу ГТО, врачебный контроль, подготовка общественных кадров и хозяйственная работа.

План работы секции составляется по приведенной ниже форме:

| Содержание работы | Сроки выполнения | Ответствен- ные за выполнение | Отметки о выполнении |
|----------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| | | | |

Планирование учебно-педагогического процесса

Учебно-педагогический процесс секции по тугушу является довольно многогранным и продолжительным, как и в других видах борьбы.

Правильное планирование включает перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала.

Многолетнее планирование осуществляется как для группы борцов, так и для отдельных спортсменов и должно иметь конечную цель и задачи.

На основании перспективного плана составляются годовые планы и планы подготовки к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства каждого тренировочного цикла и каждого занятия.

Учебный план

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Он делится на два основных раздела: теорию и практику.

Количество часов в неделю планируется из того расчета, что группы младших разрядов и новичков занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, борцы старших разрядов и мастера спорта — 4—5 раз по 2,5 — 3 часа.

**Примерный учебный план секции по тугушу
коллектива физической культуры**

| Содержание занятий | Количество часов по учебным группам | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|----------------------|----------------------------------|
| | новички | 3-й раз- ряд | 2-й и 1-й разряды | кандидаты и мастера спорта |
| Теоретические занятия | | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в СССР и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы, в том числе и тугуша. | | | 1 | 1 |
| 2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. | 1 | | 2 | 2 |
| 3. Гигиена, закаливание, режим и питание тугушиста | 1 | | 1 | 1 |
| 4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи | 1 | | 1 | 1 |
| 5. Физиологические основы спортивной тренировки борца | | | 1 | 2 |
| 6. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки борца | | | 2 | 1 |

| Содержание занятий | Количество часов по учебным группам | | | |
|--|--|------------|-------------------|----------------------------|
| | новички | 3-й разряд | 2-й и 1-й разряды | кандидаты и мастера спорта |
| 7. Основы техники и тактики тугуша и методы их совершенствования | 1 | | 2 | 2 |
| 8. Моральный облик советского спортсмена. Воспитание волевых качеств | 1 | | 2 | |
| 9. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по тугушу | 1 | | | 2 |
| 10. Зачет | | | 2 | 2 |
| Итого часов | 6 | | 14 | 14 |
| Практические занятия | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО | 50—60 | | 70—80 | 80—90 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 25—30 | | 80—90 | 100—110 |
| 3. Изучение, совершенствование техники и тактики тугуша | 190—210 | | 270—300 | 400—450 |
| 4. Участие в соревнованиях | По календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |
| Итого часов | 265—300 | | 420—470 | 580—650 |
| ВСЕГО часов | 271—306 | | 434—484 | 554—664 |

Программа

Программа составляется на основании учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены занимающимися.

Содержание учебного материала делится на теорию и практику.

В разделе теории, наряду с названием тем, кратко излагается их содержание, а при изложении практического материала перечисляются строевые, общеразвивающие и специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Материал программы излагается последовательно по годам изучения.

В практическом разделе программы указываются вспомогательные виды физических упражнений и дополнительные виды спорта, приводятся нормы и требования, предъявляемые к занимающимся по комплексу ГТО, по спортивной и судейской подготовке.

Программы утверждаются государственными организациями и все их основные требования являются обязательными для выполнения.

График учебного плана

График учебного плана является организационно-методическим документом, который определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, а также устанавливает последовательность прохождения материала в наиболее целесообразном сочетании по периодам, месяцам и количество часов на каждый раздел работы.

Это один из основных документов текущего планирования, который составляется по следующей форме:

**Примерный график учебного плана секции по тугушу
для новичков и для группы 3-го спортивного разряда**

| Содержание занятия | П е р и о д ы | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|----|----|-----|----|----|----------|----|----|----|-----|------|-------------|
| | подготовительный | | | | | | основной | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 6 |
| Практические занятия | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | |
| 1. Общая физическая подготовка и сдача норм ГТО | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 10 | 54 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 30 |
| 3. Изучение и совершенствование техники и тактики тугуша | 18 | 17 | 16 | 17 | 18 | 17 | 19 | 20 | 19 | 22 | 15 | 12 | 210 |
| 4. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | |
| По календарю спортивно-массовых мероприятий. | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов | 26 | 25 | 24 | 25 | 26 | 23 | 25 | 26 | 23 | 26 | 19 | 26 | 294 |
| ВСЕГО часов | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 | 20 | 26 | 24 | 27 | 20 | 26 | 300 |

Рабочий план

Рабочий план определяет конкретное содержание работы секции на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок.

В рабочем плане дается методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и графика учебного процесса.

В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материалы каждого урока.

В этом документе указываются разделы воспитательной работы, предусматривается участие борцов в спортивно-массовых мероприятиях и определяются задания для самостоятельных занятий, а также объем тренировочных нагрузок, как в каждом отдельном занятии, так и последовательно от занятия к занятию, за планируемый период.

Учебный материал в рабочем плане излагается графически или текстуально по следующей форме.

Рабочий план-график секции по тугушу на 197... год.

| Учебный материал | Номера уроков и даты занятий | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | и. т. д. |
| | 1/IX | 3/IX | 6/IX | 8/IX | 10/IX | 13/IX | 15/IX | и. т. д. |
| | | | | | | | | |

Поурочный план секции по тутушу на 197... год.

| Общеразвивающие и специальные упражнения | Техника тутуша | Организацион- но-методиче- ские указания | Содержание и время учебно-тре- нировочных схва- ток |
|--|-------------------|--|--|
| | | | |

Конспект урока

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

Продуманно составленный конспект занятий помогает преподавателю более организованно и эффективно решать задачи обучения и тренировки, проводить занятия содержательно и интересно.

На каждый урок составляется конспект по следующей форме.

Конспект урока №..... по тугушу в группе

Дата _____

Инвентарь

Задачи

| Части урока и их продолжительность | Содержание урока | Дозировка упражнений | Организационно-методические замечания |
|------------------------------------|------------------|----------------------|---------------------------------------|
| | | | |

Календарь спортивно-массовых мероприятий

Помимо перечисленных документов в секции по тушу должны быть календарный план спортивных мероприятий и расписание занятий.

**Календарный план спортивно-массовых мероприятий
по тутушу на 197.... год.**

| Наименование мероприятий | Дата проведения | Место проведения | Кто допускается к участию | Ответственный за проведение |
|--------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | | | | |

Расписание занятий по тутушу

| Наименование учебн. групп | Дни занятий | Часы занятий | Место занятий | Фамилия тренера |
|---------------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| | | | | |

Учет работы секции по тугушу

Правильный и своевременный учет работы секции позволяет преподавателю контролировать и направлять ход педагогического процесса, подводить итоги проделанной работы в конце года, улучшать организационную работу и совершенствовать планирование.

Учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Основным документом учета служит журнал, где должно быть четыре раздела.

В первый раздел журнала записывают фамилию, имя, отчество, год рождения, партийность, национальность, спортивный разряд, наличие значка ГТО, дату вступления в секцию и прохождение медицинских осмотров, место работы, специальность и домашний адрес занимающихся.

Во втором разделе ведется запись посещаемости занятий и результатов участия в соревнованиях каждого занимающегося.

В третьем разделе учитывают пройденный поурочный материал, характеризующий физическую и волевую подготовку занимающихся, ход сдачи ими нормативов ГТО.

В четвертом разделе учитывают спортивные достижения коллектива.

В конце учебно-тренировочного года преподаватель осуществляет итоговый учет, который представляет собой отчет о работе, где должны быть учтены данные о состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся, сдвиги в состоянии здоровья и физического развития, спортивные достижения и динамика их роста, успеваемость, выполнение учебного плана и программы, ко-

личество проведенных и пропущенных занятий, проведенных спортивно-массовых, воспитательных и организационных мероприятий.

Документы учета должны заполняться регулярно, квалифицированно и аккуратно.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка — это две стороны единого педагогического процесса, направленные на достижение физического совершенства, более высоких спортивных результатов в гармоническом сочетании с моральной чистотой и духовным богатством.

В каждом занятии имеются элементы обучения и тренировки. Однако в начальный период подготовки борцов-тутушистов преобладающее значение имеет обучение, а в последующих периодах — тренировка.

Первостепенной задачей при обучении является овладение техническими и тактическими действиями, изучение вопросов теории, а при тренировке — совершенствование ранее изучаемых технических и тактических действий, развитие физических и воспитание морально-волевых качеств.

Методика обучения

Обучение тутушу — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями, навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование занимающихся.

В процессе обучения руководящая роль принадлежит тренеру, который воспитывает занимающихся в

духе коммунистической морали, развивает их волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера — принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность.

Организуя процесс обучения, тренер должен твердо знать поставленные перед ним цель и задачи.

Основной целью обучения тутушу является подготовка советского спортсмена, имеющего высокие спортивные результаты и моральные качества строителя коммунизма, готового к защите социалистической Родины.

В процессе обучения, исходя из основной цели, ставятся конкретные цели — подготовка борца-разрядника, тренера-общественника, судьи по тутушу и т. д.

Для достижения поставленной цели тренер определяет и решает задачи по укреплению здоровья, развитию физических и волевых качеств, овладению техническими и тактическими действиями по тутушу, обучению судейству занимающихся, а также по привитию им инструкторско-методических навыков и т. п.

Для решения задач тренер определяет средства, методы и организационные формы, планирует предстоящую работу.

Принципы обучения

В процессе обучения тутушу с самого начала, тренер должен руководствоваться следующими основными педагогическими принципами, от которых зависит успешность обучения.

Принцип сознательности и активности предусматривает такое построение учебного процесса, при котором

занимающиеся проявляют творческую активность и инициативу, ясно представляют себе цель, которой добиваются. Это зависит от педагогической квалификации тренера, от его умения направить занимающихся на творческий труд, от умения привить любовь к занятиям.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер разъясняет им каждое новое задание, его значение и цель, ставит задачу, указывает путь (метод) и средства, с помощью которых они могут решить ее.

Успешное решение задач занимающимися повышает их активность, которую развивает тренер путем заданий разной трудности и систематической проверки их выполнения занимающимися.

Тренер дает борцам задание, найти правильное решение задачи, направляя этим их внимание на творческую работу, вырабатывает умение анализировать свои ошибки и достижения в занятии и соревновании, правильно оценивать свои возможности.

Принцип систематичности предусматривает постепенное, последовательное и непрерывное вооружение занимающихся системой знаний, умений и навыков, а также развитие их физических, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Систематичность прохождения учебного материала должна быть отражена в учебных планах, графиках и расписании.

Соблюдение дидактических правил: от простого — к сложному, от легкого — к трудному, от известного к неизвестному является одним из основных условий принципа систематичности.

Принцип доступности требует проведения учебно-тренировочного процесса с учетом подготовленности и возможностей занимающихся.

Всесторонняя физическая подготовка, высокий уровень работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем являются основными условиями при овладении богатой техникой и тактикой тушша. Всесторонняя физическая подготовка предполагает развитие у занимающихся физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, при этом большую роль играют общеразвивающие и специальные упражнения.

При планировании занятий необходим учет индивидуальных особенностей занимающихся, которые устанавливаются в ходе изучения данных врачебного контроля, анкетных данных, бесед, предварительных испытаний.

Учебный материал следует подбирать с учетом преодоления занимающимися посильных усложнений и трудностей.

Принцип прочности требует прочного закрепления приобретенных навыков, умений и знаний путем многократного их повторения.

Он базируется на важном физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для совершенствования органов и систем, их функций под влиянием занятий физическими упражнениями.

Техника и всевозможные тактические приемы быстрее закрепляются в соревновательной обстановке, и поэтому знания, умения и навыки систематически повторять и применять в условиях схватки.

В педагогической практике кроме того используются принципы наглядности и индивидуализации.

Формирование двигательного навыка

Техника тутуша состоит из атакующих, защитных и контратакующих технических действий.

Приступая к обучению технике тутуша, необходимо учитывать физиологические закономерности становления двигательного навыка, основой которого является образование специального условного рефлекса. Под навыком понимается действие, выполнение которого приобрело автоматизированный характер благодаря многократному повторению.

Процесс формирования двигательного навыка условно подразделяется на 3 фазы.

В первой фазе тренер, показав и объявив прием, создает представление у занимающихся об изучаемом движении, что имеет большое значение для успешного обучения.

Затем занимающиеся приступают к изучению движения, при выполнении которого в коре головного мозга возбуждаются определенные клетки, которые посылают импульс соответствующим мышцам. При этом клетки остальных мышц находятся в состоянии торможения.

В начальной стадии образования двигательного навыка движения выполняются скованно и напряженно, что является следствием возбуждения (ирродиации) многих соседних клеток, приводящих в движение мышцы, которые не должны принимать участия в работе.

Во второй фазе овладения двигательным навыком, по мере овладения движением, между двигательными клетками, расположенными в коре больших полушарий, образуются временные связи, и возникает слож-

ная система возбуждения и торможения. При этом отбрасываются излишние усилия, в выполнении движения принимают участие только необходимые мышцы и движение выполняется целостно и легко. Одновременно образуются связи между двигательной зоной и центрами различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), что обеспечивает участие в работе всего организма.

В третьей фазе, вследствие многократных повторений разучиваемого движения, временные связи упрочняются и образуется двигательный стереотип, внешним проявлением которого является двигательный навык. При этом процессы возбуждения и торможения уравниваются, т. е. вырабатывается дифференцированное торможение, которое способствует устранению сокращения излишних мышечных групп.

Установление такого подвижного стереотипа позволяет выполнять изученное движение в разнообразных условиях ведения схватки.

Возможность успешного образования новых движений, связок и комбинаций из них тем больше, чем богаче запас временных связей (элементов техники тутуша).

Основным условием образования двигательного навыка является многократное повторение (совершенствование) разучиваемого движения.

И. М. Сеченов в своих работах неоднократно указывал, что «при разучивании всякого рода мышечных движений главную роль играет частое повторение опыта»¹.

¹ И. М. Сеченов. Избр. философские и психологические произведения. Госполитиздат, 1947, стр. 153.

Чем сложнее движение, тем количество повторений должно быть больше и совершенствование движения осуществляется в постепенно и постоянно усложняющихся условиях (с различными партнерами, в передвижении, в учебных схватках, учебно-тренировочных и тренировочных схватках и в соревнованиях).

Определение последовательности изучения технических приемов и правильная организация учебно-тренировочного процесса в занятиях содействуют более быстрому становлению двигательного навыка у занимающихся.

Все приемы тугуша делятся на две группы: а) приемы без воздействия ногами на ноги (сбивания, сваливания, броски с поворотом спиной, броски вращением, броски прогибом); б) приемы с воздействием ногами на ноги (подножки, зацепы голенью, зацепы стопой, подхваты, подсечки, подсады, обвивы), в каждой из которых имеется типичный прием — основа структуры, которая изучается в начале.

В дальнейшем изучают другие варианты данной группы приемов.

Когда изучение одного приема способствует быстрейшему освоению других приемов, осуществляется положительный перенос двигательного навыка. И наоборот, бывает изучение одних приемов мешает последовательному освоению других приемов. Например, изучение броска зацепом стопой мешает изучению броска боковой подсечкой. В этом случае осуществляется отрицательный перенос двигательного навыка. Подобные приемы надо изучать в разное время.

Для успешности усвоения технического действия (особенно сложного) тренер должен:

1. Предварительно применять подводящие упраж-

нения (упражнения, элементы которых сходны по координации движений с изучаемыми техническими действиями в тутуше).

2. Упрощать условия изучения и выполнения технического действия путем страховки и помощи, предупреждения и исправления ошибок, возникающих при выполнении технического действия.

3. Последовательно изучать технические действия.

В подготовительной части урока занимающиеся выполняют подводящие упражнения, в основном — осваивают прием, по частям объединяя изученную часть приема с изучаемым.

При этом простые технические действия (приемы) осваиваются сразу (не расчленяя на отдельные элементы) в обе стороны, без специальной предварительной подготовки.

А для освоения сложных приемов тутуша нужна специальная физическая подготовка в виде специальных упражнений на координацию, быстроту, силу мышечных групп, принимающих участие при проведении данного приема и определенная последовательность изучения.

Прежде всего тренер знакомит занимающихся с приемами, которые предстоит изучать, показывая и объясняя их выполнение в обе стороны в наиболее выгодных условиях применения.

Затем идет выполнение приема занимающимися по элементам с партнерами разного веса, телосложения и чучелами и др., как на месте, так и в движении. При этом необходима организация страховки и помощи.

Одновременно исправляются ошибки, допускаемые занимающимися.

После освоения приема по частям, прием выполняется в целом с чучелом, с несопротивляющимся партнером, и затем с сопротивляющимися партнерами различного телосложения и веса, а совершенствуется—в сложных условиях поединка. Сначала исправляются общехарактерные грубые ошибки, а затем — и незначительные.

В секциях коллективов физкультуры концентрический способ последовательности изучения приемов тушуа более приемлем. При таком способе сначала изучаются все первые приемы из каждой группы, затем все вторые приемы (в первой и второй группах—вторые приемы из этих же групп) и т. д.

Защиты от приема изучают после того, когда хорошо усвоен этот прием в последующих занятиях (при повторении изученного приема). Сначала изучают простые, а затем более сложные защитные действия.

К разучиванию контрприемов необходимо приступить после овладения занимающимися защитой от приема, которым атакует противник.

Однако некоторые контрприемы можно изучать одновременно с изучением защиты от приема.

К изучению комбинации приемов целесообразно приступить после того, когда занимающимися хорошо усвоены приемы, из которых состоят комбинации, а также укреплен у них навык защиты от первого приема комбинации.

Одним из основных методов при изучении и совершенствовании техники тушуа является изучение и закрепление тактики проведения технических действий (приемов).

Изучение приема начинается с ознакомления с наиболее благоприятными динамическими ситуациями для его

выполнения. Затем одновременно с разучиванием и совершенствованием технических действий (приемов) разучивают и совершенствуют приемы тактической подготовки их.

Методы обучения

Под методом обучения в тугуше следует понимать те пути и способы, при помощи которых тренер добивается усвоения занимающимися знаний, умений и навыков. К основным методам относятся слово, показ (демонстрация), упражнения и проверка знаний, умений и навыков.

Задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения (в лекциях, рассказах, беседах) и показа.

Умение вырабатывается путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках методом упражнения. Универсальное использование одного из методов снижает качество учебно-тренировочного процесса, усвоенное занимающимися проверяется на занятиях и соревнованиях.

Метод слова. Путем объяснения, рассказа, беседы сообщаются занимающимся отдельные вопросы теоретического курса, сведения о том, когда и как, в каком направлении, с какой скоростью и т. д. выполняются технические действия. Кроме того, для руководства действиями занимающихся тренер пользуется различными командами, указаниями и распоряжениями.

Основным требованием к этому методу является яркость, краткость, простота и образность изложения.

Метод показа включает демонстрацию движения в натуре или в виде изображения. Применяются рисунки, фотографии и т. д., отображающие различные действия и их закономерные связи. Но в практике учебной работы основным является показ упражнения (элементов техники и тактики) самим тренером. Показ техники в сочетании с объяснением делает обучение более эффективным.

Метод упражнения. Основная задача этого метода—разучивание технических действий (приемов, контр-приемов, защит, общеразвивающих и специальных упражнений) и тактических действий путем целенаправленного повторения их.

Проверка знаний, умений и навыков осуществляется с целью выявления недостатков в педагогическом процессе и ошибок занимающихся. Она может быть текущей, когда на занятиях тренер наблюдением или беседой выявляет знания занимающихся, и периодической, когда навыки освоения технических и тактических действий проверяются на соревнованиях.

Методика тренировки

Тренировка по тугушу — многолетний круглогодичный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов. В задачи тренировки входит закрепление, совершенствование технических и тактических навыков, знаний и умений, развитие физических качеств, укрепление здоровья и совершенствование морально-волевых качеств.

Тренировочный процесс подчинен определенным принципам и проходит с соблюдением гигиенического режима, врачебного и педагогического контроля.

Периоды и этап годовой спортивной тренировки

Каждый год тренировки делятся на подготовительный, основной (соревновательный) и переходный периоды. Основной период в свою очередь подразделяется на определенные этапы. «Периоды и этапы спортивной тренировки определяются закономерностями развития спортивной формы с учетом индивидуальных особенностей борцов и календаря соревнований. Закономерность развития спортивной формы заключается в непрерывной смене трех фаз: ее приобретения, сохранения и временной утраты. Затем эти фазы повторяются на более высокой и прочной основе. Решающим фактором развития спортивной формы является тренировка»¹.

Подготовительный период тренировки составляет приблизительно 80 дней (сентябрь—декабрь), и направлен на повышение функциональных возможностей организма, на дальнейшее развитие физических качеств, освоение и совершенствование техники и тактики тушуша. В этом периоде закладывается прочный фундамент успешной деятельности спортсмена в предстоящем соревновательном периоде.

Повышение работоспособности занимающихся обеспечивается постепенным увеличением интенсивности и

¹ Спортивная борьба, под ред. Н. М. Гялковского, А. З. Катупина, ФиС, 1968, стр. 187.

объема тренировочных нагрузок, которая по инициативности должна быть умеренной, а по объему — большой.

Основными средствами в этот период являются общеразвивающие и специальные упражнения, а также учебные и учебно-тренировочные схватки.

Во второй половине подготовительного периода удельный вес специальных упражнений и учебных схваток увеличивается.

Недельный цикл строится из расчета 3 — 5 дней занятий в зависимости от спортивной квалификации занимающихся. Примерный план таков:

П о н е д е л ь н и к — учебно-тренировочные занятия по тутушу, направленные на изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя.

В т о р н и к — занятия по физической подготовке. Нагрузка малая.

С р е д а — учебно-тренировочные занятия, направленные на изучение и совершенствование техники и тактики, развитие быстроты и силы. Нагрузка средняя.

Ч е т в е р г — занятия по физической подготовке. Нагрузка малая.

П я т н и ц а — тренировочные занятия, направленные на совершенствование техники и тактики, развитие силы и выносливости. Нагрузка большая.

С у б б о т а — баня.

В о с к р е с е н ь е — активный отдых.

Соревновательный (основной) период тренировки (декабрь—июль) направлен на подготовку и успешное выступление занимающихся на соревнованиях. Основными задачами этого периода являются: приобретение максимального уровня тренированности, готовность к выступлениям в наиболее ответственных соревнованиях; дальнейшее закрепление и совершенствование техники и тактики, умений и навыков; достижение высокого уровня физических, моральных, волевых качеств.

Соревновательный период в зависимости от количества соревнований делится на отдельные этапы. Каждый этап делится на предварительную подготовку к соревнованиям, непосредственную подготовку, участие на соревнованиях и на активный отдых после окончания.

Этап предварительной подготовки планируется в том случае, если интервал между соревнованиями больше, чем 1 месяц, которого необходимо для специальной подготовки к соревнованиям.

Основные задачи этапа предварительной подготовки сводятся к дальнейшему совершенствованию борцами своих любимых технических и тактических действий, устранению недостатков, выявившихся в ходе прошедших соревнований, дальнейшему развитию физических, волевых и моральных качеств.

Этап непосредственной (специальной) подготовки направлен на подготовку к соревнованиям.

Его продолжительность в среднем 20 — 30 дней, и зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и масштаба предстоящих соревнований.

Основные задачи этого этапа: дальнейшее закрепление любимой техники и тактики, достижение вы-

сокой специальной работоспособности, совершенствование мастерства схваток с учетом конкретных противников на соревнованиях, приведение веса к норме весовой категории, в которой борец намерен выступить в предстоящих соревнованиях.

Основные средства — тренировочные схватки и специальные упражнения с партнером. Ведущая форма занятий — тренировочные занятия.

При планировании и осуществлении непосредственной подготовки занимающихся к соревнованиям следует детально учесть условия проведения соревнований (климатические условия, проведение их на открытом воздухе или в зале, время года и суток и т. д.) и особенности подготовки конкурентов. При этом важное значение приобретает индивидуальный подход.

В начале этапа непосредственной подготовки объем и интенсивность нагрузки возрастают, но в течение последних 10—12 дней объем нагрузок несколько снижается, а интенсивность остается на прежнем высоком уровне или продолжает повышаться.

Высокий темп ведения соревновательной схватки является характерной чертой тулуша. Поэтому тренировочные схватки нужно проводить с партнерами больше времени, чем на соревнованиях и более интенсивно, это содействует развитию специальной выносливости тулушиста.

На этом этапе внимание следует обращать на соблюдение режима и гигиенических требований занимающихся, а также на самоконтроль, на педагогический и врачебный контроль.

Баня, массаж и специальные фармакологические препараты и витамины способствуют восстановлению организма после перенесенной нагрузки.

Перед началом соревнований за 10—12 дней (в зависимости от их характера) назначаются контрольные схватки, с последующим их разбором для устранения основных ошибок и недостатков. За 1—2 дня до контрольных схваток и после них проводятся другие занятия с малой нагрузкой, а за 2—3 дня перед соревнованиями планируется средняя нагрузка занятий.

Непосредственно перед соревнованиями полезны прогулки на свежем воздухе и спортивные игры.

При непосредственной подготовке к соревнованиям следует тренировки в недельном цикле планировать утром и вечером.

Участник соревнования теряет много физических сил, нервной энергии. Поэтому в **послесоревновательный этап**, который длится до 1 недели, необходим кратковременный активный отдых на свежем воздухе, утренняя зарядка, вспомогательные виды спорта: спортивные игры, плавание, охота, прогулки на лыжах и т. д.

На следующий день после соревнований рекомендуется парная баня и массаж (самомассаж).

В этот период необходимо подвести итоги соревнований, выявить ошибки и недостатки и наметить пути их ликвидации к следующим соревнованиям.

Переходный период (август) является составной частью круглогодичной тренировки и направлен на снижение тренировочной нагрузки, укрепление здоровья и закаливание организма.

Задачей этого периода является организация активного отдыха за счет переключения к другим видам спорта и утренней зарядки. Занятия проводятся не менее 3-х раз в неделю с небольшой нагрузкой и интенсивностью.

Воспитание физических качеств тутушиста

Разносторонняя физическая подготовка является одним из основных условий для достижения спортивного мастерства.

Физическая подготовка тутушиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Развитие одних качеств способствует развитию и других. Например, нельзя развивать быстроту не развивая силу. Большинство физических качеств развивается непосредственно на занятиях тутушем и путем использования общеразвивающих упражнений и других видов спорта.

Физическая подготовка занимающихся тутушем осуществляется в течение всего периода занятий. Однако средства воспитания физических качеств по-разному используются в разных периодах и этапах тренировки.

Развитие силы

Проявление силы мышц зависит от физиологического поперечника и структуры, а также особенностей протекания в них нервных процессов.

Для тутуша характерны статические и динамические усилия, где моменты предельного напряжения сменяются короткими паузами относительного расслабления.

Сила тутушиста проявляется в разнообразных ситуациях.

Эффективность действия на противника зависит от волевых качеств тутушиста, то есть, способности мобилизовать себя и правильного проведения технических действий с максимальной быстротой в сторону наименьшей устойчивости противника, умелого использования его усилий, своего веса, плеча рычага, суммарной силы своих рук, туловища и ног.

Для развития силы тутушиста применяются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением, с партнером, борцовским чучелом, штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, экспандером и другими средствами.

Упражнения для развития силы необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Для развития мышечной силы в основном применяются методы «до отказа» максимальных усилий.

Изометрический метод «до отказа» способствует в основном увеличению основной выносливости мышечной массы и заключается в непрерывном, многократном выполнении упражнений с малым или средним отягощением (40 — 60 % или 60 — 80 % от максимального результата до отказа — появления усталости). Между сериями упражнений делается перерыв (2 — 5 минут) для отдыха.

Метод максимальных усилий способствует развитию способности проявлять большие мышечные усилия за счет преимущественного усовершенствования нервных процессов, воспитания воли и заключается в повторном выполнении упражнений с максимальным весом (90 — 100%) в коротких сериях (1 — 3 упражнения в серии с максимальной скоростью).

Изометрический метод заключается в многократном (5 — 10 раз) удержании в какой-либо позе статически напряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (2 — 3 сек.). Эти упражнения могут выполняться со снарядами, без них, на снарядах, а также с партнерами.

Развитие быстроты

Быстрота в тугуше является одним из основных качеств, без которого немисливо достижение высоких результатов. Другой раз доли секунды решают результат схватки. Быстрота в тугуше носит скоростно-силовой характер и зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга борца, эластичности мышц, подвижности в суставах, способности мышц антагонистов к расслаблению, совершенного владения техническими действиями, правильного выбора различных динамических ситуаций.

Развитие быстроты движений находится в определенной зависимости от силы мышц, поэтому эти качества развиваются параллельно. Наиболее успешно она развивается в 10 — 12-летнем возрасте. Основным средством для быстроты тугушиста является выполнение различных упражнений (общеразвивающих и специальных) в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости в разных условиях.

Для развития скорости очень полезны упражнения, выполняемые в облегченных условиях, например, выполнение элементов приемов и проведение схваток с

партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту, бег под уклон, рывки, толчки штанги с небольшим весом, а также бег на короткие дистанции, метания, прыжки и т. д.

Развитию быстроты способствует выполнение упражнений в усложненных условиях, например, борьба с более тяжелым партнером, а также упражнения, выполняемые соревновательными методами.

Упражнения на развитие быстроты желательно включать в каждое занятие в первой его половине (до утомления занимающихся).

Развитие выносливости

Выносливость тутушиста — это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и соревнований. Она зависит от работоспособности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от совершенства техники спортсмена, умения выполнять технические действия рационально, с оптимальным мышечным напряжением, от умения вовремя расслабить мышцы. Различаются общая и специальная выносливость. Под общей выносливостью понимается выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью — способность тутушиста выдержать высокий темп в течение всей схватки.

Для развития общей выносливости применяются другие виды спорта (равномерный бег небольшой интенсивности, чередуемый с переменным темпом, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют упражнения с большими отягощениями, борьбу за захваты, набивной мяч, борьбу с применением простейших приемов, тренировочные схватки, спортивные игры и т. д.

Во время схваток, по мере приспособления организма к нагрузкам периоды отдыха сокращаются и увеличивается время выполнения упражнений, а постепенно и темп их выполнения.

При развитии выносливости необходимо научить занимающихся правильно дышать (нужно дышать равномерно и глубоко с последующим полным выдохом). Для развития выносливости необходимо правильное чередование работы и отдыха. Нужно также учесть, что, чем больше объем работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Развитие ловкости

Ловкость — способность координировать свои движения, быстро и четко реагировать на внезапные изменения обстановки в схватке.

Борец, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику тутуша, экономно выполняет свои действия, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое, правильно ориентируется в разнообразных ситуациях.

Занятия тутушем хорошо развивают ловкость, которая зависит от разнообразия и запаса двигательных навыков тутушиста.

Для развития ловкости используются специальные упражнения, а также упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, спортивных игр и т. д.). Для того, чтобы добиться высоких стабильных результатов тугушист должен в совершенстве владеть всеми главными приемами основных классификационных групп, защитами и контрприемами от них, а также должен уметь увязывать все технические действия в комбинации

В тугуше достаточно многообразен состав технических действий и довольно вариантивны условия их проявления.

В первом этапе обучения тугушисты изучают одни и те же технические действия.

В дальнейшем, при их совершенствовании, занимающиеся в зависимости от своих индивидуальных особенностей вносят в выполнение технических действий свои различные особенности, сохраняя при этом основные компоненты технической структуры приема.

Существуют два принципиально различных пути совершенствования занимающихся. Один из них — путь ограничения, когда совершенствуют до автоматизма ограниченный круг навыков, а другой путь — совершенствование разносторонней техники.

Наиболее целесообразным является объединение этих двух вариантов совершенствования, когда занимающиеся владеют всей техникой, но наиболее излюбленные и эффективные приемы доводят до автоматизма.

Совершенствование техники проводится в начале основной части урока, а также во второй части разминки, перед схваткой.

Изучение новых технических действий осуществляется в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, а в соревновательном периоде происходит совершенствование техники.

Тактическая подготовка тугушиста

Изучение тактики начинается с освоения способов тактической подготовки проведения технических действий (угрозы, сковывания, выведения из равновесия, маневрирования, обманные действия). Затем изучаются вопросы тактики и проведения соревнования в целом.

Применяя способ тактической подготовки, тугушист учитывает условия, создавшиеся под его воздействием, а также ответные действия противника.

Способы тактической подготовки применяются не изолированно друг от друга, а в различных сочетаниях.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью.

Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач.

Умение тугушиста в совершенстве выполнять приемы из различных групп, контрприемы от основных атакующих действий, а также защищаться от всех приемов позволяет ему разнообразить свои тактические возможности в схватке в целом.

Процесс овладения навыками тактических действий в основном аналогичен процессу освоения техники.

Обучение способам тактической подготовки технических действий осуществляется одновременно с обучением технике. При объяснении приема раскрывают

наиболее благоприятные условия для выполнения его. По мере овладения техническими действиями борцы более целенаправленно осваивают тактические действия (сначала наиболее простые для конкретного приема, затем более сложные).

В соревновании перед тушушником могут стоять различные задачи (выиграть соревнование, добиться лучшего результата, опробовать технические и тактические новинки, проверить состояние организма и т. д.):

Основной задачей обучения по тактике выступления в соревновании является выработка у занимающихся умений и навыков самостоятельно планировать свою подготовку к соревнованиям, составлять план участия в соревновании и уточнять его в зависимости от особенностей конкурентов (известных и неизвестных), задач, стоящих перед ними.

Основным средством овладения тактическими навыками является участие в различных по масштабу и характеру соревнованиях с последующим их анализом. Очень полезны наблюдения за соревнованиями, особенно где участвуют высококвалифицированные спортсмены.

Инициативный и творчески мыслящий тушушник довольно быстро приобретает необходимый опыт и впоследствии неуклонно обогащает его.

Тактическое мастерство тушушника совершенствуется на этапе специальной подготовки соревновательного периода и на соревнованиях.

В дальнейшем изучают способы тактической подготовки при совершенствовании приема с противником, сопротивляющимся не в полную силу, в движениях вы-

поднятием приема в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательной схватках.

В ходе схватки тактической задачей тушуиста является: мгновенная оценка наиболее благоприятной обстановки, быстрая и решительная реакция на нее наиболее соответствующим техническим действием.

Но благоприятные ситуации возникают неожиданно и быстро проходят. Поэтому необходима систематическая тренировка в использовании разнообразных благоприятных условий, которые складываются в схватке.

Основным методом для решения задач обучения тактике проведения схватки является метод задания и анализ его выполнения.

Обучение видам тактики (наступательной, контратакующей, оборонительной) осуществляется в эпизодах схватки, в учебных, учебно-тренировочных занятиях, а затем в соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств

В период развернутого строительства коммунизма особенно возрастает роль воспитания подрастающего поколения в духе коммунистической морали, чтобы принципы морального кодекса строителей коммунизма стали их нормой поведения. Тушуем в основном занимается молодежь. Поэтому основной задачей тренера является воспитание у своих учеников научного мировоззрения, глубоко идейной убежденности, большой внутренней культуры и развитых эстетических вкусов, для которых труд является жизненной потребностью.

Чтобы воспитывать эти качества у спортсменов, тренер должен быть политически развитым.

Основным методом воспитания моральных качеств является метод убеждения, наряду с которым применяются методы принуждения и поощрения. При выборе метода воспитания необходим индивидуальный подход к занимающимся. На одних хорошо действует поощрение, на других замечание или строгое внушение и т. д.

Тренеру необходимо постоянно добиваться у занимающихся соблюдения строгой дисциплины как на занятиях, так и в быту, вместе с коллективом вести непримиримую борьбу с проявлениями чуждых советскому спорту взглядов, с зазнайством, нарушителями спортивного режима, отрицательными явлениями в быту, в семье, школе и на производстве.

Создание дружного коллектива, воспитание у занимающихся бережливого отношения к общественной собственности — долг тренера.

Основные волевые качества (инициативность, настойчивость, целеустремленность, решительность, смелость, выдержка т. д.) воспитываются путем выработки устойчивости организма занимающихся к всевозрастающим физическим нагрузкам.

Постепенность и последовательность нарастания трудностей учебно-тренировочного материала является залогом успеха в воспитании волевых качеств. Но постоянные схватки спортсмена с более сильным партнером, а также чрезмерная трудность изучаемого материала могут развить в нем неуверенность в себе. А при отсутствии уверенности спортсмена в своих силах и возможностях невозможно воспитать у него инициативу, смелость, решительность и т. д. Основой уве-

ренности в себе у занимающегося является его высокая, разносторонняя физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Однако, воспитывая у занимающихся уверенность в себе, тренер должен следить за тем, чтобы уверенность не перешла у них в самоуверенность и зазнайство.

У таких спортсменов обычно проявляется пренебрежительное отношение к противникам, тренировкам и схваткам на тренировках и соревнованиях. Подобные явления должны тренером предотвращаться своевременно внушением, правильным повышением трудностей заданий, подбором более сильных партнеров для схватки и т. д.

Сложность боевой обстановки поединка на соревнованиях (непосредственное соприкосновение с противником, наличие острых моментов, требующих от спортсменов быстроты и гибкости мышления, молниеносной и точной реакции, страх подвергнуться опасности со стороны противника, а также и проиграть схватку, необходимость длительное время преодолевать большую усталость и быть готовым в любой момент схватки проявить максимум усилий), а также присутствие зрителей благоприятно влияют на совершенствование волевых качеств тушуистов.

Поэтому занимающиеся должны участвовать в соревнованиях любого масштаба и характера, предусмотренных календарным планом для них.

Излишняя опека тренера отрицательно сказывается на воспитании волевых качеств у занимающихся, ибо она сковывает активность и самостоятельность у них.

В совершенствовании волевых качеств большое значение имеет самовоспитание.

ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Занятия тутушем при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, при нормальном режиме труда и быта способствуют всестороннему физическому развитию человека, укрепляют его работоспособность.

Занятия и соревнования по тутушу часто проводятся обычно на лужайке. Поэтому особое внимание следует обращать на предотвращение заболеваний и травм.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И СОБЛЮДЕНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА

1. Соблюдение чистоты. Гигиеническое значение кожи человека чрезвычайно велико, ибо она играет важнейшую роль в обеспечении взаимосвязи организма с внешней средой.

Поэтому уход за кожей, ее тщательное и систематическое очищение от выделений потовых и сальных желез обеспечивает нормальное функционирование организма.

Чистота кожи поддерживается регулярным обмыванием тела. После занятий надо обязательно вымыться с мылом. Волосы должны быть коротко острижены, ногти необходимо регулярно постригать. Спортивную

форму надо подгонять точно по росту в соответствии с требованиями правил, систематически стирать.

На обуви и одежде не должно быть застёжек, пряжек, металлических предметов, которые могут быть причиной повреждений при занятиях.

2. Гигиенические требования к местам занятий. Когда занятия проходят в зале, при его оборудовании необходимо предусмотреть удобства для уборки помещения. В зале надо поддерживать нормальный микроклимат (температура 16—18°C, влажный воздух с постоянным составом кислорода). Зал борьбы следует убирать после каждого занятия. Пол протирают мокрой тряпкой, а ковер очищают пылесосом.

Перед входом в зал и у ковра кладут пропитанную дезинфицирующим раствором коврик (желательно из губчатой резины), о который занимающиеся вытирают ноги.

Когда занятия проходят в яме с опилками, обтянутой крышкой из брезента и материи, то ее поверхность выметают мокрой чистой метелкой, и перед входом на ковер ставится мокрый коврик.

Если занятия организуются на лужайке, то место занятий очищается от твердых предметов (стекол, камней и т. д.).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Одной из причин возникновения травм при занятиях тугушем является неудовлетворительное состояние места для тренировки.

Обычно к спортивным травмам приводят форсированная тренировка, плохая техническая подготовлен-

ность, участие в тренировках и соревнованиях в болезненном состоянии, с незамеченными легкими повреждениями, отсутствие тренера на занятиях, плохая дисциплина, недостаточная разминка, большое число занимающихся.

Занятия борца в тесной одежде, сковывающей движения, приводит к растяжениям и вывихам. Пониженная температура способствует охлаждению тела и возникновению растяжений, разрывов мышц и связок, а повышенная температура и влажность ведут к быстрому утомлению и нарушению координации движений.

Очень яркое освещение утомляет зрение и снижает внимание, а пониженное освещение сначала повышает внимание, а в дальнейшем также вызывает утомление, что это является причиной столкновения занимающихся и неправильного выполнения приемов.

Для предотвращения травм перед каждым уроком надо проверять состояние мест занятий, оборудования и инвентаря, а также правильно организовать занятия.

Занятия надо начинать не раньше чем через 1,5 — 2 часа после приема пищи или работы на производстве и заканчивать не позднее, чем за 2 часа до сна.

Промежутки между занятиями должны быть такими, чтобы организм занимающихся успел набрать силу. Практика показывает, что наиболее целесообразны трехразовые занятия в неделю.

Юноши занимаются 1,5 часа, взрослые — 2 часа, а спортсмены высокой квалификации от 2,5 до 4 часов.

Группы следует комплектовать с учетом возраста, физической и спортивной подготовленности.

Преподаватель обязан при показе приемов и упражнений указать борцам, как избежать травм.

Чтобы предотвратить травмы во время занятий, занимающиеся тутушем должны прочно усвоить следующие требования: а) нельзя проводить прием, стоя спиной к краю ковра, если это вызовет падение партнера за ковер; нельзя выполнять прием, когда борцы вышли за площадку, отведенную для занятий; б) при разучивании приемов броски следует выполнять от центра ковра к краю, что снижает опасность столкновений; в) нельзя проводить прием без прочного захвата.

Врачебный контроль помогает предотвратить травмы на занятиях.

Первичное врачебное обследование занимающиеся проходят перед началом занятий в секции, а затем не реже чем 2 раза в год.

Занимающиеся, перенесшие заболевания или травму, находятся под особым контролем врача.

Врач помогает тренеру определить состояние тренированности занимающихся и возможность наступления «перетренировки» т. е. переутомления. В тяжелых случаях переутомления наблюдается расстройство нормальной функции внутренних органов, недостаточность сердечной деятельности и нарушения нервной системы. Необходимо учесть, что нарушение режима тренировки, курение, употребление спиртных напитков, несоблюдение гигиенических требований способствует быстрому переутомлению.

Велика роль воспитательной работы в предотвращении травматизма. Нарушение правил соревнований, грубое отношение друг к другу, невыполнение указаний

и требований тренера является основной причиной травм.

Проявление подобных вещей в поведении занимающихся надо пресекать и осуждать.

Неправильное снижение веса может служить причиной заболеваний и травм — нарушение обмена веществ, деятельности нервной системы, быстрой утомляемости, снижения скорости реакции и нарушения координации движений.

Снижение веса на 1—2 кг в течение нескольких дней не вызовет особых нарушений в организме занимающихся и наоборот, значительная сгонка веса в 6 и более кг в течении 2—3 дней вызовет нарушения нормального состояния организма.

Снижение веса в детском возрасте приводит к тяжелым последствиям и поэтому недопустимо.

В указанных случаях травм тренер должен направить пострадавшего к врачу.

При небольших ссадинах первая помощь оказывается на месте, где должна быть аптечка. Ссадина промывается перекисью водорода, смазывается зеленкой или йодом и при необходимости накладывается повязка.

При ушибах и растяжениях связок травмированное место охлаждается опрыскиванием хлорэтилом, прикладыванием льда или водой. Затем накладывается давящая повязка. Тепловые процедуры принимаются только на вторые сутки.

Вывих обычно происходит в шаровидных и блоковидных суставах и сопровождается большой болью, опухолью и кровоизлияниями. При этом сустав почти неподвижен.

Тренер ни в коем случае не должен выравнивать

вывихнутую конечность самостоятельно, а использовать холод, зафиксировать сустав и отправить пострадавшего к врачу.

При переломах костей и хрящей ощущается треск в момент повреждения, чувствуется большая боль, неполная или полная неподвижность, опухоль, кровоизлияние, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение ее и т. д.

При переломах тренеру необходимо ограничить движения в области перелома при помощи шины и отправить пострадавшего к врачу.

Питание занимающихся тутушем должно быть разнообразным, качественным, полноценным и обеспечивающим чувство насыщения, для обеспечения энергетического баланса, быстрее восстановления сил и высокой работоспособности.

Калорийность питания занимающихся тутушем должна обеспечивать доставку в организм в пределах 65—70 ккал. на 1 кг веса.

В дневном рационе соотношения питательных веществ должно находиться в следующей пропорции: 1 часть белков — 2—2,20 г, 1 часть жиров — 1,9—2 г и 6 частей — 10—11 г — углеводов на 1 кг веса в сутки. Должно быть около 60% полноценных белков, которые содержатся в молоке, мясе, яйцах. Соотношения жиров должно быть следующим: около 70% животных жиров (животное масло, сметана и т. д.) и около 25% растительных жиров.

Углеводы содержатся в сахаре, в картофеле, крупах и мучных продуктах. Обязательно потребление достаточного количества овощей и фруктов.

В состав пайка должны входить также витамины и

минеральные соли. Суточная потребность в витаминах такова: А—2 мг, В₁—2 мг, В₂—2 мг, С—50-100 мг, РР—15 мг, Д—500-1000 МЕ (интернациональных единиц). Эти витамины содержатся в разных количествах в различных фруктах и овощах, а также их можно приобрести в аптеках.

Самоконтроль для занимающихся является важным дополнением к врачебному и педагогическому контролю.

Тренер должен научить занимающихся наблюдать за состоянием своего здоровья и физического развития при занятиях, выполнять определенный режим — распорядок дня, включающий работу, учебу, отдых, сон, приемы пищи и т. д.

Результаты самонаблюдения заносятся в специальный дневник, который систематически просматривается тренером.

Показатели самоконтроля условно делятся на субъективные и объективные.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, болевые ощущения, сон, аппетит, состояние желудочно-кишечного тракта, работоспособность, желание тренироваться и другие ощущения.

К объективным показателям относятся: вес, пульс (число ударов), частота дыхания, жизненная емкость легких (в см³), потоотделение, сила кисти (в кг) и т. п.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

I. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 1. Характер проведения соревнований

По характеру проведения соревнования делятся на:
а) личные, б) командные, в) лично-командные,
г) классификационные.

К личным относятся соревнования, в которых определяются места отдельных участников.

Командные соревнования—это соревнования, в которых определяется место каждой команды.

К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются места отдельных участников и команды в целом.

Характер проведения соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревновании.

К классификационным относятся такие соревнования, в которых определение мест участников не производится, а показанные результаты засчитываются для подтверждения или присвоения спортивного разряда.

§ 2. Способы проведения соревнований

Соревнования проводятся по круговому способу и с выбыванием проигравших.

При круговом способе каждый участник (команда)

встречается с каждым другим участником (командой) данной весовой категории.

При проведении соревнований с выбыванием участник (команда) выбывает после того, как получит 3—6 проигрышных очков, а команда после одного-двух поражений.

Судейство соревнований осуществляется открытым способом.

Способы проведения соревнований должны быть указаны в положении о соревнованиях.

Примечание: в первой категории соревнования (в коллективах физкультуры аула, животноводческих фермах, праздниках и т. д.) желательно проводить с выбыванием после первого проигрыша участника (команды) при наличии более 3-х участников в команде в данной весовой категории.

II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 3. Возраст участников

К участию в отдельных соревнованиях допускаются:

- а) младшая юношеская группа 15—16 лет;
- б) старшая юношеская группа 17—18 лет;
- в) группа взрослых — мужчины 19 лет и старше.

Примечание: юноши старшей группы могут участвовать в соревнованиях вместе с взрослыми только с разрешения врача при их хорошей физической и технической подготовленности.

§ 4. Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медосмотр и получившие разрешение врача и тренера.

Примечание: в первой категории соревнований разрешается участвовать всем желающим, имеющим хорошее здоровье и физическую подготовку.

Для допуска борца к соревнованиям в организацию, проводящую эти соревнования, подается заявка по общей установленной форме, с подписью и печатью врача, против каждой фамилии.

§ 5. Разрядное деление участников

В зависимости от уровня подготовленности каждому борцу присваивается соответствующий спортивный разряд согласно классификации, утвержденной Всероссийским советом Союза спортивных обществ и организаций.

§ 6. Весовые категории

Участники соревнований делятся на два вида весовых категорий.

Первая категория

Первая категория соревнований проводится в коллективах физкультуры, на торжествах, первенстве аула и т. д.

Младшая юношеская группа (15—16 лет)

Наилегчайший вес — от 44—50 кг.

Легчайший вес — свыше 50 до 56 кг.

Полулегкий вес — свыше 56 до 63 кг.

Легкий вес — свыше 63 до 70 кг.

Средний вес — свыше 70 до 78 кг.

Тяжелый вес — свыше 78 кг.

Старшая юношеская группа (17—18 лет)

Легчайший вес — от 45 до 52 кг.
Полулегкий вес — свыше 52 до 60 кг.
Легкий вес — свыше 60 до 70 кг.
Средний вес — свыше 70 до 80 кг.
Тяжелый вес — свыше 80 кг.

Группа взрослых (19 лет и старше)

Легчайший вес — от 50 до 60 кг.
Легкий вес — свыше 60 до 70 кг.
Средний вес — свыше 70 до 80 кг.
Тяжелый вес — свыше 80 кг.

Вторая категория

Вторая категория соревнований производится на первенство района, города, области и народов Северного Кавказа.

Младшая юношеская группа (15—16 лет).

Наилегчайший вес — от 44 до 48 кг.
Легчайший вес — свыше 48 до 52 кг.
Полулегкий вес — свыше 52 до 56 кг.
Легкий вес — свыше 56 до 60 кг.
Полусредний вес — свыше 60 до 66 кг.
Средний вес — свыше 66 до 72 кг.
Полутяжелый вес — свыше 72 до 78 кг.
Тяжелый вес — свыше 78 кг.

Старшая юношеская группа (17—18 лет)

Наилегчайший вес — от 45 до 50 кг.
Легчайший вес — свыше 50 до 55 кг.
Полулегкий вес — свыше 55 до 60 кг.

Легкий вес — свыше 60 до 65 кг.
Полусредний вес — свыше 65 до 70 кг.
Средний вес — свыше 70 до 75 кг.
Полутяжелый вес — свыше 75 до 80 кг.
Тяжелый вес — свыше 80 кг.

Группа взрослых (19 и старше)

Наилегчайший вес — от 50 до 55 кг.
Легчайший вес — свыше 55 до 60 кг.
Полулегкий вес — свыше 60 до 65 кг.
Легкий вес — свыше 65 до 70 кг.
Полусредний вес — свыше 70 до 75 кг.
Средний вес — свыше 75 до 82 кг.
Полутяжелый вес — свыше 82 до 90 кг.
Тяжелый вес — свыше 90 кг.

§ 7. Взвешивание участников

1. Взвешивание участников производится во все дни соревнований и начинается за 2—3 часа до начала борьбы в первый день соревнований, а за 2 часа — в последующие дни и длится 1 час.

Примечание: в первой категории соревнований взвешивание может производиться за 1 час до начала борьбы, без верхней одежды и обуви.

2. В течение времени, отведенного для взвешивания, участнику предоставляется право производить контрольные прикидки на весах.

3. Борец, опоздавший, неявившийся на взвешивание или вышедший из границ своей весовой категории, выбывает из соревнований.

4. В соревнованиях, проводимых в районных масштабах и выше, участники взвешиваются обнаженными.

5. Результаты взвешивания заносятся в протокол (приложение № 3).

6. Взвешивание производит комиссия, назначенная главным судьей. В комиссию входят 2—3 судьи, один из которых назначается старшим, и секретарь. При взвешивании должен присутствовать врач.

§ 8. Обязанности и права участников

1. Участник обязан:

- а) знать положение, программу и правила соревнований;
- б) быть корректным и вежливым;
- в) до начала схватки и после объявления ее результата обменяться с противником рукопожатием.

2. Участник, не явившийся на схватку в течение 3-х минут после вызова, снимается с соревнований.

3. Участник, который по каким-либо причинам не может продолжать соревнования, обязан сообщить об этом в судейскую коллегия в течение 30-ти минут после окончания предыдущего круга своей весовой категории.

§ 9. Костюм и гигиена участников

1. Участники обязаны выступать в опрятном и хорошо пригнанном спортивном костюме.

2. Спортивная форма состоит из национальной рубашки или куртки, тренировочного спортивного костюма или брюк (трусов или борцовского трико), бандажа, кушака и ботинок (или национальной обуви). Обувь не должна иметь рантов, каблуков, гвоздей, металлических пистонов, шнурки должны быть без наконечников.

Примечание: в первой категории соревнований можно выступать в повседневной одежде, но обувь должна быть мягкой, без каблуков и рантов.

§ 10. Представители и капитаны команд

1. Команды, участвующие в соревнованиях, должны иметь своих представителей, если это предусмотрено положением.

2. Представитель является руководителем команды. Он несет ответственность за дисциплину участников и обеспечивает своевременную явку их на соревнования; участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

3. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования.

4. Если команда не имеет представителя, его обязанности исполняет капитан команды.

III. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

§ 11. Судейская коллегия

1. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования.

2. В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, секретарь-информатор, секундометристы, арбитры, боковые судьи, судья при участниках и врач. При судейской коллегии находится комендант и оркестр национальных инструментов.

3. Схватку судит судейская бригада в составе арбитра и двух боковых судей.

4. Костюм арбитра и боковых судей должен быть опрятным.

§ 12. Главный судья.

1. Главный судья обязан:

- а) следить за проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о соревнованиях. Его распоряжения обязательны для участников, судей и представителей команд;
- б) проверить до начала соревнований оборудование и инвентарь;
- в) проводить заседания судейской коллегии для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это требуется по ходу соревнований;
- г) не позднее двух дней после окончания соревнований сдать отчет и протоколы в организацию, проводившую соревнования.

2. Главный судья имеет право:

- а) прекратить дальнейшее проведение соревнований или устроить временный перерыв при возникновении условий, мешающих нормальному проведению соревнований;
- б) отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся со своими обязанностями;
- в) не допускать к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, спортивной, физической подготовленности или костюму не отвечают требованиям настоящих правил или положения о данном соревновании;

- г) снять с соревнований участников, совершивших грубое нарушение настоящих правил или поступки, не совместимые с требованиями, предъявляемыми к советскому спортсмену.

3. Главный судья в спорных случаях, основываясь на мнении судейской коллегии, выносит свое решение о техническом действии борца или о результате схватки в целом.

4. Главный судья не имеет права изменять установленные положением условия розыгрыша.

§ 13. Главный секретарь

1. Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии: составляет пары по кругам, график соревнований, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления и, зарегистрировав их, докладывает главному судье; ведет протоколы соревнований (приложение, 3, 4, 6, и 7) и руководит работой секретарей.

§ 14. Арбитр

1. Арбитр руководит ходом схватки. Он дает сигнал свистком о начале, прерывании, продолжении и окончании схватки.

2. Арбитр прерывает схватку:

- а) если один из борцов побеждает;
- б) при проведении запрещенного приема;
- в) если требуется перевести борцов на середину ковра;

- д) при повреждении спортивного костюма участника;
- е) при необходимости сделать предупреждение;
- ж) по требованию главного судьи;
- з) по просьбе боковых судей;
- и) по просьбе участника.

3. Во время схватки арбитр обязан внимательно следить за борцами, оценивать все их действия, определяя, кто действительно ведет борьбу и кто уклоняется от нее.

Арбитр в пределах настоящих правил должен применять все средства для того, чтобы борцы вели активную целеустремленную борьбу.

4. Если в ходе схватки возникает необходимость дать одному или обоим борцам предупреждение, арбитр обязан немедленно прервать схватку и, согласовав свое решение с боковыми судьями, сделать предупреждение. Каждое предупреждение должно быть своевременно объявлено.

5. Арбитр участвует в оценке приема, сигнализируя о своем мнении движениями рук (см. приложение 8).

§ 15. Боковые судьи

1. Боковые судьи оценивают действия борцов и помогают арбитру, обращая его внимание на нарушение правил или на другие моменты схватки, требующие ее остановки.

2. Боковые судьи располагаются по одному против двух боковых сторон ковра.

По ходу схватки, чтобы лучше видеть положение борцов, боковой судья может встать со своего места.

3. При проведении борцами приемов судьи должны оценивать их качество и немедленно сигнализировать о своем решении.

Примечание: первую категорию соревнований может обслуживать судейская коллегия в составе арбитра, одного бокового судьи и секретаря-секундометриста.

§ 16. Секретарь-информатор

1. Секретарь-информатор располагается за главным судейским столом.

2. Секретарь-информатор обязан:

а) объявить программу и порядок проведения соревнований;

б) сообщить зрителям состав очередных пар и их спортивные характеристики;

в) сообщать зрителям оценку выполненных борцами приемом (1, 2 балла), занести их в протокол (приложение № 6) и с разрешения главного судьи объявить результат схватки.

§ 17. Секундометрист

1. Секундометрист обязан:

а) отметить начало, перерывы и конец схватки:

б) по истечении первой минуты схватки громко объявить «одна минута», по истечении второй минуты — «две минуты» и т. д.;

в) при проведении схватки, начавшейся по жребию, по истечении первой ее половины, а также по окончании срока схватки подать сигнал ударом в гонг.

§ 18. Оркестр

1. Соревнования проводятся в сопровождении трио народных инструментов (зурна, гармонь, барабан).

2. Оркестр находится при главной судейской коллегии и непосредственно подчиняется арбитру.

3. Оркестр обязан:

а) обеспечивать музыкальное сопровождение встреч борцов танцевальной мелодией «Лезгинка»;

б) прекращать исполнение мелодии, когда один из борцов или оба упали на ковер и возобновлять ее по свистку арбитра.

§ 19. Судья при участниках

Судья при участниках обязан:

а) перед началом соревнований проверить наличие борцов — участников данного дня соревнований и соответствие их костюма требованиям настоящих правил;

б) предупреждать борцов о порядке их выхода на ковер и выдавать соответствующего цвета кушаки;

в) сообщать главному судье о неявках и отказах участников.

§ 20. Комендант соревнований

Комендант соревнований находится при главной судейской коллегии и отвечает за подготовку мест соревнований, их художественное оформление, размещение, обслуживание участников, зрителей и за поддержание порядка во время соревнований.

§ 21. Врач соревнований

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии и принимает участие в ее работе.

2. Врач соревнований:

а) проверяет правильность оформления медицинского допуска участников соревнования;

б) осуществляет медицинское наблюдение над участниками по ходу соревнований;

в) оказывает медицинскую помощь при получении участниками травм и в случаях заболеваний, дает заключение о возможности продолжения соревнований; при снятии участников с соревнований по болезни или травме дает письменное заключение;

г) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

д) присутствует при взвешивании, где производит осмотр борцов и в случае необходимости дает заключение о невозможности допуска участника к соревнованию;

е) по окончании соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев заболевания и травм.

IV. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

§ 22. Количество схваток

1. Борцы взрослой возрастной группы могут участвовать в течение одного дня не более чем в четырех схватках, а юноши старшего и младшего возрастов—в трех.

Участникам между схватками предоставляется время для отдыха: взрослым — не менее 20 минут, юношам — не менее 30 минут.

§ 23. Начало, ход, продолжительность и конец схватки

1. Перед началом схватки арбитр проверяет готовность борцов к соревнованиям. Борцы, которые находятся на противоположных по диагонали углах ковра, круга по сигналу арбитра в сопровождении танцевальной мелодии исполняют танец-разминку в течение 30 сек., после чего идут на середину, обмениваются рукопожатием и принимают исходное положение для начала схватки.

Исходным положением борцов является расположение в одноименной стойке лицом друг к другу с обоюдным захватом двумя руками за пояс — «накрест». При этом одна рука должна быть сверху, другая снизу разноименной руки противника. Первоначальный захват за кушак (пояс) разрешается одной рукой не дальше уровня позвоночника, а другой — за любое место, но расстояние между кистями должно быть не менее 20 см. После свистка арбитра о начале схватки можно менять захват.

2. В случае, когда встречаются борцы с разноименными стойками, арбитр бросает жребий, в результате которого определяется исходное положение борцов — правой или левой стойки для первой половины схватки. По истечении первой половины схватки борцы меняют первоначальную стойку, захват и по сигналу судьи продолжают борьбу.

3. В ходе схватки борцы имеют право освобождать от первоначального захвата только одну руку и выполнять захваты за отдельные части тела выше пояса противника.

4. В течение схватки борцы не имеют права уходить с ковра без разрешения арбитра.

5. Продолжительность схватки для взрослых—8 минут, для юношей—6 минут чистого времени.

Примечание: 30 сек., отведенные на танец-разминку, во время схватки не входят.

6. Сигналом для окончания является удар в гонг или свисток арбитра. В схватке, где исходное положение борцов определяется жеребьевкой, первая половина встречи также заканчивается по сигналу ударом в гонг или свистком арбитра.

7. По окончании схватки борцы становятся на середину ковра по обе стороны арбитра. После объявления результата и поднятия руки победителя борцыжимают друг другу руки и уходят с ковра (круга).

8. Борец, отказавшийся подать руку противнику, с соревнований снимается.

§ 24. Результат схватки

1. Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого. В отдельных случаях поражение или ничья могут быть засчитаны обоим борцам.

2. Выиграть схватку борец может в результате:

- а) чистой победы;
- б) победы по баллам.

§ 25. Чистая победа

1. Чистая победа засчитывается при выигрыше схватки на туше, при неявке противника на схватку, при снятии его со схватки судейской коллегией и отказ его от продолжения схватки.

2. Победа на туше борцу засчитывается, когда в результате проведенного им приема противник:

а) хотя на мгновение коснется ковра одновременно обеими лопатками;

б) перекатится на спине так, что касание ковра лопатками происходит одно за другим как непрерывное движение;

в) будет вынужден встать на «мост», «полумост».

Примечание: Атакующие действия с применением бросков прогибом через «полумост» разрешаются, когда соревнования проводятся на ковре, а при задержке его на «полумосте» ему же, атакующему, засчитывается поражение.

2. Если оба борца одновременно коснутся ковра лопатками борьба продолжается.

3. Победа на туше засчитывается, когда она признается:

а) арбитром и хотя бы одним из двух боковых судей;

б) двумя боковыми судьями при отсутствии возражений со стороны арбитра;

4. Борец, одержавший чистую победу, получает 0 очков, побежденный — 4 проигрышных очка. В случае присуждения победы за неявку противника время записывается 00 мин. 00 сек.

§ 26. Победа по баллам

1. Если в установленное для схватки время не было чистой победы, судьи определяют победителя, исходя из преимущества одного борца над другим за время схватки, выраженного в баллах.

2. По ходу схватки секретарь-информатор, на основании решений судейской бригады, в протоколе представляет баллы, полученные борцами за проведенные приемы и предупреждения противника. Победа присуждается борцу, набравшему большую сумму баллов. Побежденному записывается 3 проигрышных очка, а победителю — одно проигрышное очко.

3. В случаях, когда оба борца набрали равное количество баллов или не имеют баллов, то объявляется ничья и они получают по два штрафных очка.

§ 27. Оценка приемов

1. Приемы могут выполняться как с падением, так и без падения.

2. Прием с падением для выполняющего считается — прикосновение к коврику двумя точками его тела, кроме ступней ног.

3. Прием без падения может быть засчитан только в тех случаях, когда перед его выполнением оба борца находились в стойке и в конце приема борец, проводивший прием, остался в стойке.

4. Если атакующий борец окажется внизу или упадет (кроме на спину) в результате неудачного проведения приема и без усилия противника, то он не наказывается.

5. Если атакующий борец, пытаясь провести прием, упадет на спину, то ему объявляется поражение.

6. Прием не засчитывается, если атакующий борец в ходе выполнения приема или в конце его распустил захват за пояс (кушак) обеими руками (одну руку освободить можно).

7. В зависимости от качества проведенного приема, борец может получить два или один выигрышный балл.

8. Два балла присуждаются:

— за проведение приема, в результате которого противник брошен на бок, и в конце приема выполняющий окажется выше своего противника.

10. 1 балл присуждается:

а) за все прочие приемы, в результате которых противник вынужден был коснуться ковра не менее чем двумя точками тела, кроме ступней ног (сбивание на два колена, на обе руки, на колено и одну кисть и за падение животом вниз и т. д.).

б) за предупреждение, сделанное противнику.

§ 28. Замечания, предупреждения, дисквалификация

1. За нарушение правил борцу может быть сделано замечание или предупреждение. При особо грубых нарушениях правил он может быть снят со схватки или с соревнований.

2. При снятии борца со схватки ему засчитывается поражение и он получает четыре проигрышных очка, а его противник — чистую победу.

3. За пассивность борцу вначале объявляется замечание, при повторном нарушении — предупреждение.

4. Объявить предупреждение может арбитр при согласии одного из боковых судей.

5. В ходе схватки борцу может быть сделано не более одного предупреждения. При дальнейших нарушениях схватка прекращается и ему засчитывается поражение.

6. При получении обоими борцами предупреждений в одной схватке и повторном нарушении ими правил, обоим борцам засчитывается поражение.

§ 29. Борьба на краю ковра

1. Если один или оба борца окажутся «вне ковра» (круга), они по сигналу арбитра возвращаются на середину (круга) ковра и продолжают борьбу.

2. Положение «вне ковра» (круга) считается:

а) если один из борцов вышел обеими ступнями за ковер и стопа другого борца тоже оказалась за пределами ковра;

б) если при падении голова одного из борцов окажется за пределами ковра (круга).

3. Прием, в результате которого противник упал на ковер (круг), не оценивается. Арбитр в этом случае обязан громко объявить «Бросок не считать».

Примечание: при проведении соревнований вне ковра, бросок или падение на зрителей не засчитывается.

§ 30. Запрещенные действия

1. Во время схватки борцам запрещается:

а) разговаривать.

б) касаться противника между линиями рта и бровей, упираться головами, толкаться, производить различные удары, захватывать пальцы рук, производить

противосуставные захваты, бросать противника за ковер (круг);

в) производить захват за одежду и за ноги, захватывать за пояс противника двумя руками спереди и упираться в живот, скручивая пояс (кушак);

г) полностью отпускать пояс противника (разрешается отпускать одну руку);

д) додавливать, когда противник падает в положение «мост», «полумост»;

е) производить атакующие действия прогибом через «мост» вообще и «полумост», когда соревнования проходят не на ковре;

ж) избегая борьбы, уходить за ковер (круг).

2. При неправильном проведении приема достигнутое преимущество должно быть немедленно аннулировано. Если борец, применявший неправильный прием, попадает в невыгодное положение, борьба продолжается без перерыва.

3. Если атакующий, несмотря на запрещенные действия защищающегося борца, все же добивается благоприятного положения, схватка не прерывается. Если при этом защищающийся не окажется на лопатках, ему делается предупреждение независимо от оценки, полученной за приемы.

4. Если один из борцов необоснованно подает сигнал о прекращении схватки, ему объявляется предупреждение.

§ 31. Определение мест участников личного первенства

1. Победителем считается борец, получивший в итоге всех схваток наименьшее количество проигрышных очков.

Проигрышные очки записываются:

0 очков—за чистую победу;

1 очко — за победу по баллам;

2 очка — за ничью;

3 очка — за проигрыш по баллам;

4 очка — за чистый проигрыш.

2. В соревнованиях, проводимых по способу с выбыванием, участник, получивший предусмотренное положением количество проигрышных очков, выбывает из соревнования.

Места участников, закончивших соревнования с меньшим количеством штрафных очков, что предусмотрено положением о соревновании, определяются по наименьшему числу проигрышных очков.

При равенстве очков у двух борцов лучшее место присуждается тому, кто был победителем в схватке между ними.

Вслед за группой участников, закончивших соревнования с меньшим количеством штрафных очков, чем предусмотрено положением о соревновании, последующие порядковые места в весовой категории распределяются в зависимости от выбывания участников по кругам. Лучшее место занимает участник, проборовшийся большее количество кругов.

3. Для выбывших в одном круге места определяются в следующей последовательности:

а) по наименьшему количеству полученных проигрышных очков;

б) победившему во взаимной схватке (при двух участниках);

в) имеющему большее (количество) число фактических схваток;

г) имеющему большее число побед;

- д) имеющему большее число чистых побед;
- е) затратившему меньшее время за свои чистые победы;
- ж) имеющему меньшее число проигрышей;
- з) затратившему большее время на свои проигрыши.
- и) имеющему меньшее число предупреждений;
- к) имеющему большее число баллов за проведенные приемы и предупреждения.

4. Если участник выбыл из соревнований по болезни, не набрав предусмотренное положением количество проигрышных очков, и вышел в последующий круг, он занимает последнее место в этом круге.

5. Участникам, выбывшим из соревнований из-за неявки на соревнование, а также снятым с соревнований судейской коллегией, места не определяются.

6. По круговому способу все участники данной весовой категории борются между собой. При равенстве суммы очков у двух или более участников определение мест производится так же, как и при способе с выбыванием.

§ 32. Определение командного первенства

1. В лично-командных соревнованиях участник, занявший первое место в своей весовой категории, дает команде одно очко, занявший 2-ое место — 2 очка, третье — место 3 очка и т. д.

2. Командные места в лично-командных соревнованиях определяются в зависимости от личных результатов участников, входящих в зачетные составы команд в следующей последовательности:

- а) по наименьшему количеству очков;

б) по наибольшему количеству первых, вторых, третьих и т. д. мест;

в) по наибольшему количеству чистых побед;

г) по наименьшему количеству времени, затраченному на чистые победы.

3. В командных соревнованиях за победу каждого своего участника командам начисляется два очка, за ничью — одно очко, за поражение, отсутствие участника — 0 очков.

В командных соревнованиях определение командных мест производится в следующей последовательности:

а) по наибольшему количеству полученных очков;

б) согласно победе во взаимной встрече при двух командах;

в) по большему количеству чистых побед;

г) по меньшему времени, затраченному на чистые победы;

д) по меньшему числу предупреждений;

е) по большему количеству выигрышных баллов.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 33. Ковер

1. Ковер (мат) для борьбы должен быть размером не менее 6х6 м, толщиной не менее 10 см. Если ковер закрепляется в деревянной раме, то борта последней должны быть закрыты так, чтобы не оставалось ни малейшей возможности для ушибов.

Примечание: Для проведения соревнований могут быть использованы ковры, изготовленные из синтетических материалов толщиной не менее 5 см.

2. Вся поверхность ковра покрывается плотным ровным покрывалом (стеганное ватное одеяло или войлок). Поверх покрывала натягивается покрывка из прочной мягкой материи без грубых швов. Центр покрывки обозначается (диаметром не менее 10 см) из материи другого цвета.

Два угла ковра по диагонали обозначаются красным и зеленым цветом (слева от судейского стола — красный, справа — зеленый).

3. Для предохранения от ушибов вокруг ковра укладывается мягкая дорожка или маты (типа гимнастических) толщиной не менее 10 см, но не выше ковра. Дорожка по цвету должна отличаться от покрывки.

4. Площадка, на которую укладывается ковер, должна быть шире ковра не менее чем на 2,5 м в каждую сторону.

5. Пригодность ковра и оборудования для соревнования определяется главным судьей, врачом и представителем организации, которой поручено проведение соревнований.

§ 34. Ящик для борьбы

Ящик для борьбы сбивается из прочных досок размером 8х8 м, высотой в 30 см, без дна и крышки. Нижние края ящика плотно пригоняются и закрепляются к полу. Ящик засыпается на 10 см древесными стружками и 20 см древесными опилками.

Содержание ящика должно превышать его верхние края, края ящика аккуратно обиваются толстым слоем войлока или мягкой резиной. Слой опилок покрывается

брезентовой, а поверх нее байковой покрышкой (размером 850х850 см), которые натягиваются и закрепляются по краям ящика при помощи пришитых к ним через каждые 100 см прочных тесемок. На расстоянии 125 см от каждого края покрывала пришивается светлая тесьма, так, что образуется квадрат размером 6х6 м. Излишек брезентовой и байковой покрышек (по 25 см с каждой стороны) загибается на борта ящика для закрепления.

Такой ящик может быть установлен как в помещении, так и на воздухе. Для его оборудования на воздухе необходимо подобрать несколько возвышенную площадку и дно ящика засыпать небольшим слоем гальки или речного песка.

Примечание: Первую категорию соревнований можно проводить на чистом лугу, для чего чертится круг диаметром 10 м. Можно использовать яму размером 8х8 и глубиной 0,5 м, засыпанную песком, древесными стружками и опилками.

§ 35. Диск для жеребьевки и гонг

1. Диск должен быть металлическим или деревянным, диаметром 15 см, толщиной 0,5 см, окрашенным в красный цвет с одной стороны и в зеленый—с другой стороны.

2. Гонг может быть любых размеров, но не громоздким и должен обладать хорошим тембром.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

СОСТАВЛЕНИЕ ПАР ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРУГОВОМУ СПОСОБУ С ВЫБЫВАНИЕМ

1. В соревнованиях, проводимых по круговому способу и с выбыванием, порядковый номер каждого борца определяется по жребию непосредственно после окончания взвешивания и сохраняется на все время соревнований за ним.

2. При проведении соревнований с выбыванием пары первого круга составляются в следующем порядке: 1—2, 3—4, 5—6, 7—8, 9—10 и т. д. При нечетном числе участников последний номер остается в первом круге свободным.

3. Во втором круге номер 1 борется с ближайшим большим номером, с которым он еще не боролся, например, 1—3, 2—4, 5—7, 6—8, 9—11 и т. д. При нечетном числе участников свободным во втором круге остается не последний, а предпоследний номер и т. д. Эта последовательность свободных участников должна строго соблюдаться.

4. Во втором круге при 6, 10, 14, 18, 22, 26 и т. д. участниках, чтобы не оставалось двух свободных участников, четверо борцов, имеющих последние номера, соединяются в пары так: при 6 участниках: 2—5, 4—6; при 10 участниках: 6—9, 8—10, при 14 участниках: 10—13, 12—14; при 18 участниках: 14—17, 16—18 и т. д.

6. Во всех случаях надо составлять пары так, чтобы в одном круге оставалось не более двух свободных и чтобы один и тот же участник не был свободен два раза.

а) получившие установленное положением количество проигрышных очков;

б) выбывшие из соревнования по заключению врача;

в) закончившие все встречи.

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях на первенство.

по национальной борьбе

Организация

| Фамилия, имя, отчество полностью | Год рожде- ния | Спор- тивный разряд | Весовая катего- рия | ДСО и город | Подпись и печать врача против фа- милии каждого участника |
|--|----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|--|
| | | | | | |

Подпись тренера команды

Подпись и печать врача

Дата _____

ПРОТОКОЛ ВЗВЕШИВАНИЯ

участников соревнований _____

по национальной борьбе_____

“_____” 197... г., гор. _____

[illegible]

Старший судья на взвешивании

Судья

Секретарь

Врач

ПРОТОКОЛ

хода соревнований по национальной борьбе на _____

первенство _____

„____“ _____ 197 г. Вес _____ гор. _____

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Организа- ция | Разряд | Встречи по кругам | | | | | | | | | В каком круге выбыл | Очки | Место |
|-------|------------------------------|------------------|--------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|------|-------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
| | | | | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 7 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 12 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 11 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 14 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 13 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 15 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 18 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 17 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 20 | | | | | | | | | | | |
| | | | | 19 | | | | | | | | | | | |

Примечание: С кем имел встречи 2 $\frac{4}{2-30}$

Проигранные очки _____ Время схватки _____

Гл. судья

Гл. секретарь

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

СУДЕЙСКАЯ ЗАПИСКА

Вес _____

Круг _____

Фамилия _____

Фамилия _____

Организация _____

Организация _____

Красный _____

Зеленый _____

| Баллы | | | Продолжитель- ность схватки в минутах | Баллы | | |
|-------|---|---------------------|---|---------------------|---|---|
| 2 | 1 | предуп- реждение | | предупреж- дение | 1 | 2 |
| | | | 1 | | | |
| | | | 2 | | | |
| | | | 3 | | | |
| | | | 4 | | | |
| | | | 5 | | | |
| | | | 6 | | | |
| | | | 7 | | | |
| | | | 8 | | | |
| | | | Сумма баллов | | | |

Общий итог баллов

Подпись и фамилия судьи на ковре

Подпись и фамилия бокового судьи

ПРОТОКОЛ

результатов командного первенства в лично-командных
соревнованиях

„ — ” — 197 г. гор. —

| №№ п/п | Команды | Весовая категория | | | | | | | | всего очков | место |
|-----------|---------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------|----------------|-------|
| | | наи- лег- чай- ший | лег- чай- ший | полу- лег- кий | лег- кий | полу- сред- ний | сред- ний | полу- тяже- лый | тяже- лый | | |
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | |

Главный судья

Главный секретарь

ЖЕСТЫ И РЕПЛИКИ СУДЕЙ ПО ХОДУ СХВАТКИ

| № п/п | Решение судей | | Арбитр | Боковые судьи | | Главный судья (зам. гл. судьи) |
|-------|---|---|--|--|---|-----------------------------------|
| | 1 | 2 | | 3 | 4 | |
| 1. | Победил на туше | Полусогнутая рука—вверх, открытой ладонью—вперед и сигнал свистком | Поднимают цветной диск победителя с изображением "3" рукояткой вверх | Объявляет: "Победил на туше за ... мин. ... сек". | | |
| 2. | Борец провел прием, оцениваемый в три балла | Руку—вверх. 3 пальца расжаты, остальные сжаты | Поднимают цветной диск с изображением "3" соответствующий цвету пояса борца, выполнившего прием | Объявляет: "Три балла борцу с красным (зеленым) поясом" | | |
| 3. | Борец провел прием, оцениваемый в два балла | Рука—вперед, расжаты указательный и средний пальцы, остальные сжаты | Поднимают цветной диск с изображением "2", соответствующий цвету пояса борца, выполнившего прием | Объявляет: "Два балла борцу с красным (зеленым) поясом". | | |
| 4. | Борец провел прием, оцениваемый в один балл | Рука—в сторону, показывает один указательный палец | Поднимают цветной диск с изображением "1", соответствующий цвету пояса борца, выполнившего прием | Объявляет: "Один балл борцу с красным (зеленым) поясом". | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|--|---|--|
| 5. | Сделать предупреждение за нарушение правил | Сигнал свистком, руку—вверх, указательный палец поднят вверх, осталь-ные сжаты, другая рука опускается на плечо борца, нарушившего правила | Поднимают цветной диск борца, нарушившего правила с изображением "1", рукояткой вверх | Объявляет: "Борцу с красным (зеленым) поясом объявляется предупреждение за" |
| 6. | Бросок не считать | Рука—перед собой открытой ладонью вниз, несколько раз отводится влево и вправо и объявляет: "Бросок не считать." | Поднимают белый диск | Объявляет: "Прием не считать." |
| 7. | Взять время | Свисток, руки скрещены перед грудью | | |
| 8. | Замечание, предупреждение за пассивную борьбу одному или обоим борцам | Сигнал свистком, указательный и средний пальцы—вверх, остальные пальцы сжаты. | Показывает цветной диск борца или борцов, пассивно борющихся. | Объявляет: "Борцу с красным (зеленым) поясом или обоим борцам объявляется предупреждение за пассивное ведение борьбы". |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение | 3 |
| Общие сведения | 5 |
| Характеристика тутуша | 14 |
| Терминология состязаний | 15 |
| Основные понятия | 17 |
| Классификация техники | 25 |
| Классификация, систематизация и терминология приемов (контрприемов) | 32 |
| Техника тутуша | 38 |
| Приемы без воздействия ногами на ноги | 38 |
| Приемы с воздействием ногами на ноги | 49 |
| Организация обучения и тренировки | 76 |
| Организация работы секций | 76 |
| Планирование и учет работы секций | 81 |
| Методика обучения и тренировки | 93 |
| Методика обучения | 93 |
| Методика тренировки | 103 |
| Воспитание физических качеств | 109 |
| Тактическая подготовка тушуиста | 113 |
| Воспитание морально-волевых качеств | 117 |
| Гигиена занятий и профилактики травматизма | 120 |
| Правила соревнований | 127 |
| Приложение | 152 |