

БОРЬБА

\*

\*

Г. В. ГОНЧАРОВ  
и Н. Н. СОРОКИН

# БОРЬБА



ОБЩЕСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА

Г. В. ГОНЧАРОВ и Н. Н. СОРОКИН

# БОРЬБА

## (ФРАНЦУЗСКАЯ)

ПОСОБИЕ ПО ИЗУЧЕНИЮ  
ТЕХНИКИ БОРЬБЫ



Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»  
Москва 1940 Ленинград

796.8  
Γ-65

## ОТ АВТОРОВ

Предлагаемая вниманию читателей книга является первой попыткой составления учебного пособия по борьбе для физкультурных учебных заведений. Учебное пособие составлено на основе существующей программы для вузов физической культуры. В предлагаемом пособии не все разделы программы нашли полное и необходимое освещение. Это объясняется тем, что теоретическое обоснование французской борьбы в настоящее время находится на недостаточно высоком уровне.

Многие главы написаны впервые (исторический очерк, методическая часть и др.). Поэтому некоторые вопросы требуют еще дальнейшей теоретической доработки. Все же авторы полагают, что книга в целом сыграет положительную роль и окажет необходимую помощь преподавателям и тренерам, студентам институтов и техникумов физкультуры, а также и рядовым борцам в их педагогической и академической работе.

Отдельные главы написаны: Гончаровым — „Характеристика французской борьбы“, „Краткий исторический очерк“, „Основы техники“, „Борьба в стойке“, „Мост и его применение“ и „Методика обучения“; Сорокиным: „Травмы и меры их предупреждения“, „Методика тренировки“, „Приемы в партере“; глава „Организация занятий“ написана совместно (разделы „Борцовский зал“, „Оборудование зала“ и „Костюм борца“ — Гончаровым); раздел „Врачебный контроль и самоконтроль“ — Сорокиным; глава „Комплекс ГТО и борьба“ написана Б. М. Чесноковым.

Все замечания читателей авторами будут приняты с благодарностью.



## *Часть первая*

# **ОБЩАЯ ЧАСТЬ**

### *Глава первая*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ**

Борьба издавна считалась народным видом спорта. Нет на земном шаре, кажется, ни одной народности, которая не имела бы своей национальной борьбы. У одних народностей она имела и имеет форму игры, у других выливается в примитивные по содержанию и технике виды настоящей борьбы, у некоторых, как например у французов, развиваясь и совершенствуясь, она достигла степени большого искусства. Борьба в настоящее время включена во все существующие системы физического воспитания.

Наибольшей популярностью и распространением пользуется борьба так называемого греко-римского стиля, или французская. С первых же олимпийских игр она введена в их программу. В ней разыгрываются мировые и европейские первенства по борьбе. Французская борьба уже давно получила всеобщее признание, как всестороннее средство физического развития, способствующее выработке ценнейших прикладных навыков для повседневного труда и обороны. Она культивируется и у нас в Советском Союзе.

Современная французская борьба отличается наличием усовершенствованных приемов, защит и контрприемов. Она очень содержательна, как спорт, и динамична. Современная борьба дает возможность большого применения, следовательно, и усовершенствования ценнейших психических качеств человека: сообразительности, настойчивости, мужества, хладнокровия, быстрой ориентации в сложной, непрерывно меняющейся обстановке. Главенствующее значение имеет владение техникой, которое в совокупности с физической силой и разумной тактикой решает исход схватки.

Борьба заключается в преодолении сопротивления своего противника и в стремлении заставить его одним из разрешенных приемов или контрприемов (согласно существующим правилам) хотя бы на мгновение одновременно коснуться обеими лопатками ковра.

Поскольку в борьбе происходит одновременная интенсивная работа большого количества мышц, в организме вызывается сильное ускорение процесса обмена веществ, сопровождающееся обильным потением. Это создает для борцов обязательную необходимость тщательно мыться после каждого урока, что приучает к чистоплотности и становится бытовой потребностью. Находясь в тесном соприкосновении друг

с другом и с ковром, при наличии энергичных сжиманий и трений всех частей тела при захватах, борцы во время схваток получают также прекрасную гимнастику кожи, имеющую массирующее значение.

При занятиях борьбой большинство мышечных групп принимает активное участие в работе. Это способствует гармоническому развитию всего организма.

„Потребность более тонких и точных движений, соединенная с достаточной быстротой их смены, использование силы тяжести своего тела, рычагов тела своего и противника, силы энергии и т. п. сделали борьбу более динамичной, оживленной и увлекательной и, следовательно, более ценной и рациональной в качестве упражнения“ (Николаев и Эрберг, Борьба, изд. 1929 г., стр. 10).

Современная французская борьба является прекрасным средством развития всех важнейших внутренних органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения и нервной системы. Современная школа борьбы способствует выработке всесторонне развитого человека, с наличием значительной силы, гибкости и ловкости, соединенных с большой выносливостью.

Спортсмены, систематически занимающиеся борьбой, вследствие тренированности всего организма в целом имеют возможность значительно повышать производительность повседневного труда. С точки зрения подготовки борцов к обороне надо отметить, что борьба с ее приемами, защитами и контрприемами представляет собою рукопашную схватку двух противников. О том, какое значение имеет рукопашная схватка в ближнем бою, решающая нередко исход сражения, показывают многочисленные примеры из боев китайского народа против империалистических захватчиков, а также из боев у озера Хасан и с финской белогвардейщиной.

Перевес в рукопашной схватке всегда будет на стороне того бойца, который в совершенстве владеет техникой и тактикой рукопашного боя, находчивостью, быстротой ориентировки, стремлением к победе, т. е. теми качествами, которые воспитываются при занятиях борьбой. Многочисленные приемы современной французской борьбы имеют непосредственное прикладное значение как средства самозащиты и рукопашного боя. Прикладная ценность борьбы в современной войне не исчерпывается одними только приемами и контрприемами. Ее прикладная ценность заключается еще и в том, что она способствует выработке ценнейших психо-физических качеств (смелости, решительности, находчивости, сообразительности, физической силы, воли и др.), крайне важных для бойца любой военной специальности и для советского человека вообще.

Французская борьба в нашей стране привлекает к себе интерес значительных масс физкультурников, занимая почетное место в советской системе физического воспитания, входя в комплекс ГТО. /

## КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Жизнь первобытного человека проходила в условиях самой ожесточенной борьбы за существование с окружающей его природой. Ему приходилось защищать себя голыми руками от диких зверей, а также добывать себе пищу. Борьба, не являясь еще элементом физической культуры, была естественным телесным упражнением и возникла из необходимости защищать свою жизнь от нападения других себе подобных людей или диких животных. В этих целях первобытному человеку любыми возможными средствами необходимо было одерживать победу над своими противниками.

С развитием и усовершенствованием орудий труда борьба из необходимого трудового процесса постепенно превращается в один из элементов физической культуры. Постепенно борьба стала физическим упражнением.

Однако на первых порах игры, танцы и борьба носили еще узко утилитарный характер. Неоднократно повторяя борьбу в свободное время, люди в конце концов пришли к выводу, что такого рода забавы оказывают благоприятное влияние на их организм. Поэтому у всех без исключения древних народов борьба применялась как любимое физическое упражнение, как любимый народный вид спорта. Об этом свидетельствует эпос всех времен и народов. Особенно пышный расцвет борьба получила в древней Греции.

Пять физических упражнений: бег, метание копья, метание диска, прыжки и борьба объединялись в Греции в единый комплекс так называемого классического пятиборья—пентатлон. Наличие пентатлона свидетельствует о том значении, которое придавалось в древней Греции гармоническому развитию человеческого организма.

Всякого рода физические упражнения молодежь изучала в специальных школах—палестрах. Перед началом упражнений в борьбе у древних греков был обычай смазывать тело маслом. По мнению древних греков, эта процедура способствовала упругости кожи. После смазывания маслом греки посыпали тело песком, чтобы сделать возможными захваты при борьбе.

После упражнений в борьбе греки обычно очищали с тела образовавшуюся от оседания пыли и песка корочку специальными скребками, обмывали тело теплой и холодной водой, затем снова смазывали его маслом. Для выполнения всех этих процедур в палестрах имелись соответствующие помещения.

Занятия в палестрах производились под руководством квалифицированных специалистов-учителей (гимнастов). Учителя по борьбе были узкими специалистами, но тем не менее они хорошо знали и смежные со своей специальностью области, особенно медицину и педагогику. Учителя наблюдали за влиянием занятий борьбой на организм занимающихся и за выполнением ими процедур и гигиенических правил. Из утверждения некоторых историков известно, что борцы древней Греции придерживались определенного режима в период тренировки (после борьбы отдыхали, ели молочный сыр, мясо молодого козленка и воз-

держивались от употребления спиртных напитков). Одной из ответственных обязанностей учителей являлась подготовка борцов к спортивным состязаниям. Спортивные состязания древние греки вводили специальным номером в программу своих религиозных празднеств (игр). Наиболее крупным празднеством общегосударственного значения были, как известно, олимпийские игры.

Борьба в древней Греции (рис. 1) как общепризнанный вид спорта появляется с 18-й олимпиады. С этого времени в программу игр было введено классическое греческое пятиборье. Начиная с 33-й олимпиады



Рис. 1



Рис. 2

в программу олимпийских игр был введен так называемый панкратион, представлявший собою соединение борьбы с кулачным боем (рис. 2). Состязание в панкратионе начиналось кулачным боем с голыми руками, без применения ремней, которыми обматывались руки при обычных кулачных боях без борьбы. В случае падения одного из бойцов состязание продолжалось в виде борьбы на земле в лежачем положении (рис. 3).

В период расцвета олимпийских празднеств пентатлон являлся ядром программ, обязательным для каждого участника. Атлет выступал в играх как многоборец и всесторонне развитый физически человек. Решающим номером являлась борьба, к которой допускались только двое лучших, вышедших в финал. Борцу нужно было для достижения победы бросить своего противника на землю



Рис. 3

со стойки подряд три раза, самому не падая, либо, опрокинув противника на землю, не давая ему встать. В этом случае борьба продолжалась на земле в лежачем положении, повидимому, до прикосновения спиной к земле одного из борцов или до истечения определенного количества времени. Сначала применялись захваты всего тела. Впоследствии захваты тела борцов разрешались только до линии пояса и без применения подножки.

Состязания по борьбе проводились по твердым общеустановленным



правилам. Во время состязаний участники не вправе были применять какие-либо недобросовестные приемы. За соблюдением общеустановленных правил состязаний по борьбе следили специально назначенные судьи, называвшиеся элланодиками. Борьба в древней Греции уже коренным образом отличается от физического единоборства дикаря, хотя техника борьбы находится еще на низком уровне. Состязания по борьбе были рассчитаны главным образом на изнурение противника.

Пышный расцвет борьбы, как и всей физической культуры в древней Греции, относится к V в. до н. э. Последний период древней Греции до завоевания ее Римом (IV—II вв. до н. э.) характеризуется началом разложения рабовладельческого строя. В эпоху римской империи (I в. до н. э.—IV в. н. э.) процесс разложения рабовладельческих отношений дошел до своего предела и в конце концов повлек за собой гибель античного мира.

Римская аристократия в период распада рабовладельческого строя широко использовала всевозможные зрелища, в частности публичные состязания борцов, все чаще и чаще включавшиеся в программы цирковых выступлений. Кроме того, устраивались состязания борцов и по греческому образцу во время всевозможных праздников.

Не имея возможности обеспечить спортивные зрелища своими силами, римская аристократия начала прибегать к профессионалам-атлетам, в том числе и борцам. Их характерная особенность заключалась в узкой специализации одного данного вида спорта, в противоположность грекам—атлетам-многоборцам. Наряду с профессионалами-атлетами в состязаниях по борьбе принимали участие римские императоры, особенно Нерон.

С появлением профессионализма борьба перестала в значительной степени служить интересам физической культуры.

По мере усиления процесса разложения рабовладельческого строя все большее место занимали зрелища в целях отвлечения пролетаризированных масс от политической борьбы. Одним из наиболее любимых зрелищ римской развращенной толпы были гладиаторские бои (единоборство двух людей, вооруженных различными видами холодного оружия). Защитными средствами гладиаторов были специальные щиты и шлемы. Основная масса гладиаторов состояла из рабов, а также из свободных римлян и вольноотпущенников, продолжавших заниматься гладиаторством. Причиной этому являлись огромные награды, которые выдавались победителям. Подготовка гладиаторов проводилась в предназначенных для этого учебных заведениях (гладиаторские школы). Об устройстве этих школ мы можем получить представление на основании раскопок в Помпее, где были обнаружены развалины здания школы такого типа.

По свидетельству историков, первая гладиаторская школа известна была в 63 г. до н. э. Обучение гладиаторов приемам владения холодным оружием и приемам борьбы проводилось специалистами-учителями.

У гладиаторов сложился целый кодекс правил и комплекс приемов борьбы. Часть из них была заимствована у древних греков, а иные выработаны в процессе гладиаторских боев. Стилль борьбы у гладиаторов был вольным, схватки носили ожесточенный характер, ибо побежденному грозила смерть. В гладиаторских школах был установлен

жесткий режим питания, тренировки и повседневного быта, с целью, с одной стороны, выработать из каждого гладиатора сильного, смелого и мужественного бойца, с другой стороны, парализовать в корне всякое проявление неповиновения начальству.

Завоевание Рима германцами и всеобщая революция рабов, берущая свое начало с грандиозного восстания под руководством гладиатора Спартака в 73 г. до н. э., привели в конце концов к гибели рабовладельческого строя и замене его феодальным. Для периода феодализма характерно твердое установление идеалистического мировоззрения, окончательное упрочение христианства. Все воспитание переходит в руки духовенства. В 394 г. н. э. под влиянием духовенства и церкви были окончательно запрещены олимпийские игры. Хотя в воспитание рыцарства борьба и входила как необходимая составная часть, но все же ее значение было второстепенным.

На рыцарских турнирах состязаниям в борьбе совершенно не отводилось места. Только в тех случаях, когда вместо турниров устраивались так называемые карусели, представлявшие собою всевозможные аллюры верховой езды, нередко происходили игры, куда входила и борьба. Из средневековых хроник и летописей известно, что на всех ярмарках среди прочих увеселений были и состязания в борьбе, в которых выступали профессионалы-силачи.

Исторические факты также указывают на то, что для некоторых феодалов любимейшей забавой была борьба со своими крепостными, причем победителем почти всегда оказывался хозяин над своим крепостным, ибо в обратном случае последнему грозила или собачья конура с цепью или более жестокая репрессивная мера.

Великая Французская революция (1789—1796 гг.) свергла остатки феодализма и установила господство капитализма. У буржуазии появляется острая потребность в новых средствах и методах физического воспитания. Создаются гимнастические системы, носящие ярко выраженный национальный характер: немецкая, созданная Гутс-Мутсом (1759—1838), Фитом (1763—1836) и Яном (1778—1852), шведская—Лингом-отцом (1773—1839) и его сыном, французская эклектическая—Ф. Аморосом (1770—1847) и т. д.

Во все национальные гимнастические системы, наряду с другими физическими упражнениями, включалась и борьба. Так например, немецкая гимнастика Гутс-Мутса имела следующие виды гимнастической борьбы: 1) легкий бой: сдвинуть противника с места, не выводя его из устойчивого положения; 2) полубой: подымание сопротивляющегося противника над землей без последующего броска; 3) полный бой: вывести сопротивляющегося противника из устойчивого равновесия и бросить его на землю; 4) сложный бой: соединение всех предшествующих (трех) в один общий бой; 5) борьба за тот или иной предмет (яблоко, палку, мяч) с целью извлечь его из рук противника.

Можно указать следующие правила, являвшиеся общими для всех вышеуказанных видов борьбы: а) приступать к борьбе по заранее установленному условию; б) захватывать можно только за туловище и руки; не допускается захватывать за шею, лицо или лобок, не допускается толкать, дергать, бить или закручивать части тела; в) результат

схватки предоставляется решать по большинству голосов собравшимся зрителям.

Стремясь поднять боеспособность армии, руководители французского правительства начали придавать делу физического воспитания очень большое значение. В частности, наиболее широко стали использовать в качестве физического упражнения борьбу. Не только в городских условиях, но и в деревнях, летом в праздничные дни под открытым небом всегда происходили состязания в борьбе. В состязаниях принимало участие мужское население всей окрестности. Боролись по трем возрастным группам: мальчики, юноши и мужчины. Такие города, как Бордо и Марсель, издавна считались классическими городами, в которых была широко развита южно-французская борьба.

Эта борьба как физическое упражнение вскоре стала широко распространяться по всем странам Европы под названием французской борьбы. Исключением явилась Англия, в которой общепризнанной формой утвердилось вольная борьба. Вследствие широкого ее распространения в Америке она стала называться вольно-американской борьбой. Такое название этот стиль борьбы носит и в настоящее время за рубежом.

Французская борьба имела в первое время больше элементов подражания древней греко-римской борьбе, нежели вольно-американская. Поэтому стиль ее стал называться греко-римским. Это название по традиции сохранено в странах Западной Европы и по сие время. Однако французская борьба была далеко не похожа на древнюю греко-римскую. Широко культивируя борьбу в течение долгих лет и придавая ей огромное значение как одному из полезнейших естественных физических упражнений, французы стали постепенно вводить в нее определенные захваты, зажимы, приемы и положения. Ими был введен в борьбу так называемый „мост“, являющийся одним из основных положений в современной борьбе. Нужно полагать, что „суплессы“, эти наиболее сложные по выполнению и внешне красивые приемы французской борьбы, возникновением своим обязаны превращению моста из оборонительного положения в оборонительно-наступательное.

Вообще следует отметить, что французская школа являлась существенным шагом вперед в смысле введения в технику борьбы моментов ловкости, подвижности и разнообразия приемов. Партерная борьба была введена французами как необходимое условие каждой схватки, если конечный результат не достигался с положения стоя.

Наконец, французами был точно установлен момент поражения — одновременное прикосновение хотя бы на мгновение обеими лопатками к ковру (туше).

Одновременно были введены правила ведения соревнований по борьбе, ограничивающие проявление разного рода грубости. В отличие от других стилей и видов борьбы во французской захваты разрешены только до линии пояса, без применения подножек. Запрещены также некоторые приемы, официально разрешаемые в вольно-американской борьбе. В целях страховки противника от сильного сотрясения, по правилам старой школы, нападающий обязательно должен был производить бросок, предварительно опускаясь на одно колено. Эти правила

и приемы французской борьбы постепенно распространялись и привились во всех цивилизованных странах мира.

Большую роль в деле распространения французской борьбы в других странах мира и в первую очередь в странах европейского континента выполнила профессиональная борьба. Началом развития профессиональной борьбы во Франции обычно считают 1848 г., когда в Париже уже были открыты две большие атлетические арены, предназначенные преимущественно для выступлений борцов-профессионалов. Однако появлению атлетических арен и бурному расцвету профессиональной борьбы во Франции предшествовали широкие выступления борцов-профессионалов на всевозможных праздниках и ярмарках в балаганах. Под влиянием большого успеха первых выступлений борцов-профессионалов на атлетических аренах профессиональная борьба начала быстро развиваться и широко распространилась во Франции и других странах Западной Европы. Выступления французских борцов-профессионалов в других странах способствовали появлению большого количества любителей и созданию любительских атлетических обществ.

Соревнования борцов-любителей в настоящее время проводятся буржуазными спортивными организациями на олимпийских играх на первенство мира. В странах Западной Европы разыгрываются также соревнования по борьбе на первенство Европы. Современные олимпийские игры начали проводиться с 1896 г. Приводим результаты трех последних олимпийских первенств по борьбе.

*Результаты олимпийских соревнований по борьбе*  
(греко-римский стиль)

В е с	1928 г. Амстердам	1932 г. Лос-Анжелос	1936 г. Берлин
Петух	1. Лейтх (Германия) 2. Маур (Чехословакия) 3. Гоцци (Италия)	1. Брендель (Германия) 2. Ниццола (Италия) 3. Франсуа (Франция)	1. Лоринц (Венгрия) 2. Свенссон (Швеция) 3. Брендль (Германия)
Перо	1. Вэли (Эстония) 2. Мальмберг (Швеция) 3. Гваглия (Италия)	1. Гоцци (Италия) 2. Эрль (Германия) 3. Коскела (Финляндия)	1. Яшар (Турция) 2. Рейп (Финляндия) 3. Карльссон (Швеция)
Легкий	1. Керштэс (Венгрия) 2. Шперлинг (Германия) 3. Вестерлунд (Финляндия)	1. Мальтберг (Швеция) 2. Курленд (Дания) 3. Шперлинг (Германия)	1. Коскела (Финляндия) 2. Херда (Чехословакия) 3. Вэли (Эстония)
Полусред- ний		1. И. Иоганссон (Швеция) 2. Каяндер (Финляндия) 3. Галегатти (Италия)	1. Сведберг (Швеция) 2. Шсфер (Германия) 3. Виртансен (Финляндия)
Средний	1. Коккинен (Финляндия) 2. Папп (Венгрия) 3. Куснето (Эстония)	1. Коккинен (Финляндия) 2. Фольдэк (Германия) 3. Кадье (Швейцария)	1. И. Иоганссон (Швеция) 2. Швейкерт (Германия) 3. Палотас (Венгрия)



В е с	1928 г. Амстердам	1932 г. Лос-Анжелос	1936 г. Берлин
Полутяжелый	1. Мустафа (Египет) 2. Ричер (Германия) 3. Пеллинсон (Финляндия)	1. Р. Свенссон (Швеция) 2. Пеллинсон (Финляндия) 3. Группиони (Италия)	1. Кадье (Швейцария) 2. Бистаг (Латвия) 3. Нео (Эстония)
Тяжелый	1. Р. Свенссон (Швеция) 2. Пистром (Финляндия) 3. Геринг (Германия)	1. Вестергрэн (Швеция) 2. Урбан (Венгрия) 3. Хиршаль (Австрия)	1. Палусалу (Эстония) 2. Ниман (Швейцария) 3. Хорнфишер (Германия)

Профессиональные состязания по борьбе за рубежом устраиваются независимо от состязаний любителей. Следует отметить, что профессиональная борьба теряет ту спортивную воспитательно-образовательную ценность, которую имеет борьба любительская. Все борцы-профессионалы вынуждены пользоваться услугами предпринимателей-антрепренеров. Заключая контракт с борцом, обычно на несколько лет, антрепренер становится его фактическим хозяином, эксплуататором. Антрепренеры получают до 40% гонорара всех борцов чемпионата, вычитая, кроме того, из заработков борцов затраты на тренировку. С ростом чемпионатов неизбежно обостряется и конкуренция между их хозяевами. Под влиянием конкуренции они создают известную шумиху вокруг своего чемпионата, подкупают прессу.

В настоящее время особенно широкое распространение французская борьба имеет в Финляндии, Швеции, Норвегии, Швейцарии, Дании, в нынешней Эстонской ССР, Венгрии, а также в Германии. Во многих из этих стран элементы французской борьбы включены в систему школьного физического воспитания.

Распространяясь по перечисленным выше странам европейского континента, французская борьба подвергалась последующему изменению и усовершенствованию как в области правил соревнований, так и в области техники. Особенно много сделали в деле усовершенствования французской борьбы финны. В Финляндию французская борьба впервые проникла в 1885 г. В этом году в Гельсингфорсе она была продемонстрирована профессиональным борцом Робером, который вызывал всех сильных людей на состязание с ним в борьбе. До этого финны боролись только в обхват. Французская борьба, располагающая сравнительно большим количеством красивых приемов, финнам понравилась. Они с этого времени также начинают заниматься и увлекаться французской борьбой. В 1891 г. в Гельсингфорсе был уже основан первый в Финляндии „Гельсингфорский атлетический клуб“. Переняв французскую борьбу, финны подвергли этот вид спорта значительному усовершенствованию, выработав свою собственную школу.

Если в старой французской школе основой являлась преимущественно физическая сила, то в финской школе этой основой стали техника и тактика.

Финны усовершенствовали технику борьбы как в стойке, так и в особенности в партере. Во французской старой школе наиболее эффективными приемами считались суплессы. Финны помимо них стали

применять все чаще полусуплессы, являющиеся наиболее эффективными. В партерной борьбе финнами был разработан раздел приемов с захватом руки противника в ключ. Приемы с ключом в настоящее время являются наиболее эффективными из всех приемов партера, являясь основой современной техники борьбы в партере.

Уже в дофеодальной Руси мы встречаем упоминание о борьбе. Лаврентьевская летопись сохранила предание (992 г.) о поединке „юного словенина с печенегом“, согласно которому русский борец „удави печенезина в руках до смерти“. Борьба была любимым развлечением русских. Обычно в праздничные дни устраивались единоборства, в которых применялись установленные традицией правила. В XVIII в. богатые помещики демонстрировали перед гостями физическую силу своих крепостных, которых заставляли бороться.

Французская борьба в дореволюционную Россию проникла через посредство борцов-профессионалов в конце XIX столетия. Первое знакомство с французской борьбой в Москве относится к восьмидесятым годам прошлого столетия, когда в московском цирке гастролировал французский профессиональный борец Дублиэ. Новый вид зрелища— французская борьба—вызвала у публики большой интерес. В результате появляется много желающих заниматься французской борьбой. Годом возникновения тяжелоатлетического спорта в России считается 1885 год, когда доктор Краевский в Петербурге основал первый в России „Кружок любителей тяжелоатлетического спорта“.

Преподавателем французской борьбы у первой группы любителей стал приехавший в Петербург в 1892 г. известный польский борец Владислав Пытлясинский, сыгравший огромную роль в деле распространения борьбы в России. Пытлясинский был одним из лучших знатоков французской борьбы из находящихся в то время представителей борцовского мира в России и прекрасным техником ее. Вообще Пытлясинский был пионером французской борьбы в России. Он издал руководство по изучению французской борьбы и систематизировал ее приемы.

В 1897 г. открылся 1-й Всероссийский любительский чемпионат, на котором происходили соревнования по борьбе, поднятию тяжестей и гимнастике. Победителем чемпионата вышел борец Шмелинг.

В апреле 1898 г. открылся 2-й Всероссийский любительский чемпионат. Из профессионалов в чемпионате принимали участие знаменитый борец-иностранец, считавшийся в то время чемпионом мира, Поль Понс и русские силачи из Ростова на-Дону—Михайлов и Хомутов. Из любителей в чемпионате принимал участие феноменальный атлет и борец Георг Гаккеншмидт, сделавший впоследствии чемпионом мира. Гаккеншмидт в то время сильно прогрессировал в борьбе и атлетике. В первые же дни своего приезда в Петербург он сбил всех тогдашних знаменитостей по борьбе с их классных мест, в частности, дважды победил Шмелинга—победителя 1-го Всероссийского чемпионата, имевшего в то время репутацию первоклассного борца. Чемпионат был открыт схваткой Пытлясинского, являвшегося тогда профессором борьбы в Атлетическом обществе, со Шмелингом. Шмелинг был побежден в 4 минуты. Затем следовала борьба Пытлясинского с Михайловым на поясах, окончившаяся победой первого. Михайлов в свою очередь

в последующих схватках победил чемпиона-любителя Шмелинга и проборолся 20 минут вничью с Понсом.

В дореволюционной России было много выдающихся борцов с мировыми именами, обычно начинавших свою карьеру как любители и переходивших потом в профессионалы. Из них следует отметить таких, как чемпион чемпионов И. М. Поддубный (рис. 4), Клементий Буль, работающих на ковре, несмотря на свой преклонный возраст, и в настоящее время, Ив. Шемякин, Ник. Вахтуров и многие другие. На



Рис. 4

Стокгольмской олимпиаде в 1912 г. русский борец Клейн официально занял второе место, победив после феноменальной схватки за 10 час. 20 мин. (рис. 5) финна Ассикийнена. Фактически Клейн на этой олимпиаде в своей весовой категории был признан первым, ибо второе место он занял лишь потому, что после 10-часовой схватки на следующий день отказался от борьбы со шведом Иоганссоном, который вследствие этого и вышел на первое место. Борцы-любители Петров и Орлов на олимпийском первенстве в 1908 г. завоевали вторые места, каждый в своей весовой категории.

Несмотря на сильное увлечение французской борьбой и на усилия таких застрельщиков спортивной борьбы, как Рибопьер, Кистер и другие, любительская борьба в дореволюционной России все же имела

очень слабое развитие. Заниматься спортивной борьбой и быть ее любителями в дореволюционной капиталистической России могли только материально-обеспеченные люди. Для трудящихся масс открыта была только дорога в профессионалы. Социальные условия дореволюционной России не давали возможности сделать борьбу достоянием широких масс трудящегося населения. Это дала впоследствии только Великая Октябрьская социалистическая революция.

\* \* \*

Великая Октябрьская социалистическая революция сделала физическую культуру вообще и французскую борьбу в частности достоянием трудящихся масс.

Первым большим соревнованием по борьбе после революции была так называемая предолимпиада, организованная в Москве в 1920 г. Фактически это было первое первенство РСФСР. Победителями данного соревнования в своих весовых категориях вышли следующие товарищи:

Легчайший вес	Мезит—Москва
Легкий "	Квашнин—Москва
Средний "	Фомин—Москва
Полутяжелый "	Фрейдберг—Витебск
Тяжелый "	Боров—Самара

В Москве кузницей борцовских кадров была Главная военная школа физического образования трудящихся им. Подвойского. В ней были сосредоточены все лучшие силы борцов Москвы. Для занятий по борьбе были созданы надлежащие условия. Московская Главная военная школа сыграла огромную историческую роль в деле развития

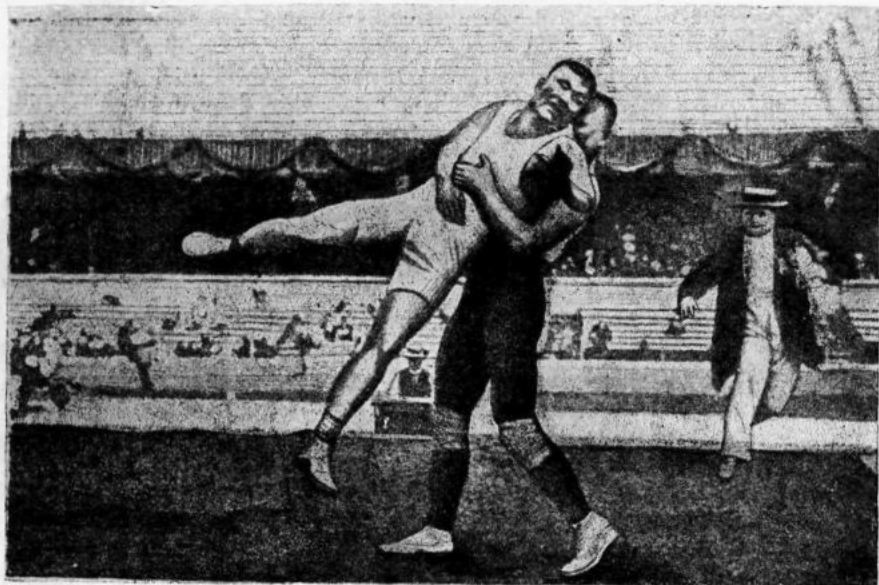


Рис. 5

борьбы в советской республике. Из этой школы вышли блестящие техники борьбы Желнин и Горин, ныне заслуженные мастера спорта, а также многие другие.

В 1921 году при Петроградской интернациональной школе был организован клуб „Красная звезда“. Этот клуб стал инициатором больших соревнований по борьбе. Клубом „Красная звезда“ в 1922 г. были впервые организованы большие соревнования с приглашением лучших советских борцов Москвы и Украины.

Соревнование имело огромное воспитательное значение для молодых советских борцов Москвы и Украины. На нем очень резко выразилось большое превосходство финнов—представителей клуба „Красная звезда“—в партерной борьбе. При борьбе в партере финны продемонстрировали класс работы на приемы с захватом руки в ключ, а также рациональное применение ног.

В 1923 г. в Москве было проведено 2-е первенство РСФСР.



На этом соревновании борец легкого веса Яльмар Кокко (Петроград), являвшийся лучшим техником борьбы того времени, выиграл абсолютное первенство.

В эти годы лучшими борцами страны были: Желнин, Андерсен, Горин, Викторов, Махницкий, Ющенко, Бобровников, Щелкунов, Гойхман, Сажко. В следующем, 1924 г. в Киеве впервые было проведено первенство СССР по борьбе.

В 1925 г. клуб „Красная звезда“ организовал международные соревнования, на которые были приглашены лучшие борцы Рабочего спортивного союза Финляндии: Понсен, Коккинен, Пуранен, Ласанен.

Соревнования впервые проходили по международным правилам рабочих союзов. Впервые в СССР борцы были разделены на 6 весовых категорий: вес пера—до 58 кг, легчайший вес—до 62 кг, легкий—до 67,5 кг, средний—до 75 кг, полутяжелый—до 82,5 кг и тяжелый вес—свыше 82,5 кг. Особенно сильную команду на эти соревнования выставил Ленинград в составе Кузьмина, Вайникайнена, Неименена, Скворцова, Кирста, Минаева, Я. Кокко, А. Уйка, Столярова, О. Кумпу.

Первые места в этом соревновании заняли:

Вес пера	Сиротин—Киев
Легчайший вес	Густов—Москва
Легкий	Я. Кокко—Ленинград
Средний	Коккинен—Финляндия
Полутяжелый вес	Пуранен—Финляндия
Тяжелый вес	Понсен—Финляндия

В конце 1926 г. команда борцов Советского Союза по приглашению германского Рабочего спортивного союза посетила 14 городов Германии. Из 14 встреч 13 были выиграны командой Советского Союза, и только одна из них была проиграна—в г. Фрезенгейме. Немецкие борцы были очень поражены успехом советских борцов. Из советской команды борцов наибольший успех имели товарищи Желнин и Минаев.

Первенство СССР 1926 г. было разыграно в Москве.

В 1927 г. Советский Союз с ответным визитом посетили команды немецких и финских борцов. В Москве было устроено командное соревнование, в результате которого первое место выиграла финская команда, второе место—советская команда и третье место—немецкие борцы. После этих встреч в СССР стали впервые практиковаться командные соревнования по борьбе.

В 1928 г. была проведена 1-я международная рабочая спартакиада, в которой борьба была включена в зимнюю и в летнюю ее часть.

Советские борцы заняли следующие места в своих весовых категориях (в зимней части):

Легчайший вес	Сиротин—Киев	1-е место
Полулегкий вес	Соколов—Ростов н/Д	1-е "
Полутяжелый "	Минаев—Ленинград	2-е "
Тяжелый "	Горин—Киев	1-е "

Летняя часть спартакиады была проведена в Москве.

Командное первенство выиграла команда Москвы и 2-е место—команда финнов.

В 1929, 1930 и 1931 гг. первенство Союза не разыгрывалось. В 1930 г. советские борцы выезжали на соревнования за границу.

В состав борцов советской команды входили тт. Шустер, Борзов, Гордиенко, Катулин, Минаев и Соколов. Советские борцы посетили Финляндию, Швецию, Норвегию, Данию и Германию. Почти все схватки советских борцов окончились их победами. В 1932 г. в Ростове-на-Дону было проведено 3-е по счету первенство РСФСР по борьбе.

Первые места заняли:

Наилегчайший	вес	Степанов—Москва
Легчайший	"	Шустер—Москва
Полулегкий	"	Борзов—Москва
Легкий	"	Калмыков—Москва
Средний	"	Катулин—Москва
Полутяжелый	"	Пыльников—Москва
Тяжелый	"	Пустынников—Сев. Кавказ

С этого времени все соревнования по борьбе, проводимые на территории СССР, стали разыгрываться в 8 весовых категориях.

В 1933 г. в Минске было разыграно первенство СССР, а летом в СССР приехала сборная (национальная) команда Турции. Советские борцы впервые встретились с борцами буржуазной иностранной команды. Соревнование было разыграно экспромтом по международным олимпийским правилам, по которым нет категории наилегчайшего веса. Поэтому встречи с турецкими борцами были проведены в 7 весовых категориях. Технические результаты этих встреч: Турция—Москва 7:0; Турция—Ленинград 7:0; Турция—УССР 6:1.

Первенство СССР по борьбе 1934 г. показало технический рост борцов братских республик—Армении, Грузии, Карелии и Белоруссии. Борцы этих республик теперь уже являются серьезными конкурентами борцам Москвы, Ленинграда, Киева и Ростова.

В том же 1934 г. Советский Союз посетила команда турецких борцов. Результаты встреч советских борцов с борцами Турции таковы:

Москва—Турция 3:4 в пользу Турции,  
Ленинград—Турция—проигрыш Ленинграда,  
Украина—Турция—проигрыш УССР,  
СССР—Турция 4:3 в пользу СССР.

Состав команды-победительницы был следующий:

Легчайший	вес	Люляков Вас.
Полулегкий	"	Столяров С.
Полусредний	"	Катулин
Средний	"	Пыльников
Полутяжелый	"	Казанский
Тяжелый	"	Пустынников

Первенство 1935 г. по борьбе было проведено в Москве. Результат первенства (первые места):

Наилегчайший	вес	Раков—Ленинград
Легчайший	"	Дзеконский—Тбилиси
Полулегкий	"	Борзов—Москва
Легкий	"	Егоров—Москва
Полусредний	"	Катулин—Москва
Средний	"	Пыльников—Москва
Полутяжелый	"	Дерич—Ростов
Тяжелый	"	Гонжа—Киев

В 1935 г. наши борцы в составе советской спортивной делегации выезжали в Турцию. Встречи из-за организационных моментов в спортивном отношении прошли совершенно непоказательно, а матч команд СССР—Турция вовсе не состоялся.

1936 г. ознаменовался дальнейшим развитием борьбы в Советском Союзе. К этому времени во многих городах братских республик уже имелись квалифицированные кадры специалистов. В этом же году высшие школы тренеров при институтах физической культуры дали первый выпуск. Впервые проведен был всесоюзный сбор тренеров и судей по борьбе с целью повышения их квалификации.

Первенство СССР 1936 г. было проведено в Москве по круговой системе, по которой борцы в своей весовой категории должны были все перебороться друг с другом. Соревнования, проводимые по такой системе, являются весьма трудными для участников.

Победителями соревнований в весовых категориях вышли:

Наилегчайший вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Раков—Ленинград} \\ 2. \text{ Варданян—Ереван} \\ 3. \text{ Спиридонов—Харьков} \end{array} \right.$
Легчайший вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Дзеконский—Тбилиси} \\ 2. \text{ Турунен—Ленинград} \\ 3. \text{ Невредин—Москва} \end{array} \right.$
Полулегкий вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Чередниченко—Москва} \\ 2. \text{ Баскаков—Москва} \\ 3. \text{ Соловов—Москва} \end{array} \right.$
Легкий вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Егоров—Москва} \\ 2. \text{ Соколов—Ростов-на-Дону} \\ 3. \text{ Константинов—Ленинград} \end{array} \right.$
Полусредний вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Шигаев—Баку} \\ 2. \text{ Михайловский—Харьков} \\ 3. \text{ Абрамов—Москва} \end{array} \right.$
Средний вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Столяров А.—Москва} \\ 2. \text{ Пыльнов—Москва} \\ 3. \text{ Суриков—Ленинград} \end{array} \right.$
Полутяжелый вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Чихладзе—Тбилиси} \\ 2. \text{ Селифанов—Крым} \\ 3. \text{ Степанов—Ленинград} \end{array} \right.$
Тяжелый вес	$\left\{ \begin{array}{l} 1. \text{ Гонжа—Киев} \\ 2. \text{ Пустынников—Ростов-на-Дону} \\ 3. \text{ Загоруйко—Москва} \end{array} \right.$

В 1936 г. советские борцы участвовали в двух международных соревнованиях. В феврале Соколов (легкий вес), Катулин (полусредний) и Пыльнов (средний) выступили в Мельмбергете (Северная Швеция). В своих весовых категориях они заняли: Соколов—второе, Катулин—первое, Пыльнов—первое места.

В сентябре 1936 г. борцы СССР имели встречи с борцами национальной команды Турции.

22—24 ноября 1937 г. в Москве во дворце физкультуры общества „Крылья советов“ состоялся седьмой по счету розыгрыш личного первенства СССР по борьбе. В соревновании принимали участие 117 лучших борцов страны от 27 ДСО и от 24 городов. Результат розыгрыша следующий:

Наилегчайший вес (17 участников)	{ 1. Люляков В.—Москва („Крылья советов“) 2. Варданян—Ереван („Динамо“) 3. Лернер—Киев (РККА)
Легчайший вес (14 участников)	{ 1. Турунен—Киев (РККА) 2. Люляков Б.—Москва („Спартак“) 3. Дзеконский—Тбилиси („Медик“)
Полулегкий вес (16 участников)	{ 1. Сиротин А.—Харьков (СКИ) 2. Баскаков—Москва (коммунальн.) 3. Назарьян—Баку („Темп“)
Легкий вес (14 участников)	{ 1. Соколов—Ростов н/Д („Борец“) 2. Трубочанинов—Ленинград („Моряк“) 3. Песечников—Москва („Локомотив“)
Полусредний вес (20 участников)	{ 1. Михайловский—Харьков (СКИ) 2. Ткаченко—Ростов н/Д („Спартак“) 3. Константинов—Ленинград (Динамо)
Средний вес (12 участников)	{ 1. Пыльнов—Москва („Динамо“) 2. Гуревич—Киев („Динамо“) 3. Чихладзе—Тбилиси („Динамо“)
Полутяжелый вес (14 участников)	{ 1. Дерич—Ростов н/Д („Боец“) 2. Казанский—Москва („Локомотив“) 3. Степанов—Ленинград („Спартак“)
Тяжелый вес (13 участников)	{ 1. Пустынников—Ростов н/Д („Динамо“) 2. Бездоля—Харьков („Спартак“) 3. Сенаторов—Москва („Спартак“)

Лучшую технику и мастерство борьбы на данном соревновании показали Турунен, Михайловский и Пыльнов, за что получили специальные призы Всесоюзного комитета.

В том же 1937 г. был проведен 2-й по счету всесоюзный сбор тренеров и судей по борьбе.

В конце октября 1938 г. проведено было всесоюзное первенство ВЦСПС, которое оспаривало рекордное количество участников (168 человек). Схватки проводились на трех коврах. Особенностью этих соревнований явился значительный прогресс молодежи. Командное первенство выиграло общество „Темп“. На втором месте оказалась команда общества „Крылья советов“. Третье место заняла команда общества „Пищевик“. Звание чемпионов ВЦСПС 1938 г. в порядке весовых категорий завоевали следующие товарищи: Санглер (Ташкент, „Буревестник“), Невредин (Москва, „Старт“), Назарьян (Баку, „Темп“), Евдокимов (Москва, „Пищевик“), Бусурин (Москва, „Зенит“), Столяров А. (Москва, „Локомотив“), Казанский (Москва, „Локомотив“), Иванов Гр. (Ленинград, „Темп“).

В ноябре—декабре 1938 г. было проведено личное первенство СССР по борьбе. В целях большей популяризации борьбы первенство впервые проводилось в трех городах: в Севастополе встретились представители полулегкого и среднего веса, в Баку—наилегчайшего, полутяжелого и тяжелого, в Ленинграде—легчайшего, легкого и полусреднего. Всего в данном соревновании приняли участие 172 лучших борца страны.

Технические результаты первенства:

Наилегчайший вес	{ 1. Карапетьян—Баку („Динамо“) 2. Раков—Ленинград („Старт“) 3. Спиридонов—Харьков („Динамо“)
------------------	---



Легчайший вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Люляков Б.—Москва („Спартак“)</li> <li>2. Климачев—Ростов н/Д („Спартак“)</li> <li>3. Рыбаков—Москва („Пищевик“)</li> </ul>
Полулегкий вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ялтарьян—Харьков („Динамо“)</li> <li>2. Тарасов—Ленинград</li> <li>3. Баскаков—Москва („Коммуна“)</li> </ul>
Легкий вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Егоров—Москва („Динамо“)</li> <li>2. Трубчанинов—Ленинград („Моряк“)</li> <li>3. Песечников—Москва („Локомотив“)</li> </ul>
Полусредний вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Воронин—Киев („Темп“)</li> <li>2. Федосов—Баку (нефтяники)</li> <li>3. Катулин—Москва</li> </ul>
Средний вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Пыльнов—Москва („Динамо“)</li> <li>2. Бровченко—Москва</li> <li>3. Хантимурян—Севастополь</li> </ul>
Полутяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Дерич—Ростов н/Д („Пищевик“)</li> <li>2. Пясуля—Ереван („Строитель“)</li> <li>3. Мачкалян—Тбилиси („Динамо“)</li> </ul>
Тяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гонжа—Киев („Динамо“)</li> <li>2. Сенаторов—Москва („Спартак“)</li> <li>3. Наков—Орджоникидзе („Динамо“)</li> </ul>

Личное первенство страны 1938 г. показало значительный рост молодых способных мастеров и повышение класса советских борцов по сравнению с предыдущими годами. Специальные призы за лучшую технику и мастерство на первенстве присуждены были Спиридонову и очень молодому, но быстро прогрессирующему борцу Ялтарьяну.

В том же 1938 г. был проведен 3-й всесоюзный сбор тренеров и судей по борьбе.

Результаты двух последующих первенств СССР таковы:

#### 1939 год

Легчайший вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Спиридонов—Харьков</li> <li>2. Люляков Б.—Москва</li> <li>3. Раков—Ленинград</li> </ul>
Полулегкий вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ялтарьян—Харьков</li> <li>2. Баев—Харьков</li> <li>3. Ковтун—Киев</li> </ul>
Легкий вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Соловов—Москва</li> <li>2. Егоров—Москва</li> <li>3. Трубчанинов—Киев</li> </ul>
Полусредний вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Бусурин—Москва</li> <li>2. Термолаев—Тбилиси</li> <li>3. Коломийцев—Москва</li> </ul>
Средний вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Пыльнов—Москва</li> <li>2. Суриков—Ленинград</li> <li>3. Михайловский—Харьков</li> </ul>
Полутяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Казанский—Москва</li> <li>2. Толмачев—Одесса</li> <li>3. Жбанов—Ворошиловград</li> </ul>
Тяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сенаторов—Москва</li> <li>2. Бездоля—Харьков</li> <li>3. Дерич—Ростов н/Дону</li> </ul>

В 1939 году был проведен розыгрыш звания абсолютного чемпиона СССР по борьбе. Победителем вышел К. Коберидзе (Москва, „Динамо“).

II и III места разделили Куксенко (борец Госцирков) и Михайловский (Харьков, „Динамо“).

1940 год

Легчайший вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Варданыян—Ереван</li><li>2. Спиридонов—Харьков</li><li>3. Кочарян—Кировакан, Армения</li></ul>
Полулегкий вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Турунен—Киев</li><li>2. Баскаков—Москва</li><li>3. Ратаев—В.-М. Флот</li></ul>
Легкий вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Ялтарьян—Харьков</li><li>2. Егоров—Москва</li><li>3. Давиденко—Москва</li></ul>
Полусредний вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Иващенко—В.-М. Флот</li><li>2. Кожарский—Москва</li><li>3. Коломийцев—Москва</li></ul>
Средний вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Пыльнов—Москва</li><li>2. Михайловский—Харьков</li><li>3. Ткаченко—Ростов</li></ul>
Полутяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Коберидзе—Москва</li><li>2. Плясуля—Ереван</li><li>3. Мачкалян—Тбилиси</li></ul>
Тяжелый вес	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Коберидзе—Москва</li><li>2. Плясуля—Ереван</li><li>3. Мачкалян—Тбилиси</li></ul>

Подводя краткие итоги советского периода истории борьбы, надо отметить, что наши кадры значительно окрепли. В кропотливой, повседневной работе советскими борцами выработана своя школа борьбы, выработан свой советский стиль, отражающий высокие психо-физические и морально-волевые качества советского народа.

От буржуазных спортсменов наши борцы взяли все хорошее, имеющееся в их технике, критически переработали весь опыт буржуазных борцов-профессионалов и любителей и приспособили этот вид спорта к нашим советским условиям. Борьба как весьма полезный вид спорта в нашей стране имеет тенденцию непрерывно распространяться, охватывая все более и более широкие массы трудящегося населения, особенно молодежи.

### Глава третья

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

### БОРЦОВСКИЙ ЗАЛ

Специальным местом для занятий по борьбе зимой, весной и осенью в холодные дни является борцовский зал. Помещение для занятий должно отвечать необходимым требованиям гигиены. Занятия борьбой представляют собою ценный вид физических упражнений и средство физического развития только при наличии необходимых гигиенических условий и при соблюдении определенных гигиенических правил. Помещение должно быть чистым, светлым и вполне достаточным по своим размерам. Ориентировочно можно рекомендовать следующие размеры борцовского зала: длина—12—16 м, ширина—8—10 м, высота—4—6 м.

Рекомендуя вышеуказанные размеры зала борьбы, мы исходим из учета размещения борцовского ковра, размещения самих занимающихся в зале около ковра и, наконец, устройства мягкой дорожки вокруг него (для предохранения борцов от ушибов при падениях за ковер). Пол зала борьбы должен быть деревянный (лучше брусчатый), тщательно сделанный. Стены гладкие, без лепных украшений и выступов, и доступные для протирания; на 1,5 м от пола стены окрашиваются масляной краской светлого тона. Потолок имеет гладкую поверхность. В потолке устраиваются приспособления для подвесных снарядов (гимнастических колец, канатов и шестов). Температура в залах 14—16°С. При наличии печного отопления в домах физкультуры топка печи не выходит в зал, а плоскость печи находится на уровне с плоскостью стены. Освещаемость искусственным светом должна быть равномерной. Искусственное освещение верхнее (отраженное). Зал надо хорошо проветривать. Вентиляция борцовского зала должна быть приточно-вытяжная или в виде вентиляционных фрамуг. При отсутствии вентиляционных фрамуг проветривать зал можно через форточки и окна, перед началом занятий и после их окончания (во избежание простуды).

## ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

Самой главной частью оборудования является борцовский ковер. Борцовские ковры бывают переносные и постоянные.

### *Переносный ковер*

Минимальным размером ковра следует считать 6×6 м. Но ковры могут быть и больших размеров (7×7 м и 8×8 м). Толщина ковра должна быть не менее 15 см и не более 20 см.

Изготавливаются передвижные ковры из прочного толстого брезента (чехлы). Удобнее всего изготавливать ковер из 9 частей; это даст возможность переносить его с места на место.

Целиком из одного чехла борцовский ковер изготавливать нецелесообразно, ибо переноска его с места на место из-за тяжести будет невозможной. Середину ковра (если весь ковер будет состоять из разных частей) всегда следует изготавливать самой большой по размеру, примерно 3×3 м, остальные части ковра можно делать 3,5×2 м, 3×1,5 м, 3×2 м и 2×2 м. На середине не должно быть соединений частей ковра, ибо она является самой рабочей частью его и несоблюдение этого условия неизбежно будет приводить к травматическим повреждениям борцов. Каждая часть ковра (чехол) набивается: конским волосом, морской травой или наконец, очесом или так называемым клочком—бумажным или шерстяным, представляющим собою отбросы хлопчатобумажных фабрик. Следует отметить, что очес или клочок является самым дешевым, прочным и гигиеническим материалом для набивания чехлов. Плотной набитая одним из вышеуказанных материалов, каждая часть ковра прошивается (простегивается) насквозь крученой бечевкой на расстоянии 25—30 см, для того, чтобы набивка внутри чехлов не сбивалась в одно место.

В случае соединения отдельных частей ковра внахлест, с внешней стороны они скрепляются между собою при помощи завязок или чаще всего ремней с пряжками.

В случае соединения отдельных частей ковра встык обязательно следует изготовлять вокруг ковра низкую деревянную боковую раму или, лучше, пришивать петли для стягивания ковра по окружности веревкой.

Ковер желательно укладывать в борцовском зале не просто на пол, а на специально изготовленную для этого раму из досок. Нижняя рама делается из дюймовых досок. Доски эти укладываются и сколачиваются в форме решетки, причем доска от доски кладется не дальше чем на 10 см. Под углы рамы укрепляются подставки вышиной в 4—5 см. Этим самым достигается пружинность ковра. Если ковер располагается около стен зала, вокруг него ставят специальные мягкие стенки, сколоченные из деревянных решетчатых рам (высотой 120—130 см), на которые вешаются мягкие коврики. Эти рамы с повешенными на них ковриками предохраняют борцов от ушибов о стены зала и кроме того служат хорошим подсобным средством для продельвания ряда упражнений для тренировки шеи. Если же ковер располагается на середине зала, то его обязательно нужно окаймлять дорожкой (ковриком) из мягкого материала шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см, другого, чем покрывка на ковре, цвета.

### ***Постоянный ковер для борьбы***

Постоянный ковер может быть устроен как на летней площадке, так и в закрытых помещениях. Изготовление его обходится гораздо дешевле передвижного ковра и более доступно любому коллективу физкультуры.

Устройство ковра таково: из деревянных брусьев делается ящик, размером 6×6, 7×7 или 8×8 м, а вышиной 45—30 см. Пол на этом месте с целью предохранения от гниения застилается фанерой. На дно ящика кладут хворост (лучше еловые метелки), а на него крупную стружку и покрывают брезентом или фанерой. Это будет первый слой, создающий пружинность. Вторым слоем кладут мелкие опилки. От толщины этого второго слоя будет зависеть мягкость ковра. В целях достижения необходимой мягкости ковра рекомендуется второй слой делать не более 15 см. При наличии второго слоя более 15 см ковер будет тверже, и наоборот. Второй слой должен быть в уровень с верхними краями ящика. Второй слой покрывают плотным брезентом, а поверх него натягивают обыкновенную мягкую покрывку, как и поверх обычного подвижного ковра. Опилки необходимо периодически перетряхивать во избежание залеживания и скатывания их в комки. Точно так же необходимо периодически прибавлять в верхний слой свежих опилок, а скатавшиеся и залежавшиеся удалять.

Устраивать постоянный ковер можно и из одного слоя опилок. Такое устройство проще, но недостаточно обеспечивает пружинность и мягкость. Бортики ящика как при однослойном, так и при двухслойном изготовлении ковра должны быть обшиты плотным материалом (лучше всего брезентом). Под брезент подкладывают что-либо мягкое (войлок, очес, паклю или тряпки).



С наступлением теплых дней, при 16—18°С и выше, занятия переносят на летнюю площадку. Площадку выбирают в тени. Лучше всего над площадкой устроить навес.

### ***Покрышки для ковра***

Поверх ковра необходима покрывка из мягкого материала (байка) таких же размеров, как и размеры ковра. Жесткие покрывки из брезента для борцовского ковра не годятся. За неимением байки покрывку можно изготовлять из сукна или мягкого холста, либо из мягких вигоневых одеял. Покрывок следует иметь три штуки: одна находится в работе, другая в стирке, а третья в запасе. Каждая покрывка на концах должна иметь по углам и через каждые 30—40 см завязки, при помощи которых она туго натягивается на ковре и закрепляется на нижней части ковра к его бокам или на боковой раме.

### ***Тренировочные мешки***

Подсобными снарядами при занятиях борьбой являются тренировочные мешки. Изготавливаются они разных размеров и разного веса.

По размеру тренировочные мешки делают высотой 100—120 см. Толщина должна быть такой, при которой удобно было бы брать мешок в обхват двумя руками. Она должна быть равна примерно толщине туловища среднего роста и средней упитанности человека. По весу мешки делают от 35 до 60 кг и тяжелее.

Материалом лучше всего будет плотный брезент. Можно взять также 2—3 обыкновенных мешка и сшить из них нужные по размеру чехлы, вложить их один в другой, набить очесом и зашить. Для регулирования веса тренировочных мешков в середину их в отдельном мешочке, гораздо меньшем по размеру, кладут обыкновенный песок. Сверху мешок необходимо обтянуть в двух местах поперек и один раз в длину поясами, которые должны быть прочными и пришитыми наглухо к мешку, без пряжек и шероховатостей.

### ***Шведские скамейки***

Вокруг борцовского ковра, на расстоянии 1,5—2 м, должны быть расставлены шведские скамейки или низкие скамейки, устроенные по типу шведских. Эти скамейки предназначены для размещения занимающихся.

### ***Дополнительные принадлежности***

Подсобные принадлежности в борцовском зале следующие: 1) весы для взвешивания борцов; 2) большое зеркало; 3) аптечка; 4) массажный стол; 5) простой стол с несколькими стульями; 6) графин с водой и стакан; 7) коврик для обтирания ног; 8) плевательница; 9) доска объявлений; 10) подвесные кольца; 11) подвесной канат или шест; 12) шведская стенка в несколько пролетов; 13) канат для перетягивания; 14) медицинболы разных весов, несколько штук; 15) несколько пар гимнастических палок; 16) несколько штук скакалок.

## Душ

Необходимой и обязательной частью всякого спортивного помещения является душ. Душ должен обязательно находиться поблизости от борцовского зала с таким расчетом, чтобы занимающиеся, не одеваясь, сразу же после занятий смогли пойти обмыться теплой водой.

## КОСТЮМ БОРЦА

Для тренировочных занятий и участия в соревнованиях изготавливают специальные полувысокие борцовские ботинки, закрывающие голеностопный сустав и имеющие кожаную или лосевую подошву.

Если борцовские ботинки имеют кожаную подошву, то сверху обязательно следует наклеивать не очень толстую резиновую подошву во избежание скольжения. Занятия происходят в борцовском трико, бумажном или шерстяном. Можно заниматься и в простых трусах.

Под трико и под трусы обязательно следует надевать бандаж.

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

До начала занятий преподаватель обязан пропустить всех желающих заниматься через врачебный осмотр.

Медицинский контроль над борцами должен проводиться чаще, чем над занимающимися другими видами спорта.

Весьма большое внимание должно уделяться врачебному контролю в тот момент, когда группа борцов приступает к специальной тренировке для подготовки к участию в предстоящих соревнованиях.

Длительность специальной тренировки борца исчисляется примерно двумя месяцами, в течение которых желательно проводить медицинский осмотр четыре раза, через каждые две недели. Такое частое проведение медицинских осмотров дает возможность во время уловить возможные появления симптомов переутомления.

Кроме этого, на основании данных осмотра врач может судить о правильности составленного режима дня, о допустимости тренировочной нагрузки. Наблюдения врача за состоянием здоровья тренирующихся борцов обязательны.

Прежде чем приступить к ведению самоконтроля, борцы должны получить от врача (или преподавателя) элементарные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека.

Наиболее важен самоконтроль в период специальной тренировки перед соревнованием. В дневник самоконтроля включаются наблюдения за пульсом, весом, а также за состоянием сна, аппетита и самочувствием.

Дата	П у л ь с			Вес в кг	Сон	Аппетит	Самочувствие	Тренировочная нагрузка
	Лежа	Стоя	Разница					
25.I	56	63	7	73	хороший	хороший	хорошее	тренировка на ковре тренировка на лыжах
26.I	57	65	8	73	"	"	"	
27.I	56	63	7	72,9	плохой	"	плохое	

В первые дни тренировки разница пульсовых ударов в положениях лежа и стоя возрастает в сравнении с данными до начала тренировки на 2—4 удара. Это явление вполне нормальное и объясняется втягиванием организма в работу. Спустя несколько дней пульс возвращается к норме. По мере тренированности частота пульса в положении лежа уменьшается на несколько ударов в сравнении с исходными данными. Также уменьшается и частота пульса в положении стоя.

Если пульсовые удары (лежа и стоя) в процессе тренировки установились на одном уровне, а затем в течение нескольких дней резко повышаются, это указывает на утомление.

Наблюдения за весом тела начинаются за день до начала специальной тренировки. Учитывая, что вес тела меняется в течение дня, взвешиваться нужно всегда в определенное время (лучше утром), натощак и без одежды.

В первые дни специальной тренировки вес начинает уменьшаться за счет потери излишнего количества воды, выделяющейся из организма потоотделением.

Графы дневника, касающиеся сна, аппетита и самочувствия, заполняются вечером. Наблюдение за пульсом и весом нужно вести не менее трех раз в неделю.

Дневник самоконтроля через каждые две недели просматривается врачом, который сравнивает показатели дневника с данными врачебного осмотра и на основании этого делает вывод о ходе тренировки.

#### *Глава четвертая*

### **ТРАВМЫ И МЕРЫ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

Борьба—один из сложных видов спорта. При занятиях в случае отсутствия должных профилактических мер и правильного методического руководства возможны те или иные травмы.

Опыт показывает, что у борцов наиболее часто встречаются растяжения, надрывы и разрывы связок, ушибы, переломы.

Разучивая приемы, связанные с переворотами и бросками в партере, с бросками в стойке, и проводя схватки в партере и в стойке, преподаватель или тренер подчас не указывают занимающимся на необходимые предосторожности, отсутствие которых ведет к повреждениям, и не заостряют внимания на необходимости самостраховки. Допущение к схваткам физически и технически недостаточно подготовленных борцов, а также весового неравенства партнеров нередко влечет к повреждениям более легкого борца.

Допуск к занятиям борцов, не имеющих на ногах обуви, ведет к повреждениям ног. Очень часто можно встретить повреждения у борцов вследствие неудовлетворительного состояния ковра. К таким недостаткам относятся наличие щелей между отдельными частями ковра, уменьшенный размер его, негигиеничное состояние покрывки, неправильное закрепление ее, наличие посторонних твердых и острых предметов под покрывкой.

Замена специальной обуви (борцовок) тапочками также приводит к травматическим повреждениям. Нетактичное отношение борцов друг

к другу как в момент тренировки, так и особенно в момент соревнований, проявление грубостей, стремление достичь победы любыми средствами также может способствовать повреждениям.

Основным профилактическим средством при занятиях борьбой должно служить умелое, продуманное, методически правильно построенное ведение занятий. Главное внимание в первом периоде обучения должно быть обращено на подготовку связочно-суставного аппарата и мышечной системы, без чего начинающие заниматься борьбой не смогут усваивать технику. Особое внимание должно быть уделено укреплению мышц шеи. Изучение приемов должно начинаться в партере, так как здесь имеется меньшая возможность травматических повреждений. Изучив несколько приемов в партере, можно переходить к изучению приемов в стойке.

Не нужно приступать к разучиванию приемов, более сложных по технике, пока не будут хорошо отработаны простые приемы защиты, контрприемы.

Преподаватель (тренер) должен внимательно наблюдать за проведением приемов в момент их изучения, в момент тренировочных схваток, с тем чтобы во-время успеть предотвратить возможное повреждение. Не следует допускать к занятиям без обуви. Необходимо следить за состоянием ковра, т. е. за правильным соединением отдельных его частей, за чистотой покрывки, за правильным ее закреплением.

Нельзя допускать к занятиям борцов, имеющих какое-либо кожное заболевание.

Преподаватель (тренер) должен воспитывать у занимающихся чувство бережного отношения к здоровью партнера. Надо разъяснять недопустимость проведения запрещенных приемов, захватов рук против суставов, ударов, захватов пальцев, заплетания своими ногами ног противника и т. п. Ни в коем случае нельзя допускать занятия борцов без преподавателя. Каждый занимающийся должен бережно относиться к состоянию своего здоровья и при недомогании, усталости и нежелании заниматься заявлять об этом преподавателю.

Надо проделывать прием, защиту, контрприем точно, как показывает преподаватель.

В борьбе с травматизмом поможет также повышение бдительности и требовательности судей на соревнованиях, не допускающих грубостей, предусмотренных правилами соревнований, проведения приема с падением за ковер и т. п.



## *Часть вторая*

# **ТЕХНИКА БОРЬБЫ**

### *Глава пятая*

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ**

Техника современной французской борьбы располагает огромным разнообразием средств, к которым относятся: основные положения (стойка, партер, мост); всевозможные захваты за руки, шею и туловище; приемы, защиты и контрприемы, выполняемые с захватами из основных положений, указанных выше.

В исходе схваток техника имеет решающее значение, являясь острым оружием борцов. Однако решающим фактором техника является лишь тогда, когда она применяется в соревнованиях на основе разумной тактики тем или иным борцом, исходя каждый раз из учета конкретных условий соревнований.

### **ТЕРМИНОЛОГИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ**

#### *Приветствие*

Перед началом схватки борцы становятся на противоположные концы ковра по диагонали. По свистку арбитра они сходятся на середине ковра и пожимают друг другу правые руки. Пройдя вперед 2—3 шага, партнеры с правой стороны делают поворот кругом (на 180°) через левое плечо, сходятся и начинают борьбу. После окончания схватки борцы также обмениваются рукопожатиями.

#### *Стойка*

Стойка—положение в борьбе, при котором борец, не касаясь ковра руками, равномерно распределяет всю тяжесть тела на обе ноги. Из положения стойки можно защищаться от нападения противника, самому нападать на него и проводить приемы борьбы.

Стандартных положений стойки нет. Каждый борец в результате тренировки приобретает индивидуальную стойку соответственно своим специфическим способностям. Однако основным и удобным положением стойки как для обороны, так и для нападения нужно считать нижеследующее (рис. 6): ноги слегка согнуты в коленях, стоят всей ступней, причем одна нога впереди, другая сзади по диагонали. Руки полувытянуты по направлению к противнику и всегда готовы брать на прием и в то же время защищаться; корпус обращен к противнику

и немного наклонен вперед или обращен тем же боком, что и выставленная вперед нога. Все тело находится в спокойном, но собранном состоянии, без чрезмерного напряжения до того момента, когда это потребуется для проведения приема или для защиты. Устойчивое положение ног в стойке должно сохраняться при всех передвижениях борцов по ковру.

Все передвижения по ковру происходят обычными движениями ног вперед, назад, вправо и влево. Передвигаясь по ковру, боец непрерывно переходит из основной стойки во многие неожиданные положения, в которые его ставит противник и которые он иногда сам создает умышленно, стараясь поймать противника на прием. Миновав искусственно создаваемые положения, борцу следует всегда принимать основное указанное выше положение стойки, как самое выгодное и для защиты и для нападения.

Стойки бывают: правая и левая, высокая и низкая, одноименная и разноименная.

Правая стойка считается тогда, когда боец выставляет вперед правую ногу.

Левая стойка—когда вперед выставлена левая нога.

При высокой (или близкой) стойке боец стоит почти на прямых ногах с сильно выпрямленным туловищем. Высокая стойка более приспособлена для нападения, нежели для защиты, поэтому ее часто называют активной. Ее следует прививать занимающимся с первых шагов обучения.

При низкой (или дальней) стойке боец стоит на сильно согнутых в коленях ногах, низко пригнувшись всем корпусом, отодвинулся от своего противника далеко назад, вытянув по направлению к нему голову и руки. Из положения низкой стойки почти невозможно проводить приемы, она—чисто-оборонительное положение. Поэтому ее часто называют пассивной. Для обучения она рекомендована быть не может, ибо вся современная борьба основана на активных, динамических действиях. Низкая стойка может быть принята при схватке и обоими борцами одновременно. Обычно же при схватках тот из борцов, который наступает, имеет высокую стойку, а тот, который защищается,—низкую.

Одноименной называется такая стойка, когда оба партнера имеют выставленными вперед одноименные ноги (правые или левые). При разноименной стойке у обоих партнеров выставлены вперед разноименные ноги: если у одного из них правая, то у другого левая. Одноименная стойка—один из распространенных видов стоек в борьбе.

### **Партер**

Партером называется положение, при котором один из борющихся стоит на четвереньках или лежит на ковре плашмя.

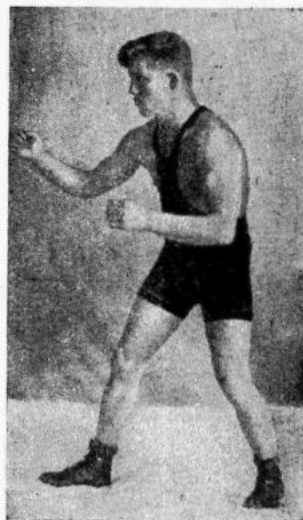


Рис. 6

Различаются два положения партера: высокий и низкий.

Высокий партер—положение, когда у стоящего на четвереньках борца обе прямые руки упираются кистями в ковер, а колени расставлены на ширину плеч (рис. 7). Высокий партер является более активной позицией для находящегося внизу борца и наиболее удобной для проведения контрприемов.

Низкий партер—положение, когда руки упираются предплечьями в ковер (рис. 8), а колени расставлены на ширину плеч. Из этого положения находящемуся внизу борцу контрприемы проводить трудно. Поэтому это положение является скорее оборонительным, чем наступательным.

В процессе борьбы в партере борец иногда бывает вынужден лечь на ковер плашмя—на живот и грудь. Это—исключительно пассивное, защитное положение. Защищающийся обычно широко при этом раскидывает ноги и руки (иногда прячет под грудь), противодей-

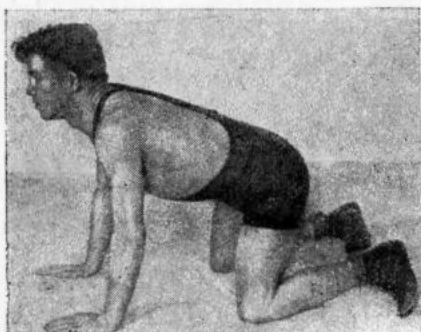


Рис. 7

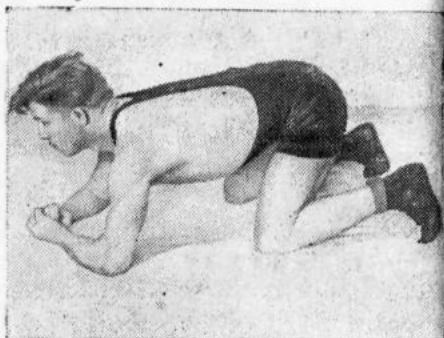


Рис. 8

ствуя захватам нападающего. По правилам борец, как только противник отпустит захват, обязан немедленно встать на колени из положения лежа плашмя.

В старой французской школе работа в партере была пассивной. Техника современной борьбы, наоборот, отличается наибольшей активностью работы в партере как для верхнего, так и для нижнего борца: для первого—вследствие большого количества весьма эффективных приемов, рационального использования своего собственного веса и работы ног в пределах, предусмотренных правилами соревнований; для второго—вследствие наличия большого количества контрприемов, которые он может применять исходя каждый раз из создавшегося положения при борьбе.

### **Прием**

Прием—действие, при помощи которого происходят всевозможные броски и перевороты как в стойке, так и в партере, и в результате которого, как правило, следует изменение в положении противника.

## ***Защита***

Защита—действие борца, которое не дает возможности противнику провести над ним прием.

## ***Контрприем***

Контрприем—ответ защищающегося приемом на прием нападающего. Контрприем является одновременно приемом защиты и приемом нападения.

## **ЗАХВАТЫ**

Современная французская борьба состоит из многочисленного количества приемов, которые выполняются в схватках со всевозможными



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

захватами партнеров друг друга за туловище (не ниже пояса), туловище и руки, голову и руки, шею и руки и наконец только за одни руки. Захваты следует готовить совершенно незаметно для партнера. Уловив удобный момент для проведения приема (на который подготовлен захват), необходимо его немедленно проводить, вкладывая все свои возможности.

Основным способом соединения рук при возможных захватах в борьбе является так называемое пальцевое соединение, т. е. соединение пальцев в крючок (рис. 9). Для укорачивания захватов следует обхватывать кистью одной руки запястье другой (рис. 10). Никогда не нужно соединять свои пальцы при различных захватах в переплет, т. е. пропускать пальцы одной руки между пальцами другой (рис. 11). Такое соединение может привести к перелому пальцев при сильных ударах о ковер во время падения на него.

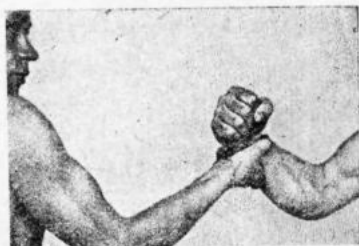


Рис. 12

## ***Простейшие захваты и защиты от них***

Для освобождения от захвата запястья руки кистью руки партнера следует сделать резкий рывок захваченной рукой на себя с вращением ею вверх и в сторону большого пальца руки партнера (рис. 12).



Для освобождения от захвата партнером запястья и предплечья одной руки двумя руками атакуемый просовывает свою собственную руку между руками партнера и резким нажимом на руки нападающего заставляет его освободить руку, действуя своей свободной рукой как



Рис. 13



Рис. 14

рычагом, или, схватив свободной рукой за кулак захваченной руки, атакованный делает резкий рывок своими руками на себя и вверх (рис. 13).

При захвате партнером запястий двух рук двумя руками освобождением от него будет резкий рывок на себя с вращением рук вверх и в сторону больших пальцев (рис. 14).



Рис. 15

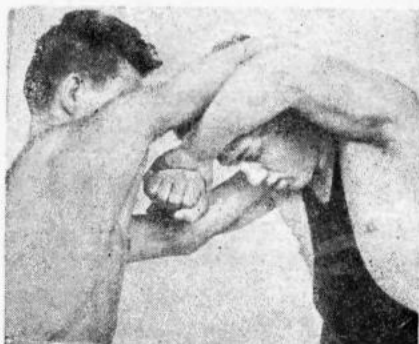


Рис. 16

Защитами от захвата шеи двумя руками являются: а) быстрое приседание с одновременным резким толчком своими руками рук партнера по направлению вверх (рис. 15); б) атакованный пропускает левую руку снизу правой руки нападающего, а правую сверху его левой и соединяет свои руки; затем, нажимая верхней рукой вниз, а нижней вверх, действуя ими, как рычагом (рис. 16), он освобождается таким образом от захвата.

### **Приемы**

Приемы, защиты от них и контрприемы против них представляют собою основные средства техники борьбы. Все приемы борьбы классифицируются на приемы в стойке и приемы в партере.

## *Глава шестая* **ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ**

Все приемы в стойке в зависимости от единства основных моментов техники их выполнения, разделяются на: 1) приемы с захватом туловища спереди, сбоку и сзади с дополнительными захватами рук; 2) броски через бедро; 3) полусуплессы; 4) суплессы. При этой классификации сходные по характеру выполнения приемы распределяются в методической последовательности от легких к более трудным.

Исходным положением для описания всех приемов мы будем брать одноименную правую стойку для обоих партнеров (рис. 17). Проведение



Рис. 17



Рис. 18

всех приемов, связанных с падением назад (приемы с захватом туловища спереди, сбоку и сзади, полусуплессы и суплессы), будет описываться только в одну левую сторону по отношению к нападающему. Все бедровые броски будут описываться только через правое бедро нападающего.

### **ПРИЕМЫ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА**

В этот раздел входят приемы с захватом туловища спереди, сбоку и сзади с дополнительными захватами рук.

#### ***Приемы с захватом туловища спереди***

К приемам с захватами туловища спереди относятся: 1) „захват туловища спереди с одной рукой“ (рис. 18); 2) „захват туловища спереди с двумя руками“, и 3) „захват туловища без захвата рук“.

Наиболее типичным вариантом является „захват туловища спереди с одной рукой“.

*„Захват туловища спереди с одной рукой“*

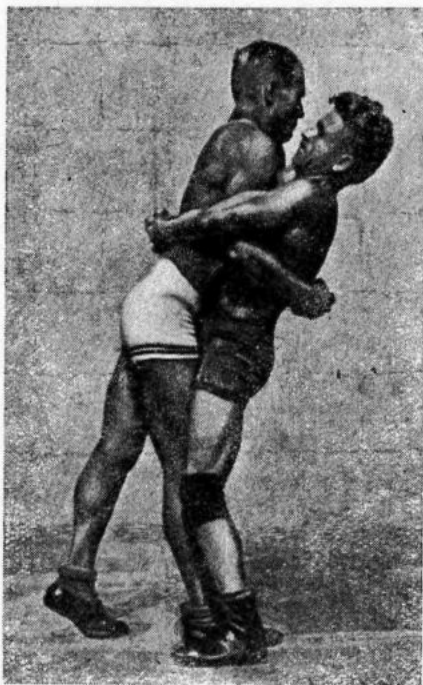


Рис. 19

Нападающий, захватив атакованного за туловище спереди с одной рукой (в нашем случае правой), крест-накрест приставляет сзади стоящую свою ногу на уровень ноги, стоящей впереди, так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги атакованного (рис. 19). Обе ноги слегка согнуты в коленях. Одновременно с этим нападающий

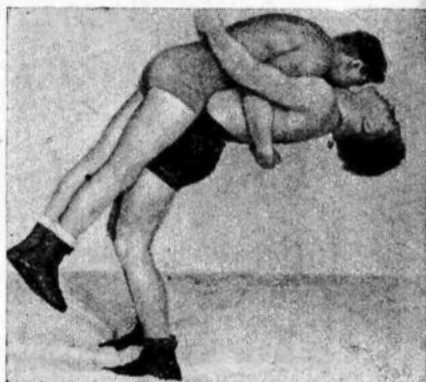


Рис. 20

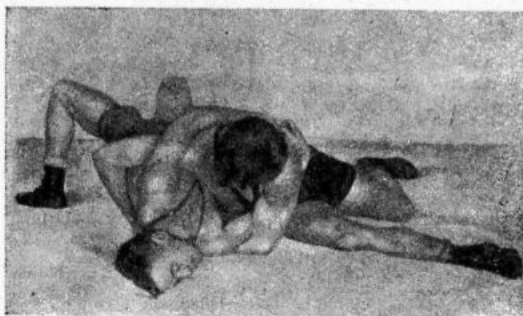


Рис. 21

плотно прижимает к себе атакованного, отрывает его от ковра за счет выпрямления своих ног и отклонения корпуса назад и, сильно прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, доотказа откидывая голову, стремительно падает назад (рис. 20), сделав при этом резкий толчок животом вперед и вверх. У самого ковра, по ходу

падения назад, нападающий, не распуская первоначального захвата, делает поворот лицом к ковра, в сторону захваченной руки атакованного, и переводит этим самым его на мост или на лопатки (рис. 21).

Бросок и поворот следует производить обязательно в сторону захваченной руки атакowanego, ибо в противном случае нападающий окажется не в состоянии сделать поворот лицом к коврику. Приемы „захват туловища спереди с двумя руками“ и „захват туловища спереди без захвата рук“ проводятся точно так же, как и описанный вариант.

*Защита от приема „захват туловища спереди с одной рукой“*

Защищающийся, как только нападающий произвел захват, сразу соединяет свои руки в крючок у него на животе, упирается пред-



Рис. 22

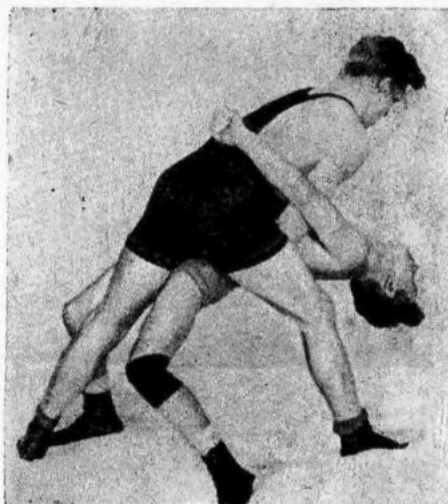


Рис. 23

плечем захваченной руки ему в грудь, отступает назад и, принимая низкую стойку, разрывает этим самым захват (рис. 22).

*Контрприем против приема „захват туловища спереди с одной рукой“*

Защитой и в то же время контрприемом будет так называемое „накрывание“ противника. Проделывается оно так. В тот момент, когда нападающий падает назад, атакующий выставляет правую ногу вперед в сторону по ходу броска и, не распуская первоначального захвата, крепко прижимает нападающего к себе и падает прямо на него (рис. 23). Накрывание противника является одновременно контрприемом также против следующих приемов: „захват туловища спереди без захвата рук“ и „захват туловища спереди с захватом двух рук“.



### *Защита от приема „захват туловища спереди без захвата рук“*

Защищающийся, как только нападающий поймал его на захват туловища по линии пояса без рук, упирается ладонями рук ему в подбородок (рис. 24). Защита от приема „захват туловища спереди с двумя руками“ будет та же, что и защита от приема „захват туловища спереди с одной рукой“, т. е. выставление ноги вперед в сторону по ходу броска и упор пред-

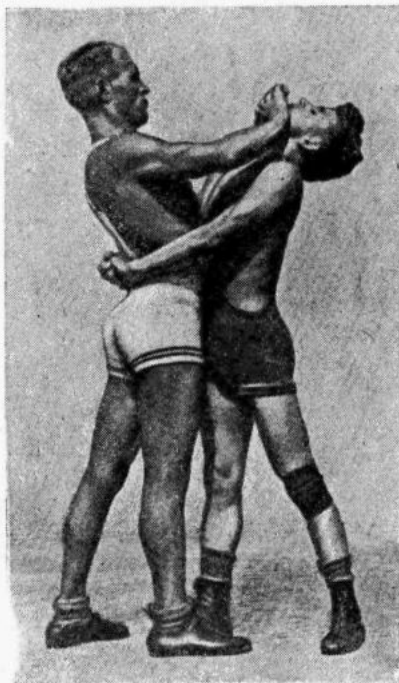


Рис. 24



Рис. 25

плечем в живот, отступая назад и принимая одновременно низкую стойку.

### *Приемы с захватом туловища сбоку*

К приемам этой группы относятся: „захват туловища сбоку с одной рукой“ (рис. 25), „захват туловища сбоку без захвата рук“, „захват туловища сбоку с ключом“.

На соревнованиях чаще всего применяется „захват туловища сбоку с ключом“.

### *„Захват туловища сбоку с ключом“*

Необходимо повернуть нападающего боком к себе. Прodelывается это так. Нападающий захватывает своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри правую руку атакованного (рис. 26). Делая затем сильный рывок на себя, нападающий поворачивает атакованного к себе боком, просовывает свою правую руку ему под плечо (на

ключ) и прижимает ею руку атакowanego выше локтя к своей груди. Левоу рукой одновременно он захватывает туловище атакowanego по линии пояса, пропуская ее кисть ему на живот. Оторвав атакowanego от ковра, как и при выполнении приема „захват туловища спереди с одной рукой“, нападающий с сильно прогнутой спиной стремительно падает назад (рис. 27) и у самого ковра делает поворот влево лицом

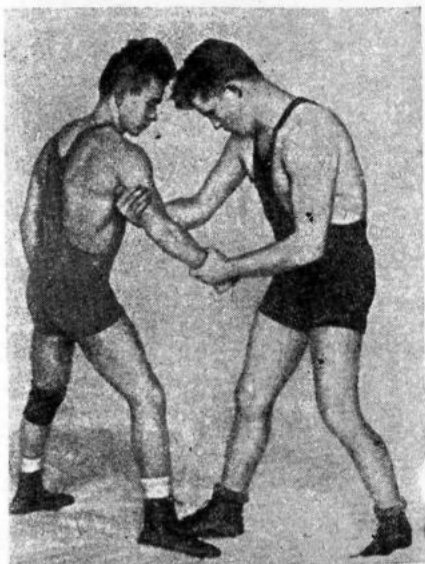


Рис. 26

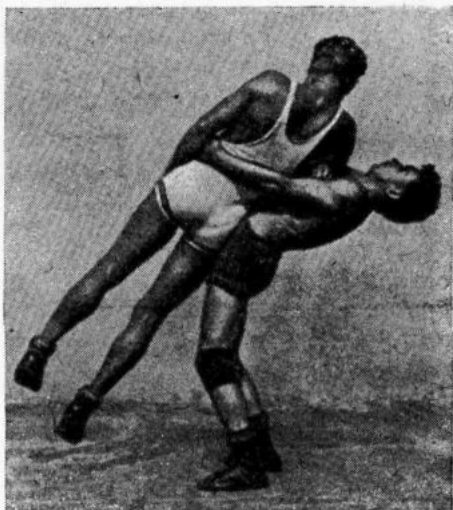


Рис. 27

к нему. В момент поворота нападающий освобождает свою левую руку, в которой держал атакowanego по линии пояса, ибо в противном случае он не будет иметь возможности повернуться лицом к ковра, так как эта рука окажется под атакowanym, который будет лежать на ней. В результате правильного проведения приема нападающий переводит атакowanego на спину, крепко держа его руку в ключе (рис. 28), или заставляет встать на мост.

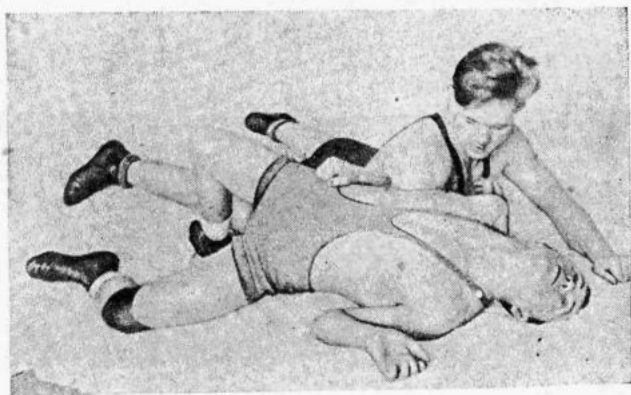


Рис. 28

### *Защита от приема „захват туловища сбоку с ключом“*

Защитой от приема для атакованного будет быстрое выставление ноги, соответствующей руке, захваченной в ключ, между ног нападающего в момент самого поворота к нему боком.

Одновременно надо упираться предплечьем руки, захваченной в ключ, в грудь нападающего, слегка присев и наклонив корпус вперед (рис. 29).

Незначительно наклоненный вперед корпус и упор предплечьем в грудь не дают возможности нападающему оторвать атакованного от ковра.

### *Контрприемы против приема „захват туловища сбоку с ключом“*

1. Первым контрприемом является бросок через бедро с захватом одноименной руки (в нашем случае правой руки) через плечо, т. е. бросок в сторону руки, захваченной в ключ. Защищающийся крепко зажимает руку нападающего между плечом и предплечьем своей руки,



Рис. 29

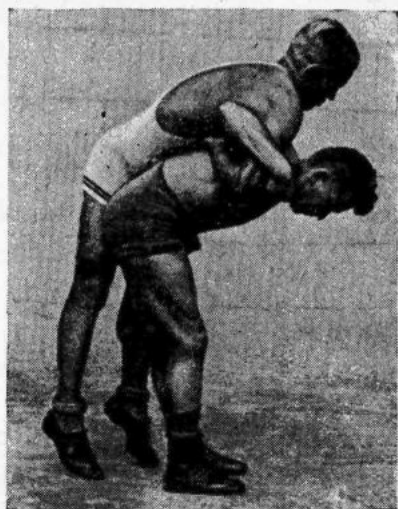


Рис. 30

захваченной в ключ, подворачивает бедро в правую сторону (рис. 30) и производит бросок.

Этот контрприем следует проводить всегда в случае, если ноги нападающего находятся дальше от стороны руки атакованного, захваченной в ключ.

2. Вторым контрприемом является бросок в сторону руки, держащей защищающегося за туловище, с захватом ее за запястье.

Продельвается это так.

Захватив левую руку нападающего за запястье, зажимая правую между плечом и предплечьем своей правой руки, защищающийся глубоко выставляет бедро наружу в сторону захваченной за запястье руки (рис. 31).

Затем, делая резкий рывок за левую руку, захваченную за запястье, защищающийся производит бросок в левую сторону за себя.

Сам он падает на ягодицы, упираясь левым локтем о ковер, и, крепко держа в первоначальном захвате обе руки нападающего, занимает сидячее положение для удержания его.

В результате проведения защищающимся указанного контр-

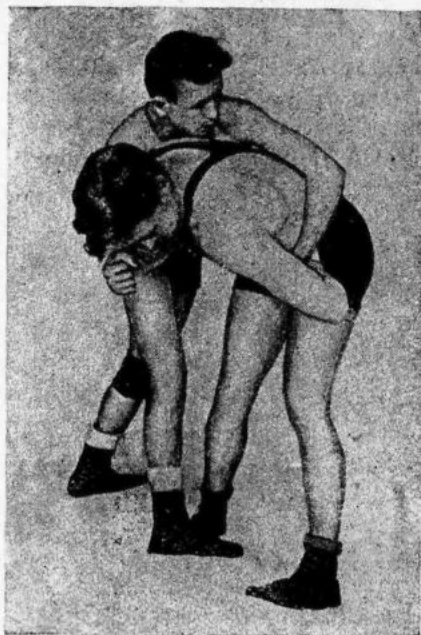


Рис. 31

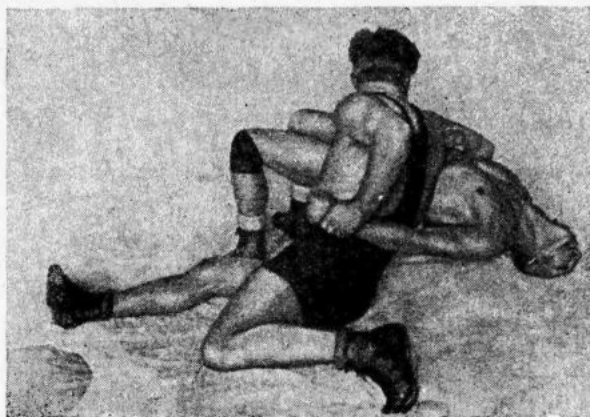


Рис. 32

приема нападающий оказывается на мосту или лежа на спине (рис. 32).



## *Приемы с захватом туловища сзади*

К приемам этой группы относятся: „захват туловища сзади без захвата рук“ (рис. 33), „захват туловища сзади с одной рукой“ (рис. 34), „захват туловища сзади с двумя руками“, „захват туловища сзади с ключом“, „захват туловища сзади с полунельсоном“.

Наиболее эффективным вариантом приемов этой группы является „захват туловища сзади с ключом“.



Рис. 33



Рис. 34

### *„Захват туловища сзади с ключом“*

Нападающему необходимо повернуть атакованного к себе спиной. Прodelьвается это так. Нападающий захватывает своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри выше локтя правую руку атакованного, как это делалось при забираии на прием „захват туловища сбоку с ключом“. Затем, делая сильный рывок на себя, нападающий поворачивает атакованного к себе спиной, забирая его правую руку своей правой рукой в ключ. Левоу он обхватывает туловище по линии пояса, пропуская кисть на живот. Оторвав атакованного от ковра, как и при выполнении приема „захват туловища спереди с одной рукой“, нападающий стремительно падает назад, доотказа прогибаясь в грудной и поясничной части позвоночника (рис. 35).

У самого ковра нападающий делает поворот лицом к нему в левую сторону, снимая на ходу поворота левую руку с туловища атакованного. Последним моментом выполнения этого приема будет перевод атакованного на мост или на спину, как и при выполнении приема „захват туловища сбоку с ключом“.

### *Защита от приема „захват туловища сзади с ключом“*

Защитой от приема для атакованного будет немедленное отставление прямой ноги, соответствующей руке, захваченной в ключ, как можно дальше между ног нападающего, сейчас же после поворота к нему спиной. Одновременно надо сильно наклонять корпус вперед, опираясь при этом рукой, свободной от захвата, о ковер (рис. 36).

### *Контрприемы против приема „захват туловища сзади с ключом“*

Контрприемами здесь будут те же, что и против приема „захват туловища сбоку с ключом“ (описание которых см. выше).

### *Захват туловища сзади с полунельсоном*

Захватив своей левой рукой за запястье, а правой за плечо изнутри выше локтя правую руку атакованного, нападающий делает сильный рывок на себя, переводя атакованного этим самым к себе спиной, и захватывает туловище его сзади без захвата рук. Затем нападающий приставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди, отрывает атакованного от ковра, как и при выполнении приема „захват туловища спереди с одной рукой“, падает назад с сильно прогнутой спиной и по ходу падения одну руку (в нашем случае — правую) за-

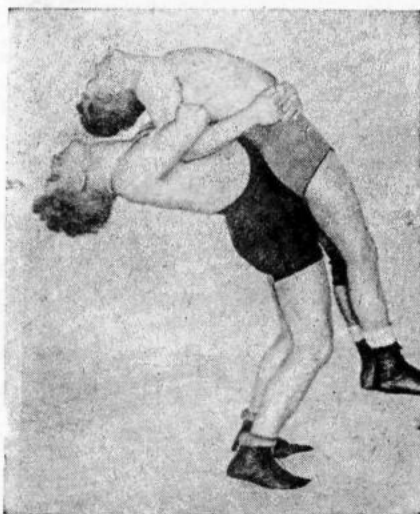


Рис. 35

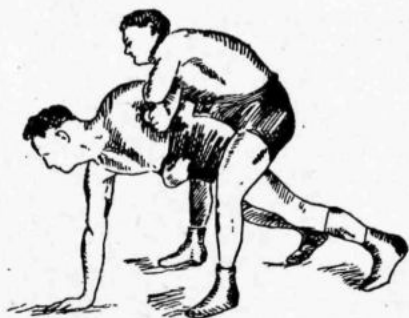


Рис. 36

кладывает атакованному из-под плеча на его шею, т. е. делает полунельсон (рис. 37). У самого ковра нападающий, снимая левую руку, держащую атакованного за туловище по линии пояса, делает поворот в левую сторону на 180° лицом к ковра. В результате проведения приема атакованный оказывается чаще всего на спине, а нападающий рядом с ним, лицом к ковра, крепко держа атакованного правой рукой за одноименную его руку (рис. 38). Заложенный полунельсон, с последующим поворотом лицом к ковра, дает возможность нападающему

в момент перед самым приземлением повернуть атакованного спиной к коври. Полунельсон обязательно следует закладывать в момент падения назад, после отрыва атакованного от ковра, отнюдь не раньше. В противном случае нападающий сам очутится в весьма затруднительном положении от контрприема атакованного. Заложенный до отрыва атакованного от ковра полунельсон представляет собой очень удобное положение для проведения контрприема — броска через бедро с захватом руки под плечо.



Рис. 37

Контрприемом будет бросок через бедро с захватом левой или правой руки под плечо.

*Защита от приема „захват туловища сзади с полунельсоном“*

Защита для атакованного: немедленное выставление прямой ноги как можно дальше между ног нападающего, сейчас же после поворота спиной к нему, разрыв захвата его рук с нажимом на них вниз.

*Контрприем против приема „захват туловища сзади с полунельсоном“*

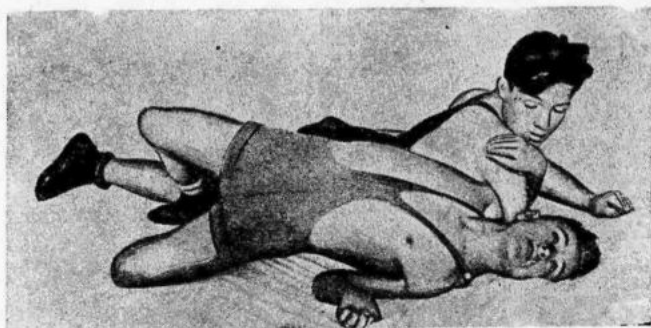


Рис. 38

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА**

В основе выполнения всех приемов этого раздела борьбы лежит падение нападающего назад вместе с атакованным, с последующим поворотом у самого ковра лицом к нему. Изучение каждого в отдель-

ности приема, защиты и контрприема рекомендуется производить в порядке общей последовательности, а именно: 1) общее ознакомление с техникой выполнения изучаемого приема, защиты, контрприема, заключающееся в объяснении и показе техники его преподавателем на одном из занимающихся; 2) отработка отдельных элементов, деталей и сочетаний элементов приема, защиты, контрприема в их динамической последовательности; 3) выполнение приема, защиты, контрприема в целом после отработки элементов.

Такая последовательность позволяет освоить разучиваемый прием, начиная от более простого, переходя к более сложному, и предупредить и устранить характерные ошибки, допускаемые занимающимися при выполнении приемов.

Отработку элементов приемов рекомендуется проводить следующим образом.

### **ЗАХВАТ АТАКОВАННОГО**

От правильности захвата зависит успех выполнения приема. Неправильность захвата чаще всего выражается в непрочности его. Атакующий в этом случае неплотно прижимается нападающим, вследствие чего последний не в состоянии сделать отрыв первого от ковра.

### **ПРИСТАВЛЕНИЕ СТОЯЩЕЙ СЗАДИ НОГИ К ПЕРЕДНЕЙ**

При выполнении этого элемента часто допускаются следующие ошибки:

1. Подставляют стоящую сзади ногу не на одну линию с передней. Из такого положения нападающий не в состоянии войти в близкое соприкосновение с атакованным, прижать его плотно к себе и сильно прогнуться для падения назад. В результате нападающий сам часто попадает на контрприем атакованному.

2. Подставляют стоящую сзади ногу не на одну линию с передней ногой, а немного дальше вперед. Нападающий в таком случае не в состоянии сильно прогнуться для броска. При падении назад центр тяжести оказывается у него перемещенным на заднюю ногу, чем создается неустойчивое равновесие всего корпуса. В результате нападающий не решается производить прием, а если и решается, то сам попадает на контрприем атакованному.

3. Ставят ногу между ног атакованного. Этим дается возможность атакованному легко выставить впереди стоящую ногу в сторону броска, защититься от приема или применить контрприем—накрывание.

Приставление сзади стоящей ноги нападающий должен продвигать так, чтобы она оказалась на одном уровне с другой его ногой и снаружи впереди стоящей ноги атакованного.

### **ОТРЫВ АТАКОВАННОГО ОТ КОВРА**

Отрыв атакованного от ковра следует производить за счет выпрямления своих ног, бывших до этого слегка согнутыми в коленях, сильного отклонения корпуса назад и сильного толчка животом вперед

и вверх. Успех отрыва атакowanego от ковра обеспечен, если выпрямление ног, отклонение корпуса назад, толчок животом вперед и вверх и рывок за захваченные части тела, при сильном прогибе в грудной и поясничной части позвоночника, производится быстро, решительно и одновременно.

#### *ПАДЕНИЕ НАЗАД С ПОВОРОТОМ ЛИЦОМ К КОВРУ*

Падение назад с последующим поворотом у самого ковра лицом к нему является одним из ответственных и главных элементов приемов разбираемого раздела борьбы в стойке. Характерной ошибкой, допускаемой занимающимися при выполнении этой части приема, является преждевременный поворот атакowanego лицом к коврику. Прodelывая поворот высоко над ковриком, нападающий дает возможность атакowanego легко применить защиту от приема или контрприем против него. Другой наиболее характерной и грубой ошибкой является сильное сгибание ног в коленях вместо сильного прогиба в грудной и поясничной части позвоночника. Это является причиной самопоражения нападающего вследствие накрывания его атакowanym. В методическом отношении падение на ковер необходимо отрабатывать при изучении приемов первого раздела в виде следующих друг за другом подготовительных упражнений.

1. Падение назад с последующим поворотом у самого ковра лицом к нему без партнера и без отягощения. Упражнение прodelывать, сильно прогибаясь в грудной и поясничной части позвоночника, доотказа откидывая голову назад и не сгибая сильно ноги в коленях. Поворот к коврику рекомендуется прodelывать в обе стороны.

2. Падение назад с последующим поворотом у самого ковра лицом к нему с тренировочным мешком. Упражнение прodelывать в обе стороны, сильно прогибаясь назад в грудной и поясничной части позвоночника, доотказа откидывая голову назад. Упражнение выполнять обязательно в сочетании с предыдущими элементами.

Только после детальной отработки подготовительных упражнений следует переходить к выполнению падения назад с последующим поворотом у самого ковра лицом к нему вместе с партнером, т. е. к выполнению всего приема в целом. Вначале прием выполняется без сопротивления партнера, а затем закрепляется в схватках.

Изучение приемов, следующих за разученным приемом, необходимо строить исходя из учета того, какие элементы являются слабо отработанными и какие совершенно новыми. Новым элементом нового приема всегда является захват. При разучивании приемов „захват туловища сбоку и сзади“ без рук, с одной и двумя руками, — новым элементом будет снятие руки, держащей атакowanego за туловище во время самого поворота нападающего лицом к коврику. Падение назад с последующим поворотом лицом к коврику является главной частью приемов первого раздела. Поэтому при разучивании каждого нового приема в обязательном порядке следует отрабатывать подготовительные упражнения, указанные выше.

Время, отводимое на разучивание приемов, зависит от общего количества часов и других конкретных условий.



## БРОСКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО

Броски через бедро—основа борьбы в стойке. Эти приемы весьма эффективны по своему результату, а по своей технике доступны для большинства занимающихся борьбой. Нет, кажется, ни одного борца, который не пользовался бы и не владел в той или иной степени бедровыми бросками. Для правильного выполнения бросков требуется наличие определенной координации движений. Выполняются бедровые броски из различных положений (спереди, сзади и сбоку) и со всевозможными комбинациями захватов рук, шеи и туловища. Броски являются в одном случае самостоятельными приемами, в другом—контрприемами против нападений партнера. Все бедровые броски имеют единую основу выполнения и отличаются друг от друга только способами захвата атакованного.

### *„Бросок через бедро с захватом руки через плечо“*

Нападающий захватывает правую руку атакованного своей левой рукой за запястье, а правой за плечо выше локтя изнутри (рис. 39).



Рис. 39



Рис. 40

Быстро поворачиваясь на пятке правой ноги на  $180^\circ$  спиной к атакованному, нападающий приставляет сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди, примерно на расстоянии длины одной ступни. Затем нападающий выставляет бедро в сторону захваченной руки так, чтобы оно по возможности выходило наружу от атакованного, при этом ноги слегка сгибаются в коленях, ступни ног параллельны. Далее нападающий отрывает атакованного от ковра путем выпрямления своих ног и наклона корпуса вперед (рис. 40).

Затем, сильно поддав бедром вверх, делая рывок за захваченную руку, он производит бросок вперед и в сторону носка подставленной ноги (в нашем случае левой), падая как бы на плечо, соответствующее стороне выставленного бедра.

Произведя бросок, нападающий занимает положение, удобное для удержания атакованного.

***Защиты от приема „бросок через бедро с захватом руки через плечо“***

1. В тот момент, когда нападающий повернулся спиной к атакованному, последнему следует быстро упереться предплечьем свободной от захвата руки в спину первому, слегка приседая (рис. 41).

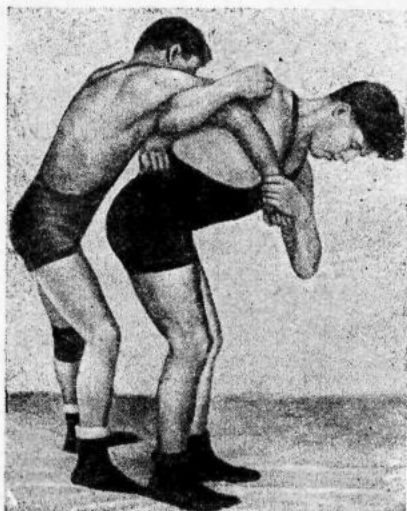


Рис. 41

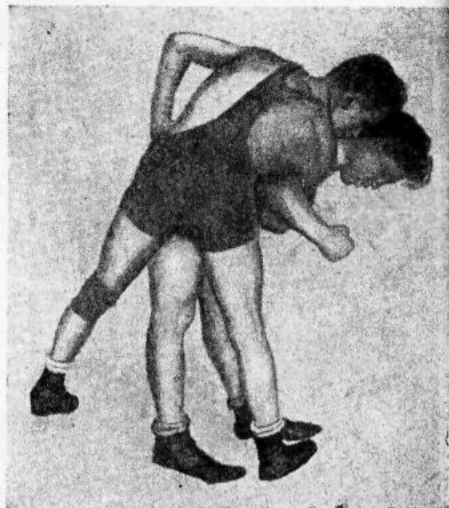


Рис. 42

2. В тот момент, когда нападающий только что подвернул бедро, защитой для атакованного будет выставление ноги, соответствующей стороне выставленного нападающим бедра, в сторону и вперед по ходу броска (рис. 42), что позволяет ему соскользнуть телом с бедра нападающего.

***Контрприемы против приема „бросок через бедро с захватом руки через плечо“***

1. В случае применения первой защиты, контрприемом против „броска через бедро с захватом руки через плечо“ для атакованного будет „захват туловища сзади с ключом“.

2. В случае применения второй защиты контрприемом будет „захват туловища сбоку с ключом“.

## ***„Бросок через бедро с захватом руки под плечо“***

Для проведения приема существуют три варианта захватов.

1. Нападающий одной (в нашем примере—левой) рукой захватывает в запястье разноименную (правую) руку противника, а другой

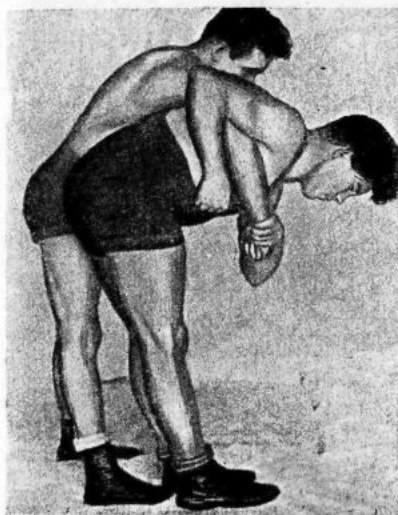


Рис. 43



Рис. 44

(правой) зажимает захваченную (правую же) руку между плечом и боком (рис. 43).

2. Захват разноименной рукой выше локтя за плечо, а одноименной под плечо, как и в первом случае (рис. 44).

3. Захват разноименной рукой за запястье, а одноименной рукой под плечо, держа кистью этой же руки за запястье своей первой руки (рис. 45).

Ниже мы даем описание техники выполнения данного приема с первым вариантом захвата. Захватив правую руку атакowanego левой рукой за запястье, а правой рукой за плечо выше локтя, зажимая ее между своим предплечьем и плечом и прижимая к правому боку, нападающий на пятке правой ноги поворачивается спиной к атакowanego. Стоявшая сзади нога приставляется в момент поворота к стоящей впереди примерно на расстоянии длины одной ступни. Затем нападающий подворачивает как можно больше бедро в сторону захваченной руки, сгибая при этом ноги в коленях, отрывает атакowanego от



Рис. 45

ковра (рис. 46) при помощи выпрямления своих ног, наклона корпуса вперед, толчка бедром вверх, и, делая резкий рывок за захваченную руку, он производит бросок вперед и в сторону левого носка, падая как бы на свое правое плечо.

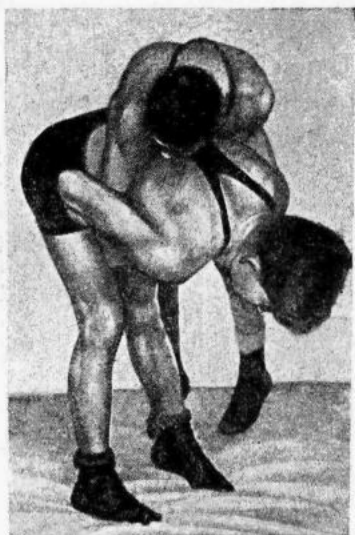


Рис. 46

В результате броска атакованный оказывается на спине или на мосту, если смог им защититься (рис. 47). После этого нападающему следует быстро приступить к переводу атакованного с моста на спину.

***Защиты от приема „бросок через бедро с захватом руки под плечо“***

1. В тот момент, когда нападающий повернулся спиной к атакованному, последний немедленно же приседает и упирается своими коленями в сгибы коленных суставов первого (рис. 48).

2. В тот момент, когда нападающий пытается подвернуть бедро и начинает отрывать атакованного от ковра, последний быстро выставляет правую ногу в сторону и вперед по ходу броска, соскальзывая своим телом с бедра (рис. 49).

ую ногу в сторону и вперед по ходу броска, соскальзывая своим телом с бедра (рис. 49).

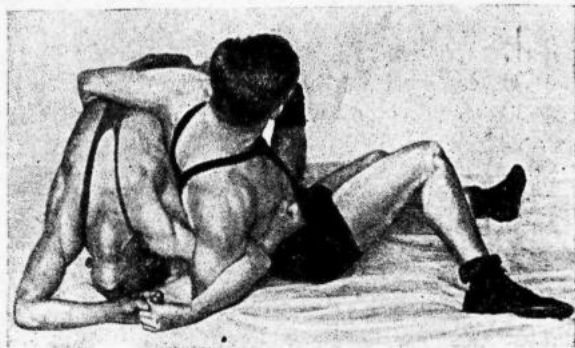


Рис. 47

***Контрприемы против приема „бросок через бедро с захватом руки под плечо“***

1. В случае применения первой защиты контрприемом против „броска через бедро с захватом руки под плечо“ для атакованного будет „захват за туловище сзади с полунельсоном“.

2. В случае применения второй защиты контрприемом против „броска через бедро с захватом руки под плечо“ будет „захват туловища сбоку



Рис. 48



Рис. 49

с полунельсоном“ (рис. 50). Техника выполнения данного контрприема будет та же, что и первого контрприема, описание которого см. выше.



Рис. 50



Рис. 51

**„Бросок через бедро с захватом руки и шеи“**

Нападающий левой своей рукой захватывает правую руку атакованного выше локтя, а другую руку накладывает ему на шею (рис. 51).



Затем нападающий поворачивается на пятке впереди стоящей ноги спиной к атакованному, подставляя при этом сзади стоящую ногу на уровень ноги, стоящей впереди, как и в предыдущем приеме, и подворачивает бедро как можно больше в правую сторону, слегка сгибая ноги в коленях (рис. 52). Выпрямляя слегка согнутые ноги и наклоняя корпус вперед, подбивая бедром атакованного вверх, делая одновременно рывок за захваченные руку и шею, нападающий отрывает его от ковра и проводит бросок вперед и в сторону левого носка, падая как бы на правое плечо. Чаще всего в результате этого броска атакованный оказывается на спине (рис. 53), ибо даже борцу, хорошо владеющему мостом, очень трудно им защищаться от броска через бедро с захватом руки и шеи.



Рис. 52

Перед поворотом спиной к атакованному нападающему следует делать резкий рывок на себя. Это выводит атакованного из устойчивого равновесия и способствует подворачиванию бедра.

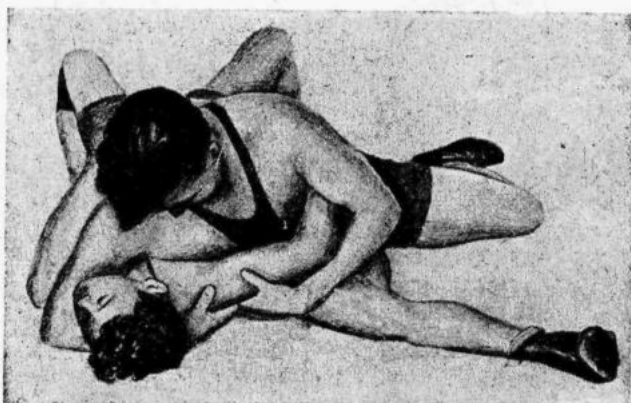


Рис. 53

*Защиты от приема „бросок через бедро с захватом руки и шеи“*

1. В тот момент, когда нападающий повернулся спиной к атакованному и не оторвал еще его от ковра, атакованный приседает, упираясь

кистью левой руки в спину нападающего, не давая ему оторвать себя от ковра (рис. 54).

2. В тот момент, когда нападающий подвернул бедро и начинает отрывать атакованного от ковра, атакованный, упираясь левой рукой в спину нападающего, немедленно выставляет правую ногу вперед и в сторону по ходу броска, соскальзывая с бедра.

***Контрпиемы против приема „бросок через бедро с захватом руки и шеи“***

1. Защитившись от приема, как указано в первой защите, атакованный в качестве контрпиема против „броска через бедро с захватом

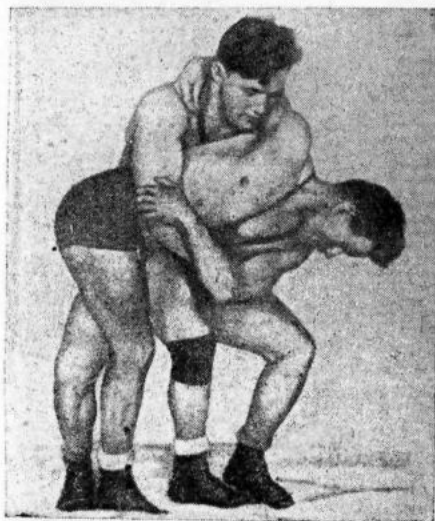


Рис. 54



Рис. 55

руки и шеи“ проводит „захват туловища сзади без захвата рук“ (рис. 55). Во время падения, сильно закидывая голову назад и крепко держа нападающего на захвате, защищающийся не дает ему возможности снять правую руку с захвата шеи. Контрпием проводится по общим принципам выполнения приемов первого раздела борьбы в стойке.

2. Выполнив вторую защиту и не останавливаясь на ней, нападающий проводит в качестве контрпиема „захват туловища сбоку без рук“. Принципы проведения этого контрпиема те же, что и первого, с той лишь разницей, что здесь туловище нападающего захватывается не сзади, а сбоку.

***„Бросок через бедро с захватом руки и туловища“***

Нападающий захватывает левой рукой правую руку атакованного выше локтя, а правой рукой—его туловище.

Повернувшись на пятке впереди стоящей ноги, приставив сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей на расстоянии, примерно, равном длине одной ступни, нападающий глубоко подвертывает бедро вправо, слегка сгибая ноги в коленях.



Рис. 56

Затем он отрывает атакowanego от ковра (рис. 56), выпрямляя слегка согнутые ноги, поддав его бедром вверх, одновременно делая сильный

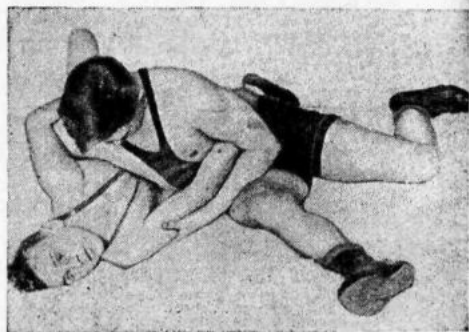


Рис. 57

рывок за захваченную руку и туловище. Далее, нападающий производит бросок вперед и в сторону левого носка, падая как бы на свое правое плечо и не распуская первоначального захвата, и занимает положение, удобное для удержания атакowanego (рис. 57).



Рис. 58

Наиболее характерной ошибкой является: атакванный после поворота нападающего и выставления им бедра оказывается обращенным к нему не животом, а боком. Это затрудняет дальнейшее проведение приема. Нападающему необходимо во время поворота спиной к атакванному плотно прижимать его правой рукой за туловище.

*Защиты от приема „бросок через бедро с захватом руки и туловища“*

1. Когда нападающий поворачивается спиной к атакванному, последний приседает и упирается предплечьем левой руки в бок нападающему, не давая ему этим самым оторвать себя от ковра (рис. 58).

2. Если нападающий подвернул бедро и уже начал отрывать ата-

кованного от ковра, атакованный, упираясь кистью левой руки первому в бок, выставляет правую ногу в сторону и вперед по ходу броска (рис. 59).

***Контрприемы против приема „бросок через бедро с захватом руки и туловища“***

1. Нападающий поворачивается спиной к атакованному, а в это время последний обхватывает туловище первого по линии пояса и,



Рис. 59



Рис. 60

падая вместе с ним назад, проводит в качестве контрприема „захват туловища сзади с одной рукой“.

2. В тот момент, когда нападающий начинает отрывать атакованного от ковра, атакованный, упираясь кистью левой руки нападающему в бок, выставляет правую ногу в сторону и вперед по ходу броска. Затем он соединяет свои руки в крючок и обхватывает туловище нападающего по линии пояса, проводя в качестве контрприема „захват туловища сбоку с одной рукой“ (рис. 60).

3. Будучи оторванным от ковра, защищающийся выставляет правую ногу вперед и в сторону по ходу броска, ставя ее как можно ближе к ногам нападающего. Не приставляя левой ноги на ковер, надо использовать создавшуюся инерцию движения обоих. Крепко держа нападающего левой рукой за правую руку выше локтя, а правой за туловище, защищающийся доотказа откидывает голову назад и, сильно

прогибаясь в спинной и поясничной части позвоночника (рис. 61), производит бросок назад, сильным винтообразным движением влево за себя поворачиваясь у самого ковра лицом к нему.

Выполнение этого контрприема может быть и с соединением рук в крючок на спине у нападающего в случае, если, выставляя правую ногу



Рис. 61



Рис. 62

по ходу броска и на ходу падения назад, защищающийся успел их соединить.

Данный контрприем носит название „нырок“. Нырок очень сложен по выполнению, весьма эффективен и требует длительной и упорной работы над собой.

### ***„Бросок через бедро с захватом двух рук и головы“***

Исходное положение: защищающийся положил свои руки нападающему на шею. В этом случае нападающий захватывает обе руки атакующего и зажимает между ними его голову, соединив пальцы своих рук в крючок.

Затем он поворачивается на пятке правой ноги спиной к атакующему, подворачивает бедро вправо, слегка сгибая при этом ноги в коленях, и отрывает его от ковра (рис. 62), как и при всех бедровых бросках.

Далее, нападающий производит бросок вперед и в сторону левого носка, падая как бы на свое правое плечо. Не распуская первоначального захвата, нападающий занимает положение, удобное для удержа-



ния атакованного. Чаще всего в результате проведения приема „бросок через бедро с захватом двух рук и головы“ атакованный оказывается на лопатках (рис. 63).



Рис. 63

*Защиты от приема „бросок через бедро с захватом двух рук и головы“*

Существует две защиты: разведение рук в стороны и вниз, заставляя этим самым нападающего распустить захват (рис. 64), и упор



Рис. 64

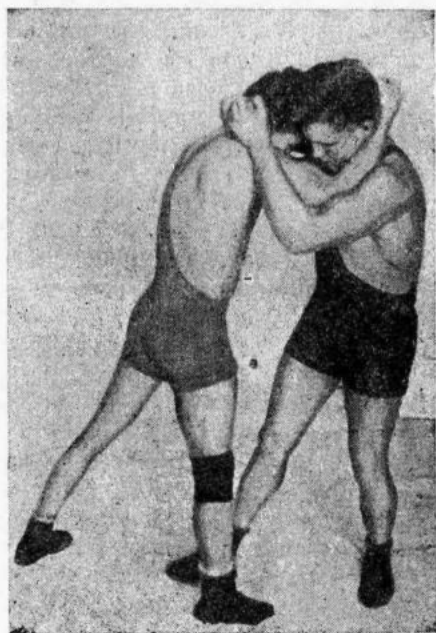


Рис. 65

предплечьями в плечи нападающего, не давая этим самым ему сделать поворот спиной к атакованному (рис. 65).

Обе защиты действительны только тогда, когда нападающий еще не повернулся спиной к атакованному. Контрприемов против данного броска через бедро нет.

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕДРОВЫМ БРОСКАМ**

Основой выполнения всех бедровых бросков является поворот на пятке впереди стоящей ноги спиной к атакованному, подворачивание бедра как можно больше, отрыв атакованного от ковра, а также падение вперед и в сторону носка приставляемой ноги как бы на плечо, соответствующее стороне выставляемого бедра. Варианты бросков отличаются только способом захвата. Последовательность овладения всеми элементами приемов этой серии одинакова. Частная методика обучения бедровым броскам построена с учетом характерных ошибок. Отработке элементов всегда должно предшествовать общее ознакомление с техникой выполнения изучаемого приема. Это выражается в рассказе и показе его преподавателем на одном из занимающихся.

Правильный захват должен быть крепким и оставаться от начала до конца в первоначальном своем положении.

Поворот спиной к атакованному должен происходить на пятке впереди стоящей ноги. Поворачиваясь, следует приставлять сзади стоящую ногу на уровень первой и так, чтобы обе ноги нападающего были между ног атакованного, поставленными на расстоянии примерно длины одной ступни. Обе ступни должны быть параллельны, а носки направлены прямо и немного в сторону, противоположную стороне выставляемого бедра. Допускают ошибки: приставляемая нога оказывается далеко от ноги, на пятке которой происходит поворот спиной к атакованному. Ноги нападающего не оказываются между ног атакованного, а наоборот. В результате нападающий не в состоянии в достаточной степени подвернуть бедро для проведения броска через него. Следовательно, он не в состоянии оторвать атакованного от ковра, и попадает сам на контрприем.

Часто бедро подворачивается нападающим недостаточно, даже в тех случаях, когда сзади стоящая нога приставлена к ноге, на которой производится поворот спиной к атакованному, совершенно правильно—расстояние между обеими ногами равно примерно длине одной ступни. Недостаточно малый подворот бедра—одна из наиболее часто встречающихся ошибок, допускаемых занимающимися. В результате нападающему трудно оторвать атакованного от ковра. Если же атакованный и отрывается, то сейчас же соскальзывает с бедра, легко применяя защиту или контрприем против нападающего. Следующая ошибка: нападающий не сгибает ноги в коленях, а продельвает прием с прямых ног. В результате бедро бывает подвернуто недостаточно. Это приводит в худшее положение нападающего. Бедро должно подворачиваться так, чтобы оно выходило наружу в сторону подворачивания по отношению корпуса атакованного и чтобы он оказался почти поперек туловища нападающего.

Отрыв атакованного от ковра нападающему следует производить за счет выпрямления ног, наклона корпуса вперед, в сторону носка приставляемой ноги, сильно подбивая атакованного бедром вверх.

Одновременно делается резкий рывок за захваченные части тела (за одну руку, обе руки, руку и шею, руку и туловище, обе руки и голову). Выпрямление ног, наклон корпуса вперед и в сторону носка приставляемой ноги, подбив атакованного бедром вверх и сильный рывок за захваченные части его тела должны производиться очень быстро и одновременно.

Вытренировав все вышеуказанные элементы вместе, можно приступить к выполнению падения на ковер.

Падение на ковер является самым ответственным элементом приемов, выполняемых нападающим через бедро. Неправильное выполнение приводит к травмам. Падение нападающего при выполнении им бедровых бросков должно проделываться обязательно как бы на плечо, соответствующее стороне выставляемого бедра, вперед и в сторону носка приставляемой ноги. Характерная ошибка при выполнении: падение производится не в сторону носка, а в сторону подворота бедра; атакованный соскальзывает с бедра, и бросок всегда бывает неудачным. Травматические повреждения—следствие неправильного выполнения падения на ковер нападающего при проведении бедровых бросков. В методическом отношении падение на ковер рекомендуется отрабатывать в виде следующих подготовительных упражнений.

1. Падение без партнера как бы на плечо, соответствующее стороне выставляемого бедра, вперед и в сторону носка приставляемой ноги.

2. То же падение, но с тренировочным мешком.

Упражнения следует выполнять в обе стороны.

После отработки подготовительных упражнений приступают к выполнению приема в целом. Вначале выполняют его очень медленно и не оказывая взаимного сопротивления. Потом, во время схваток, сопротивление постепенно увеличивается и в конце концов оно доводится до максимальной степени. Отрабатывать так элементы рекомендуется при изучении первого приема серии бросков через бедро. Освоение приемов, следующих за первым броском через бедро, облегчается, ибо большинство элементов занимающимся уже знакомо. При разучивании последующих приемов нет никакого смысла каждый раз подробно отрабатывать все элементы. Однако подготовительные упражнения (падение без партнера на плечо, соответствующее стороне выставляемого бедра, и в сторону носка приставляемой ноги и то же падение с тренировочным мешком) следует проделывать обязательно каждый раз при разучивании нового броска через бедро.

Все бедровые броски, независимо от захвата, всегда удобнее проводить низкому партнеру над высоким, но не наоборот.

Время, отведенное на разучивание приемов, зависит от конкретных условий.

### ПОЛУСУПЛЕССЫ

„Полусуплессы“—это броски назад через полумост. Эти приемы борьбы в стойке очень эффективны, разительны по действию и не особенно сложны по характеру выполнения. Они требуют от борца гибкости корпуса, быстроты, резкости, смелости, решительности и координации движений.

### ***„Полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“***

Нападающий, захватив правую руку и туловище атакованного спереди крест-накрест (рис. 66), приставляет сзади стоящую свою ногу на уровень ноги стоящей впереди так, чтобы она оказалась снаружи впереди стоящей ноги атакованного (см. рис. 19). Обе ноги слегка согнуты

в коленях. Одновременно с этим нападающий плотно прижимает атакованного к себе и отрывает его от ковра за счет выпрямления своих ног, сильного отклонения корпуса назад и резкого толчка животом вперед и вверх.

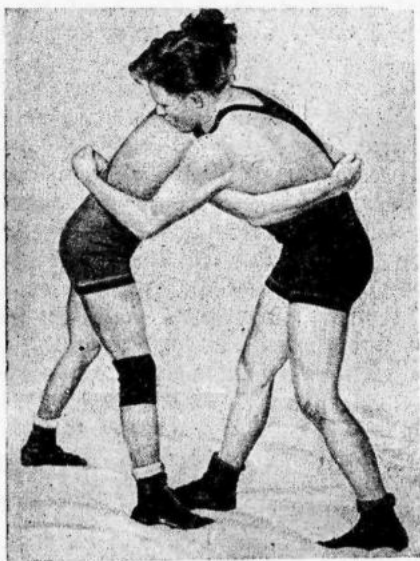


Рис. 66

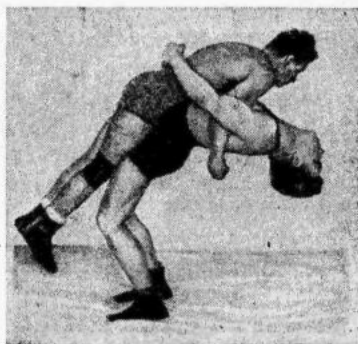


Рис. 67

Затем, доотказа откидывая голову назад, сильно прогибаясь в спинной и поясничной части позвоночника, нападающий стремительно падает на полумост (рис. 67). Коснувшись ковра левым боком головы и соответствующим плечом, нападающий моментально поворачивается в левую сторону лицом к ковра.

Не распуская первоначального захвата, он садится рядом с атакованным или ложится на живот, широко расставив ноги (рис. 68), и старается или сразу положить его на лопатки или „дожать“, если тот успел встать на мост.

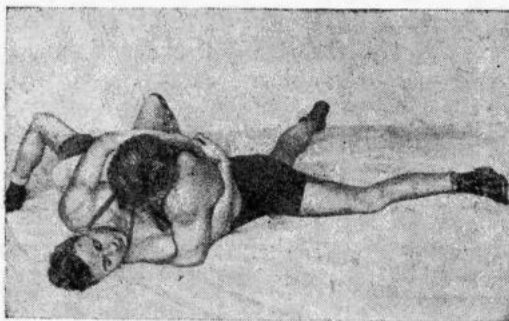


Рис. 68

### ***Защита от приема „полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“***

Как только нападающий забрал атакованного на захват, тот соединяет свои руки в крючок на животе у нападающего. Упираясь пред-

плечем захваченной руки в грудь или живот, атакованный отступает назад и принимает низкую стойку, разрывая этим самым захват (рис. 69).

***Защита и контрприем против приема „полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“***

Защитой и в то же время контрприемом против данного полусуплесса для атакованного будет так называемое „накрывание“. Прodelывается оно так. Когда нападающий пошел на бросок, оторвав атакованного от ковра, атакованный выставляет правую ногу как можно дальше вперед и в сторону по ходу броска. Не распуская первоначального захвата, а крепко прижимая нападающего к себе, атакованный наваливается прямо на него и задерживает нападающего в положении моста (рис. 70) или полумоста, не давая ему перевернуться на грудь.



Рис. 69

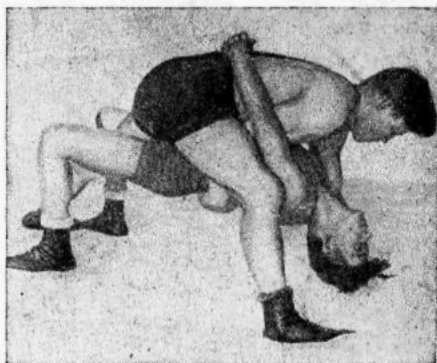


Рис. 70

***Контрприем против приема „полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“***

Типичным контрприемом является так называемый „нырок“. Прodelывается он следующим образом. Будучи оторванным от ковра, защищающийся быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону по ходу броска, ставя ее как можно ближе к ногам нападающего. Не приставляя левой ноги на ковер, используя создавшуюся инерцию движения тел, атакованный сам, крепко держа нападающего на первоначальном захвате, производит бросок назад с сильным винтообразным движением влево за себя.

В результате правильного исполнения „нырка“ атакованный оказывается лежащим на нападающем, а последний—на спине или, в лучшем случае, на мосту.



***„Полусуплесс с захватом одноименной руки в ключ и с захватом плеча, туловища или подбородка спереди“***

Нападающий захватывает правой рукой правую руку атакованного в ключ, а левой за подбородок, туловище (рис. 71) или плечо (рис. 72). Затем приставляет сзади стоящую ногу, отрывает атакован-

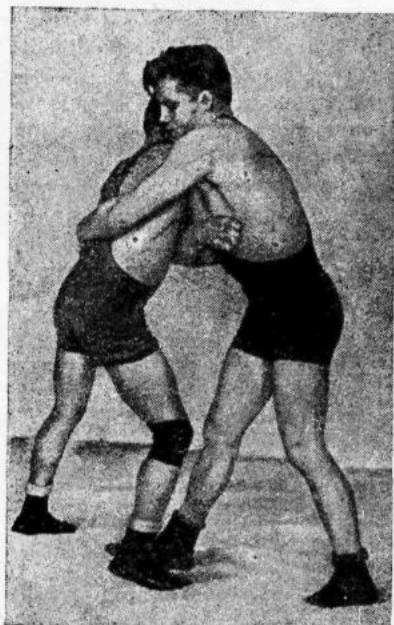


Рис. 71

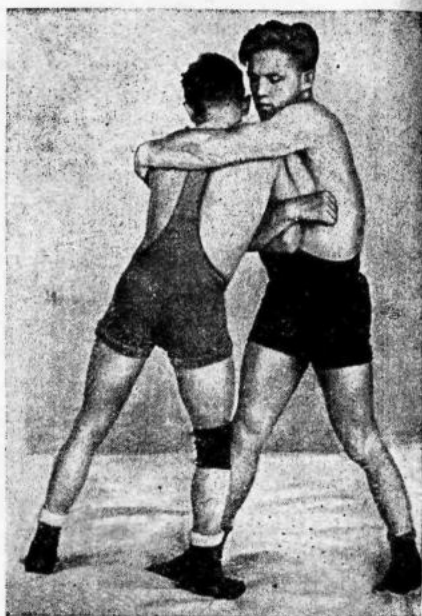


Рис. 72

ного от ковра, крепко прижав его к себе, как и при выполнении приема „полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“, падает на полумост и делает поворот влево грудью к ковра. Левая рука снимается с захвата по ходу броска.

***Защита от приема „полусуплесс с захватом руки в ключ и с захватом плеча, туловища или подбородка спереди“***

Как только нападающий сделал захват, атакованный немедленно упирается предплечьем правой руки ему в грудь, одновременно отступает назад и поворачивается влево (рис. 73).

***Контрприем против приема „полусуплесс с захватом руки в ключ и с захватом плеча, туловища или подбородка спереди“***

Контрприемом в этом случае будет бросок через бедро с захватом руки через плечо. Проделывается он следующим образом. Попав на нападающему на захват, атакованный сначала упирается предплечьем правой руки ему в грудь, затем поворачивается на пятке правой ноги,

спиной к нападающему, зажимая его правую руку между плечом и предплечьем своей правой руки, а затем подводит бедро в сторону захваченной руки и производит бросок через бедро с захватом руки через плечо (технику выполнения см. выше).

### ***„Полусуплесс с захватом плеча и шеи спереди“***

Нападающий захватывает атакованного левой рукой за правую руку под плечо. Свою правую руку он накладывает атакованному

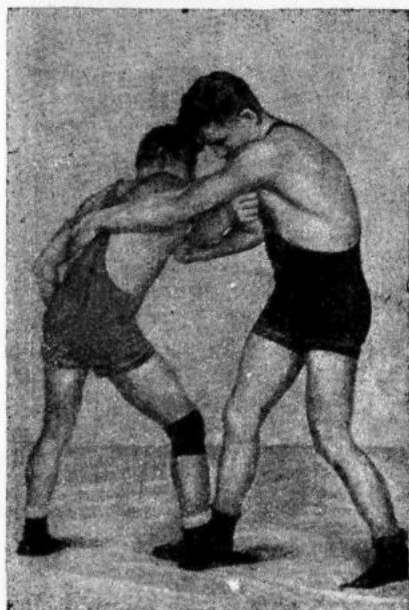


Рис. 73



Рис. 74

на шею и соединяет обе руки в крючок (рис. 74). Далее приставляет сзади стоящую ногу, отрывает атакованного от ковра, крепко прижав его к себе, падает на полумост и поворачивается грудью к ковра, точно так же, как и при выполнении приема „полусуплесс с захватом руки и туловища спереди“. Последним моментом приема будет перевод атакованного на мост или на спину (рис. 75).



Рис. 75

### ***Защиты от приема „полусуплесс с захватом плеча и шеи спереди“***

1. Как только нападающий забрал атакованного на захват (но не прижал еще крепко к себе), атакованный соединяет свои руки в крючок на животе у нападающего и упирается предплечьем незахваченной руки ему в грудь или живот (рис. 76).

2. Второй защитой (и в то же время контрприемом) против данного приема будет выставление ноги по ходу броска и „накрывание“, которое описано в предыдущих бросках полусуплессом.



Рис. 76

### ***Контрприем против приема „полусуплесс с захватом плеча и шеи спереди“***

Контрприемом против этого приема для атакованного будет „нырок“. В данном случае „нырком“ будет тот же полусуплесс с соответствующим захватом, выполняемый атакованным при защите от нападающего (сразу же после выставления им правой ноги по ходу броска, не приставляя левой на ковер). Техника выполнения „нырка“ описана выше.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОЛУСУПЛЕССАМ**

К изучению полусуплессов следует приступить лишь тогда, когда занимающиеся хорошо владеют мостом, умеют пользоваться им при схватке. Основой проведения полусуплессов является падение назад, сильно прогибаясь в спинной и поясничной части позвоночника, и поворот грудью к ковра через полумост. Приводим подготовительные упражнения для отработки броска полусуплессом.

### ***ПАДЕНИЕ НА ПОЛУМОСТ БЕЗ ПАРТНЕРА С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОВОРОТОМ ГРУДЬЮ К КОВРУ***

Упражнение следует проделывать в правую и левую стороны. Руки должны быть соединены в крючок перед собою.

### ***ПАДЕНИЕ НА ПОЛУМОСТ С ТРЕНИРОВОЧНЫМ МЕШКОМ***

Упражнение следует проделывать обязательно в обе стороны, с приставлением сзади стоящей ноги к стоящей впереди и с сильным толчком живота вперед и вверх.

Только после отработки этих подготовительных упражнений следует переходить к разучиванию броска полусуплесом вместе с партнером. Общая последовательность отработки каждого приема, отработка отдельных элементов полусуплесов те же, что и в методике обучения приемам с захватом туловища спереди, сбоку и сзади. Все полусуплессы, независимо от способа захвата, всегда удобнее и легче проводить партнеру высокому над низким, в противоположность бедровым броскам. В одинаковой степени это относится и к суплессам.

## СУПЛЕССЫ

Суплессы — это приемы, при которых нападающий, производя прием из стойки, сам идет на мост, чтоб затем оказаться сверху переброшенного противника. Суплессы являются очень сложными по выполнению и весьма красивыми внешне приемами. Они требуют прекрасно тренированной шеи, крепкого, гибкого и круглого моста и умения уходить с него из самых затруднительных положений. Наличие смелости и решительности — также необходимые требования, предъявляемые к борцу, претендующему на хорошее выполнение суплессов.

Суплессы принято делить на передние и задние. Передними суплессами называются броски, выполняемые нападающим с падением на мост, предварительно захватив атакованного спереди. Задние суплессы — это броски назад, выполняемые через мост с захватом атакованного сзади.

### *„Суплесс с захватом двух рук спереди“*

Захватив обе руки атакованного у самых плеч, соединив свои руки в крючок у него на груди, нападающий приставляет сзади стоящую ногу на одну линию с передней ногой.

Ноги слегка согнуты в коленях. Одновременно с этим нападающий крепко прижимает атакованного к себе, отрывает его от ковра (рис. 77) за счет выпрямления своих ног, отклонения корпуса назад (при сильном рывке руками), резкого толчка животом вперед и вверх и, сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной частях позвоночника, доотказа откидывая голову назад, стремительно

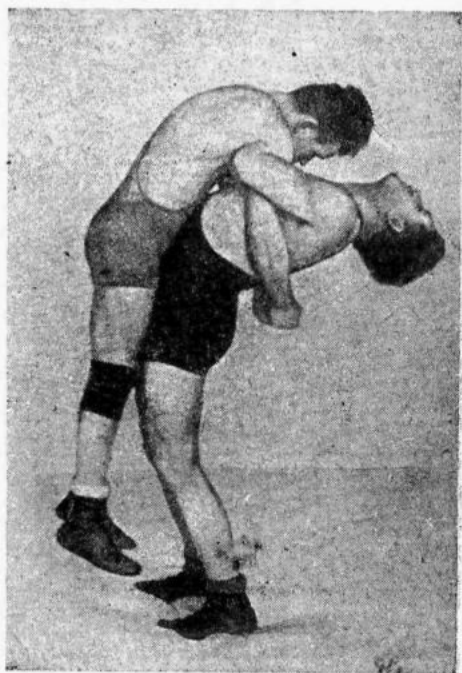


Рис. 77

падает на мост (рис. 78). Как только голова коснулась ковра, нападающий, не распуская первоначального захвата, быстро уходит с моста (рис. 79) для последующего поворота лицом к коврику и сразу же

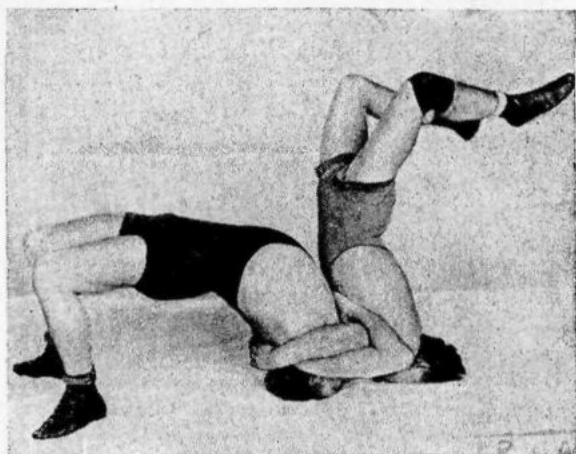


Рис. 78

садится рядом с атакованным, крепко держа его захваченные руки (рис. 80).

Суплесс с захватом двух рук спереди—наиболее типичный прием из раздела передних суплессов. При других вариантах этого приема



Рис. 79



Рис. 80

различны только способы первоначального захвата противника, а дальнейшее выполнение приема проводится во всех случаях так же, как в вышеописанном случае.

***Защита и контрприем против приема „суплесс с захватом двух рук спереди“***

Защитой и одновременно контрприемом против описанного суплесса будет выставление ноги по ходу броска и накрывание, описанное выше.



Прежде чем приступить к разучиванию суплессов, борец должен безукоризненно владеть мостом. Суплессы являются самыми трудными и сложными приемами в стойке. Поэтому их следует прорабатывать в самом конце периода обучения. В основе проведения суплессов лежит падение назад с последующим поворотом грудью к ковру через мост. Суплессы отличаются от остальных приемов, связанных с падением назад, тем, что при их выполнении поворот грудью к ковру продельвается не в воздухе у самого ковра и не через полумост, а через мост. К разучиванию падения на мост с партнером следует подходить очень осторожно, соблюдая строгую последовательность. В противном случае возможны травмы.

Ниже даем подготовительные упражнения для разучивания суплессов в той последовательности, в которой они должны прорабатываться занимающимися.

1. Падение со стойки на мост без партнера с последующим поворотом грудью к ковру. Упражнение следует продельвать быстро и в обе стороны. Руки должны быть соединены в крючок перед собой, как бы держа воображаемого противника.

2. Вставание на мост с тренировочным мешком без поворота грудью к ковру. (Мешок выбрасывается из рук, как только голова занимающегося коснулась ковра.)

3. Вставание на мост с тренировочным мешком с последующим поворотом грудью к ковру.

4. Кувырок назад со стойки через мост без тренировочного мешка.

5. Кувырок назад со стойки через мост с тренировочным мешком, делая в последний момент высад поочередно с правой и левой стороны мешка.

Там, где это возможно, применять „забегание вокруг головы“.

Только после отработки вышеуказанных подготовительных упражнений следует приступать к разучиванию суплесса вместе с партнером. Общая последовательность отработки каждого приема, выполняемого способом суплесс, остается та же, что и в методике обучения приемам с захватом туловища спереди, сбоку и сзади.

### *Глава седьмая*

## **ПРИЕМЫ В ПАРТЕРЕ**

Все приемы в партере по характеру их проведения можно разделить на две группы: 1) перевороты и 2) броски. Разучивание приемов в партере проводится в методической последовательности от более легких к более сложным—всегда с переворотов, по прохождении которых приступают к разучиванию бросков. Исходным положением для работающего сверху при проведении приемов взято положение с левой стороны от нижнего.

*„Полунельсон с внутренней стороны“*

Поставить правую ногу на колено между ног партнера, находящегося внизу, а левую ногу для упора вынося вперед и в сторону на

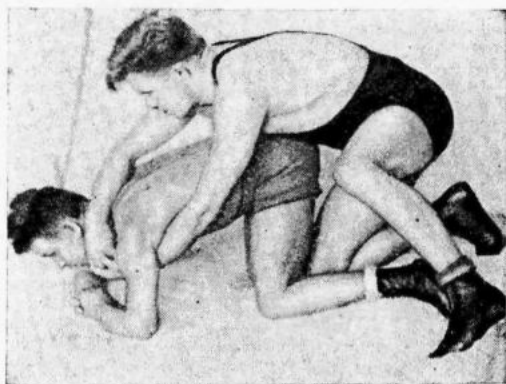


Рис. 81

всю ступню, верхний борец накладывает предплечье правой руки на шею внизу стоящего. Левую руку пропускает под его левым плечом и соединяет пальцы рук в крючок почти под плечом нижнего (рис. 81). Произведя захват, верхний, пользуясь тяжестью своего тела и одновременно упираясь ногами в ковер, сбивает нижнего на живот (рис. 82). Затем он, принимая положение лежа на правом боку, нажимает правым предплечьем на шею нижнего, левой

рукой поднимает левое плечо и производит забегание ногами к его голове (рис. 83). Этим он переворачивает нижнего на спину или заставляет стать на мост, занимая сам конечное положение лежа на животе (рис. 84).

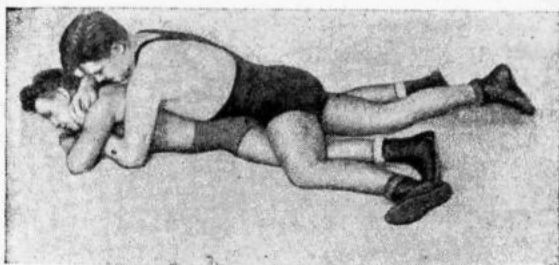


Рис. 82

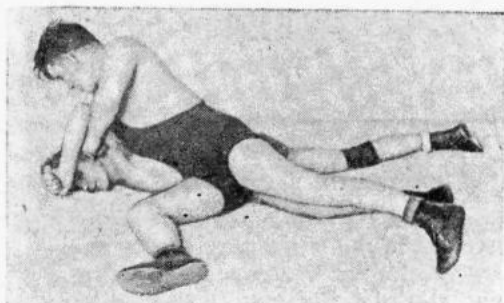


Рис. 83

*Защиты от „полунельсона с внутренней стороны“*

1. Самая простая защита от данного приема—не дать произвести захват. Для этого нижний прижимает голову к своей левой руке, не позволяя этим верхнему пропустить его левую руку под свое плечо.

2. Когда захват произведен и верхний пытается сбить нижнего на живот, нижнему необходимо отставить левую ногу, находящуюся между

ног верхнего, назад (рис. 85). Этим он противодействует попытке верхнего лечь на бок и начать забегание. Одновременно или даже раньше нижний резким движением головы вверх-вправо, а левой рукой вниз-



Рис. 84

вправо (под грудь), должен постараться разорвать захват рук верхнего.

3. Третья защита применяется так же, как и вторая, в момент захвата. Нижний выставляет вперед на носок левую ногу и, отталкиваясь руками и правой ногой от ковра с резким поворотом вправо, выходит из-под груди верхнего и встает в стойку (рис. 86).

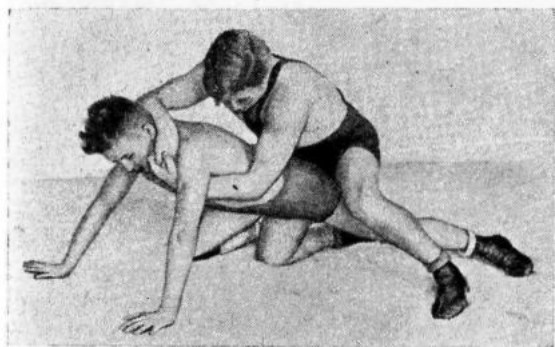


Рис. 85

Для этого в момент, когда верхний, произведя захват, пытается сбить нижнего на живот, нижний выставляет вперед левую ногу на колено,

*Контрприем против „полупельсона с внутренней стороны“*

Контрприемом будет „бросок через бедро с захватом руки под плечо“.

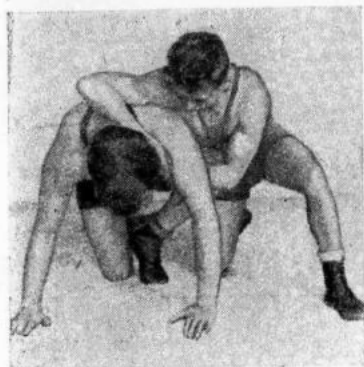


Рис. 86

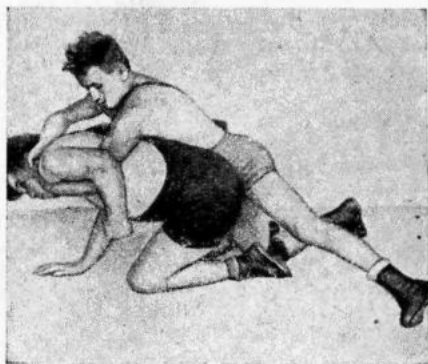


Рис. 87

крепко зажимает левую руку верхнего, находящуюся под его левым плечом, выводит в эту же сторону бедро (рис. 87) и производит бросок вперед и в сторону. В момент поворота влево и броска верхнего через себя нижний накладывает свою правую руку на туловище верхнего (если он стал на мост) и, продолжая удерживать своей левой рукой захваченную руку противника, поворачивается лицом к верхнему и вынуждает его лечь на бок или спину. Если вверху работающий оказался в положении лежа на боку, то нижний захватывает правой рукой его левую руку и подтягивает захваченную руку за себя. Верхнюю часть туловища он отклоняет назад и вынуждает верхнего лечь на спину.

### *„Полунельсон с внешней стороны“*

Для проведения приема верхний становится сбоку нижнего на правое колено с таким расчетом, чтобы правое бедро находилось под плечом его левой руки.

Левую ногу он выставляет на всю ступню вперед и в сторону для упора. Левая рука накладывается на шею нижнего, а правая пропускается под его правое плечо. Соединяя пальцы рук в крючок, верхний сильно на-



Рис. 88

надавливает на затылок нижнего и как бы прижимает его голову к своей правой ноге (рис. 88). Верхний не дает возможности нижнему освободить его левую руку и затем, не сдвигая с места правого колена (которое придерживает левую руку нижнего), переворачивает противника вперед и в сторону на себя. Не распуская пальцевого соединения рук в

крючок, он вынуждает нижнего лечь на лопатки или стать на мост. Заканчивая прием, верхний с целью удержания левой руки нижнего ложится на живот.

### *Защита от „полунельсона с внешней стороны“*

1. Как и при нельсоне с внутренней стороны, самой легкой защитой является препятствие захвату. С этой целью нижний прижимает голову к правой руке.

2. Если захват уже произведен, необходимо левую руку из-за колена убрать под себя и, выставив правую ногу на ступню вперед и в сторону, быстро вывернуться из-под верхнего влево и встать (рис. 89).

## Контрприем против „полунельсона с внешней стороны“

Контрприемом является „бросок через бедро“ с захватом руки под плечо“. Как только верхний пропустил свою правую руку под правое плечо нижнего и произвел захват, нижний захватывает эту руку выше локтя, прижимает ее к своему туловищу и, выставляя вперед правую ногу на колено, энергично перебрасывает противника через себя вправо (рис. 90).

Продолжая крепко держать в захвате правую руку нападающего, упираясь локтем правой руки в ковер, нижний находится в положении лежа на боку с широко расставленными ногами. Если верхний окажется на боку, то нижний, подтягивая на себя своей правой рукой его правую руку, левой рукой, находящейся у него на туловище, не дает ему

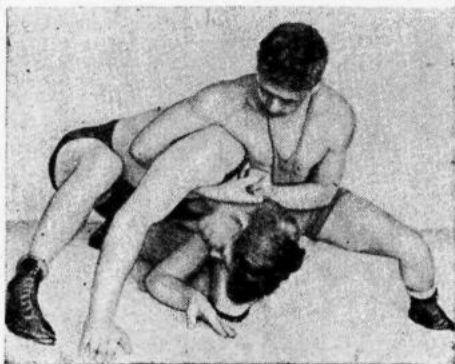


Рис. 89

встать на мост. При попытке верхнего встать на мост, нижний, за счет подтягивания его правой руки и поворота к нему с надавливанием левой руки на туловище сверху, переводит верхнего на спину или на бок.

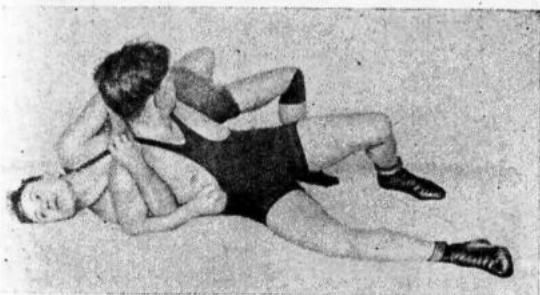


Рис. 90

жение, которое верхний принимает при проведении „полунельсона с внешней стороны“. Левая рука накладывается на шею нижнего, а правая пропускается под его правое плечо, пальцы рук соединяются в крючок. Как только верхний нагнул голову нижнего и прижал ее к своему правому бедру, он снимает левую руку с шеи, а правую оставляет на ней, не давая возможности нижнему поднять голову вверх (рис. 91). Освободившуюся левую руку верхний просовывает между своим правым бедром и левой рукой нижнего, после чего соединяет на шее

## „ДВОЙНОЙ НЕЛЬСОН“

Исходным положением для проведения „двойного нельсона“ является поло-

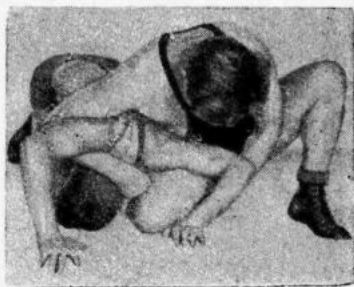


Рис. 91



пальцы рук в крючок (рис. 92). Упираясь ногами в ковер, нажимая плечом левой руки под левое плечо нижнего, верхний за счет захождения ногами вокруг головы противника переворачивает его на спину или заставляет стать на мост.

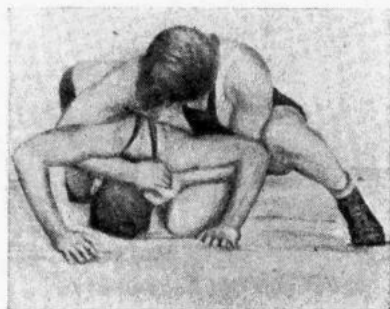


Рис. 92

Сам верхний, не распуская захвата, ложится на живот (рис. 93). Если нижний встал на мост, то верхний, не распуская захвата, зажимает его руки, подтягивает их к себе и, нажимая от себя правым боком, переводит нижнего на лопатки.

#### *Защиты от „двойного нельсона“*

1. В качестве защиты от „двойного нельсона“ применяются первая и вторая защита против „нельсона с внешней стороны“.
2. После захвата нижний вынужден лечь на живот. Соединяя свои руки под грудью в крючок, он старается, поднимая голову вверх и сводя руки вниз под грудь, разорвать этим захват верхнего (рис. 94).



Рис. 93



Рис. 94

### **Контприем против „двойного нельсона“**

Контприемом против двойного нельсона является „бросок через себя с захватом руки под плечо“. Для этого из положения лежа на животе,

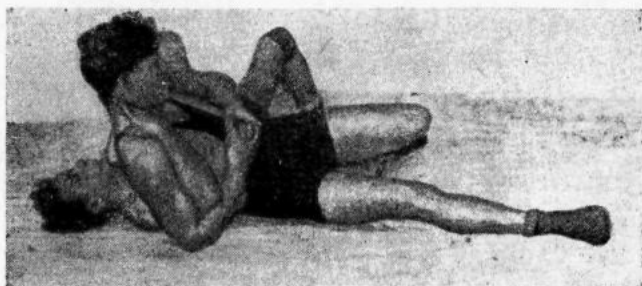


Рис. 95

в момент, когда верхний начинает делать захождение ногами, нижний скрещивает ноги (т. е. подводит правую ногу под левую, делаю „ножницы“) и, обязательно упираясь локтем правой руки в ковер, перебрасывает верхнего через себя (рис. 95). Продолжая упираться локтем в ковер, нижний сильно зажимает под своими плечами руки верхнего и, отводя корпус назад, вынуждает его лечь на спину.



Рис. 96

### **„Захват двух рук сбоку“**

Верхний становится сбоку нижнего на правое колено. Левую ногу он ставит на полную ступню вперед и в сторону, поворачивая корпус к нижнему. Приняв исходное положение, верхний захватывает обе руки нижнего выше предплечий, пропуская свои руки у него под грудью (правую) и под подбородком (левую) (рис. 96). Упираясь левой ногой, резким рывком верхний подтягивает руки нижнего к себе, сваливая его на бок или на спину; сам он наваливается всем туловищем на атакованного.

### **Защиты от приема „захват двух рук сбоку“**

1. Нижний разводит руки локтями в стороны и этим не дает возможности верхнему сделать захват.

2. Если верхнему удалось захватить обе руки нижнего, то последний быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону на всю ступню. Поворачиваясь влево, нижний встает в стойку, стараясь освободить руки из захвата (рис. 97).

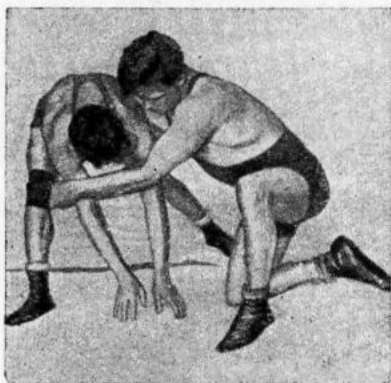


Рис. 97



Рис. 98

#### *Контрприем против приема „захват двух рук сбоку“*

Контрприемом является „бросок назад с захватом руки под плечо“. Как только верхний захватил обе руки, нижний выставляет правую ногу вперед и в сторону на всю ступню. Одновременно он зажимает левой рукой правую руку верхнего и, отводя свой корпус назад, поворачивается на левом колене и бросает верхнего за себя (рис. 98). Дальнейшим поворотом влево и толчком противника назад, нижний опрокидывает его на спину, держа в захвате правую руку. Этот же контрприем проводится и при захвате



Рис. 99

плеча правой руки верхнего правой рукой нижнего; левая рука помогает в броске за счет отведения ее назад. Дальнейшее проведение контрприема такое же, как и при первом варианте захвата.

#### *„Рычаг“*

Верхний становится сбоку нижнего на правое колено. Левую ногу выставляет вперед и в сторону на всю ступню. Приняв исходное положение, он накладывает предплечье левой руки на шею нижнего. Правую руку подводит под левое плечо нижнего и захватывает ею предплечье своей левой руки ближе к запястью (рис. 99). Подготовив захват, верхний подтягивает к себе и нагибает вниз голову нижнего. Как бы перекувыркивая нижнего через голову, он переворачивает его на

спину или вынуждает стать на мост, а сам ложится грудью на руку или даже на грудь противника. При вставании нижнего на мост, верхний своей правой рукой обхватывает его шею, соединяя на затылке пальцы рук в крючок.

#### *Защиты от „рычага“*

1. Самая простая защита — не пропускать правую руку верхнего под свое левое плечо; для этого необходимо голову прижать к левой руке.

2. Если верхнему удалось произвести захват, то нижнему необходимо выставить вперед и в сторону правую ногу на всю ступню и, поворачиваясь влево, встать в стойку. Одновременно правой рукой надо сорвать захват рук противника с шеи.

Контрприемом против рычага служит вышеописанный контрприем против приема „захват двух рук сбоку“.



Рис. 100

#### *„Захват шеи и плеча сбоку (косой захват)“*

Верхний принимает исходное положение, как при рычаге. Затем он подводит правую руку под левое плечо нижнего, пропускает ее под его грудью и выводит снизу на шею противника. Одновременно с этим левая рука накладывается на шею нижнего сверху, и обе руки соединяются в крючок (рис. 100). Производя прием, верхний предплечьем левой руки надавливает на шею сверху, а плечом правой руки приподымает плечо левой руки нижнего и переворачивает его вперед через голову на лопатки или на мост, а сам ложится грудью на грудь. Если нижний становится на мост, верхний, не распуская захвата, надавливает грудью на грудь нижнего и, одновременно подтягивая руками голову нижнего под себя, переводит его на лопатки.



Рис. 101

#### *Защиты от приема „захват шеи и плеча сбоку“*

1. Первая защита — не дать верхнему произвести захват. С этой целью нижний прижимает голову к своей правой руке, не давая верхнему подвести правую руку под свое плечо и вывести из-под груди кисть на шею (рис. 101).

2. После захвата нижний ложится на левый бок спиной к верхнему, раскинув для упора ноги в стороны. Упираясь кистью правой руки

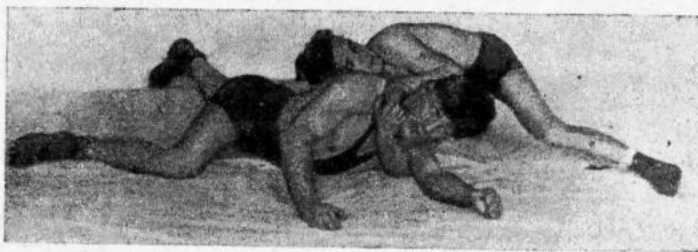


Рис. 102

в ковер, отводит голову вверх и назад, стараясь разорвать сцепление рук верхнего (рис. 102).

### КЛЮЧИ

#### *Различные способы захвата руки на ключ*

Ключ—положение, когда верхний, находясь сзади или сбоку нижнего, пропускает свою левую руку спереди под его левое плечо, вытягивает руку противника вверх, а свою глубоко выводит на спину,



Рис. 103

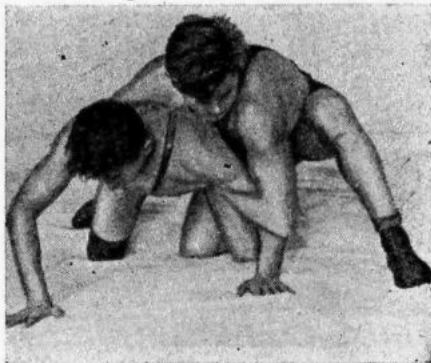


Рис. 104

крепко зажимая таким путем руку нижнего между своими предплечьем и плечом (рис. 103). Правильным положением ключа считается такое, когда локоть левой руки нижнего находится под плечом левой руки верхнего. Захват руки на ключ—это только подготовка к проведению приема. В соединении с захватами за другую руку, туловище, подбородок и т. п. он дает много различных приемов. Даем четыре способа захватов руки на ключ.

Первый способ. Верхний становится сзади нижнего на правое колено, а левую ногу выставляет вперед и в сторону для упора. Накладывая правую руку на туловище сверху по линии пояса, сгибом локтевого сустава левой руки он подхватывает также в сгибе левую руку нижнего (рис. 104). Отводя руку нижнего в сторону к себе,



пропуская свою руку дальше под плечо, верхний накладывает кисть ее на левую лопатку нижнего, заканчивая этим захват. Этот способ называется „захват руки на ключ одной рукой“.

Второй способ. Верхний становится сзади на правое колено между ног нижнего, а левую ногу ставит на всю ступню, вперед и

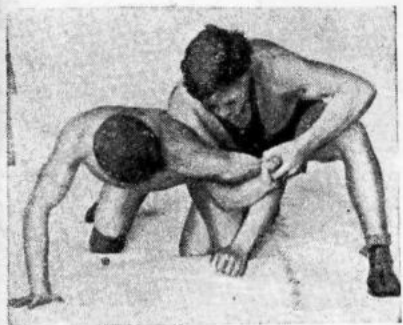


Рис. 105

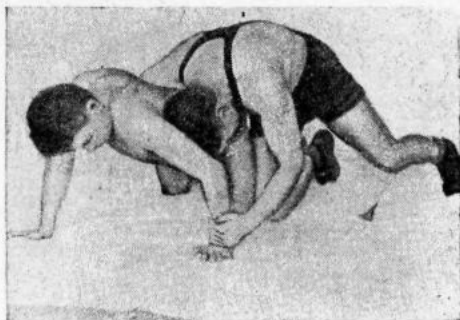


Рис. 106

в сторону. Произведя захват, как указано на рис. 105, верхний, распуская пальцевое соединение, переносит правую руку на туловище (по линии пояса) нижнего, а другую пропускает под локтевой сгиб левой руки нижнего и накладывает кисть своей руки на левую лопатку нижнего. Этот способ называется „захват руки на ключ двумя руками“.

Третий способ. Верхний становится сбоку нижнего на правое колено, а левую ногу выставляет на всю ступню вперед и в сторону. Накладывая правую руку на туловище сверху по линии пояса, кистью левой руки он захватывает запястье левой руки нижнего и упирается головой в плечо этой руки, отталкиваясь ногами от ковра (рис. 106). Толчком вперед верхний сбивает противника на грудь. После этого он пропускает свою левую руку под левое плечо нижнего и выводит руку на ключ. Данный способ называется „захват руки на ключ с помощью головы“.

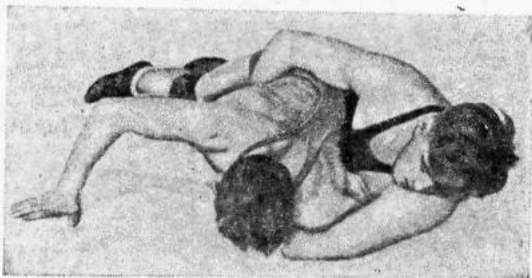


Рис. 107

Четвертый способ. Верхний становится сзади нижнего на правое колено между его ног, а левую ногу отставляет вперед и в сторону. Накладывая правую руку на туловище сверху по линии пояса, верхний захватывает левой рукой предплечье левой руки нижнего. Сбивая правой рукой нижнего в левую сторону, верхний ложится на левый бок, а локтем левой руки упирается в ковер (рис. 107). Нижний вынужден также перейти на левый бок. В момент падения на левый

бок верхний просовывает левую руку под плечо левой руки нижнего и переходит на колени, окончательно производя захват левой руки нижнего на ключ. Способ называется „захват руки на ключ с толчком на бок“.

### *Защиты от „захватов руки на ключ“*

1. При „захвате руки на ключ одной рукой“ нижний вытягивает левую руку вперед, прижимая к ней голову, а ногу, находящуюся между ног партнера, отставляет назад, тем самым не давая верхнему наложить левую руку на локтевой сгиб своей левой руки.

2. При „захвате руки на ключ двумя руками“ нижний соединяет пальцы рук в крючок и, упираясь предплечьями в ковер, голову прижимает к своей левой руке, а левую ногу, находящуюся между ног верхнего, отставляет назад (рис. 108).

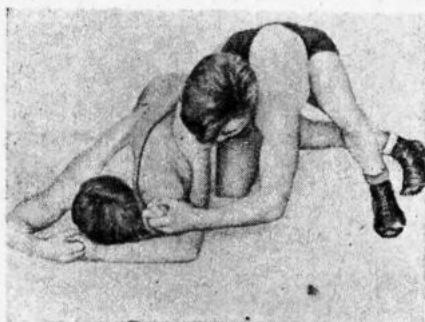


Рис. 108

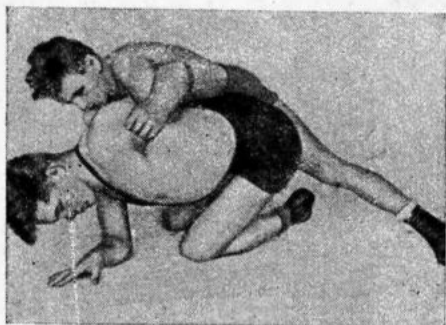


Рис. 109

3. При „захвате руки на ключ с помощью головы“ нижний сгибает свою левую руку, отводит ее под грудь и наклоняет корпус в правую сторону, не давая этим верхнему упираться головой в плечо левой руки.

4. При „захвате руки на ключ с толчком на бок“ нижний в момент падения на левый бок левую руку прижимает к своему туловищу, препятствуя этим верхнему просунуть левую руку под свое левое плечо.

### *Контрприемы против „захватов руки на ключ“*

Против всех четырех захватов руки на ключ имеется два контрприема. Первый—это „бросок через бедро с захватом руки через плечо“. Когда верхний захватил руку на ключ (первым или вторым способом), нижний, упираясь правой рукой в ковер, зажимает левую руку верхнего между своим плечом и предплечьем левой руки. Выводя в сторону левое бедро и отталкиваясь правой ногой от ковра (рис. 109),

нижний делает рывок левой рукой и бросает верхнего вперед—в сторону захваченной руки. Перекинув верхнего через себя, нижний, не отпуская левой руки, быстро поворачивается на живот, захватывая правой рукой его голову с соединением пальцев в крючок или применяя в зависимости от создавшегося положения другую позицию, чтобы тушировать противника.

Второй контрприем проводится в правую сторону и называется „бросок через бедро с захватом руки за запястье“.

Выше указывалось, что при всех вариантах захватов руки на ключ правая рука верхнего после проведенного захвата находится на туловище сверху.

Для проведения контрприема нижний захватывает правой рукой запястье правой руки верхнего.

Прижимая захваченную руку к своему животу, нижний выставляет чуть вперед правую ногу на колено, резким рывком правой руки и отмахом назад левой руки бросает верхнего в сторону, упираясь локтем правой руки в ковер (рис. 110). Перебросив верхнего, нижний, не распуская захватов левой и правой руки, продолжает упираться локтем правой руки в ковер и садится, широко расставляя для упора ноги. Для довершения поражения нижний, не отпуская захваченных рук, упираясь правой ногой в ковер и поворачиваясь налево грудью к верхнему, старается навалиться на него своим телом.

При захвате руки на ключ третьим способом контрприемы остаются те же, но имеется отличие в их проведении.

Проводя первый контрприем, нижний не имеет возможности вывести в сторону свое левое бедро. Бросок поэтому проводится за счет рывка левой руки и упора правой ногой о ковер. При проведении второго контрприема нижний не может выставлять вперед правую ногу на колено. Поэтому он правую ногу пропускает под левую (делает „ножницы“) и, работая руками, проводит бросок, как описано выше.

### ***„Переворот с захватом руки на ключ и с захватом другой рукой за подбородок“***

Верхний захватывает левую руку нижнего на ключ. Став на правое колено сзади (между ногами нижнего) и оставив левую ногу сбоку на всей ступне, он упирается ногами в ковер и всей тяжестью тела надавливает на нижнего.

Крепко держа противника в ключе, а правой сверху за туловище, верхний толкает нижнего вперед и в сторону его правой руки, сбивает

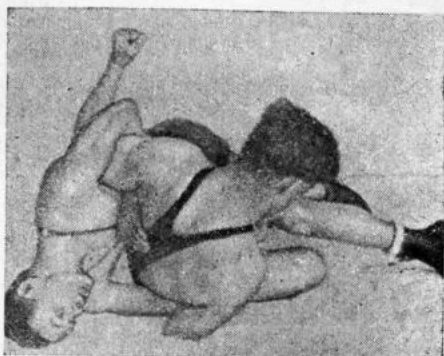


Рис. 110

на живот, наваливаясь на него своим телом (рис. 111). Когда нижний ляжет на ковер плашмя, верхний не дает ему возможности подняться на четвереньки. Сняв правую руку с туловища, верхний переходит на правую сторону. Лежа на животе, он вытягивает захваченную на ключ левую руку нижнего в сторону к себе. Когда нижний переходит

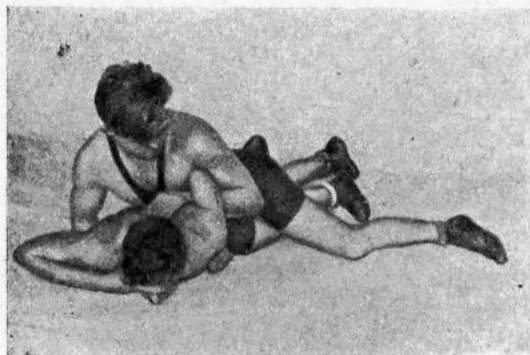


Рис. 111

на правый бок, верхний захватывает своей правой рукой нижнего за подбородок. Продолжая вытягивать левую руку нижнего вперед и к голове, переворачивает его на спину или вынуждает стать на мост. При вставании нижнего на мост, верхний своей правой рукой обхватывает его шею с внешней стороны, соединяя ближе к затылку пальцы рук в крючок. Таким образом, верхний

производит захват плеча и шеи. Надавливая грудью на грудь нижнего, подтягивая руками его голову под себя, верхний переводит нижнего с моста на лопатки.

***Защиты от „переворота с захватом руки на ключ и с захватом другой рукой за подбородок“***

1. После захвата и принятия верхним исходного положения для проведения приема нижний, не давая сбить себя на живот, отставляет левую ногу (стоящую между ног партнера) назад и упирается в ковер правой рукой.

2. Если верхнему удалось сбить нижнего на живот, нижний быстро ложится на левый бок, упирается в ковер правой рукой и правой ногой и не дает перейти на правую сторону.



Рис. 112

***Контрприемы против „переворота с захватом руки на ключ и с захватом другой рукой за подбородок“***

Контрприемом будет „бросок через себя с захватом руки через плечо“. Когда верхний заставил нижнего лечь плашмя и начинает переходить на правую сторону, нижний зажимает левой рукой левую руку верхнего, сильным рывком этой руки и толчком бедра вверх сбрасывает противника с себя в сторону захваченной руки (рис. 112).

После этого, быстро поворачиваясь на живот, правой рукой защищающийся обхватывает шею нападающего с внешней стороны. Если верхнему удалось полностью перейти на правую сторону и, лежа на животе, расположить ноги ближе к голове нижнего, то проведение контрприема становится почти невозможным.

***„Переворот с захватом руки на ключ и накладыванием предплечья другой руки на шею“***

Крепко держа захваченную руку в ключе, а правой рукой придерживая противника за туловище сверху, верхний упирается в ковер ногами, пользуясь тяжестью тела, толкает нижнего вперед и в сторону его правой руки, сбивая на живот, и наваливается на него.

Не давая возможности нижнему встать на четвереньки, верхний снимает правую руку с туловища и накладывает предплечье ее на его шею. После этого, надавливая правым предплечьем на шею, верхний, не отрываясь туловищем от нижнего, выводит ноги в левую сторону, ложась на правый бок, надавливая левую руку нижнего к голове (рис. 113). Забегая ногами вперед вокруг головы, верхний переворачивает противника на спину или на мост.

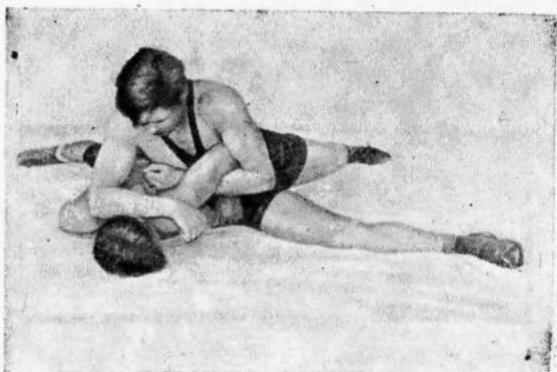


Рис. 113

Заканчивая переворот, верхний ложится на живот. Если нижний становится на мост, то, обхватывая правой рукой его шею с внешней стороны и соединяя ближе к затылку пальцы рук в крючок, верхний оттягивает захваченные плечо и шею к себе и, надавливая грудью на грудь нижнего, вынуждает его лечь на спину.

***Защиты от „переворота с захватом руки на ключ и накладыванием предплечья другой руки на шею“***

1. После захвата руки на ключ нижний отставляет левую ногу назад, упиравшись в ковер правой рукой, чтобы не дать сбить себя на живот.
2. Если верхнему удалось сбить нижнего на живот, нижний быстро ложится на левый бок спиной к нападающему и, упиравшись правой ногой и правой рукой в ковер, не даёт ему возможности закончить прием.

***Контрприем против „переворота с захватом руки на ключ и накладыванием предплечья другой руки на шею“***

Контрприемом является „бросок через бедро с захватом руки через плечо“. Когда верхний пытается сбить нижнего на живот, нижний



выставляет вперед левую ногу на колено, зажимает левой рукой левую руку верхнего и сильным рывком левой руки и толчком бедра вверх сбрасывает с себя верхнего в сторону захваченной руки. Затем, быстро поворачиваясь на живот, правой рукой обхватывает его шею. Если верхнему удалось стать на мост, то нижний, не распуская захватов левой и правой руки, подтягивает голову и левую руку верхнего к себе. Одновременно с этим он, нажимая грудью на грудь верхнего, переводит его на лопатки.

### ***„Переворот с захватом на ключ и полунельсоном“***

Верхний захватывает руку нижнего на ключ и становится сзади на правое колено между его ног, правой рукой обхватывает туловище сверху по линии пояса и заставляет его лечь лашмя. В момент падения нижнего на живот верхний снимает правую руку с туловища и просовывает ее под правое плечо нижнего (рис. 114), затем накладывает эту руку на шею нижнего (образуя полунельсон). Не отрываясь туловищем от нижнего и не давая ему тем самым принять положение высокого партера, верхний выводит

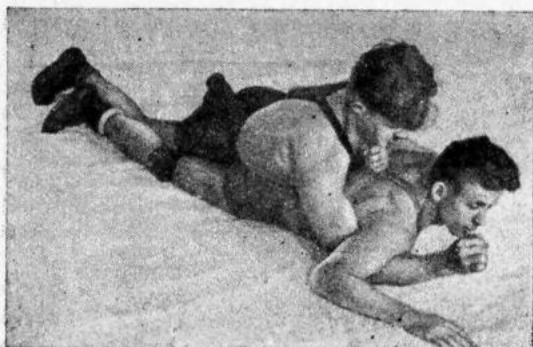


Рис. 114

ноги к голове противника и ложится на левый бок. Надавливая правым предплечьем под сгиб локтя правой руки нижнего, верхний, забегая ногами вперед вокруг его головы, переворачивает нижнего на спину или на мост (рис. 115). Заканчивая переворот, верхний ложится на живот сбоку нижнего на его правую руку (рис. 116). Если нижний стал на мост, то, соединяя под его спиной пальцы рук в крючок, верхний сжимает руки нижнего и, надавливая левым боком на его правый бок, вынуждает лечь на спину.



Рис. 115

1. Когда захват руки на ключ произведен и верхний принял исходное положение для проведения приема, нижнему надо не давать сбить

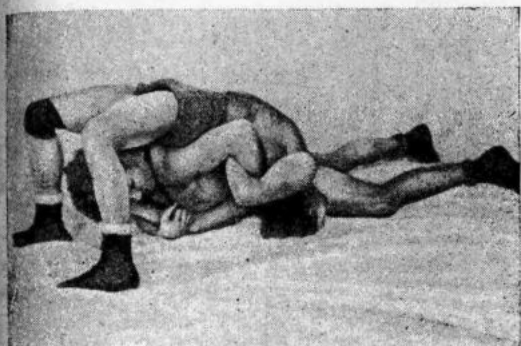


Рис. 116



Рис. 117

себя на живот, для чего, отставив левую ногу назад, следует упираться в ковер правой рукой.

2. Если верхнему удалось сбить нижнего на грудь, то, не давая ему заложить полунельсон, нижний в момент падения вытягивает правую руку вперед, а голову подымает вверх (рис. 117).

3. Когда верхний сбил нижнего на живот и заложил полунельсон, нижний прижимает правой рукой правую руку верхнего к своему туловищу и, поднимая голову вверх, ложится на правый бок спиной к нему.

**Контрприем против „переворота с захватом на ключ и полунельсоном“**

Контрприемом является „бросок через себя с захватом руки через плечо“. Когда верхний сбил нижнего на живот, заложил полунельсон, перенес ноги на правую сторону и начал забегающие, нижний зажимает левой рукой его левую руку, пропускает левую ногу под правую и сильным рывком левой руки, обхватывая за туловище сверху правой рукой, сбрасывает верхнего в левую сторону (рис. 118).



Рис. 118

Нижний заканчивает бросок, опираясь на локоть левой руки. Затем он садится, широко расставив ноги, и прижимает свою правую руку

к туловищу, снимая правую руку верхнего с шеи (рис. 119). При вставании верхнего на мост нижний, крепко держа своей левой рукой его левую руку, продолжает опираться на локоть левой руки. Затем поворачивается направо грудью к противнику и надавливает правой рукой на туловище сверху, заставляя его этим лечь на спину.

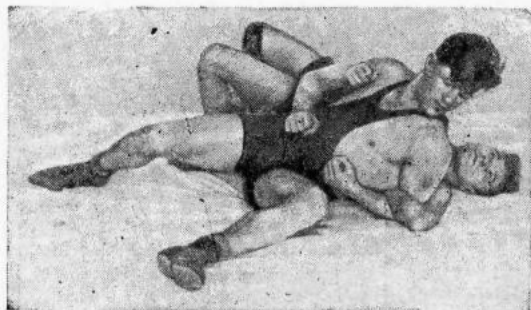


Рис. 119

***„Бросок вперед с захватом на ключ и туловища сверху“***

Исходное положение: правая нога верхнего между ног нижнего, а левая нога отставлена вперед и в сторону на всю ступню.

Верхний захватывает левой рукой левую руку нижнего на ключ, а правую руку накладывает на туловище сверху по линии пояса. Переставляя правую ногу сбоку на колено, верхний притягивает правой рукой нижнего к себе на правое бедро. Одновременно он сам падает вперед на левый бок, крепко держа левой рукой левую руку нижнего в ключе (рис. 120), и делает правой рукой, находящейся на туловище, рывок. Рывок сопровождается толчком правого бедра вверх, что заставляет нижнего перевернуться через голову вперед. Как только ноги нижнего коснулись ковра, верхний правой рукой захватывает сверху правую руку нижнего. Если последний стал на мост, верхний подтягивает правой рукой правую руку нижнего к своей левой руке и правым боком сталкивает его на правый бок, вынуждая лечь на спину.



Рис. 120

Вариант: ноги нижнего в момент броска почти касаются ковра. В это время верхний снимает правую руку с туловища и накладывает ее на туловище сверху. При вставании нижнего на мост в этом положении верхний крепко держит захваченную на ключ руку. Надавливая правой рукой на туловище сверху, он правым боком нажимает на левый бок нижнего, переводя его на мост.

***Защита от „броска вперед с захватом на ключ и туловища сверху“***

1. После захвата верхним руки на ключ и подготовки данного приема нижний, не давая себя поднять на бедро, ложится на живот, вытягивая ноги назад.

2. Верхний начинает правой рукой поднимать нижнего к себе на правое бедро. Тогда нижний, отводя захваченную в ключ руку в сторону, отходит от верхнего с отставлением левой ноги назад, препятствуя этим верхнему поднять и перевернуть себя вперед через голову.

**Контрприем против „броска вперед с захватом на ключ и туловища сверху“**

Когда верхний подготовился для проведения приема, подтянув нижнего к себе на правое бедро и начав падать на левый бок, нижний, резко отталкиваясь правой рукой от ковра, перебрашивает свои ноги в сторону броска за верхнего (рис. 121). Затем, упираясь правой рукой о ковер, нижний своей левой рукой тащит за левую руку верхнего к себе, вынуждая его этим лечь на спину (рис. 122).

**„Бросок назад с захватом на ключ и за подбородок“**

Верхний захватывает левой рукой левую руку нижнего на ключ и становится на правое колено сбоку последнего. Левую ногу он выставляет вперед и в сторону на всю ступню. Затем, снимая с туловища свою правую руку, верхний захватывает ею под-

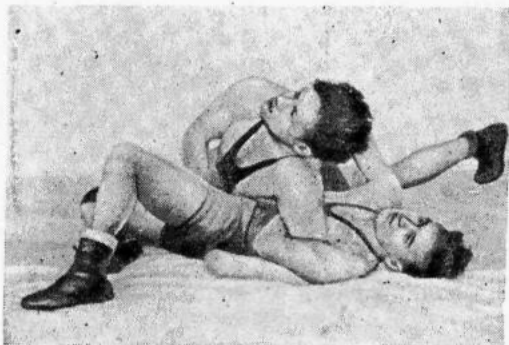


Рис. 121

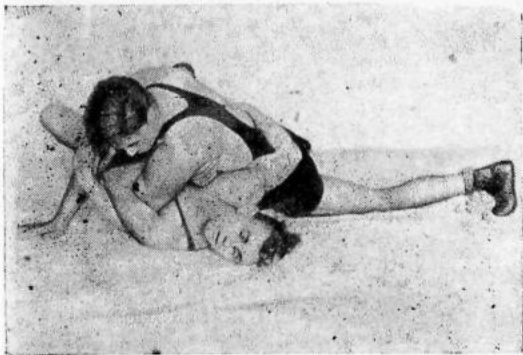


Рис. 122



Рис. 123

бородок нижнего. За счет сильного рывка правой рукой за подбородок и откидывания корпуса назад с поворотом на правом колене (рис. 123) он бросает нижнего назад. В момент поворота на

правом колене верхний крепко держит левой рукой левую руку нижнего на ключе, снимая правую руку с подбородка. Продолжая падать назад, он ложится на живот с широко расставленными ногами, упирается локтем левой руки в ковер. Правой рукой он обхватывает сверху шею нижнего. Если нижний становится на мост, то верхний, не отпуская захваченной руки и шеи, подтягивает его голову к себе. Одновременно с этим верхний надавливает грудью на грудь нижнего, за счет чего и переводит его с моста на лопатки.

### ***Защита от „броска назад с захватом на ключ и за подбородок“***

Как только верхний захватил левую руку на ключ, а правой рукой за подбородок, нижний, не давая себя бросить, отставляет прямую левую ногу назад для упора от падения назад.

### ***Контрприем против „броска назад с захватом на ключ и за подбородок“***

Контрприемом будет „накрывание с отставлением ног назад“. Когда верхний произвел захват левой рукой на ключ, правой рукой взялся за подбородок и готов начать проведение приема, нижний отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад и, крепко держа левую руку верхнего, ложится на живот, наваливаясь грудью на грудь верхнего.

### ***„Суплесс с рычагом“***

Верхний становится на правое колено сбоку нижнего, левую ногу выставляет вперед и в сторону на всю ступню. Захватив нижнего на

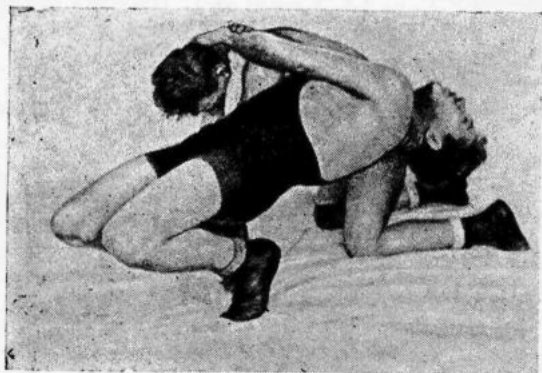


Рис. 124

„рычаг“, верхний надавливает на его шею, создавая этим впечатление, что действительно хочет провести этот прием. Защищаясь, нижний упирается руками в ковер и отводит голову назад. Воспользовавшись таким направлением всей силы нижнего, верхний, подставив правую ногу на всю ступню к левой, не выпрямляя ног, становится на носки и всем корпусом резко забрасывается назад, становясь на мост (рис. 124).

Коснувшись головой ковра, не распуская захвата, верхний уходит с моста, поворачиваясь в сторону от нижнего (рис. 125), и ложится на живот.



Если нижний стал на мост, то верхний снимает свою правую руку с левой, захватывает ею его голову и соединяет на шее пальцы рук в крючок. Подтягивая захваченную шею к себе, верхний грудью надавливает на грудь нижнего, вынуждая его лечь на спину.

***Защита от „суплесса с рычагом“***

Когда верхний подставил правую ногу на ступню, нижний, не давая себя бросить, быстро отставляет левую ногу назад для упора (рис. 126).

***Контрприем против „суплесса с рычагом“***

Контрприемом является „накрывание с отставлением ног назад“. Нижний отталкивается правой

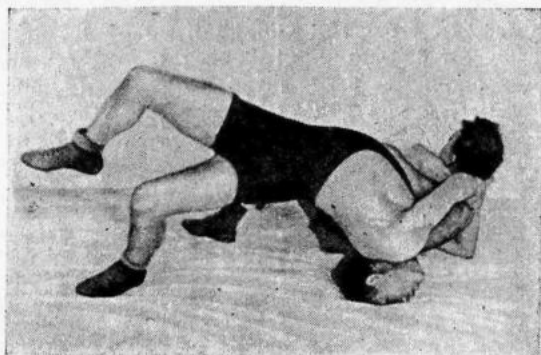


Рис. 125



Рис. 126

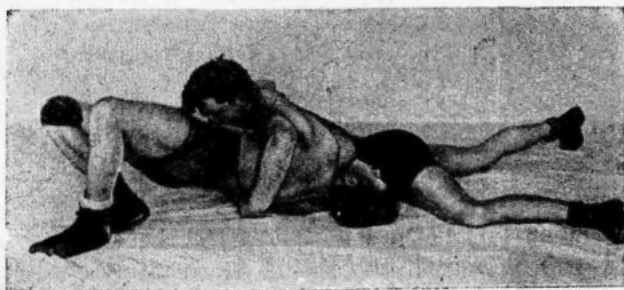


Рис. 127

рукой от ковра, зажимая левой рукой правую руку верхнего, и отбрасывает ноги назад. Сам ложится на живот (рис. 127).

## МОСТ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ

Мостом называется положение в борьбе, при котором борец обращен выгнутой спиной к коврику и упирается в него лбом и ступнями ног. Он сильно прогибается в шейной, спинной и поясничной части позвоночника и образует своим телом как бы арку (рис. 128).

Чем круче или выше мост, тем он, обычно, крепче. В таком положении линия груди почти перпендикулярна к плоскости коврика.

„Полумостом“ называется положение, когда борец упирается о ковер одновременно ногами, головой и одним плечом или одной лопаткой.

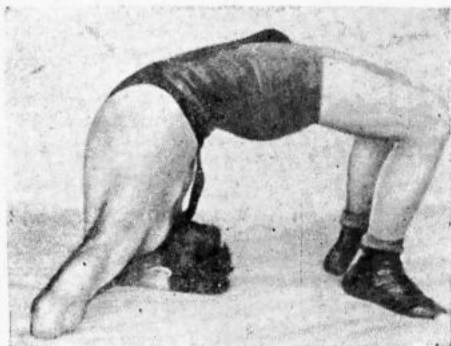


Рис. 128

Полумостом пользуются при проведении приема „полусуплесс“, а в некоторых случаях при переворотах на спину и уходах с моста.

В технике борьбы мост играет весьма большую роль. Им пользуются как при наступлении, так и при защите, он является переходным моментом в проведении многих приемов, часто оказывается единственным средством спасения от поражения. Очень часто борец, хорошо владеющий мостом, умышленно принимает это положение, чтобы при помощи

его провести ту или иную комбинацию, не говоря уже о тех приемах, для которых мост является обязательным условием (суплессы). Применение моста делает борьбу более эффективной, красивой и смелой. Выработка хорошего моста и умение пользоваться им при защите и нападении достигаются при помощи специальных упражнений. Приводим эти упражнения в той методической последовательности, в которой они должны прорабатываться при занятиях борьбой.

### ОБУЧЕНИЕ ВСТАВАНИЮ НА МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

#### *Вставание на мост из положения лежа, упираясь руками о ковер*

Лечь на спину, опереться ступнями ног, согнутых в коленях и расставленных на ширину плеч, о ковер. Руки за головой упираются ладонями о ковер, пальцы направлены к корпусу. Приняв такое положение, надо откинуть голову как можно больше назад, упираясь ногами о ковер. Одновременно с помощью рук, прогнувшись в шейных, спинных и поясничных позвонках, надо встать на ковер, упираясь на него лбом. Так принимается положение моста. Можно упираться о ковер и предплечьями рук, соединив пальцы в крючок.

## ***Вставание на мост из положения лежа и отжимание на руках***

Встав на мост, сделать несколько „отжиманий“ на руках (рис. 129). Данное упражнение является прекрасным средством для тренировки гибкости всего корпуса.

## ***Вставание на мост из положения лежа и качания на мосту***

Встав на мост, соединить руки в крючок. Упираясь предплечьями о ковер, надо производить „качания“ вперед доотказа („накат“ на голову)—касаясь ковра носом, а назад—опускаясь на ковер лопатками (рис. 130). Вначале эти „качания“ производятся с помощью рук. По мере укрепления мышц шеи и освоения упражнения его производят без помощи рук (руки кладутся на живот). Из положения стоя на мосту производить качания с поворотом головы направо и налево. Поворот головы происходит в момент движения к ногам; накат идет при повернутой голове. Качания в положении на мосту с поворотом головы следует проделывать сначала с помощью рук, а потом без их помощи.



Рис. 129

## ***Качания из положения стоя, ноги врозь, упираясь головой о ковер***

Исходное положение: стоя, ноги врозь, наклонить корпус вперед и опереться лбом о ковер. Прodelать качания вперед—касаясь ковра затылком, и назад—касаясь ковра носом. Из этого же положения проделывать качания в стороны, касаясь ковра попеременно то одним, то другим ухом. Все эти упражнения вначале проделываются, упираясь

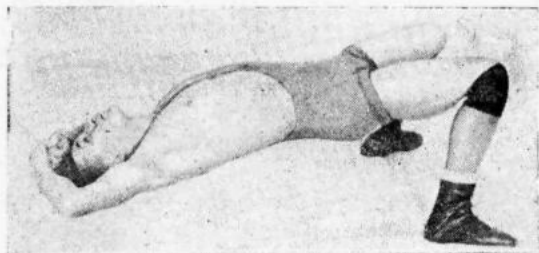


Рис. 130



Рис. 131

руками о ковер. Затем, по мере укрепления мышц шеи и выработки соответствующего навыка, переходят к качаниям без помощи рук; руки кладутся или на спину или на бедра (рис. 131).

## ***Качания мышц шеи из положения стоя на голове***



Рис. 132

Из положения стоя на голове можно производить упражнения на ковре и на кровати. Надо взяться за край ковра (кровать), поставить голову на ковер (кровать) и силой выйти в стойку на трех точках опоры (голова и руки). Из этого положения производить качания движениями головы вперед, назад и в стороны (рис. 132).

Если ковер располагается около стен зала, то стены закрывают специальными мягкими ковриками из гимнастических матов или спальных матрацев высотой 120—130 см. Эти коврики предохраняют борцов от ушибов и служат хорошим подсобным средством для тренировки мышц шеи из положения стоя на голове. Нагрузка на мышцы шеи в данном упражнении регулируется степенью упора рук о ковер и ног о стенку.

Вышеперечисленные упражнения, в особенности начинающим борцам, следует производить очень осторожно и со строгой дозировкой во избежание сильного прилива крови к голове и растяжения мышц шеи.

## ***ОБУЧЕНИЕ ВСТАВАНИЮ НА МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ***

Обучать вставанию на мост следует сначала с помощью соупражняющегося. Надо указать занимающимся, чтобы они становились на ковер лбом, сильно прогибаясь в шейных, грудных и поясничных позвонках.

### ***Вставание на мост при помощи соупражняющегося***

Соупражняющийся встает против своего партнера, ставит для упора одну свою ногу между его ног и, поддерживая за руку, помогает ему встать на мост (рис. 133). Подтягивая за руку стоящего на мосту, соупражняющийся поднимает на его ноги в стойку. Прodelав упражнение несколько раз, пары меняются ролями, т. е. идет на мост уже тот, кто поддерживал, и наоборот. По мере овладения упражнением, соупражняющемуся следует лишь слегка поддерживать встающего на мост под спину.



Рис. 133

## ***Самостоятельное вставание на мост***

Расставив слегка согнутые в коленях ноги примерно на ширину плеч, занимающийся, доотказа откидывая голову назад и сильно прогибаясь в шейных, грудных и поясничных позвонках, с одновременным незначительным сгибанием ног, падает назад на ковер прямо



Рис. 134

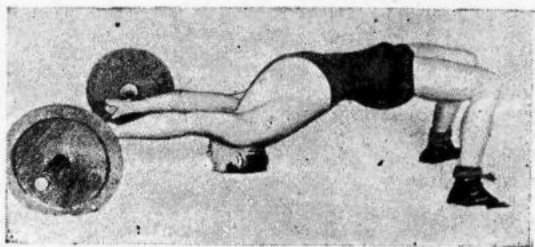


Рис. 135

на лоб. Падение в первое время смягчается упором рук о ковер (руки выносятся вперед головы соединенными в крючок). После этого упражнение продлевается без помощи рук; руки, соединенные в крючок, располагаются на животе у занимающегося.

Мост имеет свое практическое применение в схватках. К этому занимающихся следует подготовить.

Прекрасным средством для укрепления моста являются специальные упражнения на мосту с отягощением. Эти упражнения следует прорабатывать только по освоении упражнений без отягощения.

В качестве отягощения применяются тренировочные мешки, шаровые штанги весом в пределах от 50 до 60 кг, весовые гири и, наконец, товарищ по занятиям.

### ***Упражнения для укрепления моста с помощью отягощения***

1. Выжимание штанги с груди на вытянутые руки (рис. 134). 2. Выжимание весовой гири или штанги из-за головы (рис. 135). 3. Качания мышц шеи вышеописанными способами с тренировочным мешком, обхватив его руками, как туловище партнера. 4. Качания мышц шеи из положения стоя на мосту со штангой на груди. 5. Качания мышц шеи с соупражняющимся, который садится на стоящего на мосту (рис. 136).

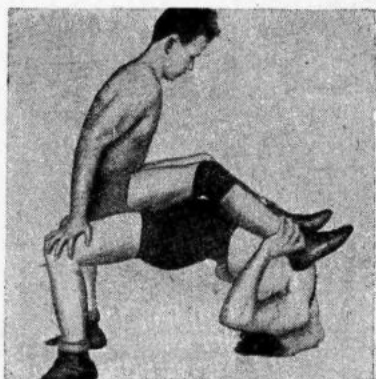


Рис. 136



## ***Вставание на мост со стойки с тренировочным мешком (суплесс с мешком)***

Обучающийся обхватывает тренировочный мешок, как туловище партнера, и отрывает мешок от ковра способом, указанным при выполнении приема „суплесс с захватом двух рук спереди“ (см. выше), — закинув голову доотказа назад и сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной части позвоночника с одновременным незначительным сгибанием ног, быстро и решительно падает на мост, становясь на ковер прямо на лоб (рис. 137). В тот момент, когда голова коснулась ковра, тренировочный мешок выпускается из рук. Последующим осложнением этого упражнения будет то, что в момент вставания на

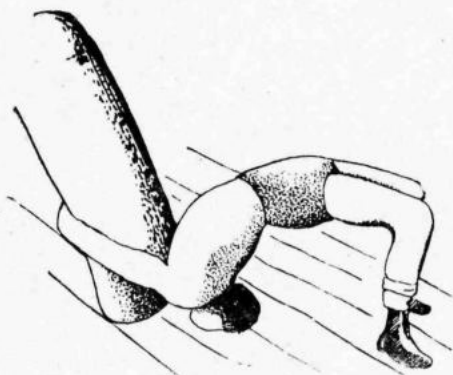


Рис. 137

мост тренировочный мешок удерживается на груди. Для тренировки мышц шеи и приобретения навыка владения мостом данные упражнения следует проделывать при каждом занятии по несколько раз.

### ***„Уходы“ с моста***

Во всех случаях, когда борец попадает на мост во время разучивания приемов или схватки, на уроке или на соревнованиях, он должен воспитать в себе привычку немедленно же выходить из этого положения. Для этого следует воспользоваться первыми секундами, когда противник не успел еще как следует закрепить захват и не начал „дожим“ с моста. „Уходы“ с моста являются очень сложными по исполнению действиями атакованного борца. Овладение ими достигается посредством соответствующих подготовительных упражнений.

### ***Подготовительные упражнения уходов с моста***

К этим упражнениям следует допускать лишь тех борцов, которые овладели всеми видами упражнений для укрепления мышц шеи и упражнений для вставания на мост. Для разучивания кувырков назад через голову со стойки и с моста от занимающихся требуется, помимо уже сказанного, обязательное умение хорошо пользоваться мостом как при разучивании приемов, так и в вольных схватках.

### ***„Переворот“ с моста через голову***

Борец как можно круче становится на мост. Из этого положения он производит раскачивание в сторону ног. Затем, производя одно-

временно сильный толчок ногами и рывок грудью вперед, борец переходит из положения стоя на мосту в положение стоя ноги врозь, упираясь головой (лбом) о ковер. Вначале упражнение выполняется с упором ладонями рук в ковер. В дальнейшем упражнение выполняется с упором в ковер предплечьями рук, пальцы которых соединены в крючок. Упражнение способствует выработке хорошей гибкости, являясь прекрасным подготовительным средством для уходов с моста.

Вначале переворот следует разучивать и тренировать с помощью



Рис. 138



Рис. 139

соупражняющегося, который располагается сбоку, положив одну руку на грудь, а другую на спину партнеру и помогая ему перевернуться с моста через голову (рис. 138). Хорошо можно тренировать переворот, закрепляясь руками за какую-либо тяжесть—штангу, тренировочный мешок, или за неподвижно закрепленный предмет—покрышку борцовского ковра, ноги соупражняющегося (рис. 139). Только после отработки вышеуказанных подготовительных упражнений следует переходить к выполнению переворота с моста назад через голову самостоятельно, без помощи соупражняющегося или подсобных предметов.

### **„Забегание“ вокруг головы**

Исходным положением в этом упражнении будет: стоя ноги врозь, упереться головой, придерживаемой двумя руками около ушей, в ковер. В таком положении найти неподвижную точку, ориентир. Затем, не поворачивая головы, делать ногами 3—4 шага в какую-нибудь одну сторону (например, вправо) и перевернуться в положение моста. Голову стараться держать на одном месте. Затем в положении моста делать 3—4 шага в направлении, являющемся продолжением первоначального движения, переходя в конце концов в исходное положение. Таким образом, ноги при неподвижной голове переступают по кругу. Одна половина пути (180°) проделывается в положении на мосту, другая в положении

стоя ноги врозь, упираясь головой в ковер. Упражнение сначала продвигается в одну сторону очень медленно и с соупражняющимся, который помогает переходить из положения стоя ноги врозь в положение на мост и наоборот. В дальнейшем переходят к выполнению его в обе стороны, сначала с соупражняющимся, затем без него, постепенно увеличивая темп движения ног.

### *„Кувырок“ назад со стойки через мост*

Кувырок по своему исполнению очень похож на заднее сальто в акробатике: разница состоит в том, что здесь переворот происходит не целиком в воздухе, а через мост (голова касается ковра). Разучивать данный кувырок следует обязательно с помощью соупражняющегося.



Рис. 140

Расставив слегка согнутые в коленях ноги примерно на ширину плеч, упражняющийся, откидывая голову назад до предела, сильно прогибаясь в шейной, грудной и поясничной части позвоночника, решительно и круто идет на мост. Не фиксируя положения на мосту, в темп движению он отталкивается ногами о ковер, делая при этом сильный рывок грудью вперед, как и при выполнении переворота с моста через голову. Соупражняющийся помогает партнеру перевернуться через мост, подталкивая его под спину (рис. 140).

Упражнение без партнера вначале продвигается с помощью рук, которые при перевороте опираются о ковер, прежде чем его коснется голова. В дальнейшем упражнение производится без помощи рук. Выполнение данного упражнения допустимо только в том случае, если занимающийся вполне подготовился к этому предварительной тренировкой и физически и технически. Падение назад должно производиться обязательно на лоб. Падение на затылок или темя не только болезненно, но и опасно. Толчок о ковер в таких случаях не амортизируется, получается слишком большое сдавливание позвонков по вертикальной оси позвоночного столба.

Последующим осложнением данного упражнения является выполнение его с тренировочным мешком.

Упражняющийся обхватывает тренировочный мешок, как туловище партнера, отрывает мешок от ковра резким отгибом корпуса назад и выпрямлением ног быстро и решительно идет на мост прямо на лоб. Не задерживаясь на мосту, в темп движению он делает сильный толчок

ногами и рывок грудью вперед, вследствие чего производит кувырок через мост. Сделав кувырок, не распуская первоначального захвата, упражняющийся принимает нужное положение для удержания противника.

Все вышеописанные варианты кувырков назад со стойки через мост являются прекрасными подготовительными упражнениями для изучения суплессов, для уходов с моста и средством, вырабатывающим смелость, решительность, гибкость и тренирующим вестибулярный аппарат.

Переходим к подробному рассмотрению случаев уходов с моста.

### СПОСОБЫ УХОДОВ С МОСТА

Существует несколько способов уходов с моста при различных захватах верхнего. Приводим наиболее характерные из них.

1. Конечным положением при проведении приема „суплесс с захватом двух рук спереди“ для атакованного будет мост, а для нападающего — удержание на мосту с захватом двух рук (рис. 141). Чтобы уйти с моста, нижний обхватывает верхнего за туловище, соединяет пальцы рук в крючок и подтягивает его к себе. Затем быстро поворачивается на бок в сторону от партнера (в нашем примере — влево) и уходит с моста.

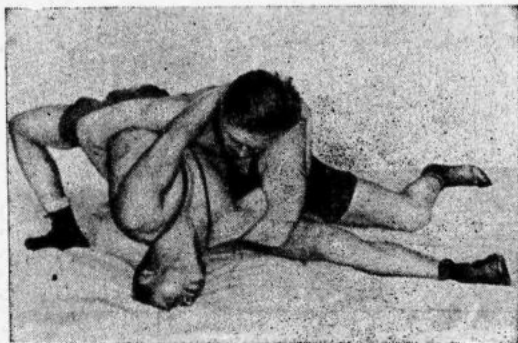


Рис. 142

с моста можно двумя способами: либо так же, как указано в первом случае, либо делая „высед“ на ягодицы. Для этого рукой, захваченной в ключ (правой), нижний обхватывает туловище противника, а свободной рукой — его плечо немного выше локтя, и как можно круче становится на мост. Сосредоточив на мгновение все силы, нижний резко садится прямо на ягодицы. В результате нижний занимает положение верхнего и

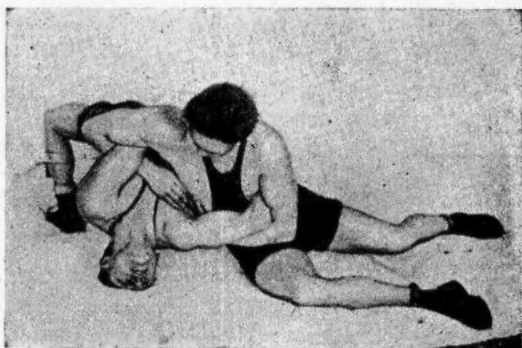


Рис. 141

2. Верхний, захватив руку нижнего в ключ и находясь сбоку, обхватывает другой рукой сверху туловище нижнего по линии пояса (рис. 142). Такое положение может создаться и при борьбе в партере и в результате проведения „полусуплесса с захватом разноименной руки в ключ и туловища спереди“ со стойки. В этом случае нижнему уйти

наоборот. Часто уходящий таким способом с моста туширует своего партнера. Таким способом ухода с моста можно пользоваться и в первом случае.

3. Верхний сидит сбоку стоящего на мосту, одной рукой держит его за запястье, а другой обхватил туловище (рис. 143).

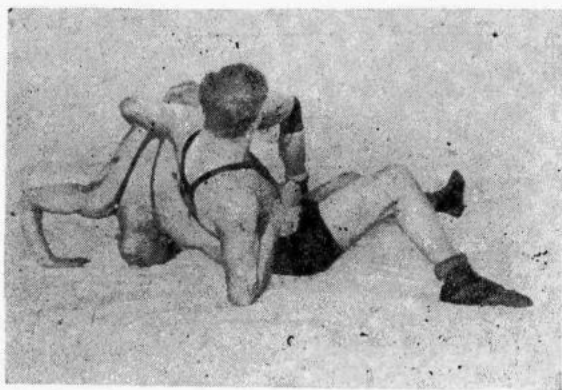


Рис. 143

головы в сторону от партнера (влево) или сделать переворот с моста назад через голову, не дожидаясь, пока верхний свободной своей рукой захватит ему голову, что значительно затруднит уход.

5. Верхний держит стоящего на мосту за руку и шею, расположившись сам сбоку (рис. 145). В такое положение борцы могут прийти в результате проведения „броска через бедро с захватом руки и шеи“.



Рис. 145

сидя на ягодицы. Для этого нижнему сразу после захвата следует обхватить туловище верхнего, соединить свои пальцы в крючок, как

Нижнему, находясь на таком захвате, для ухода с моста следует освободить от захвата руку верхнего, находящуюся у него на животе, и быстро забежать вокруг своей головы, в сторону от партнера (влево).

4. Верхний лежит на животе и держит руку стоящего на мосту (рис. 144).

Нижнему для ухода следует немедленно забежать вокруг своей

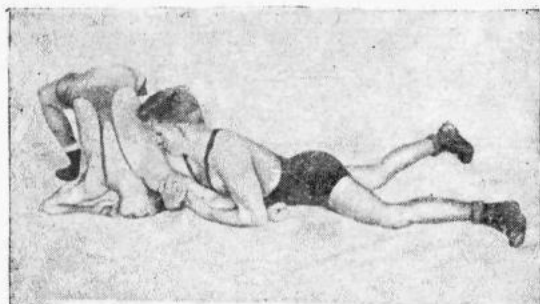


Рис. 144

В этом случае для ухода с моста нижнему следует соединить свои руки в крючок на спине у верхнего и, подтягивая его к своей груди (рис. 146), резко повернуться на бок в сторону от противника, перетягивая его через себя. Уйти с моста можно и при помощи вы-



можно круче стать на мост, крепко прижимаясь к противнику, и быстро сесть на ягодицы.

6. Захватив руку и голову или обе руки и голову нижнего, верхний лежит на животе, широко расставив ноги, находясь спереди стоящего на мосту (рис. 147). Положение нижнего очень трудное, но уйти из него можно. Для этого нижнему прежде всего нужно соединить свои пальцы в крючок. Затем, упираясь соединенными руками в живот верхнего, столкнуть его в сторону и одновременно сделать резкое движение ухода с моста в сторону, противоположную толчку руками.



Рис. 146

7. Верхний находится сбоку стоящего на мосту, лежа на животе, захватив его руку на ключ и за туловище по линии пояса (рис. 148). Для ухода с моста в данном случае нижнему необходимо



Рис. 147

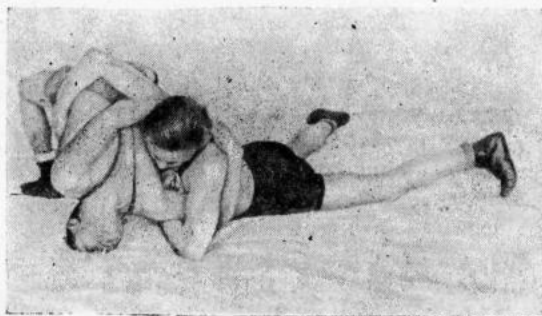


Рис. 148

освободиться от захвата туловища и быстро забежать вокруг своей головы в сторону от партнера.

## **„ПЕРЕВОДЫ“ С МОСТА НА СПИНУ**

*(дожимы с моста)*

Каждому борцу крайне необходимо не только уметь хорошо принимать положение моста в случаях необходимости, не только уметь уходить своевременно с моста, но и уметь переводить стоящего на мосту на лопатки—„дожимать“. Не всегда следует спешить с переводом с моста на лопатки. Нападающему необходимо уметь и крепко захватить атакованного, приняв для этого самое удобное положение и в смысле расположения ног и в смысле расположения тяжести своего тела. Часто одно только умелое и крепкое удержание в положении на мосту приводит к тому, что атакованный сдается нападающему вследствие истощения сил.

Описанные выше способы уходов с моста для атакованного вполне возможны в тех случаях, когда он хорошо пользуется мостом и когда верхний не умеет правильно держать атакованного и переводить его с моста на лопатки.

Верхний по отношению к стоящему на мосту может находиться в следующих основных положениях: а) сбоку и быть обращенным к нему боком; б) сбоку и обращенным к нему грудью; в) сбоку и обращенным к нему спиной; г) впереди у головы его и обращенным к нему грудью; д) впереди у головы его и обращенным к нему спиной.

Рассмотрим наиболее характерные варианты переводов верхним нижнего с моста на спину.

### ***Верхний находится сбоку от стоящего на мосту и обращен к нему боком***

1. Имея захват одной руки в ключ и туловища нижнего, верхнему следует лечь рядом с ним так, чтобы ближняя к туловищу стоящего на мосту нога его была выставлена вперед, немного согнутой в колене, а другая нога—назад, согнутой в колене под прямым углом (см. рис. 142). Центр тяжести тела верхний располагает сбоку нижнего. Ни в коем случае не надо наваливаться своим корпусом сильно на нижнего и давать ему возможность соединять руки в крючок у себя на спине. Нажимая на туловище нижнего в сторону ног и крепко держа на первоначальном захвате, верхний заставляет его лечь на спину.

2. Имея захваченными руку и шею нижнего, верхний располагается так же, как и в предыдущем случае (см. рис. 145). Для перевода с моста на спину верхнему необходимо крепко держать захват и нажимать своим корпусом нижнему на грудь, а рукой, держащей его за шею, как бы поднимать голову вверх.

3. Имея захваченными в ключ обе руки стоящего на мосту (см. рис. 141), верхний сидит сбоку, причем ему не следует разъединять свои руки, соединенные в крючок. Для нижнего это окажется удобным случаем для ухода с моста. Также не следует давать возможности нижнему соединять свои руки в крючок у себя на спине. Это позволит уйти с моста выседом на ягодицы. Для перевода с моста на спину верхний должен крепко держать на первоначальном захвате и нажимать тяжестью своего корпуса и рук на грудь нижнего.

***Верхний находится сбоку от стоящего на мосту и обращен к нему грудью***

Верхний держит стоящего на мосту за руку и туловище по линии пояса, лежа на животе около него сбоку, широко расставив ноги (рис. 149). Для перевода с моста на спину верхний должен крепко держать нижнего на первоначальном захвате и нажимать на его туловище в сторону ног.

***Верхний находится сбоку от стоящего на мосту и обращен к нему спиной***

1. Верхний держит стоящего на мосту одной рукой за запястье, а другой—за туловище по линии пояса (см. рис. 143). Для перевода нижнего на спину, верхнему в этом случае нужно крепко держать его руку за запястье, подтягивая ее к себе, и нажимать на его туловище в сторону ног.

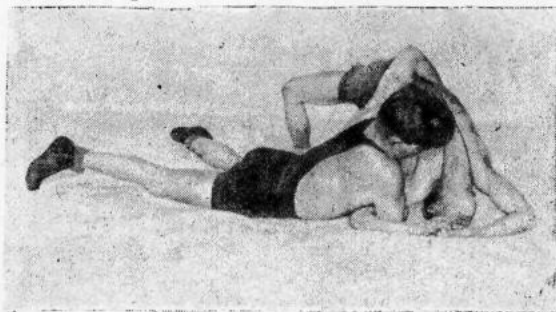


Рис. 149

2. Верхний зажал одну (левую) руку нижнего между своей рукой и туловищем, другой своей рукой (правой) обхватил его туловище по линии пояса (рис. 150). Для перевода с моста на спину верхнему нужно надавливать на нижнего в сторону ног, крепко держа его на первоначальном захвате.

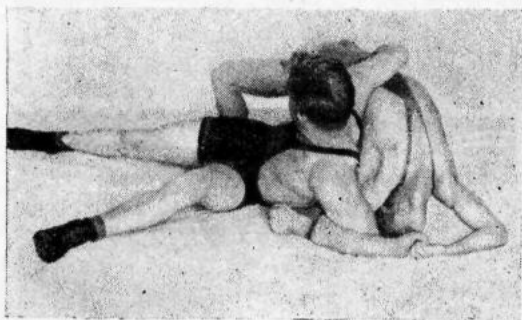


Рис. 150

***Верхний находится спереди стоящего на мосту, обращен к нему грудью***

Верхний имеет захваченными руку и голову (рис. 151) или обе руки и голову нижнего. Подтягивая к себе руками, соединенными в крючок на затылке, стоящего на мосту и одновременно надавливая своей грудью на его грудь к ногам, верхний заставляет противника лечь на спину.

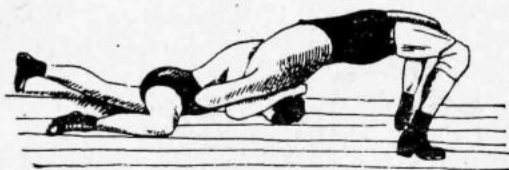


Рис. 151

верхний заставляет противника лечь на спину.

## ***Верхний находится спереди у головы стоящего на мосту и обращен к нему спиной***

Верхний имеет захваченными обе руки нижнего, зажатые у него между руками и туловищем (рис. 152). Для перевода атакowanego на спину верхнему нужно, упираясь ногами о ковер, надавливать спиной на его грудь, крепко держа в первоначальном положении.

### **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ НА МОСТУ**

При отработке упражнений на мосту необходимо придерживаться той последовательности, в которой они выше описаны. Однако уходы с моста и переводы на спину следует отрабатывать не в порядке ука-

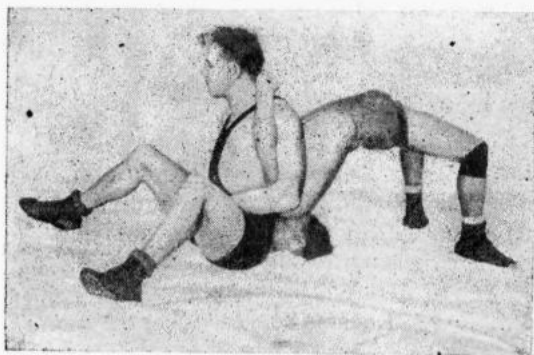


Рис. 152

занной последовательности, а одновременно. Объяснив лучшее положение и действие верхнему, преподаватель сразу объясняет и для нижнего соответствующий уход с моста. Меняясь ролями то в защите, то в нападении, каждый из занимающихся отрабатывает одновременно и уход и перевод с моста на спину в соответствии с тем или иным захватом. Освоение уходов и переводов с моста следует произво-

дить в основном разделе урока, при изучении приемов борьбы. Все остальные упражнения на мосту следует отрабатывать в подготовительном разделе урока.

Упражнения, укрепляющие мышцы шеи и вырабатывающие гибкость для моста, нужно вводить обязательно в каждый урок, с самого начала обучения.

Подготовительный раздел каждого урока, независимо от периода обучения и тренировки, должен заполняться как правило преимущественно упражнениями на мосту, тренировкой моста.

Преподавателю нужно требовать от обучающихся, чтобы они при всех возможных случаях, во время разучивания приемов или во время вольных схваток, шли на мост, а не просто падали на спину. Это вырабатывает очень ценные навыки для соревнований.

Применение моста в схватках следует начинать с партера. После тщательного освоения применения моста с приемов партера следует переходить к освоению применения его с приемов стойки. Постепенно обучающиеся приобретают навык и умение пользоваться мостом во всех необходимых случаях и применяют его в учебных схватках и на соревнованиях автоматически.

Автоматическое овладение мостом является показателем правильной методики обучения и тренировки, а также хорошей квалификации борца.

### *Часть третья*

## **ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА**

### *Глава девятая*

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

Основными задачами методики обучения борьбе являются: 1. Обеспечение всестороннего физического развития занимающихся на основе комплекса ГТО. 2. Обеспечение массового охвата занимающихся борьбой. 3. Четкое овладение теоретическим и практическим материалом программы по борьбе. 4. Профилактика травматических повреждений.

Методика обучения борьбе состоит из двух частей: общих основ (принципов) обучения и частной методики борьбы. Вопросы частной методики изложены в соответствующих разделах техники борьбы. Здесь же мы подробно рассмотрим общие основы обучения борьбе.

#### *Разбивка на группы и пары*

К занятиям борьбой может быть допущен каждый гражданин мужского пола, достигший 16-летнего возраста и имеющий на это специальное разрешение врача.

Преподаватель борьбы должен всегда работать в тесном контакте с врачом, под наблюдением которого находятся занимающиеся.

Относительно однородный состав занимающихся по общей подготовке и возрастным показателям имеется не всегда. Поэтому до начала практических занятий всех занимающихся надо разделить на группы соответственно возрасту и общей подготовке, а группы нужно разделить на пары по весовым показателям занимающихся. Этим уравниваются физические данные партнеров, что способствует, с одной стороны, лучшему усвоению техники борьбы и, с другой, избежанию травматических повреждений, возможных при наличии ощутительной разницы в весе. Если в группе не окажется соответствующих по весу партнеров, то можно разрешать работать с партнером большего или меньшего веса, при условии разницы в весе не более одной весовой категории.

#### *Изучение теории и техники борьбы*

Теоретический материал борьбы изучается параллельно с практическим, на протяжении всего периода обучения.



В вузах и техникумах физкультуры, где занимающиеся являются достаточно подготовленными к изучению теории, она как правило проходит в форме лекционных занятий.

В коллективах физкультуры самостоятельные темы могут проходить в форме лекций. Теоретические вопросы (основы методики, тактики и т. п.), связанные непосредственно с практическим материалом, целесообразно освещать в форме кратких целевых бесед в процессе занятий у ковра с показом примеров.

Основным принципом обучения является принцип постепенного втягивания занимающихся в физиологическую нагрузку. Материал программы прорабатывается, начиная от легкого, с постепенным переходом к более трудному, от простого — к более сложному. Это дает возможность всем частям организма своевременно приспособиться к тем особенностям, которые свойственны данному виду спорта.

Методы обучения технике борьбы до последнего времени у разных преподавателей и тренеров были различные.

Практика показывает, что лучший метод, когда каждый прием, защита и контрприем разучивается в своей систематической последовательности по следующему принципу: 1) дается общее ознакомление с техникой данного приема, 2) разучиваются отдельные элементы и детали приема и 3) отрабатывается и осваивается техника всего приема в целом.

Преподаватель сначала объясняет сущность приема и показывает технику его выполнения с одним из занимающихся или лучше, с другим преподавателем. Главное внимание обращается на самое существо движения, без указаний на второстепенные детали. Иногда преподавателю бывает необходимо и полезно продемонстрировать прием несколько раз. После усвоения общих принципов движения в целом следует перейти к детальному изучению приема по элементам в их динамической последовательности.

Отработка отдельных элементов, деталей приемов является одной из существенных сторон в процессе овладения техникой борьбы. При разучивании элементов приема преподаватель одновременно обращает внимание занимающихся на типичные, характерные ошибки.

Освоение приемов первоначально должно происходить в значительно замедленном темпе. Ускорение темпа и доведение его до предельной быстроты проводится постепенно.

Партнеры каждой пары чередуются ролями — то в защите, то в нападении. При изучении приемов, защит, контрприемов и уходов с моста взаимное сопротивление партнеров совершенно исключается до тех пор, пока каждый из занимающихся не научится выполнять их целиком правильно, без ошибок. В процессе обучения партнера должны даваться взаимно на приемы, соблюдая при этом правильность проведения захватов и точность проведения самых приемов. Последующей стадией процесса обучения является закрепление разученных приемов в вольных схватках в условиях непосредственной борьбы. В схватках приемы выполняются занимающимися с сопротивлением (но первоначально не в полную силу). При этом все внимание направляется на правильное проведение захватов и выполнение самих приемов.

Чередуясь ролями то в защите, то в нападении, обучающиеся в конце концов овладевают правильной техникой выполнения каждого приема. Преждевременное увлечение выполнением приемов в вольных схватках на полную силу, наблюдаемое у новичков, в начальный период обучения приносит большой вред, являясь большим тормозом для правильного усвоения техники и способствуя ее искажению. В дальнейшем, с увеличением тренированности организма занимающихся и отработкой техники изучаемых приемов, схватки даются в полную силу. Однако схватки без применения полной физической силы и полного сопротивления не следует прекращать в продолжение всего последующего периода обучения. Это в значительной степени помогает шлифовать и углублять основы техники.

Применение схваток в период обучения подготавливает занимающихся к будущей тренировке и участию в соревнованиях. К применению схваток нужно подходить очень осторожно, в особенности в отношении дозировки нагрузки, придерживаясь принципа постепенного перехода от более легкого к более трудному. Как правило, первые схватки не должны продолжаться более 2—3 мин. В дальнейшем схватки постепенно увеличиваются и доводятся до 4, 6, 8, 10 мин. как в партере, так и в стойке. Начало включения в урок вольных схваток зависит от продолжительности периода обучения и от физической подготовленности занимающихся. В секциях добровольных спортивных обществ при средней физической подготовленности группы схватку в партере (продолжительностью не более 2—3 мин.) можно давать примерно через 5—6 практических занятий.

Занимающихся нужно постепенно и последовательно подвести к такому физическому состоянию, в котором они безболезненно могут приступить к изучению приемов. Основными средствами для этой цели являются: простейшие формы борьбы в виде перетягиваний, переталкиваний, борьбы за предмет (гимнастические палки, маленькие мячи и медицинболы), игры с элементами сопротивлений и всевозможные подготовительные упражнения, специально подобранные для укрепления мышц шеи, овладения мостом и выработки необходимых в борьбе качеств. Для обучения правильному падению на ковер со стойки в качестве подсобного снаряда применяются тренировочные мешки различного веса.

Изучение приемов следует начинать как правило с партера. Это вызывается следующими соображениями:

1. Изучение приемов со стойки связано с падениями и бросками на ковер, что недопустимо в начальный период обучения. При изучении приемов в партере занимающиеся не испытывают силы падения в процессе освоения приемов.

2. Занимающиеся получают возможность применять защиту и уход мостом, не применяя самого броска на мост. Таким образом вследствие начала обучения борьбе с приемов партера происходит незаметная подготовка занимающихся к разучиванию приемов со стойки.

3. Борьба в стойке значительно эмоциональнее, чем в партере. Преподаваемая с начала курса, она завладевает вниманием занимающихся в ущерб последующим занятиям приемами партера.

Необходимость начинать изучение техники борьбы с приемов в партере

не следует понимать так, что сначала прорабатываются все приемы в партере, а потом все приемы в стойке. В зависимости от степени подготовки групп в физическом отношении, от продолжительности периода обучения, а следовательно, и от объема программного материала, в уроках надо переходить на чередование изучения приемов стойки и партера. Помимо одновременного усвоения разносторонней техники, такой метод обучения делает нагрузку для всех частей тела относительно равномерной.

Переходить к чередованию приемов стойки и партера при изучении желательно тогда, когда занимающиеся уже вошли в относительную борцовскую форму, когда занимающиеся значительно окрепли физически. Необходимо, чтобы занимающиеся уже были знакомы с мерами предосторожности, обладали навыками падения на ковер, имели запас разученных приемов в партере. Момент перехода к чередованию приемов стойки и партера находится в зависимости от наличия конкретных условий. Он скорее всего прямо пропорционален продолжительности периода обучения и обратно пропорционален степени физподготовки групп. Следовательно, чем меньше период обучения и чем выше степень подготовленности групп, тем скорее следует переходить к чередованию приемов со стойки и с партера и тем меньше останавливаться только на партерной борьбе. Не случайно в вузах и техникумах физической культуры вследствие хорошей подготовленности групп и небольшого периода обучения борьбе сейчас же после беглого знакомства с основными положениями и захватами и простейшими формами борьбы переходят к одновременному изучению приемов со стойки и с партера. Следует предупредить и внушить занимающимся с первых же шагов обучения, что выставление рук и общее расслабление—весьма опасные явления в борьбе при падениях или бросках. Однако борец не должен находиться все время в состоянии полного напряжения. При схватке борец должен быть в состоянии постоянной готовности как к защите, так и к нападению, используя лишь в нужный момент все свои силы и возможности.

Впервые применять мост при разучивании приемов в стойке следует начинать только во время освоения бросков через бедро, хотя они прорабатываются и вторыми по очереди—после приемов с захватом туловища спереди, сбоку и сзади. Это будет методически правильнее. Приемы с захватом туловища спереди, сбоку и сзади разучиваются без применения моста, во избежание травматических повреждений вследствие отсутствия соответствующей подготовки у занимающихся. Навык защищаться мостом приобретается во время применения приемов с захватом туловища спереди, сбоку и сзади в качестве контрприемов против бедровых бросков. Это будет вполне соответствовать общеметодическому принципу постепенности перехода от более легкого к более трудному.

Совершенно неправильно тренировать мост позднее—после изучения всех приемов. Отсутствие навыка в применении моста при бросках на ковер (как со стойки, так и с партера) приводит к тому, что обучающиеся на соревнованиях не умеют применять моста в качестве защиты. Навык применять мост во всех необходимых случаях вырабатывается не сразу, а в результате длительной, повседневной и упорной

работы над собой. С течением времени приобретает автоматизм в применении моста вследствие выработанного условного рефлекса.

В системе изучения приемов наиболее желательным является последовательное изучение сначала приема, потом защиты и наконец контрприема. Это обеспечивает лучшее усвоение техники. При одновременном же изучении приема, защиты и контрприема тормозится глубокое усвоение элементов техники, так как занимающиеся не успевают усвоить и закрепить полученные знания.

Занимающиеся должны учиться выполнять каждый прием одинаково хорошо в обе стороны в стойке или с двух сторон в партере.

Занятия надо строить так, чтобы на уроке все было непрерывно занято. Для этого все приемы, защиты и контрприемы следует прорабатывать в групповом порядке. При изучении и проведении каждого приема особое внимание надо обращать на работу ног как в стойке, так и в партере, и на использование своего собственного веса.

В целях приобретения занимающимися навыка и уверенного поведения на ковре во время соревнований, а также для закрепления пройденного материала, в период обучения целесообразно организовывать соревнования с укороченными по времени схватками. Соревнования эти должны быть подчинены целям обучения, вскрывая недочеты, неточности и слабые стороны каждого борца в технике и тактике борьбы. В последующих занятиях эти неточности и недостатки должны ликвидироваться.

## **ПРИНЦИП СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ И УРОКОВ**

Основными организационно-методическими документами академической работы являются: общая программа, поурочная (или рабочая) программа и план проведения отдельного занятия (урок).

### ***Общая программа***

Общая программа по борьбе представляет собою систематически изложенные простейшие формы и основные положения борьбы приемы ее в стойке и партере, соответствующие задачам обучения и рассчитанные на конкретную группу занимающихся.

К общей программе прилагается объяснительная записка, в которой перечисляются: расчет часов, краткие методические указания, организация проведения урока и система учета.

Для составления общей программы следует учесть:

1. Профиль выпускаемого специалиста в результате обучения.
2. Контингент, которому должен преподноситься предмет. Здесь должны быть известны и учтены возраст, подготовленность, состояние здоровья, профессия и, по возможности, бытовые условия.
3. Составные предмета.
4. Длительность курса (время прохождения предмета в целом), ибо в зависимости от этого строится объем программного материала.
5. Материальное обеспечение занятий: наличие помещения, оборудование его (ковер, покрывки и подсобный спортивный инвентарь) и душ; наличие душа обязательно.



Объяснительная записка включает следующие пункты:

1. Расчет часов: зная общее количество времени на прохождение программы, его распределяют по часам, отдельно на теорию, практику и педагогическую или учебную практику.

2. Цель курса. Здесь коротко, но полно излагается целевая установка курса борьбы. Целью курса борьбы в одном случае может быть овладение нормой ГТО II ступени, в другом — подготовка высококвалифицированных специалистов в области теории и практики, в третьем случае целью явится привитие элементарных педагогических навыков преподавания в низовых кружках ДСО в пределах комплекса ГТО II ступени и т. д.

3. Методика проведения занятий. Излагаются краткие методические указания, касающиеся проработки всего программного материала в целом.

4. Схема проведения урока. Дается краткая общая схема проведения занятий.

5. Учет работы. В разных конкретных условиях проведения занятий существуют и соответствующие им формы учета (в порядке текущей успеваемости, в форме зачетов и пр.).

Программный материал состоит из теории и практики.

### *Теория*

Весь теоретический материал распределяется обычно по темам в той методической последовательности, в которой он должен прорабатываться занимающимися в процессе освоения программы. Время, отведенное на всю теоретическую часть, распределяется между отдельными темами.

В зависимости от продолжительности общего периода обучения и разработанности теории того или иного раздела на ее освоение может быть отведено разное количество уроков.

### *Практика*

Весь практический материал в общей программе по борьбе обычно располагается в такой последовательности: а) упражнения для укрепления моста, б) простейшие формы и основные положения борьбы, в) приемы в стойке, г) приемы в партере. Приемы в стойке и партере всегда располагаются в методической последовательности, в зависимости от степени трудности их освоения.

В практический материал программ по борьбе необходимо включать все существенные, даже простые и мало употребляемые приемы. Это позволит борцам овладевать всесторонней техникой, что весьма существенно, — об этом свидетельствуют встречи наших советских борцов с зарубежными борцами.

### *Поурочная программа*

Поурочная или рабочая программа представляет собой подробную конкретизацию материала общей программы и распределение его по от-



дельным урокам. В поурочной программе довольно подробно конкретизируется каждый пункт как теоретического, так и практического материала. В поурочную программу добавляются все защиты и контрприемы, соответствующие приемам, помещенным в общей программе.

В тех уроках, где предусматривается проведение учебных схваток, в поурочной программе обязательно указывается время, которое необходимо отводить на них борющейся паре, исходя из учета тренированности занимающихся.

Во время обучения может встретиться необходимость некоторого повторения того или иного материала, ибо усвоение проходит не всегда равномерно. Поэтому, планируя общий курс борьбы, преподаватель должен в поурочной программе примерно через каждые 8—10 занятий отводить один урок на повторение всего пройденного материала и на доработку слабо усвоенного материала, иначе у него не окажется для этой цели времени. Следует всегда иметь в виду, что каждый слабо отработанный прием, защита, контрприем затруднит дальнейшее обучение, будет являться тормозом овладения всем курсом в целом.

Примером общей и поурочной программы может служить программа по борьбе для институтов физкультуры, утвержденная Всесоюзным Комитетом по делам физкультуры и спорта при СНК СССР, выпущенная в 1938 г. для физкультурных вузов.

Для секций борьбы физкультурных коллективов существует государственная программа издания 1940 г. Поэтому занятия борьбой в физкультурных коллективах должны проводиться на основе утвержденной Всесоюзным Комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК СССР программы (издание 1940 г.).

Программа эта имеет своей целью упорядочить произвольные формы, объем и методы обучения борьбе и тренировку в ней, преследуя в конечном итоге не одно техническое обучение занимающегося, но и формирование из него полноценного, разносторонне развитого физкультурника.

В условиях действительности сегодняшнего дня мало быть только борцом, хотя бы и первоклассным. Надо быть готовым в любой момент сменить трико борца на шинель бойца и встать в первые ряды защитников родины, как наиболее совершенному физически и закаленному в волевом отношении гражданину.

Программа неразрывно увязывает занятия борьбой с комплексом ГТО. Отдельные элементы ГТО включаются или в разделы урока или в форме самостоятельных занятий с выходом на стадион, в тир и т. п.

Курс программы рассчитан на 2 года с тем, что занимающиеся получают квалификацию 3-го и 2-го разрядов.

Учебный материал в целях правильного методического изучения распределяется в программе, исходя из требований трех периодов обучения: подготовительного, основного и переходного.

Задачами подготовительного периода (октябрь—ноябрь—декабрь—январь) являются: всесторонняя физическая подготовка; общее ознакомление с борьбой; изучение ее простейших приемов; подготовка и сдача норм I и II степени ГТО.

Задачи основного (февраль—март—апрель—май) периода: дальнейшее физическое укрепление организма; изучение приемов и тактики

борьбы; освоение приемов борьбы в условиях настоящей схватки —вольные схватки с партнерами; тренировка и сдача норм I и II ступени ГТО; специальная тренировка и участие в соревнованиях.

Задачи переходного периода (июнь — июль — август — сентябрь): переход на занятия по подготовке летних видов комплексов ГТО и снижение нагрузки за счет уменьшения практических занятий на ковре.

### **Методика урока**

Урок представляет собой основную, организованную форму проведения академических занятий, строится и проводится по определенному плану. Ниже мы даем общую схему урока, представляющую собой лишь общие принципы организации и проведения академических занятий.

### **Общая схема**

Общая схема урока состоит из четырех разделов.

I. Вводный раздел имеет целью введение занимающихся в работу. Задачи: 1) организация занимающихся и мобилизация их внимания, 2) умеренное повышение обмена веществ и эмоционального состояния занимающихся.

II. Подготовительный раздел имеет целью подготовку к восприятию техники борьбы. Задачи: 1) общая проработка мускулатуры, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, 2) проработка отдельных мышечных групп и суставов и выработка качеств, требуемых для борца.

III. Основной раздел имеет целью овладение техникой борьбы. Задачи: 1) изучение приемов,<sup>1</sup> 2) закрепление разученных приемов в условиях непосредственной борьбы, 3) совершенствование двигательных навыков и психо-физических качеств.

IV. Заключительный раздел имеет целью завершение работы занимающихся. Задачи: 1) успокоение органов дыхания, кровообращения и нервной системы, 2) подготовка занимающихся к последующей работе или отдыху путем приведения их организма в состояние относительной нормы.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗДЕЛАМ УРОКА**

### **Вводный раздел**

Вводный раздел включается в каждый урок. Успешное разрешение задач вводного раздела должно обеспечить готовность занимающихся к предстоящей работе, выгодное для этого эмоциональное состояние, устойчивую направленность внимания на предлагаемые физические упражнения в уроке и, наконец, удобное размещение занимающихся. Упражнения должны быть известны занимающимся. Время на упражнения в среднем отводится от 5 до 8 мин. в зависимости от конкретных условий.

1. Основные средства: Построение. Строевые и порядковые упражнения на месте и на ходу. Ускоренная ходьба. Легкий бег. Всевоз-

<sup>1</sup> Изучение приемов предполагает изучение защит и контрприемов.

можные способы перестроений, построений и расхождений для выполнения общих и специальных подготовительных упражнений.<sup>1</sup>

### **Подготовительный раздел**

Подготовительный раздел урока должен обеспечить подготовку организма к восприятию нагрузки, предъявляемой к нему в последующей части урока (воздействие главным образом на связки, мышцы, органы дыхания и кровообращения). Здесь необходимо воспитать у занимающихся координацию движений, требуемую для восприятия приемов борьбы, развивая в них силу, быстроту, смелость, гибкость, эластичность мышечных групп, крепость связочно-мышечного аппарата, т. е. все качества, требуемые борцам. Все многообразие средств, предназначенных для разрешения задач подготовительного раздела урока, сводится в основном к нижеследующему.

I. Общие средства: 1. Элементарно-воспитательные упражнения в форме вольных движений на определенные мышечные группы (типа Н. Бука, Форшрейтера, Г. Зурена, Мюллера и шведской системы). 2. Различные подготовительные упражнения для сдачи норм ГТО I и II ступени, которые включаются в этот раздел урока, в зависимости от сезона. 3. Элементарные упражнения в форме вольных движений с легкими гантелями различного веса в пределах от 0,5 до 1,5 кг. 4. Упражнения с деревянными и железными гимнастическими палками. 5. Простейшие упражнения из акробатики: кувырки, кульбиты, переметы и т. д. 6. Упражнения с медицинболом в виде перекидывания мяча различного веса, из различных выходных положений: сидя, стоя, лежа. 7. Упражнения в висах, упорах и лазании на снарядах: шестах, канатах, лестницах и буме. 8. Упражнение „бой с тенью“ (заимствованное из бокса). 9. Легкоатлетические упражнения при занятиях борьбой на летней площадке: а) метание гранаты, диска, копья, мяча с петлей, б) толкание ядра, камня, в) рывки со старта и спринтерский бег, г) умеренный бег до 1000 м, смешанный с ходьбой. 10. Прыжки простые и опорные (при наличии летом площадки или специального места в зале). Простые прыжки: поскоки на одной и двух ногах, со скакалкой, прыжки гимнастические (через планку и веревочку) и легкоатлетические (в высоту и длину с разбега и с места). Прыжки опорные: через козла, коня в ширину и длину, через стол в длину и ширину, с шестом (летом). 11. Ходьба и бег на четвереньках (из серии Кляпповской гимнастики).

II. Специальные средства. 1. Элементарные упражнения вдвоем, в виде преодоления сопротивления, для развития отстающих мышечных групп (в особенности спины, живота, груди и шеи). 2. Упражнения с тренировочными мешками различного веса. 3. Мост. Сюда относятся:

Упражнения для укрепления мышц шеи и обучения вставанию на мост из положения лежа, качания на мосту, качания мышц шеи из положения стоя ноги врозь, упираясь головой о ковер.

<sup>1</sup> При построении и перестроении должны применяться строи и команды из строевого устава пехоты РККА.

Упражнения для укрепления мышц шеи и обучение вставанию на мост из положения стоя при помощи соупражняющегося, без его помощи, с тренировочным мешком.

Подготовительные упражнения для уходов с моста: кувырок с моста через голову, кувырок назад со стойки через мост, забегание вокруг головы (подробно см. в главе восьмой „Мост и его применение“).

### *Основной раздел*

Основной раздел обеспечивает 1) изучение приемов и 2) закрепление разученных приемов в условиях непосредственной борьбы. Во время проведения схваток происходит выработка тех ценнейших психо-физических качеств, которые более свойственны современному состоянию этого вида спорта (сила, смелость, выносливость, решительность, сообразительность и др.).

Основными средствами для разрешения первой задачи специального раздела урока являются: I. Простейшие формы борьбы: 1. Упражнения „петушинный бой“. 2. Упражнения „пуш-пуш“. 3. Упражнения „цыганская борьба“. 4. Борьба за предмет (гимнастические палки, маленькие мячи, эстафетные палочки, медицинболы). 5. Борьба в обхват с подножкой и без подножки. 6. Национальные виды борьбы. II. Приемы в стойке. III. Приемы в партере. IV. Уходы с моста. V. Способы переводов с моста на спину.

Для закрепления разученных приемов в условиях непосредственной борьбы и выработки качеств борца единственным средством являются вольные схватки.

### *Заключительный раздел*

Обеспечение наиболее эффективного завершения урока и подготовка занимающихся к последующей работе или отдыху—такова задача этого раздела. Содержание средств зависит от остальных разделов, борцовского стажа и от дальнейшей деятельности занимающихся.

Основные средства этого раздела: 1. Медленная ходьба. 2. Упражнения на расслабление. 3. Упражнения первого раздела. 4. Отвлекающие упражнения типа внезапностей. 5. Успокаивающие упражнения.

Упражнения успокаивающие, в период включения в урок схваток, как правило, выполняются каждым из занимающихся самостоятельно в темпе, соответствующем его индивидуальному ритму. Вдох и выдох при выполнении всякого дыхательного упражнения всегда должны приурочиваться к удобным для этого положениям нашего тела и отдельных его частей.

К основным средствам относятся также массаж, самомассаж и душ.

Каждое практическое занятие по борьбе всегда должно заканчиваться душем. Принятие его в конце каждого практического занятия—одно из очень важных и необходимых для борцов гигиенических мероприятий, обеспечивающих закрепление благоприятного влияния, получаемого от урока в целом. При пользовании душем необходимо соблюдение следующих гигиенических правил: 1. Никогда не принимать душ непосредственно после схватки. 2. Холодным душем после практических



занятий по борьбе пользоваться не рекомендуется ни зимой, ни летом (холодной водой грязь, смешанная с потом, не смывается, кроме того имеется опасность простудиться). 3. Не следует пользоваться слишком горячей водой, так как это излишне возбуждает сердечную деятельность, в то время как после борьбы и связанных с ней напряжений необходимо создать условия отдыха; лучше всего пользоваться теплой водой.

### **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К УРОКУ В ЦЕЛОМ**

Общая схема дает последовательное распределение частных задач урока и определяет ожидаемые результаты по отдельным частям урока, давая примерную кривую разворачивания физиологической нагрузки. Преподавателям по борьбе на каждое занятие следует составлять урок по приведенной выше общей схеме на основании соответствующего по номеру урока поурочной программы, подбирать и добавлять недостающие упражнения для вводного, подготовительного и заключительного разделов.

Приведенные выше основные средства являются типовыми и должны в каждом отдельном случае подбираться и методически оформляться преподавателем в зависимости от конкретных условий. Основные средства оформляются во время проведения каждого конкретного урока при помощи различных методических приемов (изменение количества упражнений, темпа их проведения, степени сопротивления при выполнении приемов, продолжительности схваток и др.). Необходимо также учитывать и регулировать влияние отдельных упражнений и всего урока в целом на осанку.

Особенно важным в общей схеме урока является определение задач для каждого раздела. Только ясность в задачах позволяет осмысленно подойти к применению физических упражнений приемов, защит и контрприемов, целесообразно распределить их в уроке и правильно преподнести занимающимся. Важным является и целесообразное распределение задач в известной последовательности, в которой дается примерная кривая разворачивания физиологической нагрузки.

Но не все уроки должны строиться однообразно. Кривая физиологической нагрузки для взрослых и вполне физически подготовленных физкультурников должна иметь более крутое нарастание, большую длительность усиленных напряжений, большую абсолютную высоту этих напряжений и меньшие фазы облегченной, умеренной нагрузки. С гигиенической точки зрения наиболее благоприятным ходом кривой физиологического напряжения необходимо считать постепенное повышение нагрузки в каждом уроке, причем лучше, если оно идет волнообразно, когда подъем кривой периодически прерывается незначительными понижениями.

Эти волнообразные колебания не должны, однако, быть резкими. Практически это достигается чередованием трудных упражнений с более легкими, интенсивных сопротивлений с менее интенсивными при разучивании приемов и проведении схваток, а также введением относительного отдыха в основном разделе урока (например, наблюдение за действиями товарищей на ковре). Во время схваток на ковре одновре-



менно может работать только одна пара в стойке или две пары в партере. Все неработающие борцы должны в это время находиться около ковра (ни в коем случае не на ковре) и, отдыхая, следить за тренирующимися товарищами, слушая при этом замечания преподавателя. Внимательное наблюдение за работой товарищей на ковре, учитывая все положительные и отрицательные ее стороны, является одной из лучших форм изучения техники и тактики борьбы.

Приведенная общая схема урока не должна быть принята как догматическая и неизменная. Данная схема является только типовой. В каждом отдельном случае она может меняться в зависимости от периодов обучения и тренировки, физической подготовленности группы и частных задач, поставленных перед занимающимися.

В конкретных уроках совершенно необходимо акцентирование одних задач за счет других. Так, в первый период обучения для неокрепших еще новичков наиболее насыщенным будет подготовительный раздел урока. В основном разделе почти все время используется на изучение приемов борьбы и совершенно незначительное количество времени отводится на схватки. Для групп со средней физической подготовкой характерно значительное уменьшение продолжительности подготовительного раздела с упором на основной раздел. Внутри же самого специального раздела урока следует одинаковое внимание уделять изучению техники борьбы и закреплению ее в схватках. Уменьшение времени подготовительного раздела уроков в середине периода обучения происходит за счет сокращения общеподготовительных упражнений, что вполне соответствует и физическому состоянию занимающихся в этом периоде.

За периодом обучения следует период тренировки. Для всего периода в целом характерно увеличение основного раздела урока по борьбе (вольных схваток) за счет других его разделов.

Вводный и заключительный разделы схемы обязательны для каждого урока, и содержание их целиком зависит от содержания остальных разделов и от спортивного стажа занимающихся.

Преподаватель должен лично (или через посредство своих помощников из числа наиболее успевающих борцов) регулировать ход самостоятельного выполнения занимающимися всех упражнений заключительного раздела урока, добиваясь при этом соблюдения соответствующих гигиенических норм.

Ниже приводим для наглядности несколько примерных схем уроков.

### ***Примерная схема урока для начинающих***

Добровольное спортивное общество производственного коллектива. Борцовская секция в количестве 15 чел. Начальный период обучения. Шестнадцатый урок по порядку. Урок проводится зимой в борцовском зале. Продолжительность урока—два астрономических часа (120 мин.).

I. Вводный раздел (10 мин.). Построение, ходьба, бег, ходьба и расхождение для вольных движений.

II. Подготовительный раздел (30 мин.). 1. Общеразвивающие упражнения в форме вольных движений. 2. Поскоки на одной и

двух ногах. 3. Упражнения на вставание на мост и для укрепления мышц шеи: а) качания мышц шеи вперед-назад из положения стоя ноги врозь, упираясь головой о ковер, б) вставание на мост из положения лежа и отжимания на руках (2—3 раза), в) вставание на мост из положения стоя без помощи соупражняющегося (3—4 раза).

III. Основной раздел (73 мин.). Партер. 1. Полунельсон с внутренней стороны. 2. Вольная схватка в партере на технику по 2 мин. сверху и снизу.

IV. Заключительный раздел (7 мин.). Спокойная ходьба, дыхательные упражнения и упражнения типа внезапностей на внимание.

### ***Примерная схема урока середины периода обучения***

Секция борьбы добровольного спортивного общества производственного коллектива в количестве 15 чел. Урок проводится на летней площадке. Продолжительность урока—120 мин.

I. Вводный раздел (5 мин.). Построение. Ходьба английским шагом. Бег в продолжение 2 мин. Ходьба.

II. Подготовительный раздел (25 мин.). 1. Спринтерский бег на 60 и 100 м. Мост и упражнения, связанные с ним: а) вставание на мост со стойки, качания мышц шеи в положении на мосту—вперед, назад и в стороны, б) переворот с моста через голову, держась за край ковра, за штангу и с соупражняющимся.

III. Основной раздел (85 мин.). 1. Полусуплесс с захватом плеча и шеи спереди с соединением рук в крючок. 2. Вольная схватка в стойке на полную силу по 10 мин. на каждую пару.

IV. Заключительный раздел (5 мин.). Ходьба постепенно замедляющимся шагом и успокаивающие дыхательные упражнения.

### ***Примерная схема урока конца периода обучения***

Секция борьбы добровольного спортивного общества. Количество занимающихся 10—15 чел. Занятия проводятся зимой в борцовском зале. Продолжительность урока—120 мин.

I. Вводный раздел (5 мин.). Построение. Ходьба с переходом на бег, построение в круг, спиной к середине ковра.

II. Подготовительный раздел (15 мин.). 1. Мост и упражнения, связанные с ним: а) качания мышц шеи в положении на мосту—вперед, назад и в стороны, б) кувырок со стойки через мост, в) забегание вокруг головы. 2. Упражнения со скакалкой в течение 5 мин. 3. Отдых сидя—5 мин.

III. Основной раздел (100 мин.). 1. Суплесс с рычагом. 2. Вольные схватки: а) в партере по 5 мин. сверху и снизу в полную силу, работать в партере с левой стороны, б) в стойке по 10 мин. на каждую пару в полную силу, работать из положения левой стойки (работа каждой пары в стойке и в партере в среднем определяется в 20 мин.).

IV. Заключительный раздел. Упражнения заключительного раздела каждым из борцов выполняются самостоятельно, непосредственно после конечной схватки на ковре.

## **Примерная схема урока по борьбе для институтов физкультуры**

Второй курс института физической культуры. Академическая группа в количестве 25 чел. Занятия проводятся в борцовском зале. Урок № 12 поурочной программы.<sup>1</sup> Продолжительность урока—два академических часа (90 мин.).

I. Вводный раздел (3 мин.). Построение. Рапорт. Ходьба и размещение кругом на ковре, спиной к середине.

II. Подготовительный раздел (8 мин.). Мост и упражнения, связанные с ним. 1. Вставание на мост со стойки и качания мышц шеи в положении на мосту вперед, назад и в стороны. 2. Вставание на мост из положения лежа и перевороты с моста через голову.

III. Основной раздел (76 мин.). Стойка. „Полусуплесс с захватом руки и туловища спереди с соединением рук в крючок“. 1. Броски полусуплессом с тренировочным мешком. 2. Броски полусуплессом с партнером.

Защита. 1. Упор предплечьем захваченной руки в живот партнера. 2. Выставление ноги, соответствующей захваченной руке, вперед и в сторону броска и накрывание. Контрприем: „нырок“.

Партер. „Бросок вперед с захватом руки на ключ и за туловище сверху“.

Защита. 1. Лечь на живот. 2. Уход в сторону от партнера. Контрприем. „Накрывание с отставлением ног за партнера“. Вольные схватки в стойке, по 2 мин. на технику и по 2 мин. в полную силу на каждую пару.

IV. Заключительный раздел. Построение, ходьба постепенно замедляющимся шагом и успокаивающие дыхательные упражнения.

### **ПОДСОВНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Занятия отдельными видами спорта, в том числе и борьбой, всегда связаны с узкой специализацией в одном только совершенно определенном направлении. Но следует иметь в виду, что овладение техникой какого-либо физического упражнения заключается не только в его воспроизведении. Овладение техникой каждого двигательного навыка всегда должно состоять из ряда упражнений, целесообразно подобранных в зависимости от условий. Основные принципы советской системы физической культуры требуют поэтому органической увязки, специализации по отдельным видам спорта с всесторонним физическим развитием на базе комплекса ГТО.

Борьба является одним из видов спорта. Занятия по борьбе должны быть построены таким образом, чтобы овладение комплексом ГТО, обеспечивающее всесторонность в физической подготовке, создавало бы лучшие условия для повышения спортивно-технических результатов, а систематические занятия борьбой, осуществляемые на базе комплекса ГТО, содействовали бы дальнейшему повышению всестороннего физиче-

<sup>1</sup> См. программу, изд. 1938 г.

ского развития занимающихся. Высокие спортивные достижения в борьбе немислимы без наличия всестороннего физического развития. Борьба сама по себе, хотя и является относительно всесторонне действующим средством, но все же систематические занятия ею, без применения подсобных видов физических упражнений, могут привести к одностороннему развитию. Применение подсобных видов физических упражнений диктуется необходимостью предупреждения одностороннего действия борьбы на физическое развитие и способствует совершенству качеств, необходимых для борца.

Реализация вышеуказанных задач наиболее рационально разрешается гимнастическими средствами и методами. Основные средства для порядкового, подготовительного и заключительного разделов урока по борьбе есть не что иное, как специфический гимнастический комплекс борца. Кроме гимнастики борцы могут заниматься и иными видами физупражнений, но они должны оставаться лишь вспомогательными. Применение же физических упражнений из других видов спорта при занятиях борьбою должно производиться не спортивным, а гимнастическим методом, т. е. без стремления к достижениям, а лишь с целью гармонического воздействия на организм в целях устранения своеобразной односторонности.

Элементарно-воспитательные упражнения или вольные движения служат для улучшения гибкости и подвижности в отдельных суставах, для укрепления разнообразных мышечных групп и суставов. Они особенно ценны, когда применяются в виде соединенных в одно упражнение нескольких разнообразных движений, исполняемых последовательно с передвижением с места. Такие упражнения, составленные из небольшого количества элементов, не обременяя памяти и внимания, будут служить упражнением в ловкости, т. е. в координировании нервной системы и двигательного аппарата. Эти же вольные движения, но с руками, отягощенными гантелями от 0,5 до 1,5 кг и гимнастическими железными палками, одновременно с развитием гибкости и ловкости будут значительно увеличивать силу рук и туловища, главным образом, верхних его частей, в тех случаях, когда развитие этих частей очень отстало. Для развития разнообразных мышечных групп применяются: лазание, висы на снарядах, шестах, канатах, лестницах и буме. В зимнее время, при занятиях в залах, когда нельзя практиковать бег на свежем воздухе в качестве упражнения для развития выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, широко применяют упражнения со скакалкой. Эти упражнения, значительно уступая бегу по общему гигиеническому эффекту, для укрепления и развития сердца и легких вполне заменяют бег в условиях занятия борьбою в зимнее время. Прекрасным общеразвивающим средством являются упражнения с медицинболами, развивающие главным образом верхний плечевой пояс, верхние конечности и мышцы живота. Особенно они ценны вследствие легкости регулирования отягощения применением мячей различного веса.

Крайне необходимыми в качестве подсобных средств для борцов являются простейшие упражнения из акробатики: кувырки, кульбиты, переметы и т. д., которые способствуют выработке ловкости, гибкости, смелости и тренировке вестибулярного аппарата (центра равновесия и



ориентации в пространстве), отличная работа которого крайне необходима в современной борьбе, в особенности для выполнения таких сложных приемов, как полусуплессы и суплессы. Огромное значение среди подготовительных упражнений для борцов имеют упражнения вдвоем в виде сопротивления. Подготовительные упражнения в виде сопротивлений в подготовительном разделе уроков в борьбе применяются обычно как местные упражнения, развивающие мышцы и связки спины, живота, груди и шеи. Они также могут быть широко использованы и для развития отстающих частей тела. Все они дают увеличение мышечной силы и суставной гибкости и одновременно служат подготовкой к борьбе, отличаясь от последней лишь заранее известным способом сопротивления.

Следует всегда иметь в виду, что сопротивления являются упражнениями сильно действующими (с точки зрения физиологии). Поэтому применение их должно сопровождаться обязательным соблюдением совершенно определенных методических правил, которые сводятся в основном к следующему: „1. Занимающиеся не должны вкладывать большого волевого напряжения и создавать искусственное напряжение мышц соседних с действительно работающими в данном движении. 2. Производящий пассивную работу должен проявлять при сопротивлениях лишь столько силы, сколько требуется для того, чтобы не остановить, а только задержать движение, производимое партнером. 3. Все движения должны начинаться медленно, с небольшим напряжением и, ускоряясь к середине или ближе к концу движения, достигать здесь самого большого усилия. Затем они опять снижаются“.<sup>1</sup>

Прекрасным подготовительным средством являются упражнения с тренировочными мешками различного веса. Они, представляя собой упражнения с отягощением, оказывают воздействие не только на мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но одновременно являются и подготовительными для большинства технических приемов, очень важных в современной борьбе, связанных с падениями назад, на мост и полумост.

Борьба является таким видом спорта, который можно культивировать круглый год. С наступлением теплого времени занятия переносятся на воздух на летнюю площадку, на стадион. При занятиях на летней площадке в качестве подсобных средств всегда используются специфические летние виды физических упражнений, летние виды комплекса ГТО. Вводные упражнения проводятся в форме ходьбы и пробежек по дорожкам стадиона или площадки. В подготовительный раздел урока здесь включаются следующие упражнения: спринтерский бег, пробежки дистанций в 200—400 м в различном темпе, все виды метаний и толканий диска, копья, мяча с петлей, ядра, молота и особенно гранаты. Из спортивных игр в подготовительный раздел урока можно включать игру в баскетбол в течение 10—15 мин.

До сего времени речь шла о применении подсобных видов физических упражнений непосредственно на уроках по борьбе. С увеличением физкультурного стажа занимающихся и увеличением объема работы на уроках по борьбе (преимущественно над ее техникой)

<sup>1</sup> Заимствовано из книги Николаева и Эрберга „Борьба“.



увеличивается и удельный вес применения борцами подсобных видов физических упражнений вне уроков, самостоятельно. Иначе утомление от специальной гимнастики затруднит усвоение техники данного вида спорта. Подсобные средства борьбы здесь уже выполняются занимающимися самостоятельно в виде утренней гигиенической гимнастики и в виде физических упражнений других видов спорта. Гигиеническая утренняя гимнастика борца проводится ежедневно тотчас же после сна в продолжение 10—15 мин. Обязательными средствами каждодневной утренней гимнастики борца должны быть мост и упражнения, тренирующие мышцы шеи, выполняемые непосредственно на постели, сразу после сна. С течением времени это входит в привычку и превращается как бы в естественную потребность.

Дополнительные занятия подсобными видами физических упражнений должны быть организованы так, чтобы не утомлять чрезмерно борцов и не мешать основной работе над овладением техникой борьбы. Применение подсобных видов физических упражнений из различных видов спорта при занятиях борьбой находится в зависимости от времени года или сезонной обусловленности периодов обучения и тренировки. Так, зимой подсобными видами спорта являются коньки, лыжи, баскетбол, летом—легкая атлетика, плавание, пушбол. Прогулки, в особенности на лоне природы, являются наиболее подходящим и целесообразным видом физических упражнений для борцов как летом, так и зимой. Они дают равномерную и умеренную по сравнению с борьбой физическую нагрузку на все мышцы, в особенности на мышцы ног, вентилируют легкие чистым воздухом, хорошо тренируют сердце и органы дыхания. Коньки прекрасно развивают мышцы ног, являясь одновременно весьма сильным средством для тренировки сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Прогулки на лыжах, помимо гармонического действия на мышечную систему в целом, отлично вырабатывают выносливость всего организма.

Из спортивных игр как летом, так и зимой ценным подсобным средством при занятиях борьбой является игра в баскетбол. Ценность пушбола для борцов состоит в том, что она содержит элементы непосредственной борьбы с мячом, которая гораздо ярче выражена здесь, чем в других спортивных играх, а тяжесть самого мяча, распределенная на мышцы играющих, оказывает на них влияние, равносильное вольным движениям с отягощением. Плавание для борцов является исключительно полезным подсобным видом спорта, способствуя выработке длинной эластичной мускулатуры.

Для развития органов дыхания и кровообращения с одновременным общим благоприятным гигиеническим эффектом на организм занимающихся и для воспитания выносливости прекрасным средством для борцов служит медленный и продолжительный бег, смешанный с ходьбой.

Большинство физических упражнений из легкой атлетики способствует выработке эластичной мускулатуры—крайне необходимого качества для борцов.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

Дозировка занятий по борьбе находится в зависимости от возрастных особенностей групп.

У подростков организм формируется, происходит постепенное окостенение межпозвоночного пространства, которое у детей 14-летнего возраста еще полностью заполнено хрящом. Усиливается рост и упрочнение всех костей, повышен общий обмен веществ, вследствие стимулирующего действия таких желез внутренней секреции, как гипофиз, щитовидная и половые. Вообще для разбираемого возраста в физиологическом и психологическом отношении, с одной стороны, характерно выравнивание и урегулирование всех систем, а с другой — отмечается непрочная устойчивость всех систем и органов.

Также общеизвестно, что этому возрасту, более чем другому, присуща способность к быстрому восприятию приемов борьбы и техники их выполнения. В этом возрасте отлично проявляются и совершенствуются ловкость и гибкость — качества, имеющие огромное значение в современной борьбе.

Вопрос о возрасте, с которого допустимы занятия борьбой, в первую очередь должен определяться данными анатомио-физиологических особенностей возраста. В возрасте от 15 до 18 лет вполне допустимы занятия простейшими формами борьбы в виде сопротивлений, переталкиваний, перетягиваний с канатами, с шестами, борьба за предмет (с маленькими мячами и медицинболами, с палками, гимнастическими и эстафетными). Практика показывает, и это предусмотрено в официальной „Программе“, что в секции борьбы могут приниматься юноши в возрасте от 16 лет. Этим предусматриваются занятия борьбой уже как спортом с допущением учеников после известного периода подготовки к соревнованиям.

В то же время опыт последних лет с постановкой борьбы среди юношей показывает, что с рядом ограничений в дозировке и исключением некоторых приемов этот вид физической культуры вполне допустим и для возраста 14—16 лет.

Решающую роль здесь должны играть виза врача и квалификация преподавателя. Занятия с юношеской группой должны прежде всего вестись с установкой на использование борьбы как средства физического развития и воспитания. Элемент соревнования здесь должен быть минимальным и носить скорее игровой характер, а не специфически спортивный.

Допустимы ли соревнования по борьбе для юношей? Да. Но специальные правила ограничивают сроки схватки, количеств схваток и устанавливают пределы весовых категорий. Учитывая наличие неполной устойчивости сердца, легких, а также нервной системы у подростков данной возрастной группы, нагрузка должна быть небольшой, ненапряженной, кратковременной, с обязательными паузами для полного отдыха и проделывания отвлекающих упражнений. Вообще дозировка в занятиях должна быть очень последовательной, осторожной, особенно учитывая огромные эмоциональные склонности этого возраста, потребность к соревнованию, героизму и интенсивному проявлению инстинкта борьбы. Преподаватель, тренер, руководящий занятиями по борьбе с детьми, должен уделять особое внимание медосмотру и врачебному контролю как до занятий, так и в процессе самих занятий.

Попытки проводить занятия по борьбе с детскими группами у нас в Советском Союзе есть, но опыт окончательно еще не обобщен. Необходимо продолжить изучение этого вопроса.

К 18-летнему возрасту в связи с упрочнением костей появляются новые точки окостенения, упрочняются позвонки и позвоночник в целом. Формирование организма в основном уже заканчивается, хотя половое созревание для мужчин продолжается еще до 25 лет. Все вышесказанное дает основание полагать, что к занятиям борьбой как спортом в полном объеме физиологической нагрузки и в полном объеме ее средств следует приступать с 18—19-летнего возраста и успешно продолжать до 40—45 лет. В период с 18 до 28 лет мы имеем наибольшую возможность для развития следующих основных качеств, крайне необходимых в современной борьбе: 1) резкости, 2) силы, 3) выносливости. (Правда, все эти качества посредством систематической тренировки могут быть сохранены на гораздо более продолжительное время, чем это только что указано выше.) Методике обучения борьбе для занимающихся данного возраста в основном посвящена вся глава соответствующего названия настоящей книги.

Заниматься борьбой после 45-летнего возраста можно и нужно, но характер этих занятий должен быть соответствующим образом изменен. Элемент резкости из занятий здесь должен быть исключен. После 45 лет все резкие движения уже вредны. Занятия должны носить умеренный оздоровительный характер со стремлением поддерживать организм в состоянии общей работоспособности.

### ***Педагогическая практика***

После прохождения всего теоретического и практического материала программ в специальных физкультурных учебных заведениях, в том числе в вузах и техникумах физической культуры, проводится педагогическая практика студентов. Цель практики—привитие элементарных навыков преподавания этого вида спорта в пределах комплекса ГТО II ступени. Кроме того надо дать, навык в составлении урока по борьбе по указанной выше схеме, подбирать и оформлять упражнения по разделам. Время на педагогическую практику в каждой конкретной программе отводится в зависимости от общего количества часов, предназначенных для прохождения всего курса борьбы в целом.

Педагогическая практика для студентов физкультурных учебных заведений будет слагаться из следующих двух основных частей: 1) составление урока в целом, по приведенной выше схеме, подобрав и оформив упражнения по разделам, 2) проведение основной или специальной части составленного урока. Каждому из занимающихся конкретной академической группы преподаватель дает специальное задание составить урок примерно дня за 3 до его непосредственного проведения. Составив уроки к назначенному сроку, занимающиеся сдают их преподавателю. Затем преподаватель назначает проводить практически по очереди каждого из занимающихся специальный раздел составленного им урока. Весь урок не проводится. Педагогическая практика ограничивается проведением только специального раздела урока. От практикующегося студента, проводящего специальный раздел составленного им урока, требуется прежде всего хорошее, толковое объяснение приема, защиты, контрприема, а также безукоризненный показ.

Объяснение, показ и организация проведения специального раздела урока являются основными критериями, по которым происходит оценка практиканта.

Для проведения практики академическую группу следует разделить на две половины: „наблюдающих“ (вокруг ковра) и „занимающихся“. По окончании проведения специального раздела составленного урока каждый из практикантов проходит всестороннее коллективное обсуждение качества его. В заключение преподаватель делает общую оценку практического проведения специального раздела урока.

## О ПРЕПОДАВАТЕЛЕ

В советской стране физическая культура—ответственное и важное государственное дело. Физическое воспитание—часть коммунистического воспитания. Дело коммунистического воспитания возложено на советского педагога. Это функция очень ответственная и почетная. Роль преподавателя тем более вырастает, когда от его неправильного, неосторожного действия может быть серьезная травма и занимающийся в таком случае получит вместо пользы вред.

Функции преподавателя физкультуры далеко не исчерпываются только объяснением и показом приемов. Преподаватель физкультуры, в том числе и борьбы, отнюдь не является только учителем техники данного вида спорта, он должен быть и хорошим воспитателем. Ему доверен один из ответственных участков физического воспитания.

Для того чтобы справиться со своими ответственными и почетными обязанностями, преподаватель спортивной дисциплины, в том числе борьбы, должен быть человеком высоко культурным, политически грамотным и безусловно знать в совершенстве теорию и практику преподаваемого вида спорта.

Нельзя себе представить в настоящее время преподавателя борьбы, не проверившего теорию на личном опыте. Преподаватель или тренер борьбы конечно не должен обязательно быть рекордсменом или чемпионом. Преподавателю не обязательно самому участвовать в соревнованиях и показывать там высокие технические достижения. Это не его функции,—это функции его учеников.

Но от преподавателя борьбы прежде всего требуется толковое, содержательное объяснение и безукоризненное выполнение (показ) техники изучаемых приемов в облегченных условиях (без сопротивления партнера, на котором производится показ техники).

Для преподавателя борьбы желательно умение вести борьбу, применять преподаваемые приемы в схватках на уроках со своими учениками.

Работа на ковре преподавателя с наиболее успевающими из своих учеников является наглядным уроком для остальных.

Считаем необходимым рекомендовать преподавателям, тренерам борьбы в их повседневной работе соблюдать следующие правила: а) никогда не поощрять вольности по отношению к себе со стороны занимающихся (на уроке или вне его); б) быть высоко требовательными и к себе и к своим ученикам; в) не допускать на ковер занимающихся, заподозренных в кожных заболеваниях, до врачебного осмотра; г) до-



пускать на ковер лишь в специальной обуви; д) приучать занимающихся непосредственно перед вступлением на ковер обязательно обтирать ноги; е) внушать занимающимся гигиенические правила; ж) знакомить занимающихся со всеми запрещенными приемами и защитами от них, детально объясняя причины их вредности и опасности применения в схватках; з) никогда не прерывать занятий после того, как упражнение, прием, защита, контрприем были выполнены неудачно, так как это оставляет в памяти неточные или неправильные восприятия; и) следить за правильным выполнением приемов, защит и контрприемов и за немедленным исправлением ошибок, допущенных занимающимися.

### *Глава десятая*

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ**

### **ТРЕНИРОВКА**

Тренировка борца должна преследовать следующие цели: 1) улучшение деятельности органов кровообращения, дыхания, обмена веществ, органов выделения, подготовку организма к максимально экономной затрате энергии при различных психо-физических напряжениях, повышение общей тренированности; 2) совершенствование качеств нервно-мышечной и костно-связочной систем, выражающееся в выработке силы и эластичности мышц, подвижности, быстроты двигательной реакции; 3) совершенствование общей координации движений, закрепление и усовершенствование техники борьбы, т. е. приемов, защит, контрприемов; 4) совершенствование тактических навыков ведения борьбы; 5) совершенствование морально-волевых качеств, т. е. инициативы, сообразительности, решительности, самообладания и пр.

Борец в первую очередь должен овладеть техникой борьбы как в стойке, так и в партере.

Стремясь положить партнера на лопатки, нападающий борец должен преодолеть сопротивление, а обороняющийся должен оказать сопротивление. Стремление быть нападающим, показать свое превосходство над партнером, надо сохранять от начала и до конца схватки.

Преодолевая взаимное сопротивление в течение установленного времени, борцы испытывают большую физическую нагрузку, сопровождающуюся сильным напряжением центральной нервной системы. В этой нагрузке принимают участие не только крупные, но и все мелкие, глубоко расположенные мышцы.

Неравномерность темпа работы, наличие задержек дыхания, чередование максимального напряжения и расслабления мышц предъявляют особые требования к выносливости борца. Выносливость ценна только тогда, когда она обеспечивает максимальную для данного борца быстроту движений, т. е. быстрый темп работы. Приобретение этих двух качеств, выносливости и быстроты, должно идти неразрывно.

Борьба требует хорошо развитой мускулатуры, приспособленной к длительной динамической работе. Отсюда, силовые качества должны вырабатываться не путем статических силовых упражнений, а через упражнения динамического характера, связанные с выносливостью.



В борьбе имеется очень много приемов в стойке и в партере, проведение которых в большой степени зависит от наличия гибкости. Отсутствие этого качества конечно не лишает возможности стать хорошим борцом, однако значительно ограничивает пользование разнообразными приемами.

Следующим существенными качествами, необходимыми для борца, являются ловкость, ориентировка, сообразительность, решительность, быстрота выполнения принятых решений. Наличие этих качеств нередко спасает борца от поражения.

## ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ И ИХ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Занятия борьбой, как и рядом других видов спорта, не связанных с сезонностью, ведутся в течение всего года с перерывом на отдых от одного до двух месяцев. Следовательно, возможность тренироваться по борьбе имеется в течение 10—11 месяцев в году.

Длительная систематическая тренировка борца делится на два периода: 1) общей тренировки, состоящей из подготовительной части общей тренировки и основной части общей тренировки, и 2) период специальной тренировки.

Подготовительный период общей тренировки будет, когда в основной части урока преобладает разучивание приемов, а не вольные схватки. Он начинается в самом начале обучения, после того как новички разучили несколько приемов в партере.

Основным периодом общей тренировки будет тот период, когда основная часть урока уже состоит преимущественно из вольных схваток и лишь незначительная часть времени отведена на совершенствование и изучение техники борьбы. Задачами подготовительного периода общей тренировки являются: физическая подготовка занимающихся, изучение основ техники борьбы, привитие навыка применять разученные приемы, защиты, контрприемы в действительной борьбе.

В основной период общей тренировки нагрузка в уроке повышается за счет удлинения схваток.

Продолжаются товарищеские встречи внутри своего общества. Каждый борец должен участвовать в соревнованиях только своего разряда.

Задачами основного периода общей тренировки являются: дальнейшее изучение и совершенствование техники борьбы, повышение общей тренированности, дальнейшее совершенствование способности применять разучиваемые приемы в действительной борьбе.

В период специальной тренировки для выступления в соревнованиях борцу необходима „хорошая форма“, т. е. полная подготовленность всего его организма к наибольшим усилиям и затратам энергии, при усовершенствованной технике выполнения приемов. Для этого нужна основательная, систематическая и длительная тренировка.

В период специальной тренировки вся основная часть урока отводится под вольные схватки. В их задачу входит совершенствование необходимых качеств для борца и отшлифовка техники борьбы. Этим же задачам подчинены и остальные разделы урока, т. е. вводный и подготовительный.

Ни один спортсмен не может показать на соревнованиях хороших результатов без специальной тренировки к соревнованию.

В результате специальной тренировки улучшается координация движений, которая позволяет борцу производить работу с минимальной затратой энергии.

Борцы, имеющие большой практический опыт и знающие свои специфические особенности, в специальную тренировку включают некоторые особые, индивидуальные элементы.

## РЕЖИМ

Вопросам режима дня и режима питания, в частности, еще до недавнего времени у нас уделялось особое внимание. Искались особые формы режима, питания, без которых якобы невозможно высокое мастерство в спорте. Этот вопрос теперь разрешается тем, что массовая советская физкультура неотделима от обыденной жизни. Нам не нужны „оранжерейные“ мастера спорта, для выращивания которых необходимы какие-то особые тепличные условия, особые условия жизни, особое питание и др.

Наша физкультура и спорт полностью должны быть приспособлены к условиям реальной жизни многомиллионной массы рабочей и учащейся молодежи.

Разумное начало здесь должно явиться основой. Полноценный, здоровый сон—8 часов обычно, 9—в период усиленной тренировки, разумный, культурный отдых и производительный труд—все это в правильном сочетании обеспечивает и должное овладение техникой спорта и физическую тренированность.

Что есть борцу?

Щи, каша, мясо, масло, молоко, картофель, овощи—все, что ежедневно у каждого на столе. Шоколад, апельсины и бананы—далеко не обязательный ассортимент для борца. Самые простые, но питательные блюда, опрятно приготовленные, ежедневно в одни и те же часы принимаемые, при нормальной нагрузке борца будут достаточным рационом для него.

Поэтому мы отказываемся здесь от преподнесения рецептов особого питания. Но нужно сказать, что борцу совершенно необходимо знать калорийность и специфические качества отдельных предметов питания. Будет неправильным перегружать себя питательными веществами одинаковых свойств, вместо разнообразной пищи, дающей и силу, и выдержку организму.

Ознакомиться с этим вопросом по специальной литературе необходимо каждому, кто хочет сознательно заниматься спортом.

## РАБОТА НА КОВРЕ, СОДЕРЖАНИЕ И ДОЗИРОВКА ЭТОЙ РАБОТЫ

Тренировка ведется главным образом в форме вольных схваток на ковре. Так как борцам необходимо уметь пользоваться разучиваемыми приемами в действительной борьбе в партере и в стойке, целесообразно разделить вольные схватки на два вида: 1) вольная схватка в партере, тренировка которой происходит в течение установленного времени и

ведется с применением разученных приемов, защит, контрприемов лишь в партере (если по ходу работы сложившаяся обстановка приводит борцов в положение стойки, то работа прерывается и вновь возобновляется в партере): 2) вольная схватка в стойке, основанная на применении разученных приемов, защит, контрприемов, относящихся к стойке; 3) общая вольная схватка.

Схватки в партере ведутся с правой и с левой стороны (по отношению к стоящему внизу), а в стойке—с правой и с левой стойки. Это необходимо для выработки умения нападать и защищаться в партере и с правой и с левой стороны, а также проводить приемы, применять защиты, контрприемы в правой и в левой стойке.

Остановимся на вольных схватках по их содержанию.

1. Схватка на технику. Тренирующиеся партнеры с легким сопротивлением дают друг другу на различные захваты, сопровождающиеся проведением того или иного приема, контрприема. Данный вид схваток облегчает борцам усваивать технику борьбы. 2. Схватка на полную силу. Партнеры не дают друг другу свободно на тот или иной захват; при попытке провести прием один встречает сопротивление другого, применяющего защиты, контрприемы. 3. Схватка на технику и на полную силу. Схватка начинается с работы на технику и по истечении заранее предусмотренного времени продолжается до конца с вложением полной силы.

Первые технические схватки новичкам даются в партере и ограничиваются 2 мин. (1 мин. работы вверху и 1 мин. внизу).

По мере втягивания организма в работу время схваток постепенно можно увеличивать. Увеличение времени делается не из стремления быстрее подвести занимающихся к более солидной нагрузке, а потому, что сам организм занимающихся, хорошо справляясь с получаемой нагрузкой, требует повышения ее.

После нескольких вольных схваток в партере вводятся схватки в стойке. Так же как и в партере, первое время их ограничивают 2 мин. Потом время схваток постепенно увеличивается. С введением схваток в стойке не прекращается работа и в партере. Вводится лишь чередование схваток в каждом занятии. Когда длительность схватки в партере достигнет 4—5 мин., вводится новый вид схватки—общая вольная схватка (в стойке и в партере), разделяющаяся на: а) заранее регламентированную во времени, т. е. вольная схватка начинается с работы в стойке и по истечении заранее установленного времени, не прерываясь, переводится для работы в партере, где длительность работы также заранее предусмотрена; б) заранее не регламентированную во времени, когда схватка начинается с работы в стойке, но дальнейшее ведение ее зависит от складывающейся обстановки.

Заранее регламентированная во времени схватка вводится после того, как общее время схваток в партере и в стойке дойдет до 6—8 мин. Попутно вводится чередование этих схваток с общими заранее не регламентированными схватками.

В поурочной программе секции в каждом уроке должны быть конкретно указаны форма схватки, ее характер, дозировка.

В первых схватках главное внимание занимающихся нужно обращать на проведение правильных захватов на прием, на правильное

проведение самого приема, на то, чтобы каждый проводимый прием доводился до конечного положения, а не прерывался на полпути.

Нужно каждый раз напоминать о том, чтобы работа велась без лишнего напряжения, чтобы стремление занимающихся сводилось не к применению доотказа своей физической силы, а к тому, чтобы на проведение приема затратить меньше силы. Нужно воспитывать желание к овладению техникой борьбы, а не к замене ее физической силой.

Переходя к вольным схваткам в стойке, нужно рассказать занимающимся о том, что при проведении приема с падением назад и вперед предусматривается обязательное следование на ковер бросающего вместе с бросаемым. Невыполнение этого условия может привести к травмам. У новичков это явление можно встретить довольно часто, ибо инстинктивная боязнь падать вместе с партнером подчас приводит к тому, что партнер, проводящий прием, в момент падения распускает захват, оставаясь сам стоять на ногах, или, бросив вначале партнера, наваливается на него всем своим телом.

Главное внимание в схватках надо направлять на правильное проведение уже разученных приемов в стойке, на умение в условиях взаимного сопротивления уловить момент для проведения приема. Приобретение этого навыка является чрезвычайно сложным. Умение в действительной борьбе улавливать моменты для проведения приемов является, пожалуй, самым сложным в овладении техникой борьбы.

Без этого нельзя стать хорошим борцом. Приобретенный в вольных схватках в партере навык защищаться от приема вставанием на мост полностью используется в вольных схватках в стойке.

Как и в партере, в первых вольных схватках в стойке не следует рекомендовать занимающимся падать сразу на мост, падая на ковер от проведенного партнером броска; надо ложиться на бок или на спину. Когда ориентация в пространстве будет приобретена и занимающиеся достаточно подготовлены, можно предлагать в момент падения от броска становиться на мост. Специальная тренировка вставанию на мост от броска со стойки заключается в том, что занимающиеся в схватках сознательно создают условия, позволяющие большее количество раз встать на мост после того или иного броска. С этой целью они умышленно дают друг другу на проведение захвата с последующим броском, падение от которого и используется для вставания на мост.

Проводимые первые вольные схватки должны носить характер схваток на технику, о чем занимающимся нужно каждый раз напоминать, иначе схватки будут проводиться ими с вложением полной силы. Лишь после нескольких вольных схваток на технику нужно ввести определенное чередование борьбы на технику и с вложением полной силы.

В период обучения борцы могут участвовать в товарищеских встречах с борцами других добровольных спортивных обществ. Эти встречи проводятся не ранее 4—5 мес. со дня начала занятий с данной группой борцов. Основная задача, стоящая при проведении указанных товарищеских встреч, выражается в приближении начинающих борцов к условиям соревновательной борьбы. Однако проведением таких встреч нужно пользоваться очень осторожно. Никаких специальных занятий не должно быть посвящено подготовке к данной товарищеской встрече,



вся работа ведется по имеющейся программе, и назначение дня встречи приурочивается ко дню и часам занятий того или иного добровольного спортивного общества. Время схватки каждой пары ни в коей мере не должно превышать 10 мин., причем пары должны состояться только из новичков, с разницей в весе партнеров не более 2 кг. Нельзя допускать в этих встречах схваток новичков с опытными борцами.

Первым официальным соревнованием для начинающих борцов является соревнование для новичков. К участию в соревновании можно допускать борцов, занимающихся систематически не менее 5—6 мес., овладевших основами техники борьбы и знающих правила соревнований. Выставляя участников на первое соревнование, преподаватель (тренер) должен исходить не из желания как можно больше выставить участников, а из качественной их подготовленности. Специальная подготовка сводится лишь к тому, что последние 2—3 занятия отводятся для тренировок.

Время схватки для новичков ограничивается 10 мин. С другой стороны, в большинстве случаев схватки новичков заканчиваются гораздо ранее установленного срока. Поэтому можно обойтись без специальной подготовки борцов к соревнованию.

### ***Примерная схема тренировочного урока для группы, не связанной с выполнением физической работы на производстве***

На каждого тренирующегося борца приходится в тренировочном уроке в среднем по 67 мин., которые распределяются по следующей схеме:

1. Вводная часть—2 мин. (построение, ходьба, повороты).
2. Подготовительная часть—13 мин.: а) упражнения подбираются специально для укрепления моста, для выработки умения пользоваться мостом, для выработки гибкости и т. п.; б) отдых—3 мин. (ходьба, сидение).
3. Основная часть урока: а) работа в партере—14 мин. (или в стойке—15 минут); б) отдых—15 мин.—1—3 мин. ходьба по залу, 2—5 мин. лежать на ковре или на диване, 3—5 мин. ходьба и разминка; в) работа в стойке—15 мин. (или в партере 14 мин.).
4. Отдых—8 мин.: а) 3 мин. ходьба по залу; б) 5 мин. лежать на ковре или диване; в) душ (горячий).

Вводную и подготовительную часть тренировочного урока нужно считать обязательной для всего основного периода общей тренировки в форме упражнений, действующих на развитие мышц всего тела.

Если в основной период общей тренировки вводной и подготовительной частью урока ставится задача подготовить мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, то в период специальной тренировки (на основе уже приобретенных навыков, выработанной силы и выработанных качеств, необходимых для борца) основное внимание обращается на укрепление моста и на выработку умения пользоваться мостом.

После подготовительной части урока необходим относительный отдых не менее 3 минут, который является переходом к основной части урока,



т. е. к вольным схваткам. Этот отдых имеет целью привести работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем в более нормальное состояние. С этой целью продельвается 2—3 дыхательных упражнения и медленная ходьба по залу. Затем переходят к основной части урока.

Основное внимание в проводимых тренировках некоторые тренеры обращают на работу в стойке и меньше внимания на работу в партере. Они объясняют это тем, что борьба начинается со стойки и поэтому на работу в стойке должно быть обращено больше внимания. Это приводит к тому, что некоторые борцы владеют техникой борьбы в стойке и плохо работают в партере.

Работа в партере, между тем, является не менее сложной, чем в стойке. Поэтому в период специальной тренировки нужно обращать внимание как на работу в стойке, так и на работу в партере. Начинать тренировку следует попеременно—то со стойки, то с партера.

После первой вольной схватки необходим отдых в течение 15 минут, которые нужно использовать следующим образом: первые 3 минуты борец ходит по ковру или по залу и делает несколько глубоких вдохов и выдохов, способствующих быстрой ликвидации кислородной задолженности. Затем борец ложится на ковер или диван, отдыхая в течение 5 минут. После этого срока нужно встать или сесть, пребывая в таком положении 5 минут. В последние 2 минуты нужно продельвать в положении стоя 2—3 легких упражнения для того, чтобы подготовить организм к последующей интенсивной работе.

После второй вольной схватки опять требуется отдых в течение 8 минут. Первые 3 минуты отдыха проводятся так же, как и после первой вольной схватки, а 5 минут уходит на отдых лежа. После отдыха тренировка заканчивается, и борцы идут в душ. Заключительная часть тренировочного урока в период специальной тренировки заменяется отдыхом в течение 8 минут.

### ***Примерная схема тренировочного урока для группы, выполняющей на производстве физическую работу***

Группа тренируется два раза в неделю. Тренировочное занятие проводится в следующем порядке:

1. Вводная часть—5 мин. (построение, ходьба, ряд добавочных упражнений на ходу, бег).
2. Подготовительная часть—20 мин.: несколько упражнений для мышц всего тела в форме вольных движений быстрым темпом, а также упражнения для укрепления моста, для выработки умения пользоваться им, или работа со скакалкой. Отдых—5 мин. (тихая ходьба, сидение).
3. Основная часть урока: а) работа в партере—14 мин. (или в стойке 15 мин.); б) отдых—15 мин. (3 мин. ходьба по залу, 10 мин. сидеть или лежать, 2 мин. спокойная ходьба); в) работа в стойке—15 мин. (или в партере 14 мин.); г) отдых—8 мин. (3 мин. ходьба по залу, 5 мин. лежать). Душ.

На вводную часть в данной схеме дается 5 мин. и продельваются не только построение, ходьба, повороты, но и упражнения, продельваемые в форме вольных движений непосредственно на ходу. Вначале даются общие упражнения, подобранные для борцов (с целью вырабо-

тать силу, выносливость, гибкость, ловкость). Затем начинаются упражнения специально для укрепления моста или работа со скакалкой для выработки дыхания.

Начинать тренировочный урок рекомендуется поочередно то в стойке, то в партере. Работу в стойке постепенно надо доводить до 20 мин. без перерыва.

Тренеру следует учитывать перерывы в основном периоде общей тренировки и причину этих перерывов (болезнь, отдых, командировка и т. д.), с тем чтобы установить время тренировки для каждого занимающегося в отдельности. При небольшом перерыве тренировка начинается по указанным схемам. Если перерыв был значительный, тренировку нужно ограничивать в течение 2—3 уроков 10 мин. работы в партере, а потом давать общую нагрузку.

Изменение времени тренировки может зависеть и от весовой категории борца. Борцы легчайшего, полулегкого и легкого веса работают в тренировке более быстрым темпом, ибо их небольшой вес придает им большую подвижность в работе. Поэтому время на тренировку для этих борцов тренер иногда может уменьшить в сравнении с борцами полусреднего, среднего и особенно полутяжелого и тяжелого веса, обладающими меньшей подвижностью.

Как правило, нужно тренироваться с партнером своего веса. Изредка рекомендуется тренироваться с борцами более легкого веса, ибо эта тренировка имеет две положительные стороны: 1) борец, который легче по весу, предлагает более быстрый темп работы; 2) с таким борцом легче проводить те или иные наиболее сложные в техническом отношении приемы и усваивать их технику.

Необходимо включать в тренировку и работу с партнером более тяжелого (на одну категорию) веса, что приучает борца преодолевать нападения и захваты более сильного и тяжелого противника. Для такой тренировки нужен борец с хорошей резкостью и техникой выполнения приемов. Тогда темп тренировки не будет медленным. Этим самым борец, который легче по весу, получит интенсивную нагрузку и пользу от тренировки.

Примерно за 2—1½ семидневки до начала соревнований нужно закончить тренировку с борцами более тяжелого веса, переходя на тренировку с партнерами своего веса. Почти в каждом тренировочном уроке, как в партере, так и в стойке, нужно давать несколько минут, а иногда и полностью отведенное время, для работы с целью повышения технического класса.

Особое внимание в тренировках надо обращать на свои слабые в техническом отношении места. При бросках со стойки нужно падать на мост, не задерживаться на нем, а быстро уходить. Не надо учиться падать на спину, утешая себя тем, что при необходимости можно будет пойти на мост. Это вырабатывает опасную привычку.

Падая на мост, борец должен чувствовать себя совершенно уверенно и пользоваться различными способами ухода с него. При тренировке на технику не нужно даваться партнеру на опасные приемы, а стараться при захвате парализовать их своей защитой, контрприемом. Самому, наоборот, следует стараться проводить с партнером различные сложные приемы, выполняя их резко и точно.

При тренировках с применением полной силы нужно стараться провести больше приемов, бросая друг друга в быстром темпе, чтобы привыкнуть и быть готовым к сильной и быстрой работе.

Примерно дней за 10 до начала соревнования нужно прекратить тренировки на технику и перейти к тренировкам с вложением полной силы.

Очень многие борцы, обладая хорошей техникой борьбы в стойке, очень плохо работают в партере. В период специальной тренировки особое внимание нужно уделять работе в партере, занимая положение как с правой, так и с левой стороны.

Часто можно наблюдать, что работающий в партере сверху не может провести ни одного приема. Объясняется это тем, что он слишком разбросанно работает, т. е. начинает проводить один прием и, не проявив достаточной настойчивости и энергии, переходит на другой и т. д. Такой метод неправилен.

Обычно в тренировке борцы, бросая друг друга и ставя партнера в опасное положение, не дают ему прочувствовать всей тяжести данного положения, не предоставляют попыток уйти с него, а как только проведен бросок и партнер перешел на мост, его отпускают. Поэтому рекомендуется иногда после хорошо проведенного броска задерживать партнера на мосту и постараться дожать его на лопатки. Этим самым боец проверяет свое умение держать партнера на мосту и дожимать его на лопатки, а тот получает возможность проверить свою способность уходить из опасных положений. Увлечаться этими силовыми дожимами все же не рекомендуется.

Очень большое значение имеет выработка способности ориентировки во времени. Борец должен чувствовать момент, когда он проработал 5—10 мин. и т. д.

Не меньшее значение имеет умение пользоваться площадью ковра как в момент тренировки, так и в момент соревнования. Проводимые тем или иным борцом броски часто не дают никакого эффекта, ибо эти броски идут за ковер. Нужно вести схватку таким образом, чтобы спина борца была обращена к центру ковра, тогда все его броски будут реальны, а броски партнера будут уходить за пределы ковра. Это умение использовать площадь ковра очень важно и требует большой работы над собой.

Большое значение имеет рост партнера, особенно когда борьба идет в стойке. С высоким партнером не всегда удастся провести тот или иной прием, ибо рост будет этому препятствовать.

С партнером высокого роста трудно проводить броски полусуплесом и гораздо легче проводить бедровые броски. С борцом более низкого роста работать легче. Нужно, следовательно, тренироваться с партнерами разного роста.

Более быстрый темп работы в тренировочной схватке, особенно на соревновании, имеет также большое значение. Под влиянием быстрого темпа противник смущается, теряет дыхание, самообладание и вынужден подчиниться воле партнера.

После схватки некоторые практики советуют с целью отдыха выйти в комнату отдыха и лечь на диван, давая полное расслабление частей тела, пока работа сердца не придет к нормальному состоянию.

Имеется и другая точка зрения, противоположная, считающая, что

сразу нельзя ложиться; лучше некоторое время походить по комнате, прилегающей к залу, дать возможность до некоторой степени восстановить кислородную задолженность, возникшую в момент схватки, а спустя 5—7 мин. лечь и дать полный отдых организму. Это, пожалуй, надо считать наиболее целесообразным.

Примерно за 3—4 дня до начала соревнований нужно прекратить тренировку на ковре, с тем чтобы дать организму возможность получить полный отдых, накопить энергию для предстоящей работы.

По окончании тренировки на ковре рекомендуется пользоваться прогулками, не более двух за эти дни, примерно до 5 км, и несколькими упражнениями для моста, которые проделываются утром в постели.

После соревнований нужно иметь полный отдых не менее 10—15 дней, а затем возобновить тренировку.

## ПОДСОБНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

### *Массаж*

Очень большое значение для борца в период тренировки имеет спортивный массаж. Во время тренировки борец устает, в мышечных клетках накапливаются химические вещества, вызывающие болевые ощущения. Только после продолжительного отдыха мышцы вновь приобретают работоспособность. Под влиянием спортивного массажа мышцы борца становятся сильнее, работоспособнее и выносливее. Спортивный массаж распространяет свое благотворное действие не только на мышцы, но и на кожу, суставы, сухожилия и их влагалища, на кровеносную и лимфатическую системы, на нервную систему. Массаж суставного и связочного аппаратов дает возможность последним приобрести большую подвижность, эластичность.

Массаж механически удаляет с кожи отжившие чешуйки (клетки) эпидермиса, что дает улучшение кожного дыхания, усиление выделительного процесса сальных и потовых желез.

Различные приемы массажа по-разному оказывают свое воздействие на мышцы и особенно на нервную систему. Одни из них возбуждают ее, другие успокаивают.

Спортивный массаж разделяется на следующие виды по своему действию и влиянию на организм: 1) общий гигиенический массаж (самомассаж)—проделывается ежедневно по утрам после гимнастики; 2) тренировочный массаж—проводится в период тренировки; 3) предварительный массаж—назначается перед соревнованием; 4) восстанавливающий массаж—проделывается или после соревнований, или в перерывах между схватками<sup>1</sup>.

Борцам, тренирующимся на ковре 3 раза в семидневку, желательно принимать массаж 2 раза. Первый массаж применяется для всех мышц тела, т. е. общий тренировочный массаж. Второй массаж—местный, т. е. обрабатывает те части тела, которые наиболее сильно устали, болезненно ощущаются. Делать и второй массаж общим не рекомен-

<sup>1</sup> Подробно по спортивному массажу см. в вышедшей в 1939 г. специальной книге проф. Саркизова-Серазини.



дуются, ибо борец будет получать излишнюю нагрузку, вредно отражающуюся на общем его самочувствии.

Те борцы, которые тренируются 2 раза в семидневку, могут вполне ограничиться приемом одного общего массажа. Самое лучшее делать массаж в бане, где связки под влиянием высокой температуры лучше поддаются действию массажа. Кроме того массаж продлевается в бане с мылом, что совершенно устраняет болезненность кожи.

### **Баня**

Бывший чемпион мира по метанию копья финн Ярвинен в своей книге „Мой путь к достижению мирового рекорда по метанию копья“ пишет: „Я считаю, что в своих достижениях по метанию копья я многим обязан горячей бане, которая дает возможность устранить полученную усталость в момент тренировки и держать мышцы в состоянии повышенной работоспособности“.

Всякая тренировка приводит организм к определенной усталости. В устранении этой усталости на помощь приходит горячая баня, которая, активируя отдельные функции организма, в особенности деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, приводит к повышению обменных функций организма, возвращая мышцам работоспособность.

Под влиянием высокой температуры связки организма размягчаются, становятся эластичными, и тем самым предупреждаются всевозможные повреждения их в момент тренировки.

Не вдаваясь в физиологическое объяснение влияния бани на организм, укажем только на то, что большая роль горячей бани в период тренировки подтверждается практикой большинства виднейших борцов.

Баню рекомендуется посещать не более двух раз в семидневку, где одновременно желательно принимать и массаж. Придя в баню, борец, обмывшись теплой водой, идет в парную и в течение 5—7 мин. при помощи веника освобождает организм от излишней жидкости, которая под влиянием высокой температуры выводится из организма обильным потоотделением. Одновременно борец подготавливает себя к принятию массажа. Выйдя из парной и обмывшись теплой водой, борец направляется в комнату переодевания, где набрасывает на себя простыню и отдыхает в течение 5 мин., после чего принимает массаж.

### **О сгонке веса**

В практике борьбы имеет широкое применение искусственная сгонка веса с целью выступления в более легкой по весу категории. Средствами сгонки являются пищевой режим—сокращение приема пищи (особенно воды), и горячая баня—парилка.

И то и другое должно быть осуждено с точки зрения задач советской физкультуры.

Совершенно естественной является потеря излишнего веса как результат систематической тренировки, но „сгонка“ 5 и более килограммов методами голодовки и парки в бане недопустимы. Насилие над организмом рано или поздно скажется. Поэтому мы воздерживаемся от дачи рецептов по этому мероприятию и указания каких-либо „лучших“ его способов.



## ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА

Работой на ковре каждой тренирующейся пары руководит тренер. Он распределяет борцов, вызывает на ковер и следит за всем ходом тренировки по парам. Тренер должен находиться на занятиях в спортивной форме, иметь часы для точного регламентирования тренировки в целом и каждой пары в отдельности. Назначение пар должно происходить так, чтобы одни и те же борцы не встречались в схватке на ковре чаще чем через две тренировки на третью. Это важно для того, чтобы борцы не привыкали друг к другу и имели бы возможность применить в тренировке всю массу приемов, которыми они умеют пользоваться.

Назначая пары для работы в партере, тренер должен знать, кто из данных борцов в прошлой тренировке работал вначале вверху, с тем чтобы в данной тренировке он начал работать внизу. Эта на первый взгляд как будто незначительная деталь имеет большое значение и для получаемой нагрузки и для формирования полноценного борца.

Работая в стойке или партере, делая те или иные технические ошибки, борцы получают тут же замечания тренера для исправления недочетов. Если борец неоднократно повторяет данную ошибку в проведении приема, то тренер может приостановить схватку и показать сущность ошибки, с тем чтобы борец мог во-время исправить свой недочет. Если не обращать внимания на сделанные ошибки, на неточности в проведении приемов, то это может привести к тому, что борец, повторяя их систематически, не усвоит правильного проведения приема.

Часто прерывать схватку не рекомендуется. Перерывы сбивают наладившееся дыхание. Тренер должен обращать внимание на все детали работы каждой пары и указывать борцам по окончании схватки на все замеченные неправильности. Выделив добавочное время по окончании тренировочного занятия, тренер заставляет борцов исправлять технические недочеты, наблюдая за ходом исправления.

Тренер должен давать чувствовать борцам, что он следит за их работой. Иногда, сильно вспотев, пара начинает снижать темп работы, появляется излишнее толкание, а приемов не проводят, ибо пот на теле не дает возможности захватывать друг друга и провести тот или иной прием. В этом случае тренер должен приостановить схватку и предложить борцам вытереть пот. После этого работа продолжается. Если не принимать во внимание на теле пота, то это может привести к тому, что борцы будут привыкать к работе без бросков, что отразится на успехах в соревновании. Тренер на протяжении тренировочного периода является не только методическим руководителем процесса тренировки, но и воспитателем. Все указания, требования, выдвигаемые тренером, должны беспрекословно выполняться всей группой.

В обязанности тренера входит наблюдение за чистотой покрыва на ковре. Пыль переходит на вспотевшее тело, закупоривает поры кожи и оказывает сопротивление свободному потоотделению. Поэтому наибольшим сроком пользования покрывом нужно считать 4—5 тренировок. Затем ее надо сменить. При оставлении грязной покрыва, у тренирующихся борцов может появиться фурункулёз. Тренер обязан отстранить от тренировки борцов, у которых появились фурункулы, оградив этим от заболевания других тренирующихся.

## ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Планомерная тренировка с правильной дозировкой в отношении нагрузки на организм занимающегося должна привести, как конечный результат, к тому, что тренирующийся чувствует себя „в форме“. Он готов в отношении техники, готов в смысле своего физического состояния, бодр и верит в свои силы. Предстоящее выступление на соревновании он ожидает со здоровым интересом, чувствует себя в боевой готовности.

Попутно с этими чисто субъективными показателями того, что занимающийся ведет правильную тренировку, не перегружен, есть ряд других показателей, которые и занимающийся и преподаватель все время должны иметь в виду. Это—хороший аппетит, хороший сон.

Нельзя пренебрегать и пульсовым показателем. Чем лучше тренировано сердце, тем меньше вырастает пульс при работе и тем быстрее возвращается к исходному числу ударов.

Перетренировка есть болезненное состояние, сопровождающееся следующими симптомами: полная апатия к тренировке; количество пульсовых ударов в момент работы резко увеличивается в сравнении с данными покоя и долго не приходит к норме по окончании работы; подавленное самочувствие; поносы или запоры; потливость; плохой аппетит и сон; падение веса; падение технических результатов.

Для определения перетренировки не обязательно, чтобы были налицо все симптомы. Перетренировавшемуся борцу, в зависимости от степени перетренировки, необходим или полный отдых для скорейшего восстановления работоспособности организма (запрещение вести какую бы то ни было тренировку), или сокращение нагрузки и более осторожное проведение тренировки.

В случаях не очень тяжелой перетренировки полного излечения можно достигнуть через 20—30 дней. К возобновлению тренировки в полном объеме можно допустить лишь на основании подъема кривой веса, улучшения функциональной пробы сердца и показателей динамометрии.

Причиной перетренировки является несоответствие нагрузки, которую получает борец, с возможностями его организма.

На обязанности тренера лежит не только методическое руководство процессом тренировки, но и наблюдение за самочувствием борца перед тренировочным уроком, за характером работы на ковре, опрос о самочувствии по окончании тренировки, с тем чтобы во-время уловить симптомы возможной перетренировки.

Борец, почувствовавший усталость и нежелание работать на ковре, обязан сказать об этом тренеру. Если даваемая нагрузка является непосильной для борца, то во избежание перетренировки нужно уменьшить для него дозировку в каждом тренировочном уроке.

### *Глава одиннадцатая*

## КОМПЛЕКС ГТО И БОРЬБА

Основной задачей физической культуры в нашей стране является создание здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов—защитников

Советской страны, активных строителей коммунистического общества. В свете этой задачи овладение специальными прикладными в военном отношении навыками и способностями для борца является делом совершенно обязательным.

Опыт практической работы и тренировка лучших мастеров по самым различным видам спорта показывает, что как бы ни была в отдельных случаях высока их техника, все же основой успеха в спорте является общая физическая подготовленность.

Неправильность и даже вредность мысли, что для того или иного специфического спортивного упражнения (прыжок, метание и т. п.) надо развивать специально только работающие при этом упражнении мышцы, отрабатывать технику, координацию только данного движения, — теперь уже стала бесспорной.

В смысле всестороннего развития организма борьба является одним из наиболее совершенных видов спорта. И все же считать ее самодействующим средством физического развития нельзя.

Настоящий и длительный успех в борьбе невозможен без систематических занятий другими видами спорта. Если с годами для вполне законченного в своем физическом развитии организма борьба сама по себе в общей системе может играть доминирующую роль, в первые годы занятий одной борьбой совершенно недостаточно. Усвоение технических навыков должно целиком строиться на базе предварительной и последующей физической подготовки организма. И никакие занятия в этот период только борьбой не смогут заменить необходимого ряда элементов из других средств физического развития.

Убедительное подтверждение этого положения мы находим в древней истории физической культуры. Классическое пятиборье (пентатлон) греческих олимпийских игр состояло из прыжков в длину, бега, метания диска и копья и борьбы, причем к борьбе допускалось двое лучших соревнующихся, которые и решали между собой вопрос первенства. Греки признавали борьбу основным, быть может, наиболее для них полноценным видом физической культуры, но совершенно определенно признавали в своей системе, что законченный борец воспитывается только на основе всесторонней подготовки организма.

Комплекс ГТО целиком направлен к тому, чтоб в процессе систематической подготовки и сдачи норм всесторонне развить физкультурника, создать ему прочный фундамент для его дальнейшего совершенствования в том или ином виде спорта.

Возьмем I ступень комплекса. Какие его нормы являются совершенно необходимыми в формировании борца?

Каждый борец знает, какое первостепенное значение имеет для него вопрос дыхания. Но хорошее дыхание прежде всего обуславливается наличием хорошо развитых органов дыхания. Обеспечивает ли сама борьба и только борьба должное развитие их? Конечно, нет.

Бег, плавание, лыжи или пеший поход, входящие в число обязательных норм I ступени, являются для борца ценнейшими средствами в этом отношении. Их не заменят никакие применяемые с этой целью упражнения в зале.

Можно ли мыслить занятия борьбой без общеразвивающих гимнастических упражнений? Конечно, нет. И в первые год—два эти упраж-

нения должны быть основным элементом в занятиях борца. Гимнастический комплекс ГТО закладывает в этом направлении основу. Через него новичок приходит к системе своей ежедневной гимнастики, без чего, по существу, нет действительной физической культуры.

Таким образом мы видим, что пять из семи практических обязательных норм I ступени комплекса ГТО являются совершенно необходимыми элементами в физической подготовке борца, не говоря уже о большом чисто-гигиеническом значении плавания, лыж и бега на свежем воздухе.

В нормах по выбору мы для этой цели имеем: снова бег, плавание, затем коньки и такое ценнейшее для развития всего дыхательного аппарата и выносливости средство как гребля.

Гимнастика на аппаратах (перекладина, брус), прыжки в высоту и длину и особенно акробатика—лучшие средства к воспитанию координации движений.

Толкание ядра, бросание ядра, камня, лазание, подтягивание, упражнения со штангой, переноска груза—дают не только разнообразный, но и весьма эффективный выбор упражнений для развития силы, резкости, ловкости и др. качеств всего корпуса в целом.

I ступень комплекса ГТО—это старт для каждого сознательного физкультурника, независимо от того, какой вид спорта он для себя избирает. Комплекс не только развивает физически. Он закладывает основы физической грамотности, основы спортивной культуры. Познавая комплекс, занимающийся познает цель и назначение отдельных средств физической культуры, научается правильно подбирать их и использовать в своих индивидуальных целях, воспитывает в себе чувство определения меры дозировки влияния того или иного средства и упражнения на организм.

Во II ступени комплекса в числе обязательных норм мы снова имеем гимнастику, бег, кросс, плавание, лыжи или пеший поход. В числе норм по выбору даются: гимнастика на снарядах, бег, плавание, гребля, лыжи, коньки, прыжки, акробатика, метание копья, диска, толкание ядра, лазание, метание молота, упражнения со штангой, переноска груза и др.—снова исчерпывающий комплекс для самой всесторонней тренировки бойца.

Из всех элементов комплекса особо приходится сказать о чисто прикладных—о стрельбе, метании гранаты, преодолении полосы препятствий, конном переходе, военизированном переходе на лыжах, мотоцикле, фехтовании и штыковом бое.

Эти нормы берутся по выбору. Но для борца, представляющего тип наиболее развитого в физическом отношении спортсмена, казалось бы надлежит в совершенстве овладеть и стрельбой и, конечно, метанием гранаты, не говоря уже о преодолении полосы препятствий. Здесь надо учитывать и склонность, и способность, но главное—сознательность. В наших условиях самый выдающийся рекордсмен, мастер ничего не стоит, если он не владеет винтовкой, если его граната не летит в намеренный окоп.

Как практически увязать подготовку и сдачу норм комплекса с занятиями по борьбе?

Часть норм вводится в обычный урок—будь то в зале или на



открытом воздухе—как элементы его разделов. Так, весь гимнастический комплекс, лазание, поитягивание, упражнения со штангой, переноска груза, прыжки, элементы фехтования, штыкового боя, акробатика и бег могут быть включены в подготовительный раздел обычного урока борьбы. Все эти упражнения вносят большую эмоциональность в урок и для начинающих особенно ценны.

Тренер планирует эти упражнения по периодам так, что в определенные сроки занимающиеся проходят проверку, прикидку, а затем по мере усвоения, сдают нормы.

Другие нормы—плавание, лыжи, пеший поход, кросс, стрельба, бег, велосипед, метание гранаты, копья, диска, мяча, толкание ядра, бросание камня, гребля, коньки, конный переход и пр. проводятся или в порядке специально выделяемых или в порядке добавочных, предусмотренных годичным планом, занятий.

Успех этих занятий главным образом зависит от организованности. Надо, чтобы руководитель сумел объяснить занимающимся значение норм, заинтересовал их и чтобы на месте занятий все заранее было приготовлено.

На весь год руководитель составляет себе график прохождения и сдачи норм по месяцам, учитывая степень подготовленности занимающихся в сезоне. Те нормы, которые проходятся как элементы в подготовительном разделе урока, могут планироваться на весь год, но главным образом на осенне-зимний период. Виды легкой атлетики, плавание, пеший и конный переходы и т. п. естественно относятся на летние месяцы, подобно тому как лыжи, коньки—на зимние.

Сама борьба включена во II ступень комплекса ГТО как норма по выбору (группа VII). В связи с этим перед руководителем борьбы в коллективе стоит и другая задача—подготовка всех желающих членов своей организации к сдаче норм по борьбе.

Исходными положениями для планирования этой работы должны быть следующие: выявление степени общей физической и специальной технической по борьбе подготовки занимающегося, виза врача, количество занятий и часов в неделю, которыми располагает руководитель для занятий. Если желающих готовиться на сдачу— всего несколько человек, бывает целесообразно включить их в общую группу новичков. Если же число их достаточно для организации отдельной группы—лучше всего с этой группой вести самостоятельные занятия.

Совершенно недопустимо, как это встречается в практике, поручать занятия с такой группой кому-либо из состава борцовской секции. Готовящаяся группа требует постоянного внимания опытного руководителя. При малейшей невязке в занятиях может наступить расхолаживание и развал группы, в то время как серьезная постановка занятий, их эмоциональность и содержательность могут настолько заинтересовать занимающихся, что они волеются уже в актив постоянных групп.

Основными показателями увязки занятий борьбой с комплексом ГТО будут, с одной стороны, количество человеко-норм по различным видам физических упражнений, сданных занимающимися борьбой, а с другой стороны—количество физкультурников других специальностей, подготовленных к сдаче норм по борьбе.

---



## ЛИТЕРАТУРА

- И. Лебедев (Дядя Ваня). История профессиональной французской борьбы. Изд. Теа-кино-печать. 1928 г.
- П. Жуков. Французская борьба. Изд. Ленингр. Губ. Сов. физ. культ. 1937 г.
- П. Д. Ярославцев. Как борцы обманывают публику. Очерк. 43 стр. 1913 г.
- П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Часть I. СПб 1912 г. Часть II, СПб 1909 г.
- Я. Кох. Самоучитель французской борьбы и атлетики. Перевод с немецкого. 1914 г.
- Эдер. Чемпион чемпионов (И. М. Поддубный).
- Кистер. Борьба. (Все 8 лучших способов всего света). Изд. 2-е. 1905 г. Стр. 103.
- В. А. Пытлясинский. 1896 г. Стр. 109.
- Под ред. Е. Н. Петрова. Очерки по истории физической культуры. Выпуск I. М. ФиТ. 1938 г.
- История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца XVIII века. Хрестоматия. Составили А. В. Грачев и М. С. Коган. ФиТ. 1940 г.
- Журнал „Геркулес“ за 1915 г.
- Журнал „К спорту“ за 1913 г.
- Б. Чесноков. На ковре. Статья из журн. „Физк. и спорт“ № 8 за 1937 г.
- Б. Чесноков. Иван Поддубный. „Физк. и спорт“, № 8 за 1937 г.
- А. Пустовалов. О спортивном классе наших мастеров борьбы и новых правилах соревнований. „Теория и практика ф. к.“, № 7 за 1937 г.
- Р. Отопалик. Современная борьба для высших школ и колледжей (перевод с английского). (Нью-Йорк, 1934 г.).
- Николаев и Эрберг. Борьба. Изд. Молодая Гвардия. 1929 г.
- Н. Чионов. Борьба. ФиТ. М. 1936 г.
- Б. Чесноков. Борьба. ФиТ. М. 1931 г.
- А. З. Катулин. Основные принципы обучения борьбе. Журнал „Теория и практика ф. к.“, № 5 за 1937 г.
- Гордиенко. К вопросу о повышении класса советских борцов. „Теория и практика ф. к.“, № 6 за 1937 г.
- Н. Н. Сорокин. Методика тренировки борца. „Теория и практика ф. к.“ №№ 11 и 12 за 1938 г.
- Катулин, Сорокин, Чионов и Шевченко. Методика обучения борьбе. „Теория и практика ф. к.“, № 5 за 1938 г.
- Они же. Методика тренировки моста. „Теория и практика ф. к.“, № 8 за 1938 г.
- Г. В. Гончаров. Методика обучения и тренировки моста. „Теория и практика ф. к.“, № 1 за 1939 г.
- Под ред. Кашуро. Спортивные игры. ФиТ. М. 1938 г.
- Под ред. Коряковского и др. Гимнастика. М.-Л. ФиТ. 1938 г.
- Под ред. Бергман. Лыжный спорт. М. ФиТ. 1938 г.
- Под общей ред. Коряковского. Легкая атлетика. М.-Л. ФиТ. 1938 г.
- Под ред. Коряковского. Методика физического воспитания в высшей и средней школе. М. ФиТ. 1938 г.
- Б. Ивановский. Врачебный контроль над физкультурой. М.-Л. ФиТ. 1932 г.
- В. В. Гориневский. Здоровье физкультурника. ФиТ. 1938 г.

От авторов . . . . .	3
----------------------	---

## Часть первая. Общая часть

Глава I. Характеристика французской борьбы . . . . .	4
Глава II. Краткий исторический очерк . . . . .	6
Глава III. Организация занятий . . . . . Борцовский зал (21). Оборудование зала (22). Костюм борца (25). Врачебный контроль и самоконтроль (25).	21
Глава IV. Травмы и меры их предупреждения . . . . .	26

## Часть вторая. Техника борьбы

Глава V. Основы техники . . . . . Терминология и характеристика основных положений (28). Захваты (31).	28
Глава VI. Приемы в стойке . . . . . Приемы с захватом туловища (33). Броски через бедро (45). Полусуплессы (57). Суплессы (63).	33
Глава VII. Приемы в партере . . . . . Полунельсоны (66). Двойной нельсон (69). Рычаг (72). Ключи (74).	65
Глава VIII. Мост и его применение . . . . . Обучение вставанию на мост из положения лежа (86). Обучение вставанию на мост из положения стоя (88). „Уходы“ с моста (90). Способы уходов с моста (93). Переводы с моста на спину (96). Общие методические указания к упражнениям на мосту (98).	86

## Часть третья. Обучение и тренировка

Глава IX. Методика обучения . . . . . Принципы составления программы и уроков (103). Методические указания по разделам урока (106). Общие методические указания к уроку в целом (109). Подсобные виды физических упражнений (112). Возрастные особенности обучения (115). О преподавателе (118).	99
Глава X. Методика тренировки . . . . . Тренировка (119). Периоды тренировки (120). Режим (121). Работа на ковре, содержание и дозировка этой работы (121). Подсобные средства тренировки (128). Обязанности тренера (130). Показатели тренированности и перетренированности (131).	119
Глава XI. Комплекс ГТО и борьба . . . . .	131
Литература . . . . .	135

Цена 2 руб. 80 коп. Переплет 1 руб. 75 коп.

Редактор З. К. Смирнов. Технический редактор и корректор В. Г. Зуккау.

Сдано в набор 28/VIII 1940 г. Подписано к печати 5/XI 1940 г. Печ. лист. 8,5. Учетно-изд. листов 10,49. Количество тип. знаков в 1 печ. листе 47,954. Формат бумаги 60×92 см. Камского бумкомбината. Тираж 3000 экз. М 39213  
ФиС № 1370—Ф. Заказ 4295

2-я тип. Трансжелдориздата НКПС им. Лоханкова, Ленинград, ул. Правды 15.

