

**ПРАКТИКУМ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**"СПОРТИВНЫЕ**  
**ЕДИНОБОРСТВА"**

**МОЗЫРЬ**  
**2012**

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина»

**ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

**Учебно-методическое пособие**

*Рекомендовано  
УМО по образованию в области физической культуры*

Мозырь  
2012

УДК 796.8(076.5)  
ББК75.715-923  
П69

Рецензенты:  
заместитель начальника кафедры  
профессионально-прикладной физической подготовки  
Академии МВД Республики Беларусь,  
кандидат педагогических наук, доцент  
*А. А. Глазырин*;  
старший преподаватель  
кафедры теории и методики физической культуры  
учреждения образования  
«Барановичский государственный университет»,  
магистр педагогических наук  
*Т. С. Новаш*

**Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства» : учеб.-**  
П69 метод. пособие / сост.: С. В. Черкас, В. А. Конопацкий,  
М. Э. Эскандеров. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. – 133  
с.  
ISBN 978-985-477-491-6.

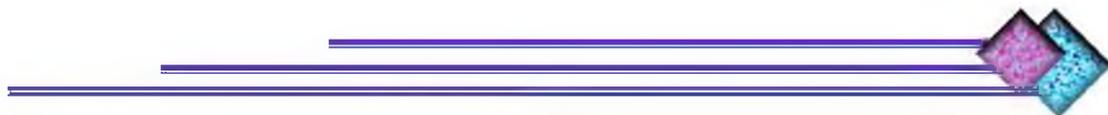
Издание содержит тексты теоретического курса, примерное планирование практических занятий, контрольно-тестовые задания, перечень вопросов и тем рефератов по спортивным единоборствам.

Адресовано студентам педагогических вузов, обучающимся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

**УДК 796.8(076.5)**  
**ББК75.715-923**

**ISBN 978-985-477-491-6**

© С. В. Черкас, В. А. Конопацкий,  
М. Э. Эскандеров, составление, 2012  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Раздел 1 БОРЬБА КАК ВИД СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b> .....	5
1.1 Историческое развитие борьбы .....	5
1.2 Классификация видов борьбы .....	12
1.3 Организация и проведение соревнований по борьбе .....	19
1.4 Этапы овладения техникой борьбы .....	30
1.5 Меры предупреждения травматизма, самоконтроль .....	34
<b>Раздел 2 ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ     ДЕЙСТВИЯМ БОРЦОВ</b> .....	43
2.1 Особенности проведения разминки в борьбе .....	43
2.2 Освоение элементов техники борьбы.....	60
2.3 Игры как один из методов обучения и совершенствования технических действий в борьбе.....	99
2.4 Общефизическая и специальная подготовка .....	103
<b>Раздел 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ</b> .....	106
3.1 Разноуровневые тестовые задания .....	106
3.2 Вопросы к зачёту .....	112
3.3 Контрольно-зачётные нормативы для студентов .....	113
3.4 Критерии оценок по дисциплине «Спортивные единоборства»...	113
3.5 Тематика реферативных выступлений .....	114
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	115
Приложение А. Примерный тематический план занятий по спортивным единоборствам со студентами факультета физической культуры .....	115
Приложение Б. Примеры оформления планов-конспектов по спортивным единоборствам для студентов факультета физической культуры .....	116
Приложение В. Ключи к тестовым заданиям .....	126
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	130



## **ВВЕДЕНИЕ**

Борьба – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Она требует от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления.

Систематические тренировки по данному виду спорта способствуют всестороннему гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

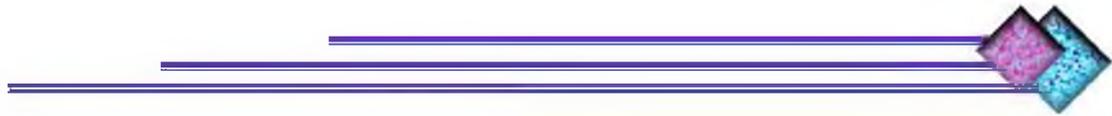
Все это делает борьбу (а наряду с ней и другие разновидности спортивных единоборств) полезным средством физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи.

Изучение учебного курса «Спортивные единоборства» предусмотрено государственным образовательным стандартом и учебным планом подготовки специалистов по специальности 1-03 02 01 – «Физическая культура». Примерный тематический план занятий по спортивным единоборствам со студентами факультета физической культуры дан в приложении А. Также в приложении Б приведены примеры оформления план-конспектов для проведения занятий по спортивным единоборствам.

Актуальность введения в программу подготовки специалистов указанного профиля данной дисциплины связана с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах единоборств: вольной, греко-римской борьбе и дзюдо.

Целью дисциплины «Спортивные единоборства» является подготовка специалистов, умеющих правильно организовать и методически грамотно проводить академические занятия по спортивным единоборствам в различных звеньях системы физического воспитания.

Целью данного издания является оказание помощи в усвоении теоретического и практического материала по спортивным единоборствам и в дальнейшем применении полученных знаний, умений и навыков при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по борьбе в различных звеньях системы физического воспитания.



## Раздел 1 БОРЬБА КАК ВИД СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

### 1.1 Историческое развитие борьбы

История развития физической культуры уходит корнями в глубокую древность. Веками человек совершенствовал орудия труда, умножая свои силы. Спортивная борьба являлась одним из основных естественных средств борьбы за существование [6].

**Борьба** – единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов [5].

Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба входит в программу Олимпийских игр.

В отличие от ударных единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.), запрещена ударная техника.

Борьба является одним из самых древних видов единоборства и имеет очень интересную и яркую историю. Спортивной борьбой с древнейших времён занимались в Китае, Египте, Ассирии и Греции.

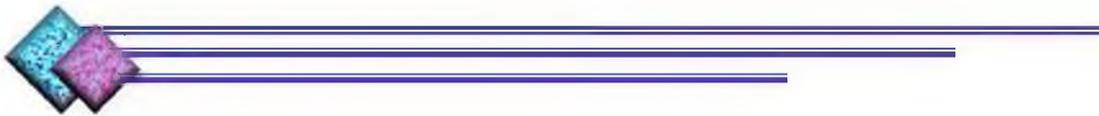
Ещё на заре человечества орудия использовались, прежде всего, как средства убийства на охоте, нападения и защиты в межплеменных конфликтах. С развитием первобытного общества совершенствовались орудия труда, а также и орудия нападения, о чем свидетельствуют многочисленные археологические данные [9].

На наскальных рисунках, украшавших стены крепостей и дворцов времён Древнего мира, изображены приёмы борьбы с использованием оружия и без него, в парных и групповых боевых ситуациях [8].

Древняя Греция стала родиной Олимпийских игр, в программу первых олимпиад борьба входила как самостоятельный вид спорта (начиная с 708 г. до н. э.), как составная часть пентатлона (208 г. до н. э.) и панкратиона (с 648 г. до н. э.) [11].

Сведения об использовании приёмов нападения и защиты с применением и без применения специальных орудий имеются с периода ранних цивилизаций [33].

Информация об Античном периоде свидетельствует о планомерной боевой подготовке, в том числе и в овладении приёмами единоборств. Культ такой подготовки подтверждается, в частности, проведением гладиаторских боёв, в которых имели место парные и групповые бои



с использованием каждой стороной неравноценного оружия. Это намного усложняло ход подготовки бойцов.

Неравное экономическое и социальное положение крестьян и рядовых горожан, в сравнении с феодалами, вынуждало первых искать способы защиты от вооруженных притеснителей. Это был период зарождения боевых искусств с использованием подручных средств и без них для защиты от вооруженного профессиональным оружием врага. Этот процесс шёл как на Востоке, так и на Западе.

Появление защиты в виде панцирей у профессиональных воинов на время ослабило интерес высших слоёв общества к боевым искусствам без использования оружия [33].

В дальнейшем такое отношение объясняется появлением огнестрельного оружия и увлечением аристократии фехтованием на шпагах, рапирах, саблях со спортивным уклоном [28].

Все эти факты свидетельствуют о прямой зависимости путей развития боевых искусств от субъективных интересов высших слоев общества.

Использование единоборств как видов спорта в целях подготовки в различных государственных структурах началось в СССР путём включения борьбы в состав Всесоюзного комплекса ГТО.

В правоохранительных силовых структурах была принята система САМБО, в которую входила борьба самбо.

Кроме ведомственных видов рукопашного боя без оружия, в мире появились и другие спортивные виды комплексного единоборства: комплексный бой, спортивный рукопашный бой и т. д. [11].

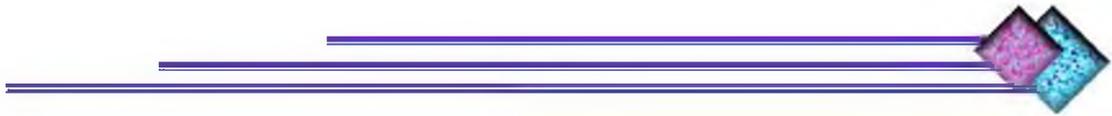
### **Вольная борьба**

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приёмы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счёт преимущества в набранных баллах [5].

Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищной и интересной.

Некоторые считают родиной вольной борьбы Англию, полагая, что там она зародилась, оттуда попала в Америку и уже затем распространилась по всему свету.

Еще за 2500 лет до нашей эры борцами древнего Египта применялись почти все известные в наше время приёмы. Борьба, подобная современной вольной, была в особенности распространена среди египтян-воинов.



С 776 года до нашей эры борьба входила в программу древних Олимпийских игр. И здесь приёмы её очень близки к применяющимся сейчас [33].

Почти у каждого народа есть свой вид национальной борьбы [5]. Многие из них чрезвычайно напоминают современную вольную борьбу. Азербайджанская гюлеш, имеет явное сходство с вольной борьбой. Мало различаются по специфике и приёмам армянская народная борьба кох, турецкая гюреш, грузинская чидаоба и многие другие. Все они зародились гораздо раньше вольной борьбы и, по существу, являются её предшественниками, фундаментом, на котором она сформировалась. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приёмы из национальных видов борьбы.

**Азербайджанская борьба** (гюлеш). Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов – прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к ковру. Время схватки – 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приёмов.

**Турецкая борьба** (гюреш). Национальная борьба турок. Костюм – обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы – прижать противника спиной к ковру. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

**Армянская борьба** (кох). Национальная борьба армян. Костюм – обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат – «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковёр, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5–10 мин.

**Грузинская борьба** (чидаоба). Национальная борьба грузин. Костюм – трусы и специальная короткая куртка из парусины с поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковёр, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу



присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

Датой признания вольной борьбы как вида спорта считают 1801 год.

Английский вариант борьбы (кэтч) получил два направления: 1) для студентов и любителей она стала спортом, прекрасно и гармонично развивающим спортсмена, зрелищно интересным; 2) для профессионалов она превратилась в зрелище, рассчитанное на пробуждение агрессивных чувств у борцов и зрителей. Профессиональный кэтч представляет собой противоборство, в котором разрешены и удары, и удушающие захваты, и болевые приёмы [9].

На III Олимпиаде в 1904 г. впервые в программу современных Олимпийских игр была включена вольная борьба.

Третьи по счёту Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луисе. Американцы, используя своё право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял её и назвал борьбой свободного стиля (Free stile) [5].

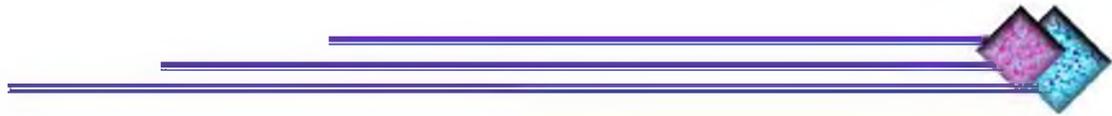
Первое мировое соревнование (Олимпийские игры в Сент-Луисе), по существу, было первенством Америки, так как кроме американцев никто в соревнованиях по вольной борьбе не участвовал. Американцы забрали все медали, во всех семи весовых категориях.

Вскоре любителям вольной борьбы мира стало мало одних олимпиад. И с 1929 года начали проводиться чемпионаты Европы.

Эти соревнования, имели мировое значение, так как все сильнейшие борцы того времени были в основном из европейских стран [33].

С двадцатых годов в силе и мастерстве борьбы не было равных скандинавам. Долгие годы финны и шведы конкурировали между собой в борьбе за первенство. Лишь в отдельных весовых категориях иногда доставались победы борцам других стран. В командном же первенстве монополии полностью принадлежала северянам. Так было до Великой Отечественной войны.

Первое послевоенное первенство Европы проходило в 1946 году, на этом мировом первенстве победу одержали турки. Турецкие народные чемпионы подавили своих соперников не только силой. Они принесли с собой невиданное оружие: всевозможные приёмы, выполняемые с помощью ног. Особенно они сильны были при борьбе в партере. Приёмы, которые оказались для европейских чемпионов неотразимыми, в Турции знает каждый спортсмен. Это были старинные, созданные народом приёмы.



Со дня выступления в 1946 году начался период безраздельного господства турецких борцов на мировых чемпионатах. Турецких борцов стали считать непобедимыми. Их тренеров нарасхват приглашали в другие страны, лишь бы познать турецкие «секреты» [10].

Но в 1952 году закончилась монополия турок в вольной борьбе. В Хельсинках на XV Олимпийских играх непобедимые турки были впервые побеждены. Сделали это советские борцы, впервые вышедшие на международный ковёр.

Дальнейшая история вольной борьбы неразрывно связана с советской школой вольной борьбы. Ни одно последующее первенство не обходилось без того, чтобы в борьбе за победу не участвовали советские борцы.

С 1950 года начали проводиться официальные первенства мира [10].

### **Развитие вольной борьбы в СССР**

Началом послужил специальный сбор борцов, пожелавших попробовать силы или просто познакомиться с новым видом спортивной борьбы. Подавляющее большинство участников сбора были специалистами классической борьбы.

Многие из них, помимо этого, знали различные народные виды борьбы. С вольной борьбой никто не был знаком. Лишь несколько борцов-эстонцев видели эти соревнования за рубежом. Они рассказывали о своих впечатлениях, и только знали, что можно делать подножки, зацепы, можно захватывать ноги противника и т. д. Но как это делать – этого никто не знал [20].

Вот тут-то те, кто когда-то боролся по народным видам борьбы, сразу выделились, в группу наиболее умелых «вольников».

Умением действовать ногами при бросках со стойки отличались грузины – специалисты своей темпераментной борьбы чидаоба. Армянские и азербайджанские борцы лучше всех проводили приёмы с захватами ног противника руками, в их народной борьбе это самые распространённые приёмы. Бывшие «классики» старались приспособить свои знания к новым правилам, и не без успеха (особенно дело шло хорошо при борьбе в партере).

На первое в Советском Союзе соревнование по вольной борьбе в 1945 году в Ленинград приехало всего 55 человек. Были тут и «классики», и самбисты, и народные чемпионы. Но победили те, кто владел своеобразным комплексом: классической борьбой и одним из видов национальной борьбы, схожей по характеру с вольной борьбой [33].



## Борьба дзюдо

Существует немало легенд о возникновении дзюдо. Документально подтверждается, что уже в 1200 г. в Японии была распространена борьба, родственная джиу-джитсу. Джиу-джитсу была широко распространена среди привилегированных слоёв населения Японии. В этом виде борьбы применялись многие болевые приёмы и удары, которые могли пригодиться только в боевых поединках. Использование этих приёмов в спортивных соревнованиях грозило травмами, увечьями и т. п. Поэтому джиу-джитсу не могла стать видом спорта, направленным на физическое воспитание молодежи [5].

В конце XIX века молодой преподаватель Токийского университета Дзигаро Кано и врач Эрвин Бельи создали новую систему борьбы. Они вывели опасные приёмы и удары, применяемые в джиу-джитсу, в специальные разделы системы дзюдо, а возможные в спортивном поединке – в борьбу дзюдо.

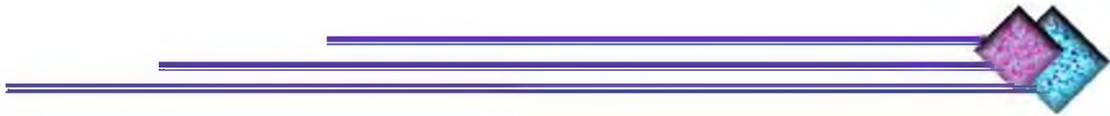
Дзигаро Кано в 1882 г. создал «Кодокан» – первую в мире школу дзюдо. Там изучали «секреты» японской борьбы.

Кано стал первым президентом Олимпийского комитета Японии, членом МОКа, основателем Японской атлетической ассоциации.

В 1904 г. борьба дзюдо стала известна в Европе. Популярность её начала расти необыкновенно быстро. Пропаганда строилась на том, что, зная приёмы дзюдо, слабый человек может победить сильного. Это многим импонировало. Ещё бы, изучив всего несколько приёмов таинственной японской борьбы, можно стать непобедимым. Повсюду стали организовываться школы по изучению дзюдо. Росту популярности способствовал бурный поток литературы, посвященной дзюдо.

В Европе появились «специалисты» по дзюдо (и европейцы, и японцы), которые за некоторую плату брались научить таинственным приёмам [19].

Многие из них величали себя «профессорами». Некоторые даже брались обучить борьбе по переписке, они утверждали, что в дзюдо важно знать приёмы, а тренировка и физическая подготовка решающей роли не играют. Это направляло европейцев по заведомо ложному пути, ибо японские борцы физической подготовке и тренировке уделяли самое большое внимание. Они проводили многочасовые изнурительные тренировки, шлифуя своё мастерство. При встречах с европейскими борцами их преимущество оказывалось столь значительным, что невольно возникали мысли о какой-то таинственной методике тренировки, сверхсекретных приёмах японских борцов-дзюдоистов [35].



Специалисты из Японии разъезжались в разные страны преподавать дзюдо. Стало модным иметь тренера японца, даже если его услуги стоят дорого.

Благодаря рекламе и кипучей деятельности «профессоров» дзюдо, японская борьба получила широкое распространение. В особенности большую популярность приобрело дзюдо во Франции, Бельгии, Голландии, Испании, Англии. Спортсмены этих стран являются сильнейшими на проводимых в настоящее время чемпионатах Европы и мира.

Первый чемпионат мира был проведен в 1956 г., второй – в 1958 г. Как должное было воспринято то, что победителями во всех весовых категориях стали японцы.

Первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанёс голландец Антон Гессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжёлом весе. Конечно, в оправдание японских борцов можно было бы сослаться на габариты голландца. Рост – 198 см, вес – 118 кг.

Раньше в дзюдо не было деления на весовые категории, японцы категорически протестовали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила.

Затем было введено деление на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого, оставалась абсолютная категория, в которой могли бороться спортсмены любого веса.

Наступило время, когда соперничество европейских борцов стало настолько серьезным, что японцы начали проигрывать не только в тяжёлых весовых категориях.

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы могли упустить возможность на правах хозяев включить дзюдо в программу Игр.

На Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. в программу вновь было включено дзюдо. Японцы проиграли в абсолютной категории голландцу Рюске и россиянину Виталию Кузнецову, а в среднем весе – грузину Шоте Чочиашвили.

В дальнейшем количество весовых категорий продолжало увеличиваться. Всем, в том числе и японцам, была видна выгода от этого. Теперь за победы могли бороться не только борцы тяжёлого веса. Было принято деление на пять весовых категорий: до 63, до 70, до 80, до 93 и свыше 93 кг. При этом продолжались соревнования в абсолютной категории.

В 1977 г. правила снова изменились: было введено уже семь весовых категорий – до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 и свыше 95 кг. Абсолютная категория также осталась [5].



## Греко-римская борьба [5]

*Греко-римская борьба* – это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка – прижать противника спиной к коврику (туше). Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 6 очков перед соперником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке. Рефери на коврике присуждает очки, но главный судья (или председатель коврика) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки, в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы).

Продолжительность схватки – три периода по две минуты. Если победитель не определился, то с помощью жребия одному из борцов предоставляется возможность провести атаку, в случае удачной атаки победа присуждается атакующему, а в случае неудачной – тому, кто оборонялся.

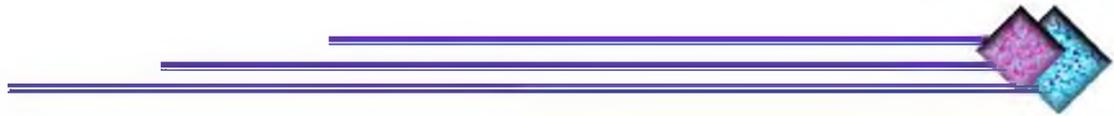
В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша.

## 1.2 Классификация видов борьбы [5]

Простейшей классификацией является классификация спортивной и национальных видов борьбы. Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы – разрешённые правилами приёмы борьбы с противником. Большинство видов борьбы, в соответствии с этими признаками, может быть разделено на следующие группы:

### **А. Борьба в стойке без действий ногами без захватов ниже пояса.**

Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять



приёмы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лёжа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведётся на травяной площадке.

**Русская борьба** (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая – под плечом), борцы сцепляют руки на спине противника. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача – силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину.

**Молдаванская борьба** (трыньтэ-дряптэ). Национальная борьба молдаван. Костюм – обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы – бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

**Татарская борьба** (кураш). Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце: захватив его за оба конца, а середину наложив на поясницу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 мин.

**Узбекская борьба** (кураш). Национальная борьба узбеков. Костюм – национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя.левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожимая его и не поворачивая на ковёр. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

**Древнегреческая борьба.** Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы – повалить противника спиной на ковёр. Время схватки не ограничивалось.

#### **Б. Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса.**

Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы



допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

**Русская борьба** (не в схватку). Старинная русская борьба. Её называли ещё «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю.

**Казахская борьба** (курёс). Национальная борьба казахов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах, без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

**Киргизская борьба** (курёс). Национальная борьба киргизов. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признаётся борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

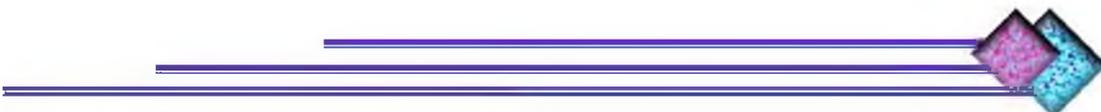
**Таджикская борьба** (гуштú). Национальная борьба таджиков. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

**Туркменская борьба** (горёш). Национальная борьба туркмен. Костюм – национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

**Якутская борьба** на поясах (курдацан тустуу). Разновидность якутской народной борьбы. Костюм – трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

К данной группе видов борьбы также относятся **армянская борьба** (кох) и **грузинская борьба** (чидабба), описанные в подразделе 1.1.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приёмов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.



## **В. Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса.**

Характерная черта видов борьбы этой группы – все приёмы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приёмов ногами. Несмотря на различия в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

**Тувинская борьба** (курэш). Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавков, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка – «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Бороться можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

**Монгольская борьба** (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле тремя точками.

**Японская борьба** (сумо). Японская народная борьба. Место борьбы – площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм – плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы – бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов-профессионалов.

**Швейцарская старая борьба** (швайцершвиген). Старая народная борьба швейцарцев. Костюм – обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы – сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

**Швейцарская новая борьба** (сюис либр). Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм – специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время схватки по уговору – 5 и 10 мин.



**Туркменская вольная борьба** (хивинская). Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

**Английская свободная борьба** (кэтч гольд). Старая английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

**Г. Борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса.**

**Международная спортивная борьба.** Характерная черта этого вида – борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приёмов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лёжа на груди или на боку. Место борьбы – специальный ковёр размером  $8 \times 8 \times 0,1$  м. Костюм – трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к ковру (туше́). Победа присуждается и за проведение приёмов (по баллам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 мин с перерывами 1 мин.

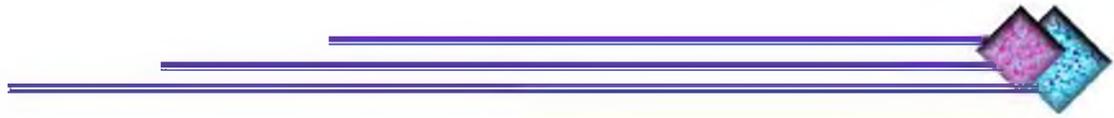
Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространённым и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки и правилами соревнований.

**Д. Борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса.**

Для этой группы характерны приёмы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приёмы с действиями ногами.

**Древнеегипетская борьба.** Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приёма вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приёмы ногами.

**Древнегреческая борьба** (панкратион). Разновидность борьбы древних греков. Костюм – бандаж-плавки. Разрешалось делать приёмы с захватами за ноги и выполнять приёмы ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.



**Вольная борьба.** Международная спортивная борьба. Ковёр для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

**Иранская борьба** (персидская коштú). Борьба народов Ирана. Место борьбы – травяная площадка, не ограниченная размерами. Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы – положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

**Пакистанская борьба** (кушти). Борьба ведётся в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы – свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приёмы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

**Ланкаширская борьба** (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм – обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведётся в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы – прижать противника спиной к ковру. Время схватки не ограничено.

К этой группе также относятся национальная борьба народов Азербайджана (гюлеш) и национальная борьба турок (гюреш), описанные в подразделе 1.1.

**Е. Борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приёмами.**

В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приёмы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приёмы применяются с целью принудить противника к сдаче.

**Японская борьба** (дзюдо). Разновидность японской борьбы. Место борьбы – специальный, сложенный из рисовых циновок ковёр – «татами». Костюм – специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей (кимоно). Борьба ведётся босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем.



Для победы надо чётко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек, или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием – по 5 или 10 мин.

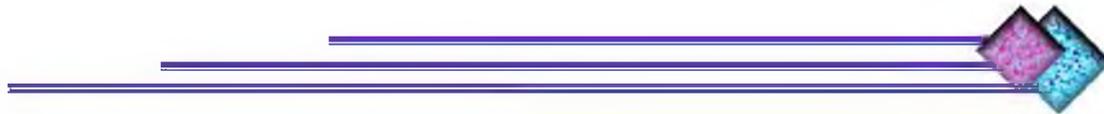
**Борьба самбо** (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приёмов борьбы дзюдо, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приёмов самозащиты. Место борьбы – ковёр, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов – трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешённые в дзюдо (кроме удушающих), и дополнительно захваты за ноги и болевые приёмы на суставы ног.

Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой приём лёжа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Система оценивания по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

**Вольно-американская борьба** (кэч-эз-кэч-кэн). Любительская борьба, популярная в США, главным образом, в колледжах и университетах. Костюм – обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приёмы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приёмы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы – прижать противника спиной к ковру на 2 сек. Время, установленное для борьбы, – 10 мин.

**Вольно-американская профессиональная борьба** (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других стран. Место борьбы – ковёр, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов – обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приёмы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к ковру. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приёмы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность благодаря широкой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

**Голландская борьба** (самозащита). Приёмы борьбы, распространённые в старой Голландии. В этой борьбе применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приёмы на руки в стойке и партере.



Костюм – обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побеждённым. Время схватки не ограничивалось.



### 1.3 Организация и проведение соревнований по борьбе [1]

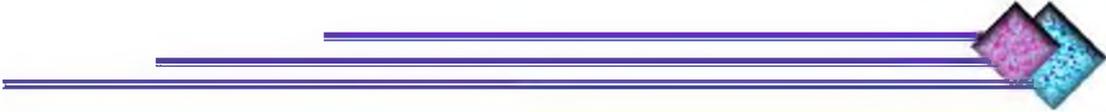
Соревнования по спортивным единоборствам проводятся согласно действующим правилам и положению о соревновании. Включающие в себя: права и обязанности членов судейской коллегии, представителей и участников соревнований, а так же лиц, проводящих соревнования. В рамках данных требований указываются нарушения и меры взысканий (вплоть до дисквалификации) за эти нарушения.

#### **Главный судья**

Главный судья несёт ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и соответствующей федерацией (секцией) борьбы.

#### ***Обязанности главного судьи:***

- а) проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, в соответствие действующим правилам и составить приёмный акт;
- б) руководить проведением соревнований в соответствии с действующими правилами и положением о соревнованиях. Выполнение его распоряжений обязательно для участников, судей и представителей команд;
- в) проверить и утвердить составы пар участников на каждый круг;
- г) распределить судей по бригадам, на отдельные схватки, а также на отдельные ковры, если соревнования проводятся на двух и более коврах;
- д) останавливать схватку и исправлять ошибки, если они допущены судейской бригадой ковра;
- е) выносить решение по заявлениям, поступившим от представителей (капитанов) команд в день их подачи. Решение по результату схватки должно быть вынесено до начала встреч следующего круга. В командных соревнованиях решение по спорной схватке должно быть принято до начала следующей схватки;
- ж) проводить заседания судейской коллегии перед началом соревнований и ежедневно по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов дня, а также в тех случаях, когда это необходимо по ходу соревнований;
- з) дать оценку работы каждого члена судейской коллегии по пятибалльной системе;
- и) сдать отчёт и протоколы, подписанные главным судьёй и главным секретарём в организацию, проводившую соревнования, не позднее чем через три дня после их окончания.



### ***Права главного судьи:***

- а) отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- б) прекратить соревнования или устроить временный перерыв в случае неблагоприятных метеорологических условий или каких-либо других причин, мешающих нормальному проведению соревнований;
- в) внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;
- г) произвести в ходе соревнований перемещение судей;
- д) отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, сообщив об этом в соответствующую судейскую коллегию;
- е) не допускать к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, спортивной квалификации и костюму не отвечают требованиям действующих правил или положениям о данных соревнованиях;
- ж) снять с соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубость или иные проступки;
- з) отстранить представителей, тренеров и капитанов команд, допустивших грубость и вступивших в пререкания с судьями и участниками, а также подавших необоснованные заявления;
- и) задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей в оценке технических действий борцов расходятся, а также, если он не согласен с их решением;
- к) изменить очерёдность встреч в финале, если в этом возникла необходимость.

### **Заместитель главного судьи и руководителя ковров**

1. Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несёт ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи заместитель выполняет его функции.
2. Руководитель ковра руководит ходом схватки и следит за тем, чтобы она проходила в строгом соответствии с правилами соревнований; даёт оценку проведённых борцами действий и выносит окончательное решение.
3. При проведении соревнований с большим количеством участников может быть назначен заместитель руководителя ковра.

### **Состав судейской коллегии**

1. Судейская коллегия назначается секцией либо федерацией борьбы и утверждается организацией, проводящей соревнования.



2. В судейскую коллегия входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, руководители ковров, судьи (арбитры, старшие судьи, боковые судьи), судьи-секундометристы, технические секретари, секретари, судья-информатор, врачи и комендант соревнований.

3. Схватку судит судейская бригада в составе: руководителя ковра, арбитра и бокового судьи под общим руководством и наблюдением главного судьи соревнований или его заместителя. Учёт результатов схватки проводит технический секретарь, а фиксацию времени – судья-секундометрист.

4. Костюм арбитра и бокового судьи состоит из темного костюма, белой рубашки и жёлтого галстука, с эмблемой соответствующей судейской категории, имеет две нарукавные повязки – на одной руке красного цвета, а на другой – синего.

### **Главный секретарь и технические секретари**

1. Главный секретарь ведёт протоколы заседаний судейской коллегии, проводит жеребьевку, составляет порядок встреч по кругам и графики соревнований, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления, регистрирует их и передаёт главному судье, ведёт всю судейскую документацию, руководит работой секретариата, с разрешения главного судьи даёт сведения судье-информатору, представителям и корреспондентам.

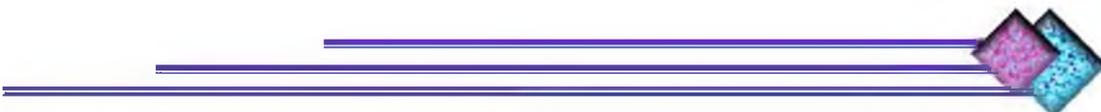
2. Главный секретарь обязан следить за записью в зачётные книжки спортсменов о результатах схваток и занятых ими местах, а также за выдачей справок об одержанных победах.

3. Главный секретарь предоставляет главному судье соревнований необходимые данные для итогового отчета.

4. Технический секретарь по ходу схватки вносит в соответствующие графы судейского протокола баллы за проведенные технические действия и предупреждения, которые объявляет руководитель ковра. По окончании схваток он подсчитывает сумму баллов и представляет судейский протокол руководителю ковра.

5. Оценка приёмов заносится в графу «Время схватки» судейского протокола цифрами 1, 2, 3. Если одному борцу сделано предупреждение, технический секретарь должен поставить его противнику цифру 1, а сверху над цифрой написать букву П. Вносить в судейский протокол какие-либо другие знаки запрещается.

6. Оценки действий борцов демонстрируются на информационном щите после того, как руководитель ковра объявил их зрителям.



## Арбитр и боковые судьи

1. Арбитр оценивает технические действия борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований, даёт сигнал свистком о начале схватки, перерыва, их продолжении и окончании. До начала схватки и в конце перерыва он проверяет готовность борцов к борьбе.

2. Арбитр прерывает схватку в тех случаях, когда:

- а) один из борцов оказывается побеждённым;
- б) проводится запрещённый приём;
- в) требуется перевести борцов на середину ковра;
- г) борец получает травму;
- д) борцу необходимо привести в порядок спортивный костюм;
- е) нужно сделать замечание или предупреждение борцам (борцу);
- ж) этого требует главный судья (зам. Главного судьи) или руководитель ковра, или боковой судья;
- з) об этом просит борец.

Если схватка прерывается из-за травмы или беспорядка в костюме одного из борцов, арбитр сигнализирует судье-секундометристу жестом «Взять время».

3. Во время схватки арбитр обязан:

- а) внимательно следить за борцами, оценивать их действия и правильно реагировать на них;
- б) показывать оценку за выполнение борцами технических действий;
- в) внимательно следить за сигналами бокового судьи и реагировать на них в соответствии с правилами;
- г) делать замечания борцам до того, как объявить первое предупреждение за пассивность;
- д) своевременно определять более активного борца и в пределах правил принимать все меры, чтобы спортсмены действительно вели активную и целеустремленную борьбу;
- е) руководить ходом схватки, пользуясь жестами судьи.

4. После того как судья-секундометрист даёт сигнал (гонг, звуковой сигнал и т. п.) об окончании периода или схватки, арбитр должен немедленно дать свисток о прекращении борьбы.

5. Если борец применяет запрещённый приём, не оказывающий существенного влияния на исход схватки, арбитр, не останавливая схватки, должен потребовать немедленного прекращения неправильного действия.

6. При объявлении результата схватки арбитр, взяв обоих участников за руки, поднимает руку победителя.



7. Боковой судья оценивает технические действия борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в соответствии с правилами соревнований.

Боковой судья должен немедленно оценить выполненные технические действия борцов, одновременно с арбитром показать баллы и внести их в судейскую записку.

Во всех случаях, требующих остановки схватки (касание лопатками ковра, нарушение правил и т. д.), боковой судья подаёт сигнал жестом.

8. Боковой судья располагается напротив стола руководителя ковра так, чтобы площадь ковра хорошо просматривалась. В случае необходимости боковой судья, не заходя на ковёр, может встать и занять более удобное место со своей стороны.

9. Боковой судья должен оценивать в один балл удержание противника на мосту в течение 5 и более секунд, даже если арбитр не отсчитывал это время.

10. Боковой судья получает от секретаря судейскую записку на каждую схватку, в которой фиксируются оценка приёмов и предупреждения.

Оценка приёмов заносится в соответствующие графы судейской записки цифрами 1, 2, 3. Предупреждения фиксируются в специальных графах. Записи в судейской записке должны соответствовать времени схватки.

На основании записи в судейской записке боковой судья выносит решение о результате схватки.

По окончании схватки половина судейской записки побеждённого борца перечеркивается с левого верхнего угла по диагонали вниз.

11. После окончания схватки боковой судья должен подсчитать выигрышные баллы борцов и оформить судейскую записку.

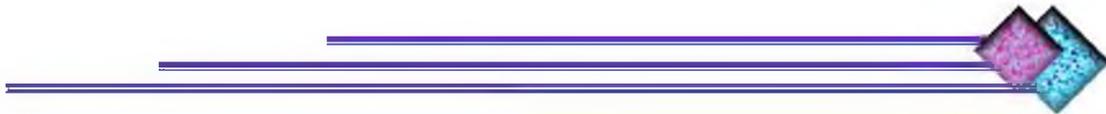
12. Боковой судья, как и арбитр, всегда должен быть готов объяснить причины принятых им решений.

13. Во время схватки запрещается менять боковых судей.

### **Судья-секундометрист, судья-информатор, комендант и врач соревнований**

1. Судья-секундометрист должен находиться за столом руководителя ковра. Он подаёт сигнал о начале схватки, об окончании периодов, минутных перерывов и конце поединка, даёт информацию по ходу схватки по истечении каждой минуты для ориентировки судей и борцов.

2. Если схватка прерывается из-за травмы борца или неопорядка в его костюме, судья-секундометрист объявляет время по истечении каждой минуты.



3. Судья-секундометрист фиксирует по секундомеру опоздание борца на ковёр после второго вызова.

4. Судья-секундометрист останавливает секундомер по указанию руководителя ковра или сигналу арбитра.

5. Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, сообщает зрителям о ходе борьбы, объявляет результат каждой схватки, состав очередных пар, поясняет отдельные положения правил соревнований, даёт спортивные характеристики участникам и пр.

Вся информация о ходе соревнований даётся с разрешения главного судьи или его заместителя.

6. Комендант соревнований входит в состав судейской коллегии. Он отвечает за своевременную подготовку мест проведения соревнований, мест для участников, судей и зрителей, за художественное оформление и радиофикацию помещения, следит за порядком, а также выполняет все указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.

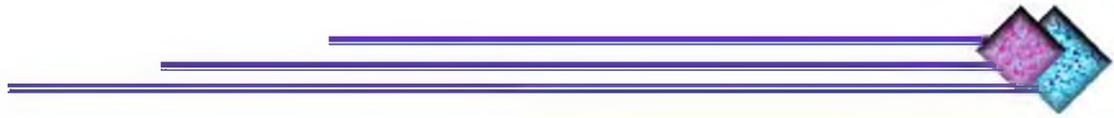
7. Врач входит в состав судейской коллегии и несёт ответственность за медицинское обслуживание соревнований:

- а) проверяет наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок;
- б) осуществляет медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- в) осматривает борцов при взвешивании и в случае необходимости даёт заключение о допуске участника к соревнованиям;
- г) оказывает медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника;
- д) согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника с соревнований и даёт письменное заключение о причине такого решения;
- е) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, размещением и питанием участников;
- ж) представляет главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, случаях заболеваний и травм участников.

К обслуживанию соревнований с большим количеством участников, проходящих на нескольких коврах, привлекается необходимое число



медицинских работников и назначается главный врач, руководящий всей работой по медицинскому обслуживанию соревнований.



### **Представители, тренеры и капитаны команд**

1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, если это предусмотрено положением. Обязанности представителя может выполнять тренер или капитан команды.

2. Представитель (тренер или капитан) является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между судейской коллегией и участниками.

3. Представитель несёт ответственность за дисциплину участников, как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.

4. Представитель участвует в жеребьёвке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

5. Заявления с претензиями подаются представителем в судейскую коллегию через главного секретаря в письменной форме. Они должны быть обоснованы ссылкой на параграф и пункт данных правил. Заявления подаются не позднее чем через 30 мин после окончания схватки, результат которой опротестовывается.

6. Представителю, тренеру, секунданту и капитану команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования.

7. За невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранён от руководства командой.

8. Представитель, тренер или секундант не могут одновременно выступать в качестве судей на соревнованиях.

9. Во время схватки тренерам и участникам соревнований запрещается давать указания борцам. За нарушение данного пункта правил тренерам, участникам и борцу может быть сделано предупреждение, при повторении они могут быть сняты с соревнований.

10. Во время минутных перерывов возле борца могут находиться два человека – секундант и массажист (в спортивных костюмах), они обязаны насухо вытереть полотенцем тело борца.

11. Во время схватки запрещается давать борцам напитки и воду.

12. Секунданту не разрешается покидать своё место до конца схватки.

### **Участники соревнований**

#### ***Обязанности участника соревнований:***

а) знать и строго соблюдать действующие правила, положение о соревнованиях и их программу;

б) быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;

в) выступать выбритым (бороду разрешено носить, если она отпускалась на протяжении нескольких месяцев), с подстриженными ногтями,



в опрятном спортивном костюме, не смазывать тело жирными, клейкими веществами;

- г) до начала схватки и в её перерывах насухо вытирать тело;
- д) обменяться с судьёй и соперником рукопожатием перед схваткой и после неё;
- е) сообщить в судейскую коллегию в течение 30 мин после окончания очередного круга соревнований, если по каким-либо причинам не может продолжать соревнования;
- ж) немедленно являться по вызову судейской коллегии;
- з) борец, выходящий на схватку, должен иметь при себе носовой платок и сухое полотенце.

***Права участника соревнований:***

- а) обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;
- б) за 1 ч до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;
- в) в классификационных соревнованиях выступать по своему разряду или на разряд выше.

***Требования к костюму участника соревнований:***

- а) костюм состоит из специального трико красного или синего цвета, бандажа (плавок) и борцовок. Обувь должна быть без рантов, каблуков, гвоздей, металлических пистонов, а шнурки – без жестких наконечников. Трико должно быть облегающим и закрывать тело от середины бедра до верхней линии гребня подвздошной кости.
- б) разрешается использовать лёгкие наколенники. Повязки можно накладывать только по предписанию врача;
- в) при проведении командных соревнований участники команд должны быть в одинаковой спортивной форме с эмблемой своей спортивной организации;
- г) участникам соревнований во время проведения поединка запрещается иметь на руках кольца и перстни.

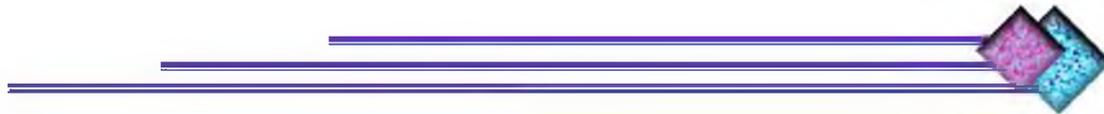
**Ковёр [6]**

Ковёр для международных соревнований имеет посередине зону диаметром 9 м, в пределах которой происходит поединок. В центре этой зоны располагается круг диаметром 1 м.

Ковёр делится на три части:

- а) рабочая – жёлтого цвета;
- б) опасная – красного цвета;
- в) зона безопасности – синего цвета.

Два диагональных угла ковра отмечены красным и синим цветом.



Если ковёр расположен на платформе, то её высота не должна превышать 1,1 м.



### **Начало и конец схватки (вольная борьба) [1], [33]**

1. Схватки проходят в один день. Состоят из трёх периодов по три минуты и двух перерывов по 30 секунд.

2. Перед каждой схваткой участники должны отдыхать не менее 30 мин.

3. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных (по диагонали) углах ковра, обозначенных красным и синим цветами.

Арбитр приглашает их на середину ковра, проверяет готовность к схватке. Спортсмены и арбитр обмениваются рукопожатиями, после чего даётся сигнал к началу схватки.

4. Схватка или период заканчиваются по звуковому сигналу, а не по свистку арбитра.

5. По окончании схватки для объявления результата арбитр занимает место в центре ковра лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра. После объявления результата спортсмены и арбитр обмениваются рукопожатиями.

### **Замечание, предупреждения и поражение за нарушение правил [1], [33]**

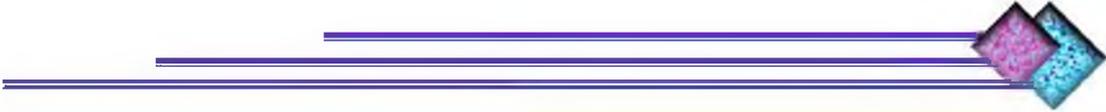
1. За нарушение правил борцу может быть сделано замечание или предупреждение. При грубом нарушении правил он может быть снят с одной схватки или с соревнований.

#### ***Предупреждение объявляется за:***

- а) пассивные помехи (после вынесения устного замечания);
- б) недостаток спортивного духа и уход от борьбы;
- в) опоздание с выходом на ковёр;
- г) применение запрещённого приёма;
- д) нарушение дисциплины, нежелание или неспособность учесть замечания рефери, споры с судьёй или руководителем ковра;
- е) погрешности и нарушения правил поединка;
- ж) грубое нарушение правил.

2. Одному борцу в течение схватки не может быть сделано более двух предупреждений. Если делается третье предупреждение, схватка прекращается.

3. Если по окончании первого трёхминутного периода схватки борцы не имеют выигранных баллов за проведённые приёмы, а также предупреждений, то победитель выявляется путём жребия (вытаскивается из мешочка шар синего или красного цвета, затем борец, чей цвет выпал, берёт захват за ногу и должен выполнить приём за 30 секунд, если он этого не делает, то проигрывает один балл).



## Нарушения правил (вольная борьба) [1], [33]

### *Правилами запрещается:*

- 1) наступать противнику на ноги;
- 2) касаться лица противника в области между бровями и ртом;
- 3) хватать соперника за горло;
- 4) давить локтем или коленом в живот противнику;
- 5) хвататься за край ковра;
- 6) щипать противника и тянуть его за волосы, уши, части тела или костюм;
- 7) крутить сопернику пальцы рук или ног;
- 8) кричать, наносить удары, душить и толкать;
- 9) применять захваты, представляющие угрозу для жизни, способные вызвать переломы конечностей или мучительные боли;
- 10) заламывать руки противника под углом более 90°;
- 11) захватывать голову обеими руками;
- 12) с помощью ног выполнять захват ножницами головы или тела противника;
- 13) разговаривать с соперником во время схватки;
- 14) силой заводить руки соперника за его спину под углом менее 90°;
- 15) поднимать противника с моста, чтобы бросить его на ковёр (противника, находящегося в таком положении, нужно прижать к коврику, не нарушая его позиции, толчками в направлении головы).

*Пассивные помехи.* Пассивной помехой считается также ведение борьбы, при котором один из борцов: постоянно препятствует захватам противника; постоянно лежит, распластавшись на ковре; преднамеренно ускользает за пределы ковра; захватывает обе руки противника.

*Дисквалификация.* Спортсмен может быть дисквалифицирован и удалён с соревнований за серьёзное нарушение, или если он дважды был дисквалифицирован за пассивность.

## Подсчёт очков [1], [33]

*Один балл* даётся за:

- перевод соперника на ковёр, если при этом борец, проводящий приём, не подставил свою спину сопернику;
- выход за пределы ковра;
- удержание противника в опасном положении в течение не менее пяти секунд.

*Два балла* начисляются:

- если из положения в партере удаётся заставить соперника перекатиться через спину;



– если соперник находится в опасном положении (считается, что борец попал в опасное положение (с угрозой тушё), когда его корпус составляет с плоскостью ковра угол менее  $90^\circ$ , причём так, что спина обращена к коврику, а сам он сопротивляется верхней частью тела. Примером могут служить следующие ситуации: борец становится на мост чтобы избежать тушё; борец опирается на локти, чтобы не дать плечам соприкоснуться с ковриком; борец лежит на одном плече, а другое образует с вертикальной линией угол менее  $90^\circ$ );

– если соперник вынужден перекатываться с бока на бок, используя локти и плечи в попытке стать на мост.

*Три балла* начисляются за:

– перевод противника из положения, стоя непосредственно в опасное положение.

*Пять баллов* присуждаются за:

– бросок с большой амплитудой, непосредственно приводящий к опасному положению.

*Тушё* (чистая победа):

– оба плеча должны коснуться ковра. Момент касания фиксируется рефери, который ударяет по коврику рукой и даёт свисток.

### **Жесты судей [1], [33]**

*Решение судей – борец заработал один балл:*

– арбитр фиксирует действие борца, поднимая вверх сжатую руку, выставив большой палец с повязкой того же цвета, что и трико борца, производившего приём.

*Решение судей – борец заработал два балла:*

– арбитр фиксирует действие борца, поднимая вверх сжатую руку, выставив большой и указательный палец с повязкой того же цвета, что и трико борца, производившего приём.

*Решение судей – борец заработал три балла:*

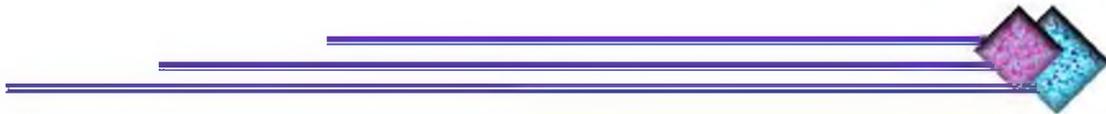
– арбитр фиксирует действие борца, поднимая вверх сжатую руку, выставив большой, указательный и средний палец с повязкой того же цвета, что и трико борца, производившего приём.

*Решение судей – борец заработал пять баллов:*

– арбитр фиксирует действие борца, поднимая вверх руку с повязкой того же цвета, что и трико борца производившего приём, открытой ладонью вперёд, растопырив пальцы.

*Решение судей – борец одержал победу на тушё:*

– арбитр фиксирует тушё, поднимая вверх руку с повязкой того же цвета, что и трико победителя, открытой ладонью вперёд, и, получив поддержку бокового судьи или главного судьи (зам. гл. судьи или



руководителя ковра), ударяет ладонью о ковёр и даёт сигнал свистком; боковой судья поднимает цветной диск, соответствующий цвету трико победителя;

– главный судья (руководитель ковра) указывает цвет победителя и объявляет: «Победил на туше».

Борьба за ковром – арбитр указывает жестом рук в сторону ковра (руки вперёд ладонями вовнутрь).

Опасное положение оценивается в 2 балла и производится отсчёт до пяти, затем борцу, который держал соперника в опасном положении, даётся один балл.

Указание о продолжении борьбы в положении стоя (руки согнуты в локтях вверх ладонями вовнутрь).

*Решение судей – борец в синем (красном) трико получает предупреждение:*

– боковой судья поднимает диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико борца-победителя; главный судья (руководитель ковра) объявляет: «Предупреждение... получает борец в синем (красном) трико»; арбитр поднимает руку в сторону, чтобы цветная повязка на руке арбитра соответствовала цвету трико борца.

*Решение судей – победил борец в синем (красном) трико:*

– боковой судья поднимает диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико борца-победителя; главный судья (руководитель ковра) объявляет: «Победу. Одержал борец в синем (красном) трико»; арбитр поднимает руку победителя вверх, взяв другой рукой руку побеждённого так, чтобы цветная повязка на руке арбитра соответствовала цвету трико победившего борца.

## **1.4 Этапы овладения техникой борьбы**

Воспитание борца – сложный и продолжительный процесс. От первого занятия и до тех пор, пока спортсмен станет настоящим мастером своего дела, проходит не один год.

Начиная тренировки по борьбе, нужно помнить, что хороший результат будет при условии овладения современной и рациональной техникой, развитии силы, выносливости, ловкости, воспитании смелости, волевых качеств, необходимых для достижения победы на борцовском ковре; нужны знания основных вопросов теории и методики тренировки в борьбе, а главное, нужны трудолюбие и целеустремлённость [5].

На вершине своего спортивного мастерства далеко не каждый борец в совершенстве владеет борьбой во всех положениях и ситуациях, но хочет он этого или нет, ему приходится хотя бы защищаться



в нелюбимых взаимоположениях. Лучше, если эти положения и ситуации будут учтены, и подготовка к ним должна быть систематизирована [13].

Кроме того, большое количество приёмов, имеющих в техническом арсенале борцов, по своей основной биомеханической структуре сходны и дублируют решение идентичных тактических задач. Если остановиться на наиболее характерных бросках – через бедро или прогибом через грудь – то зачем тогда нужны остальные дублирующие броски? Возникает вопрос, какой смысл изучать все приёмы борьбы? Может быть, достаточно отобрать наиболее характерные (базовые) приёмы, обеспечивающие требования борца.

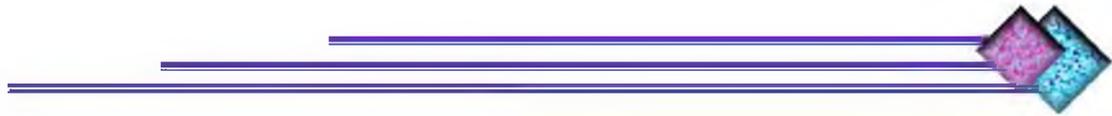
Общие для каждого типа и класса (ведущие) признаки присущи многим видам единоборств (особенно вольной борьбе, самбо и дзюдо). Так, бросок через бедро и бросок подхватом имеют общую основу – отворачивание во всех трёх фазах броска. Прогиб через грудь и прогиб подсечкой тоже имеют общую основу – прогибание в позвоночнике.

В возрасте 10–11 лет (когда начинаются занятия по борьбе) невозможно определить ни будущего роста, ни телосложения. Поэтому обучать детей необходимо всем имеющимся приёмам. Кроме того, независимо от собственного роста и сложения и уровня подготовленности борцу придётся встречаться с соперниками различного уровня подготовленности и телосложения, что потребует внесения корректив в основные структуры приёмов или подбора группы приёмов, наиболее соответствующих обстановке [20].

Таким образом, *базовая техническая подготовка* должна обеспечить умение проводить все приёмы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур, как базы для формирования своих коронных приёмов в процессе дальнейшего совершенствования [13]. На освоение базовой техники желательно выделять два года.

За базовой технической подготовкой должно следовать изучение вспомогательных технических действий как средства облегчения проведения основного приёма или защиты от нападения противника. Ранняя специализация позволяет посвятить обучению этим темам два года, с тем, чтобы за это время выработать у обучаемых прочные навыки атакующего стиля борьбы и динамической защиты. Этот этап подготовки целесообразно условно назвать *базовым технико-тактическим*.

После прочного овладения вышеперечисленными навыками борцам можно преподавать особенности борьбы в различных захватах с их атакующими и оборонительными функциями, с алгоритмами технико-



тактических действий, присущих каждому захвату. Этот этап подготовки можно условно назвать *базовым тактико-техническим*.

Базовая подготовка должна завершаться ознакомлением с методами воздействия на противника, стилями ведения борьбы в зависимости от имеющихся сил и средств атакующего и их соответствия силам и средствам противника. Этот этап можно назвать *базовой тактической подготовкой*.

В процессе базовой подготовки арсенал общих технических действий каждого борца должен целесообразно сужаться, и изменятся различными вспомогательными техническими действиями при сохранении разнонаправленности в стандартных исходных позах.

К окончанию базовой технической и тактической подготовки (при начале занятий в 9–10 лет) в основном формируется телосложение борцов и появляется возможность эффективного проведения *индивидуальной технико-тактической подготовки*, которая заключается в отработке биомеханически целесообразных групп приёмов для каждого спортсмена. Кроме того, к этому времени уже можно определить наиболее вероятные морфологические соотношения между каждым борцом и его соперниками в весовой категории [14].

*Индивидуальная тактико-техническая подготовка* может заключаться в совершенствовании индивидуальных технико-тактических комплексов при борьбе с противниками, пользующимися различными захватами (встречная борьба в предложенном противником захвате или нейтрализация навязываемого захвата и даже взаимной позы).

В завершение программы, наполненной заранее составленными и обязательными для всех темами, следует *индивидуальная тактическая подготовка*, во время которой должны быть найдены оптимальные методы борьбы и стили для каждого борца при его встрече с представителями различных стилей (с учётом индивидуальных сил и средств каждого). После прохождения такого курса подготовки целесообразен переход на «автономное», индивидуальное планирование в зависимости от конкретных календарных планов соревнований и уровня достигнутой подготовленности (физическая, техническая, тактическая, психологическая) [14].

**Спортивная подготовка (тренировка)** – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Очень важным моментом в спортивной тренировке является реализация *принципов доступности и последовательности* в учебно-тренировочном процессе [27].



При этом необходимо:

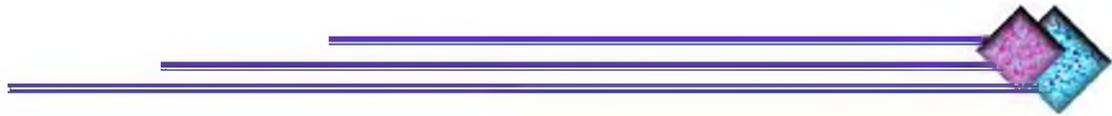
- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части занятия;
- начинать вторую часть занятия с борьбы в партере (и в случае обучения и в случае отработки);
- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению технико-тактических действий в партере. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнёра, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.;
- технические элементы, выполняемые в стойке, новичкам изучать в определённой последовательности: сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприёмы от них, затем переводы и контрприёмы от них, сбивания и контрприёмы, и наконец, броски и контрприёмы от них;
- обучение броскам подхватом, через спину, прогибом, с обвивом начинать не ранее чем через 6 месяцев после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат. Если броски могут выполняться с действием ног или без него, поначалу следует изучать броски без применения ног.

Принцип последовательности в обучении реализуется путём соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному» [5].

На уровне высшего мастерства все приёмы сложны, поскольку здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки.

Сочетания одного-двух приёмов из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. В таких условиях выполнение каждого технико-тактического действия требует одновременно включения в действие в определённой последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки.

Однако овладение основными механизмами выполнения приёмов – задача несравненно более простая. В каждой классификационной группе приёмов имеются характерные и при этом простые: борца учат правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освободиться от них, выполнять рывки и толчки [6].



Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом, обучение начинают от простых элементов, постепенно переходя к более сложным.

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения технических действий тем или иным спортсменом и т. д.

В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению технико-тактических действий. При этом всегда следует соблюдать принцип доступности [5], [20].

### **1.5 Меры предупреждения травматизма, самоконтроль**

Важнейшим условием правильной организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по борьбе является профилактика и предупреждение травм [6].

**Травма** – повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным действием внешней силы [32].

В большинстве случаев травмы на занятиях возникают в результате неправильной организации и методики проведения занятий; неудовлетворительного состояния мест занятий, инвентаря и спортивного костюма занимающихся; недисциплинированности и нарушения правил борьбы.

Нарушение основных положений методики проведения занятий является одной из основных причин травматизма. Данные положения определяются основными педагогическими принципами: постепенности увеличения нагрузки, индивидуального подхода, тщательного инструктажа и правильного показа упражнения. Отсутствие или недостаточная разминка перед началом занятий, неправильный подбор пар по весу и подготовленности, допуск к соревнованиям без достаточной подготовки – всё это также способствует возникновению травм.

Для устранения указанных причин преподавательско-тренерский состав должен строго выполнять правила соревнований, инструкции и положения, а также требования методики проведения учебно-тренировочных занятий [6]. Необходимо тщательное изучение



и выполнение преподавательско-тренерским составом требований «Положения о врачебном контроле над занимающимися борьбой».

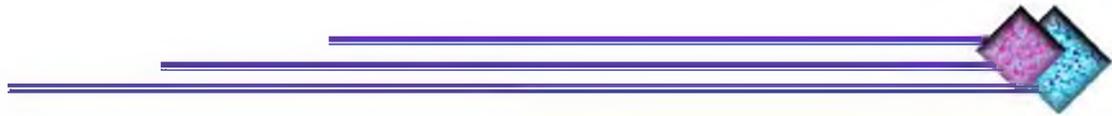
Нарушения этого «Положения» – допуск начинающих спортсменов к занятиям без предварительного медицинского обследования, нерегулярное направление тренером спортсменов на врачебные осмотры, преждевременный допуск спортсменов к занятиям после перерывов или допуск к соревнованиям с недомоганием или заболеванием – свидетельствуют о том, что не выполняется один из основных принципов системы физического воспитания – обязательный врачебный контроль.

Чаще всего получают травмы начинающие спортсмены: они ещё недостаточно овладели техникой движений, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Новички обычно слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом и не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы-антагонисты. Недостаточно тренированный борец быстро утомляется. В таком состоянии у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму [5].

Нередки случаи травм, причинами которых являются нарушения правил и режима занятий и соревнований, отсутствие последовательности в занятии, слабый контроль преподавателя и неправильный показ им приёмов, ненадёжная страховка (или её отсутствие), конфликтность и недисциплинированность занимающихся, т. е. недостатки в организации и методике проведения занятия.

Бывают спортивные травмы и несчастные случаи, которые связаны с нарушениями общего физического состояния спортсмена. Сюда относятся повреждения вследствие утомления и переутомления, болезненного состояния, старых травм и неправильного поведения занимающихся.

Опыт показывает, что у утомлённого спортсмена точность, координация и скорость движений снижены. Даже технически хорошо подготовленный борец, выполняя упражнение в утомленном состоянии, может допустить грубые ошибки, ведущие к травматизму. Кроме того, под влиянием утомления и переутомления ослабляется бдительность, внимание, ухудшаются все реакции организма. Всё это создаёт условия, способствующие возникновению несчастных случаев. Для их предотвращения необходимо после больших физических напряжений исключать упражнения, технически сложные и требующие точной координации.



Поэтому очень важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки, научить их правилам безопасного падения, причём приёмы самостраховки должны быть изучены борцами на тренировках и доведены до автоматизма. Тренировочные схватки должны проводиться среди спортсменов одной весовой категории, одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности.

Чтобы избежать ссадин и царапин кожных покровов, необходимо коротко стричь ногти.

На тренировках преподаватель, а на соревнованиях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допускать опасных положений и вовремя остановить схватку, которая может привести к травмам.

*В целях профилактики повреждений (перед началом, во время и после проведения учебно-тренировочных занятий) преподаватель обязан:*

1) знать и строго учитывать анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности юношей;

2) проверять плотность смыкания частей ковра, исправность и чистоту покрывки (она должна быть чистой, туго натянутой, не разорванной и закреплённой);

3) следить за гигиеной и состоянием здоровья борцов, а также их спортивной формой;

4) запрещать начинающим спортсменам выставлять в упор руки при падениях на ковёр и соединять пальцы в переплёт при захватах;

5) требовать, чтобы проводящий приём спортсмен падал вместе с партнёром, а не оставался в стойке;

6) следить за выполнением на занятиях только тех приёмов и действий, которые предусмотрены данным занятием;

7) не допускать выполнения запрещённых приёмов и действий;

8) при разучивании приёмов и проведении схваток составлять пары из борцов с учётом веса, а также физической и технической подготовленности;

9) разрешать отрабатывать приёмы на ковре только двум парам в стойке;

10) при групповом разучивании приёмов обеспечивать такую организацию занятий, при которой полностью исключается возможность столкновения соседних пар, выполняющих броски или перевороты [6].



## Оказание первой помощи при травмах

Спортивная борьба – травматичный вид спорта. При занятиях борьбой происходят повреждения суставов, туловища (рёберная дуга) и головы (ушные раковины), иногда – переломы предплечья, костей кисти, ключицы, рёбер и т. д.

*Рана* – нарушение анатомической целостности покровных или внутренних тканей на всю их толщину, а иногда также и внутренних органов, вызванное механическим воздействием. Отличительные признаки: боль, кровотечение, зияние [21].

Оказывая первую помощь, нужно обязательно соблюдать следующие правила:

- 1) всячески оберегать рану от загрязнения;
- 2) стремиться остановить кровотечение;
- 3) предоставить максимальный покой раненой части тела.

Рану нельзя трогать руками, нельзя ничем присыпать и промывать. Остановив кровотечение, следует остерегаться заражения раны.

При падении или неловком движении может быть *растяжение мышц, связок* или даже *разрыв* их. При этом пострадавший испытывает сильную боль, появляется припухлость, движения невозможны из-за боли.

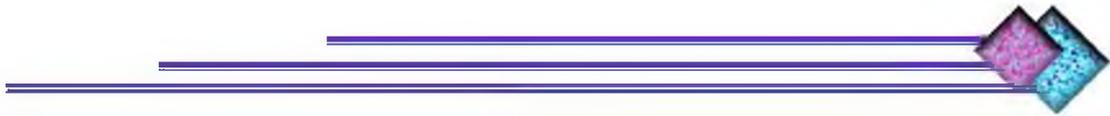
Первая помощь: наложить на повреждённое место холод, тугую повязку, ограничивающую движение, и придать повреждённой конечности возвышенное положение.

В спортивной практике часто бывают растяжения голеностопного сустава. В этом случае пострадавший не должен наступать на больную ногу. На повреждённый сустав кладут пузырь со льдом. Если внешний вид повреждённой части тела резко не изменился, а движения её возможны и боль незначительная, вероятно, что произошёл незначительный ушиб. В таких случаях достаточно до прихода врача положить холод и предоставить покой больной части тела.

Из всех травм наиболее часты *ссадины* и *ушибы*.

Опасность ссадин заключается в том, что на их поверхность могут попасть микроорганизмы из окружающей среды и вызвать заражение. Поэтому, предварительно вымыв руки с мылом, кожу вокруг ссадины нужно смазать настойкой йода, а затем перевязать стерильным бинтом.

В результате падений, ударов о твёрдые предметы возникают ушибы. При этом происходит подкожное кровоизлияние, и кровь просачивается внутрь тканей. На месте ушиба кожа синее, появляется припухлость. Для уменьшения болей и кровоизлияния необходимо приложить холод, наложить давящую повязку и создать ушибленному месту покой.



*Вывих* – это смещение концов костей, соединённых в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при движении, припухлость, изменение его формы.

При оказании помощи необходимо обеспечить полный покой вывихнутой конечности (руку подвесить на косынке или уложить больного на носилки и наложить на конечность шину), уменьшить болезненность, прикладывая холод на область сустава. Пострадавшего срочно направить в больницу [4].

*Перелом* – это частичное или полное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения кожи) и открытые или осложнённые (сопровождающиеся нарушением целостности кожи). Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в область перелома, изменение формы сломанной конечности и невозможность самостоятельно двигать конечностью [18].

Главная задача в оказании первой помощи при переломе – обеспечить полную неподвижность в месте перелома. Для этого на повреждённую конечность плотно накладывают шину. Если перелом открытый, то в первую очередь накладывают на рану стерильную повязку, а затем – шину.

Следует помнить, что сильная боль может вызвать у пострадавшего потерю сознания. Поэтому при осмотре нужно быть очень осторожным и стараться не причинить боли пострадавшему при транспортировке.

Для быстрого и своевременного оказания первой помощи при травмах в аптечке должны всегда находиться нашатырный спирт, валерьяновые капли, раствор йода, раствор бриллиантовой зелени, бинт, вата, индивидуальные пакеты, обезболивающие средства (анальгин, пирамидон), жгуты для остановки кровотечения [32].

### **Самоконтроль борца**

Изучение влияния на организм спортсмена учебно-тренировочных занятий и оценка правильности их построения осуществляются посредством медицинского контроля (врачом), педагогического контроля (преподавателем, тренером) и самоконтроля (спортсменом).

Для того чтобы от занятий физическими упражнениями была польза, помимо постоянного контроля со стороны врача и тренера необходимо владение элементарными навыками самоконтроля. Это предупредит возможное переутомление, подскажет, какая нагрузка вам наиболее подходит, поможет избежать травм и в целом нарушений здоровья, а также значительно облегчит задачу врача и педагога, которые сделают



окончательное заключение о состоянии вашего здоровья и подскажут, как строить режим занятий физкультурой или спортом [25].

**Самоконтроль** – это самостоятельное регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим состоянием, самочувствием с записью результатов наблюдения в дневник самоконтроля. Эти записи помогут занимающемуся и наблюдающему за его здоровьем врачу вовремя заметить тревожные симптомы, установить причины, вызвавшие отклонение от нормы и найти правильные пути к их устранению.

В дневнике самоконтроля необходимо отмечать [25]:

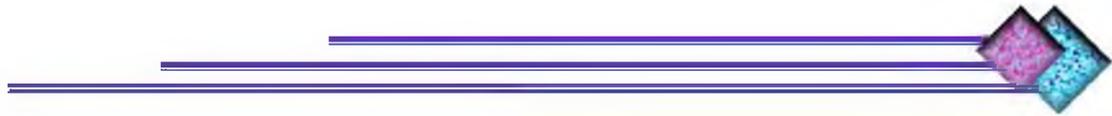
**Самочувствие.** Это как бы живой барометр, отражающий состояние организма. Правильно проводимые занятия обычно способствуют хорошему настроению, жизнерадостности, бодрости. В соответствующей графе дневника оцените своё самочувствие: хорошее, удовлетворительное, плохое. После спортивных занятий возможно появление вялости, слабости, головной боли, головокружения – это непременно отметьте в дневнике.

**Сон.** Переутомление, возникшее после неправильных тренировок, может вызвать бессонницу или же, наоборот, повышенную сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля отметьте продолжительность сна и охарактеризуйте его (крепкий, прерывистый, беспокойный, со сновидениями, бессонница и т. д.). Прогулки на свежем воздухе после тренировки, теплая ванна – всё это способствует нормальному сну.

**Вес тела.** Одним из важных показателей эффективности тренировок, правильного питания и здоровья является вес. В первые 3–4 месяца после начала занятий он обычно снижается на 2–3 кг (а иногда и больше) за счёт освобождения организма от излишней воды и жира. Причём за одно занятие человек может терять до 1 кг (через сутки вес обычно восстанавливается, но не полностью). По мере же повышения тренированности потеря веса во время занятий уменьшается, а после них восстанавливается полностью.

**Аппетит.** Занятия физкультурой и спортом, несомненно, улучшают аппетит. Если же он ухудшился, значит, человек переутомился или заболел. В дневнике отмечается нормальный, повышенный или пониженный аппетит.

**Мышечная сила.** О ней можно судить по динамике изменений силы кисти и мышц туловища. Силу кисти измеряют ручным динамометром, который берут в вытянутую руку стрелой внутрь и сжимают по 2–3 раза поочередно правой и левой кистью. В дневнике записываются наивысшие показатели каждой кисти.



*Пульс.* О влиянии занятий на сердечно-сосудистую систему можно судить по пульсу, который у юношей в спокойном состоянии в среднем равен 70 ударам в минуту, а у девушек – 80. У систематически занимающихся физкультурой и спортом сердце работает более экономично, а поэтому пульс у таких людей значительно реже (50–60 ударов в минуту).

Осуществляя самоконтроль, борец должен учитывать степень учащения пульса сразу после упражнений и время его успокоения после занятий. Сравнивая эти данные с такими же данными, полученными в предыдущие дни, можно дать оценку возбудимости сердечно-сосудистой системы.

Самоконтроль имеет большое значение для правильной организации спортивных занятий и специальной тренировки. Он может сигнализировать спортсмену об опасности переутомления и необходимости врачебного осмотра, помогает регулировать ход тренировки и предупреждать перетренировку.

Поэтому перед тренером, преподавателем и обслуживающим спортивный коллектив врачом ставятся следующие задачи:

- 1) приучить спортсменов к постоянному наблюдению за своим здоровьем, соблюдению правил гигиены труда, быта;
- 2) обучить их простейшим методам самонаблюдения во время учебно-тренировочных занятий, правильному регистрированию и объективной оценке получаемых результатов.

Для предупреждения спортивных повреждений и заболеваний, вызываемых недостатками в методике проведения занятий, в первую очередь необходимо, чтобы составление рабочих планов занятий и выбор методики осуществлялись в соответствии с физическим состоянием, подготовленностью и тренированностью спортсменов. Большую помощь здесь оказывают результаты медицинских обследований.

Старший преподаватель или тренер, врач должны постоянно следить за программами, методикой занятий, страховкой. Особое внимание при контроле следует обратить на [26]:

- правильную методическую последовательность в расположении материала в рабочих планах;
- подготовленность спортсменов к выполнению технически сложных физических упражнений;
- соответствие методики занятий состоянию борцов;
- обеспечение оптимальной разминки;
- исключение перегрузки на занятиях;
- индивидуализацию в выборе и дозировке упражнений в занятиях со спортсменами после болезней, с отстающими;



– обеспечение страховки и помощи.

В результате чрезмерной тренировки и переутомления может снижаться вес спортсмена, а падение жизненной ёмкости лёгких свидетельствует об утомлении мышц, принимающих участие в дыхательном акте, что также связано с переутомлением.

Каждый спортсмен должен знать, что при средней физической нагрузке частота пульса достигает 120–140 ударов в минуту, а при работе с максимальным напряжением доходит до 180 ударов. Период успокоения пульса 20–30 мин, а в отдельных случаях – 40–50 мин.

Невозвращение пульса к исходным величинам через 40–50 мин, если его учащение не было связано с упражнением на большую выносливость, служит показателем большого утомления вследствие недостаточной общей тренированности и других причин.

Снижение технических результатов, нежелание тренироваться или безразличное отношение к тренировке и соревнованиям, быстрая утомляемость, плохой сон, потеря аппетита, падение веса, повышенная раздражительность и повышенная возбудимость сердца – всё это говорит о *перетренированности*.

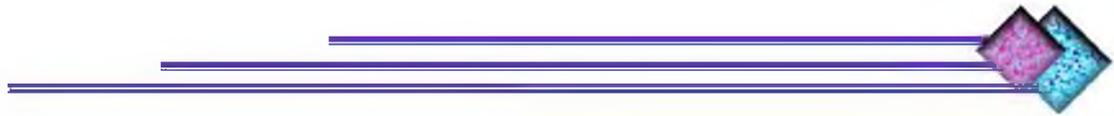
Явление перетренированности связано с развитием запредельного охранительного торможения в соответствующих участках коры головного мозга. Следствием такого торможения является нарушение координации функций организма и снижение его работоспособности.

В высших отделах мозга в результате воздействия на них вызывающих утомление импульсов от рецепторов нарушается взаимодействие процессов возбуждения и торможения. И. П. Павлов указывал, что утомление есть один из автоматических внутренних возбудителей тормозного процесса, и считал, что результатом утомления является преобладание тормозных процессов в коре головного мозга.

Утомление наступает не всегда. Лишь значительный поток чрезмерно частых импульсов, возникающих в мышцах при очень напряжённой работе, а также импульсы, повторяющиеся с малыми интервалами в течение длительного времени, вызывают состояние утомления.

Спортсмен должен знать, что в случае появления признаков переутомления ему, прежде всего, следует уменьшить физическую нагрузку и дать организму дополнительный отдых.

Одновременное осуществление педагогического, медицинского контроля и постоянный самоконтроль способствуют укреплению здоровья и всестороннему развитию учащихся, занимающихся спортом, обеспечивают улучшение спортивных результатов [5].



## Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите основные исторические этапы развития борьбы.
2. Назовите виды спортивных единоборств.
3. Охарактеризуйте национальные виды борьбы.
4. Назовите создателей новой системы борьбы дзюдо.
5. Охарактеризуйте исторические этапы развития дзюдо.
6. Перечислите права и обязанности главного судьи соревнований по борьбе.
7. Каковы функции судьи-секундометриста, судьи-информатора, коменданта и врача соревнований?
8. Перечислите состав судейской коллегии.
9. Назовите обязанности представителей, тренеров и капитанов команд.
10. Расскажите об обязанностях заместителя главного судьи, и руководителей ковров.
11. Какие нарушения правил вы знаете?
12. Назовите основные этапы подготовки борцов.
13. Дайте определение спортивной тренировке.
14. Определите сущность реализации принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе.
15. Охарактеризуйте организацию и планирование нагрузок в учебно-тренировочном процессе.
16. Дайте определения:
  - травма – это ...;
  - рана – это ...;
  - перелом – это ...;
  - самоконтроль – это ... .
17. Назовите основные причины травматизма.
18. Какие правила необходимо соблюдать при оказании первой помощи при травмах?
19. Что фиксируется в дневнике самоконтроля?
20. Перечислите обязанности тренера-преподавателя перед началом занятия.



## Раздел 2 ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЦОВ

### 2.1 Особенности проведения разминки в борьбе

*Разминка* – это предварительная подготовка организма к предстоящей тренировочной работе [5]. Она имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия.

Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, что зачастую приводит к различным травмам.

Разминка подразделяется на общую и специальную.

*Задачей общей разминки* является постепенное вработывание в тренировочную работу, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящей работе.

В общей разминке применяются самые различные упражнения: ходьба, бег (в умеренном и переменном темпе), гимнастические и акробатические упражнения.

*Специальная разминка* проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнять в основной части занятия.

Разминка не должна вызывать чувства усталости у занимающихся.

#### **Акробатические упражнения [5], [17], [33]**

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных технико-тактических действий. Также акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют: перекаты, кувырки, перевороты без фазы полёта, перевороты с фазой полёта.

*Перекаты* – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке).

Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад–вперёд (лёжа на спине, из положения сидя, из упора присев). Затем переходят к изучению более сложного переката – вперёд прогнувшись, который является элементом некоторых технических действий борца.

*Кувырки* – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперёд или назад в группировке,

согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения.

**Перевороты без фазы полёта** – движение тела вперёд, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо).

**Перевороты с фазой полёта** – прыжковые движения с переворачиванием тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных технико-тактических движений (ТТД).

### Кувырки

Обучению кувырмам предшествует усвоение различных способов группировки, в положении сидя, в приседе, лёжа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперёд, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рисунок 2.1.1).



Рисунок 2.1.1 – Кувырок вперёд

Усвоение собственно кувырков начинают с простейшего кувырка вперёд из упора, присев в группировке. При обучении используют следующие *подводящие упражнения*:

– в положении лёжа на спине – быстрая группировка с захватом голени руками;

– из приседа – садясь, перекаат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекаат в исходное положение;

– из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперёд).

*Варианты кувырка вперёд:*

– серия кувырков вперёд в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырмами);



- кувырок вперёд из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени;
  - кувырок вперёд в группировке с последующим прыжком с взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперёд и т. д.;
  - то же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°;
  - кувырок вперёд из о. с., не сгибая ног;
  - кувырок вперёд из стойки с одной ногой впереди;
  - кувырок вперёд из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу;
  - кувырок вперёд из стойки на голове (из стойки на руках).
- Последовательность обучения кувыркам вперёд из стойки на руках:*
- из стойки на лопатках перекат вперёд в сед с наклоном вперёд;
  - кувырок вперёд в стойку, ноги врозь;
  - то же, но в стойку, ноги вместе, с помощью партнёра;
  - из стойки на руках перекат вперёд с прямыми руками в сед с наклоном вперёд;
  - из стойки на руках перекат вперёд в стойку, ноги врозь, с помощью партнёра и самостоятельно;
  - из стойки на руках перекатом вперёд с прямыми руками в стойку с прямыми ногами, с помощью партнёра и самостоятельно.

### ***Длинный кувырок вперёд***

И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперёд и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полёта в данном варианте отсутствует.

***Кувырок прыжком*** – более сложный вариант кувырка вперёд:

И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперёд и толчком ног выполнить прыжок вперёд с приземлением на руки и последующим кувырком вперёд в группировке.

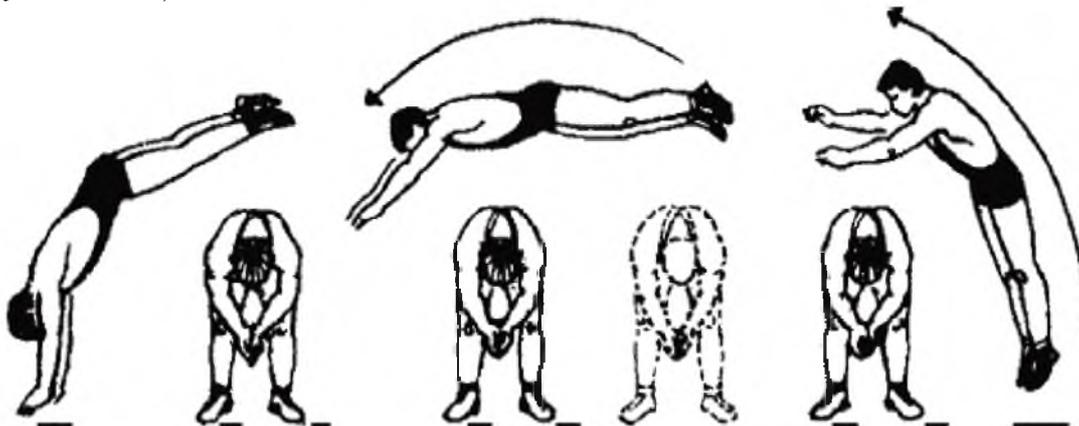
При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают.

При разучивании сложных кувырков обязательно страховать учащегося и помогать ему. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бёдра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

*Варианты усложнения кувырка прыжком:*

- кувырок через постепенно увеличивающееся расстояние, определяемое соответствующими линиями (предметами);
- кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнёры, манекены);
- кувырки прыжком в высоту через коня поперёк, через козла разной высоты, через стул, через партнёра, через нескольких партнёров и т. д. (рисунок 2.1.2).



**Рисунок 2.1.2 – Варианты усложнения кувырка прыжком**

Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

*Последовательность обучения кувыркам назад:*

А. Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковёр, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору, можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на неё лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

Б. Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных



суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняют прогнувшись через плечо до упора, лёжа на бёдрах.

В. Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

Г. Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

### **Перевороты**

Из группы переворотов обучение начинают с переворота в сторону (колесо) из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

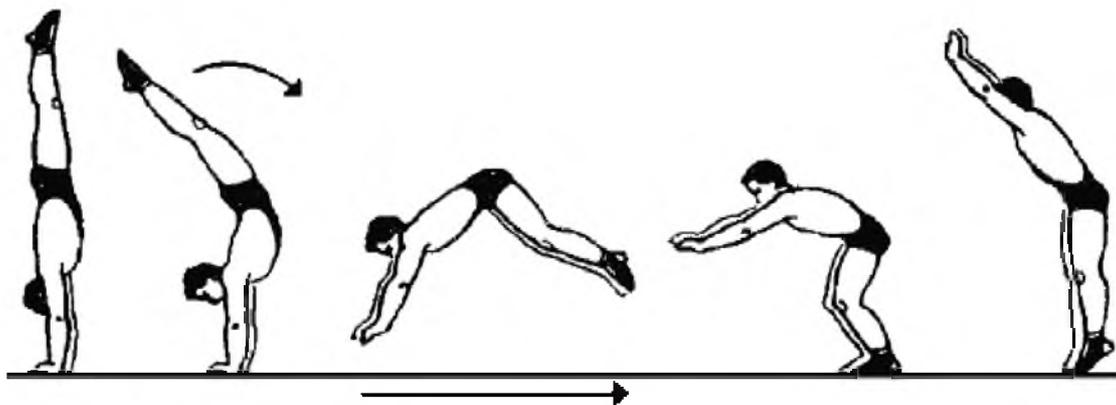
Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках; толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую; толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

*Подводящие упражнения:*

- стойка на руках ноги врозь с помощью партнёра, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;
- стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;
- переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнёра, поддерживающего за поясницу.

### **Курбет**

И. п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о. с. (рисунок 2.1.3). Для страховки преподаватель или партнёр должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу.



### Рисунок 2.1.3 – Курбет

#### *Переворот вперёд с опорой головой и руками («разгибом»)*

Подать спину вперёд и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперёд, сильно толкнуться руками, завершая переворот (рисунок 2.1.4). Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

Страховка осуществляется с помощью партнера: стоя сбоку от ученика, поддерживать его одной рукой под спину, а другой – под плечо.

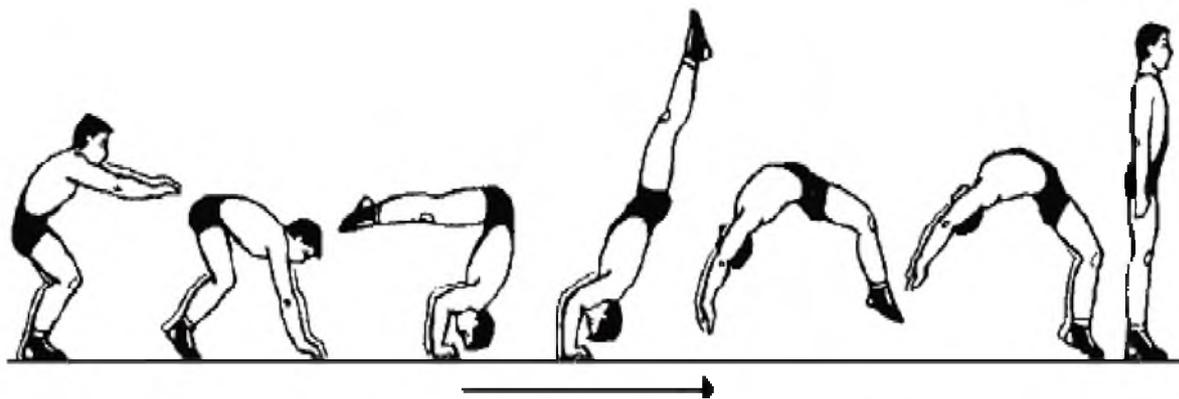


Рисунок 2.1.4 – Переворот вперёд с опорой головой и руками («разгибом»)

#### *Подводящие упражнения:*

- усвоение основных поз (из стойки руки вверх, подавая таз вперёд, опускаться на колени, смотреть при этом на руки);
- подъём разгибом из стойки на голове с помощью;
- переворот с головы с возвышения из 6–8 матов с помощью;
- то же, но постепенно убирая по одному мату;
- переворот с головы с помощью.

#### *Переворот вперёд*

И. п.: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потянуться вперёд и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперёд. Страховка и помощь: та же, что и в предыдущем случае.

#### *Подводящие упражнения:*

- махом одной и толчком другой ногой стойка на руках у стены с опорой ногами о стену;
- переворот вперёд с места с помощью, стоя на возвышении;
- переворот вперёд с 2–3 шагов разбега с возвышения с помощью и самостоятельно;



– переворот вперёд с разбега с помощью.

### **Упражнения на мосту**

#### ***Упражнения для освоения моста***

Вставание на мост из положения лёжа. Из положения, лёжа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковёр около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковёр (рисунок 2.1.5).



**Рисунок 2.1.5 – Упражнения для освоения моста**

#### ***Упражнения в положении на мосту***

Движения туловищем вперёд и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног – затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковёр за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рисунок 2.1.6).



**Рисунок 2.1.6 – Упражнения в положении на мосту**

#### ***Вставание на мост из положения стоя***

Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута

назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнёра, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнёр может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу (рисунок 2.1.7). По мере овладения этим упражнением партнёр оказывает борцу всё меньшую помощь.

Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рисунок 2.1.8). Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковёр, а в дальнейшем – без помощи рук.



**Рисунок 2.1.7 – Вставание на мост из положения стоя, с помощью партнёра**



**Рисунок 2.1.8 – Вставание на мост из положения стоя самостоятельно**

### ***Забегание вокруг головы***

Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковёр (рисунок 2.1.9а). Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост (рисунок 2.1.9б–е). Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг.

При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

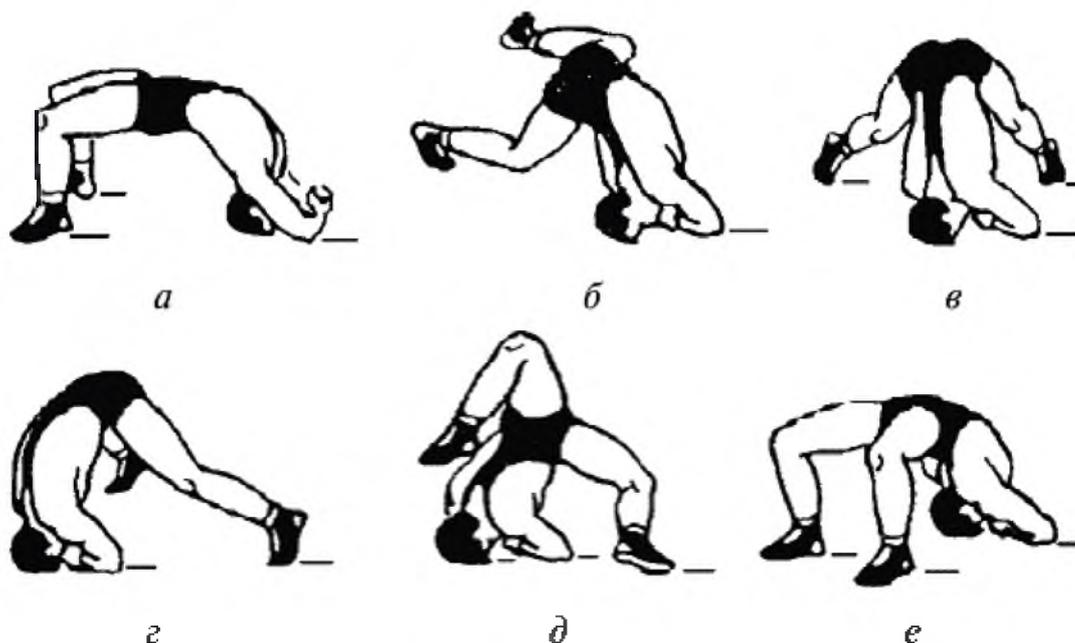
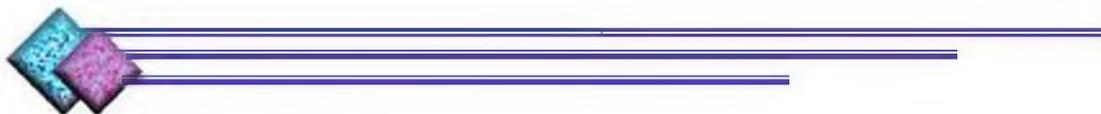


Рисунок 2.1.9 – Забегание вокруг головы

#### *Упражнения для укрепления моста*

Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнёра, а затем самостоятельно.

#### *Боковой перекат*

Из положения лёжа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рисунок 2.1.10).

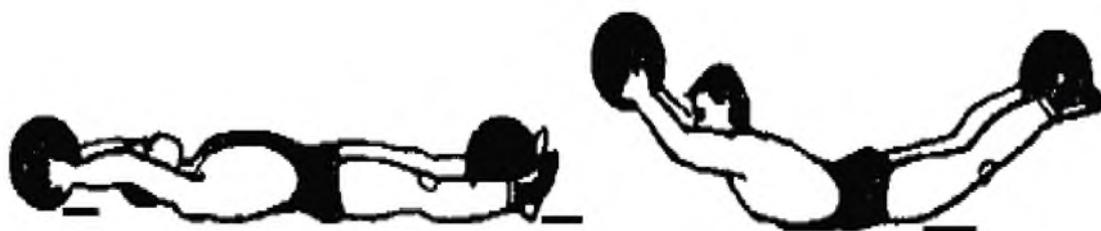


Рисунок 2.1.10 – Упражнения для укрепления моста

*Вставание из положения на мосту вперёд*

Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперёд и встать вперёд на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнёра (рисунок 2.1.11).



**Рисунок 2.1.11 – Вставание из положения на мосту вперёд**



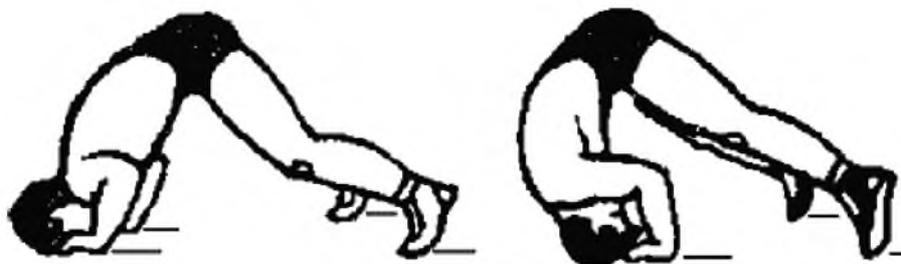
**Рисунок 2.1.12 – Отжимание на руках из положения на мосту на голове**

*Отжимание на руках из положения на мосту на голове*

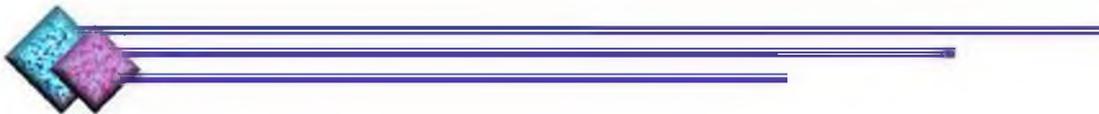
Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п. (рисунок 2.1.12).

*Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковёр*

Из положения стоя, ноги врозь, наклониться вперёд и опереться лбом в ковёр. Выполнять движения вперёд, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рисунок 2.1.13).



**Рисунок 2.1.13 – Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковёр**



## Упражнения с партнёром

Партнёр держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка) (рисунок 2.1.14).

Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнёр, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперёд. Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.



Рисунок 2.1.14 – Отжимание в упоре лёжа

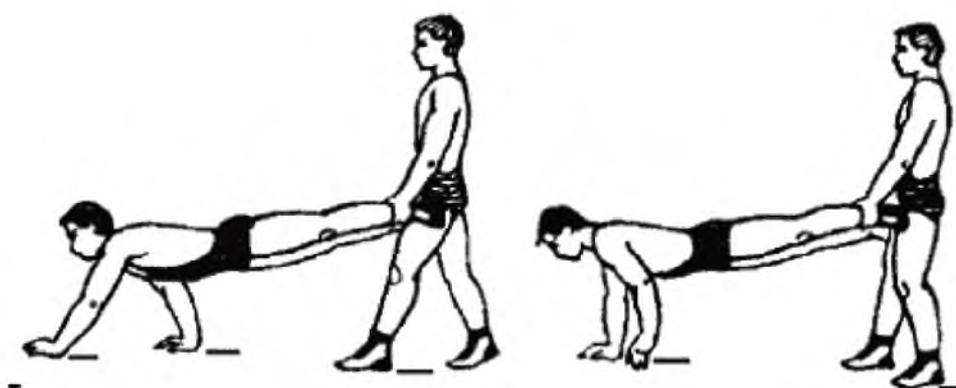


Рисунок 2.1.15 – Передвижение в упоре на прямых руках

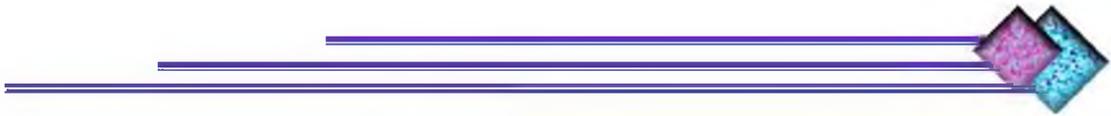


Рисунок 2.1.16 – Передвижение в упоре лёжа на согнутых руках

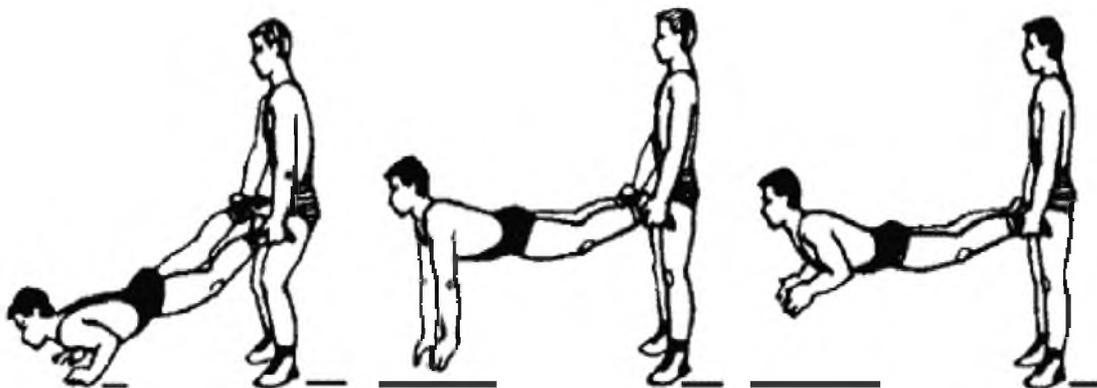


Рисунок 2.1.17 – Передвижение прыжками в упоре лёжа

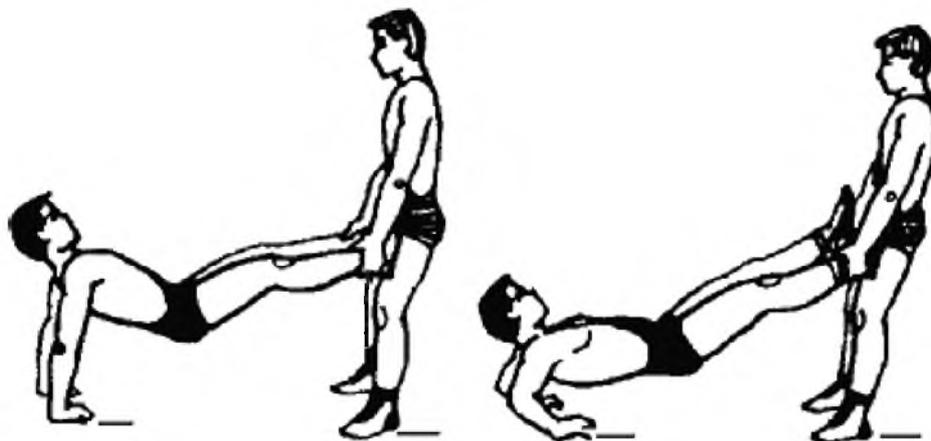
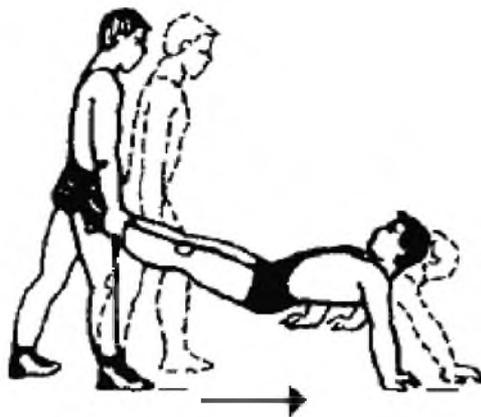
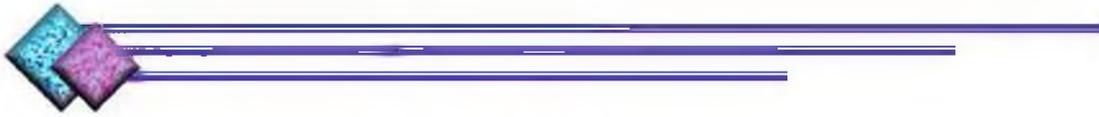
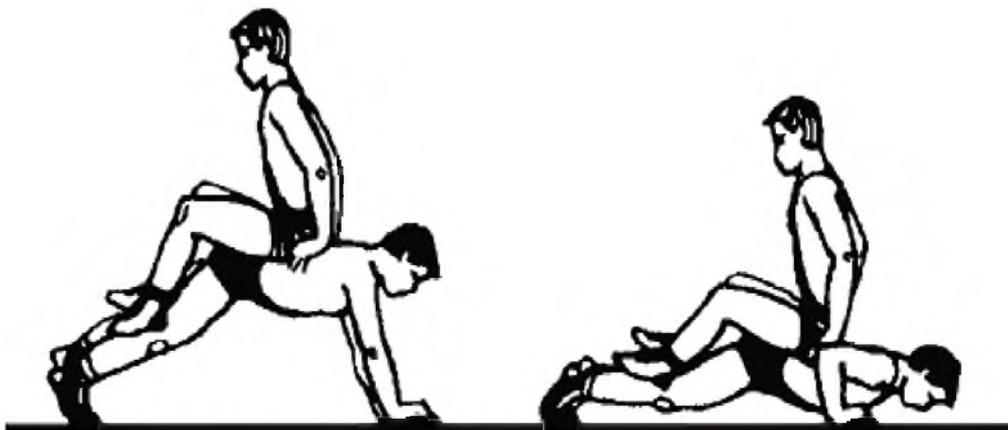


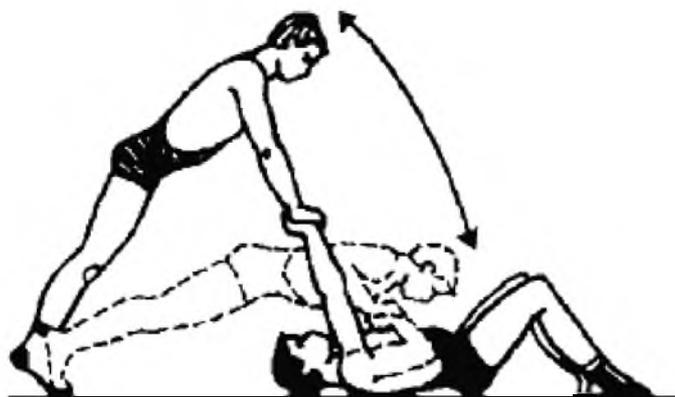
Рисунок 2.1.18 – Отжимание в упоре спиной к ковру



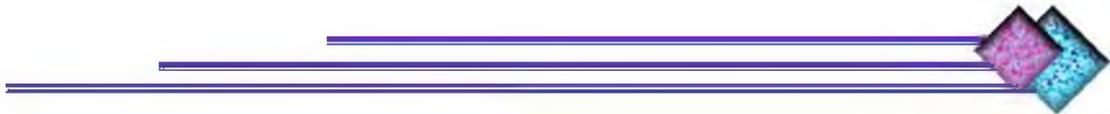
**Рисунок 2.1.19 – Передвижение в упоре спиной к коврику**



**Рисунок 2.1.20 – Отжимание в упоре лёжа с партнёром, сидящим на спине**



**Рисунок 2.1.21 – Отжимание в упоре лёжа на прямые руки партнёра, лежащего на спине**

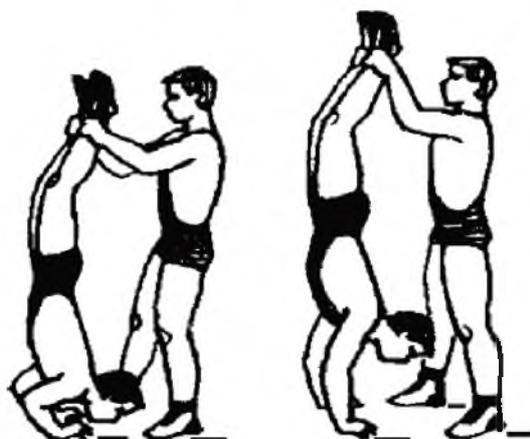


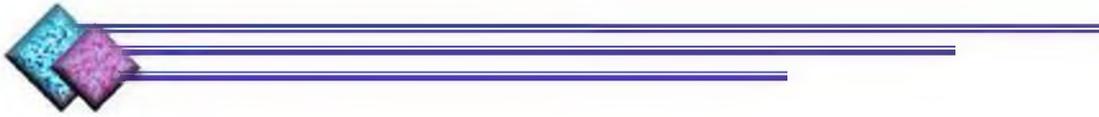
**Рисунок 2.1.22 – Сгибание и разгибание рук, лёжа на спине, упираясь руками в спину партнёра**



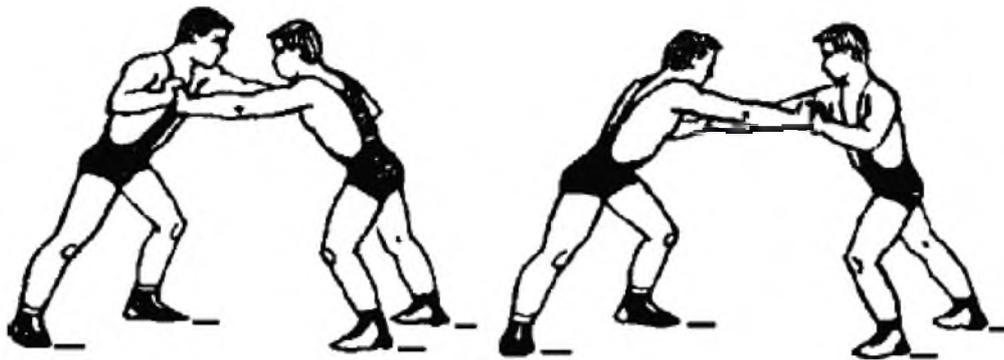
Один из партнёров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего (рисунок 2.1.23).

**Рисунок 2.1.23 – Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук**





**Рисунок 2.1.24 – Отжимание в стойке на руках**



**Рисунок 2.1.25 – Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре**



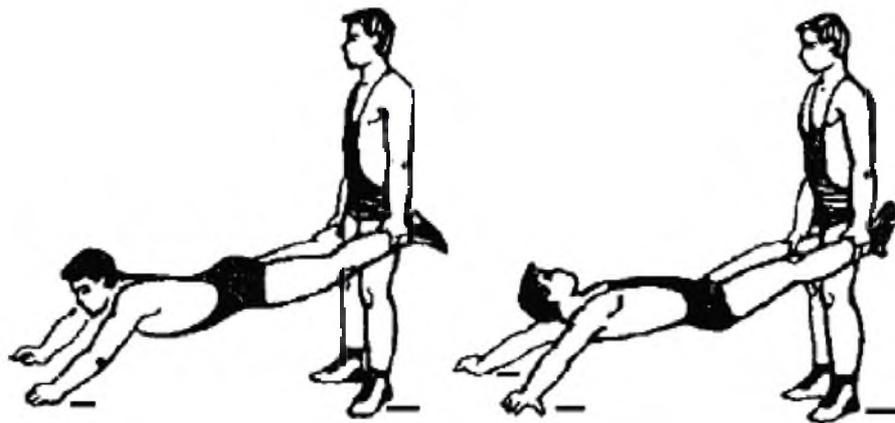
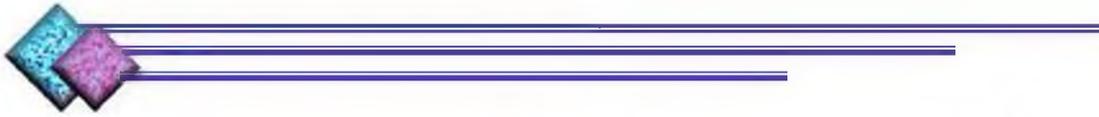
**Рисунок 2.1.26 – Наклоны вперёд**

Партнёры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковёр носками ног. Выполнять наклоны вперёд до касания друг друга грудью (рисунок 2.1.26).

Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом поочередно тянут друг друга за руки на себя (рисунок 2.1.27).



**Рисунок 2.1.27 – Перетягивания друг друга в положении полуприседа**



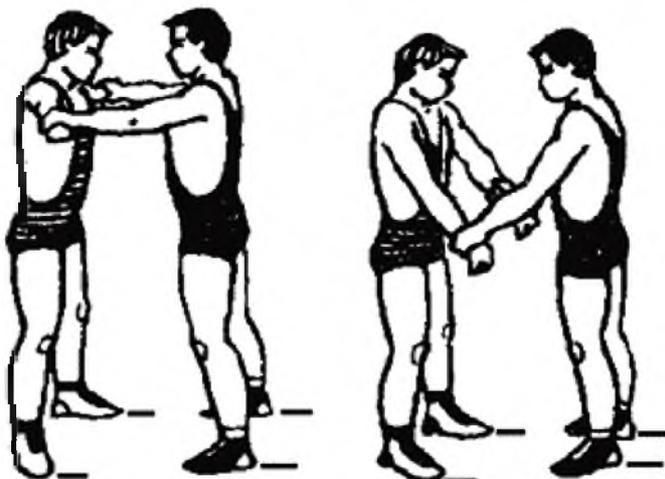
**Рисунок 2.1.28 – Опускание и поднятие туловища в упоре на вытянутых руках (грудью и спиной к коврику)**

Один из партнёров в стойке на руках, второй держит его за ноги (рисунок 2.1.29).

Упражнения выполняются одновременно: один партнёр отжимается, второй приседает.

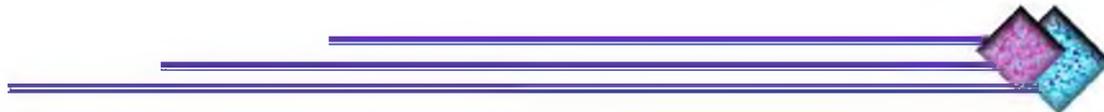


**Рисунок 2.1.29 – Отжимания и приседания в парах**

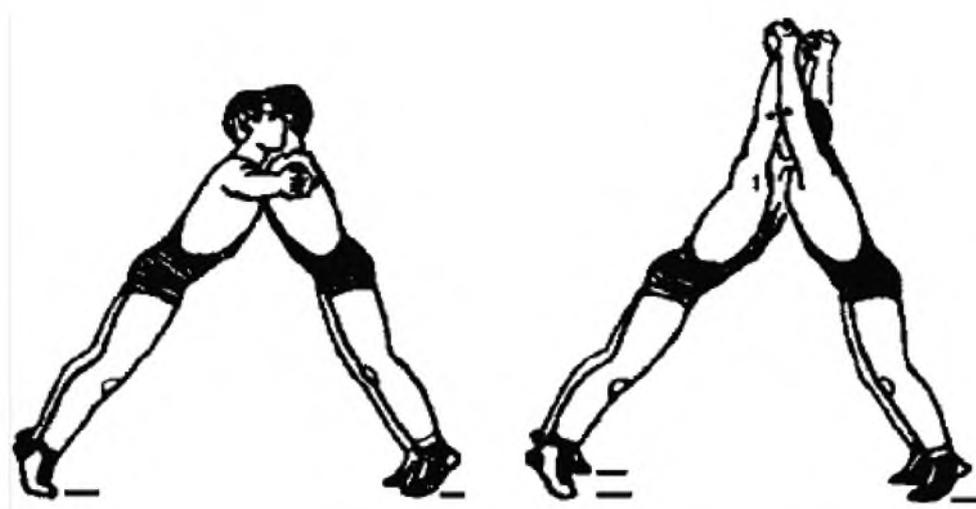


**Рисунок 2.1.30 – Движения рук с сопротивлениями в парах**

Стоя лицом друг к другу, различные движения руками (разведение и сведение, поднятие и опускание), преодолевая сопротивление партнёра (рисунок 2.1.30).



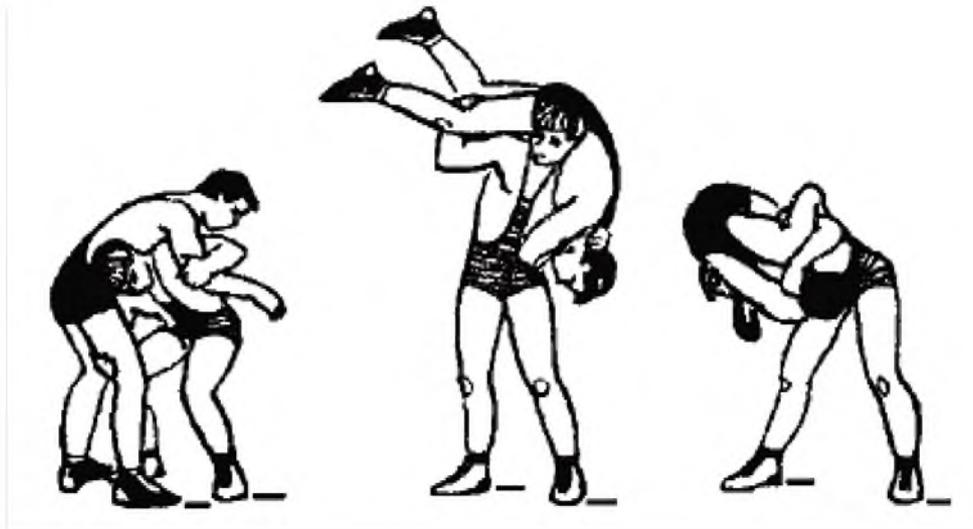
Партнёры, взявшись за руки, отходят, как можно дальше друг от друга. Одновременные движения вытянутыми руками (в стороны, вверх). Упражнение выполнять с преодолением сопротивления партнёра (рисунок 2.1.31).



**Рисунок 2.1.31 – Отжимание в парах стоя лицом друг к другу**



**Рисунок 2.1.32 – Повороты туловища в стороны с партнёром, лежащим на плечах**



**Рисунок 2.1.33 – Наклоны с партнёром**  
(партнёра поднять на плечи захватом руки и бедра изнутри – на «мельницу»)

## 2.2 Освоение элементов техники борьбы

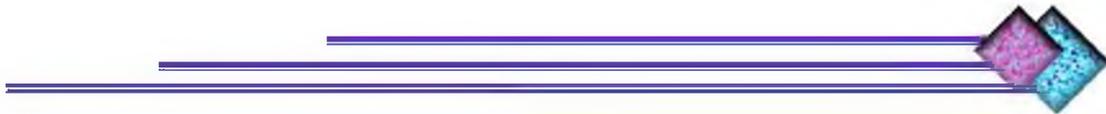
### Стойки [5], [7], [29], [36]

**Стойка** – положение, при котором борец ведёт схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учётом физических и морально-волевых качеств спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

*Высокая стойка* – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приёмы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приёмами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприёмы от захватов ног.

*Средняя стойка* – положение, когда туловище борца наклонено вперёд. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперёд по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создаёт хорошие условия для нападения различными приёмами и применения защитных



и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространённой.

*Низкая стойка* – положение спортсмена с сильно наклонённым вперёд туловищем, согнутыми и расставленными вперёд в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приёмы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперёд), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Перечисленные стойки, в зависимости от расстояния между стопами, могут быть узкими или широкими.

Слишком широко расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать.

Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется *дистанцией*.

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально) (таблица 2.2.1).

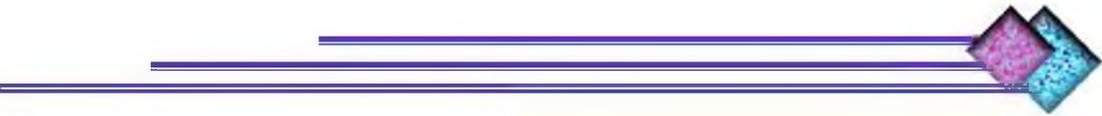
В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноимённая или одноимённая стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведёт к образованию взаимной разноимённой стойки, поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноимённую и одноимённую стойки.

В проекции на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низкосогнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек, что накладывает отпечаток на составление комплексов приёмов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.



Таблица 2.2.1 – Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы

Графическое обозначение	Описание	Название
	Противник стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Атакующий стоит прямо, фронтально	
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноимённая прямая, противник согнут в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноимённая прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней согнут	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноимённая согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	



## Захваты [5]

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноимённые стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноимённые стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноимённой стоек.

**Двусторонние захваты** (на разноимённых сторонах противника) могут быть *прямыми* (при правой стойке атакующего разноимённая сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и *обратными* (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть:

- *дальними* (за концы рук, в локтях),
- *средними* (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди),
- *ближними* (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть *верхними* и *нижними* (по месту расположения по высоте).

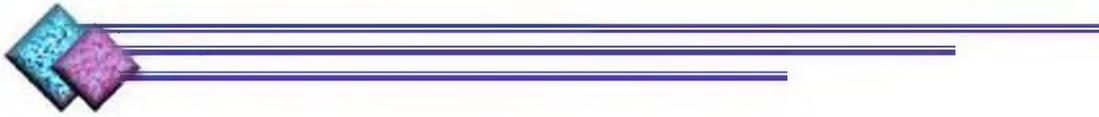
**Захваты накрест** (на одноимённых сторонах). Если при правой стойке атакующего правая рука расположена поверх левой, захват называется *верхним*, если ниже правой – *нижним*.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

**Захваты односторонние** (на одной стороне противника).

Среди них могут быть *односторонние прямые*, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и *односторонние обратные*, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях (рисунок 2.2.1).



За туловище с  
рукой



За туловище



За одну руку дву-  
мя при одно-  
именной стойке



За одну руку дву-  
мя при разно-  
именной стойке



За шею и плечо  
сверху



Узлом плеча  
сверху и предпле-  
чья



За шею с плечом  
снизу при одно-  
именной стойке



За шею с плечом  
снизу при разно-  
именной стойке



За шею с плечом  
сверху при разно-  
именной стой-  
ке



За шею с плечом  
сверху при одно-  
именной стойке



Захват руки через  
плечи



Обратный захват  
руки через плечи

Рисунок 2.2.1 – Примеры захватов

## Падения

**Падения** – элементы самостраховки, являющиеся очень важными при выполнении бросков и приёмов. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Изучение падений должно быть направлено на то, чтобы спортсмен усвоил их из бросков. Для усвоения падений в условиях, приближенных к соревнованиям, самой лучшей является тренировка, начинающаяся с бросков. Получение стойкого навыка самостраховки является важным фактором для исключения травматизма как самого занимающегося, так и окружающих его лиц.

### ***Падение на спину из положения сидя***

Садясь на ковёр, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперёд. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром (рисунок 2.2.2).

То же, вытягивая руки вперёд–вверх.



Рисунок 2.2.2 – Падение на спину

### ***Падение на спину из положения приседа***

Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперёд. Сесть на ковёр ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковёр.

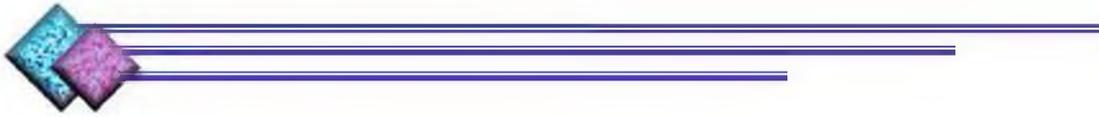
То же, вытягивая руки вперёд–вверх.

Падение на спину из положения полуприседа.

Падение на спину из положения основная стойка.

Стать в основную стойку, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперёд (рисунок 2.2.3).

Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковёр.



То же, вытягивая руки вперёд–вверх.

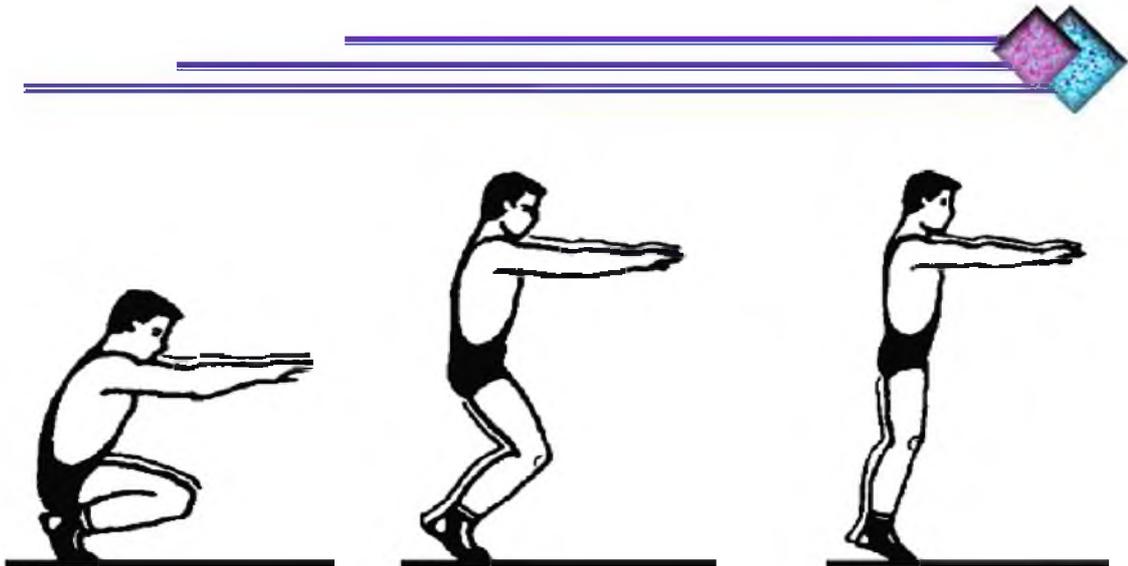


Рисунок 2.2.3 – Падение на спину  
из положения приседа

*Падение на спину через партнёра, стоящего в партере (низком и высоком)*

Стать спиной вплотную к правому боку партнёра, стоящего в партере (рисунок 2.2.4).

Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнёра и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.



Рисунок 2.2.4 – Падение на спину  
через партнёра в партере



## Упражнения для изучения падения на бок

### *Изучение конечного положения при падении на бок*

Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть её к груди. Левую стопу поставить на ковёр возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковёр ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковёр правой подошвы и левой руки.

### *Перекат на бок*

Сесть на ковёр, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперёд (рисунок 2.2.5).

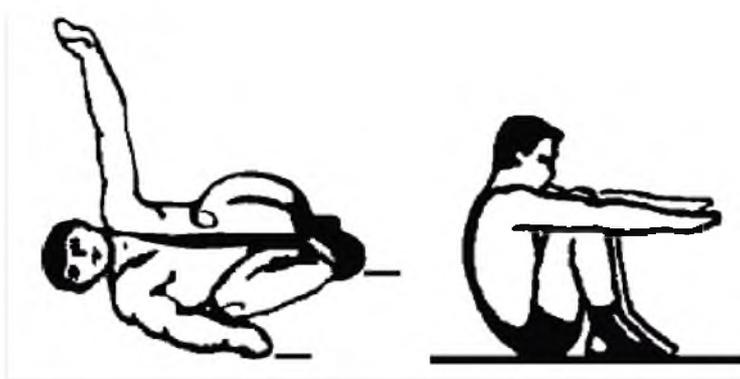


Рисунок 2.2.5 – Перекат на бок

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.

### *Падение на ковёр из положения сидя*

Сесть на ковёр, перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра. То же в другую сторону.

### *Падение на бок из положения приседа*

Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперёд. Сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок.

Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекаату и фиксацию конечного положения.

### ***Падение на бок из положения основная стойка***

Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперёд. Сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

#### ***Перекат с одного бока на другой***

Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

#### ***Падение на бок через плечо***

Из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковёр пальцами внутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить её между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы.

Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковёр и принять конечное положение при падении на правый бок (рисунок 2.2.6).

То же из стойки на правом колене.

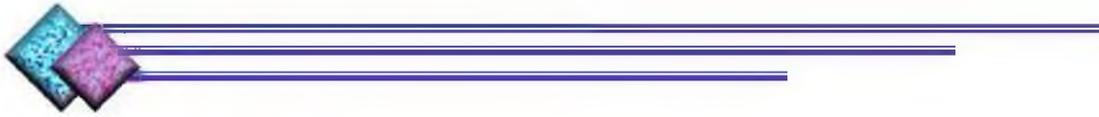


**Рисунок 2.2.6 – Падение на бок через плечо**

#### ***Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки***

Поставить правую ладонь на ковёр возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат вперёд с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение как при падении на левый бок, быстро вернуться в основное положение.

То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок (рисунок 2.2.7).



**Рисунок 2.2.7 – Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки**

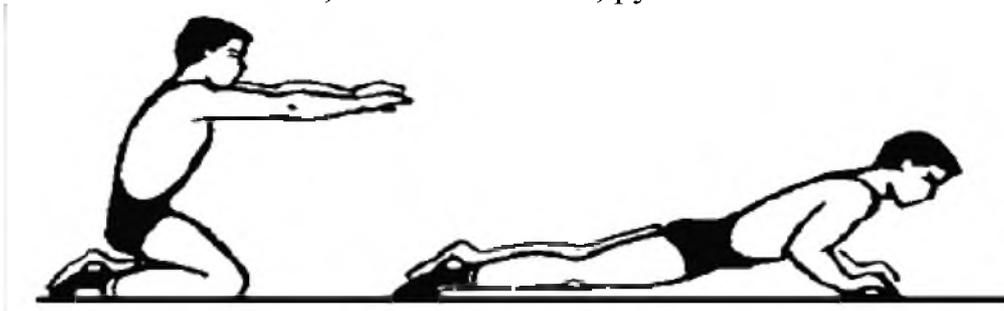
### **Упражнения для изучения падения вперед на руки**

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

#### ***Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях***

Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на коврик (рисунок 2.2.8).

То же из положения, стоя на коленях, руки за спиной.

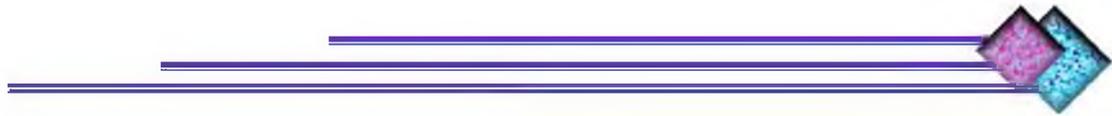


**Рисунок 2.2.8 – Падение вперед на руки**

### **Броски [5], [7], [20]**

#### ***Бросок вертушкой [20]***

При обучении вертушкам, атакующий стоит в исходном положении: расставив ноги на ширине плеч, спина его чуть наклонена вперед. Атакующий ставит левую ногу носком поближе к правой ноге атакуемого, правая нога его

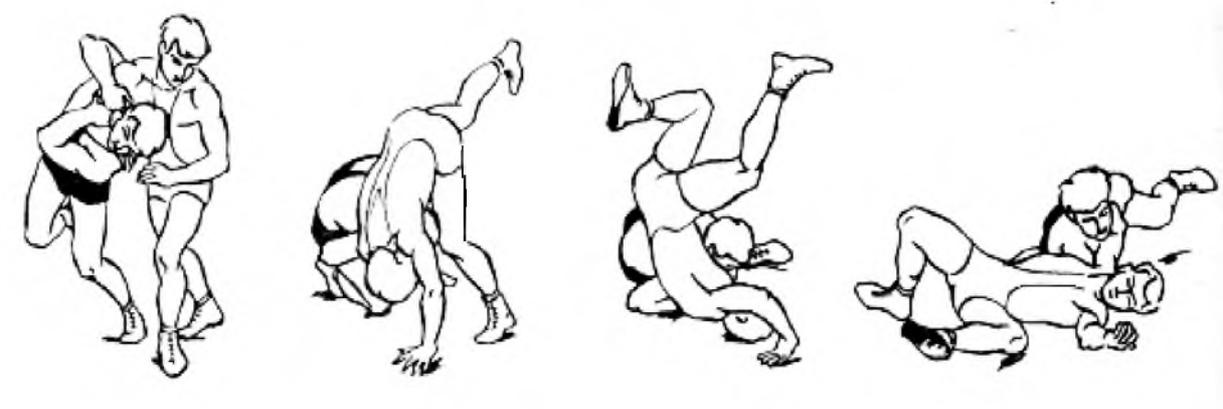


на шаг сзади и немного согнута. На неё переносится вес тела.левой рукой атакующий удерживает запястье или плече правой руки партнёра.

Задача атакующего – поставить правую ногу рядом с левой, и при этом вес тела не должен переноситься вперёд. С момента отрыва ноги от ковра он, слегка прогибаясь, падает назад, направляя голову, к левой ступне атакуемого, захватывает снизу правое плечо в локтевой сгиб, а кистью – плечо сверху.

Атакуемому даётся задание, разгибая спину, ловить атакующего в локтевой сгиб за шею снизу (это так же является одним из контрприёмов от вертушки).

Благодаря такой поддержке атакующий приобретает навык убирать сзади стоящую ногу без предварительного толчка и, падая, мгновенно повисать на руке атакуемого (рисунок 2.2.9).



**Рисунок 2.2.9 – Бросок вертушкой**

Когда описанное движение будет отработано, атакуемому следует не разгибаться и не поддерживать атакующего, а наоборот, согнувшись, падать вместе с ним на ковёр, переворачиваясь через голову.

Таким образом, атакующий освоит основной механизм броска вертушкой. В процессе совершенствования броска появится фаза отрыва ног и полёта, из-за энергичного вращения и плотного захвата.

#### ***Броски подворотом [5]***

Это броски атакуемого вперёд, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая поворот, бросает его перед собой.

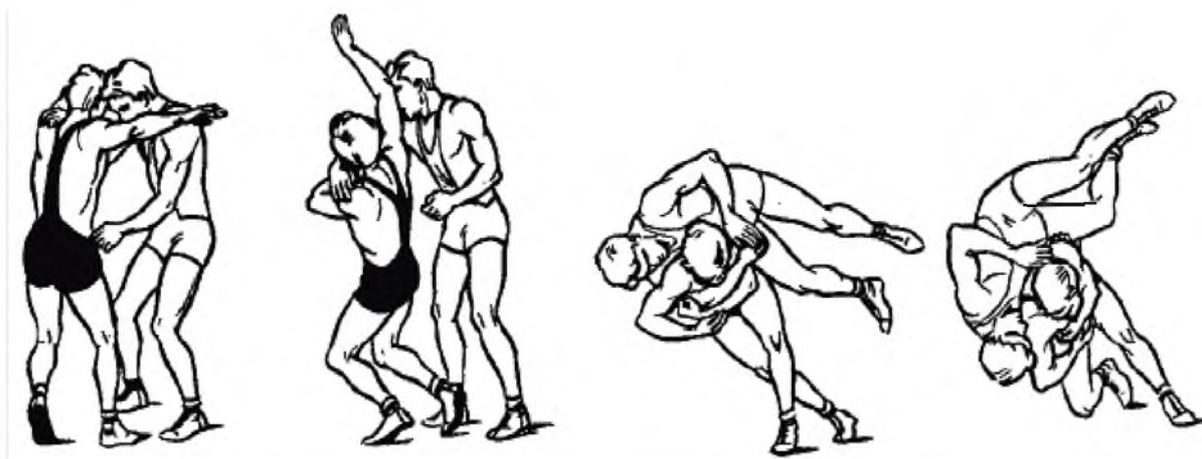
При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом атакуемого развернуться на 270°. В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска.



### ***Бросок через спину захватом руки под плечо [5]***

Находясь с атакуемым в правой стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку атакуемого снизу за плечо, а правой рукой держит его левую руку за плечо сверху. Потянув левой рукой его правую руку на себя–вверх, проводящий приём, поворачивая плечи и голову налево, выполняет поворот спиной к противнику, скрещивая ноги и перенося правую руку над его головой. Заканчивая поворот, он плотно прижимает левой рукой правую руку атакуемого к верхней части своей груди, правой рукой захватывает его за правое плечо сверху и, выпрямляя ноги с одновременным наклоном туловища вперёд и рывком за руку, отрывает атакуемого от ковра и делает бросок.

Заканчивая приём, атакующий, удерживая правой рукой правую руку атакуемого, левой рукой захватывает его за туловище сверху и, поворачиваясь налево к нему грудью, старается прижать противника лопатками к ковра (рисунок 2.2.10).



**Рисунок 2.2.10 – Бросок через спину захватом руки под плечо**

### ***Бросок через спину захватом руки и туловища [5]***

Находясь в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя сверху или снизу, а правой рукой – за туловище из-под плеча левой руки. Потянув левой рукой правую руку атакуемого на себя–вверх с одновременным поворотом плеч и головы налево, атакующий поворачивается спиной к атакуемому на носках и выводит таз за правое бедро атакуемого. Заканчивая поворот, атакующий, продолжая тянуть атакуемого за правую руку на себя, переводит правую руку на верхнюю часть туловища атакуемого и резким рывком руками за руку и туловище вперёд–вниз с одновременным

наклоном головы и туловища вперёд–влево и выпрямлением ног отрывает атакуемого от ковра перебрасывая через себя, падает с ним на ковёр.

Заканчивая бросок, атакующий, не отпуская захвата, садится на правое бедро, левую ногу отставляет назад и прижимает противника лопатками к коврику (рисунок 2.2.11).

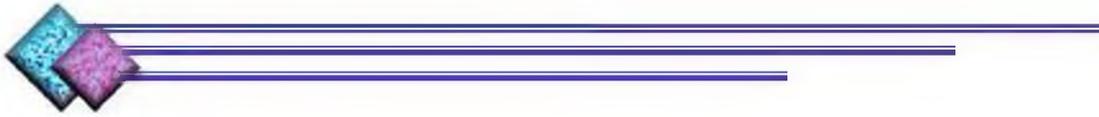


Рисунок 2.2.11 – Бросок через спину захватом руки и туловища

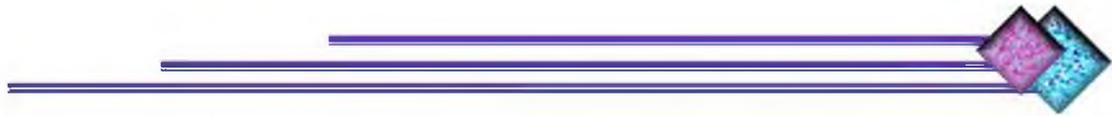
*Бросок через спину захватом руки сверху и шеи (1-й способ поворота) [5]*

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает руки атакуемого сверху и потянув левой рукой правую руку атакуемого на себя–вверх, посылая колени вперёд и переходя на носки, атакующий, удерживая туловище в вертикальном положении, быстро поворачивается на носках налево спиной к партнёру и захватывает его правой рукой за шею. Тяжесть тела атакующего в основном перенесена на вперёди стоящую левую ногу, таз выведен в сторону, голова и туловище наклонены вперёд–влево. Выпрямляя ноги и делая рывок руками за руку и шею на себя–вниз, атакующий, подбивая атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра и делает бросок, садится рядом с ним на правое бедро, а левую ногу отставляет назад для упора (рисунок 2.2.12).



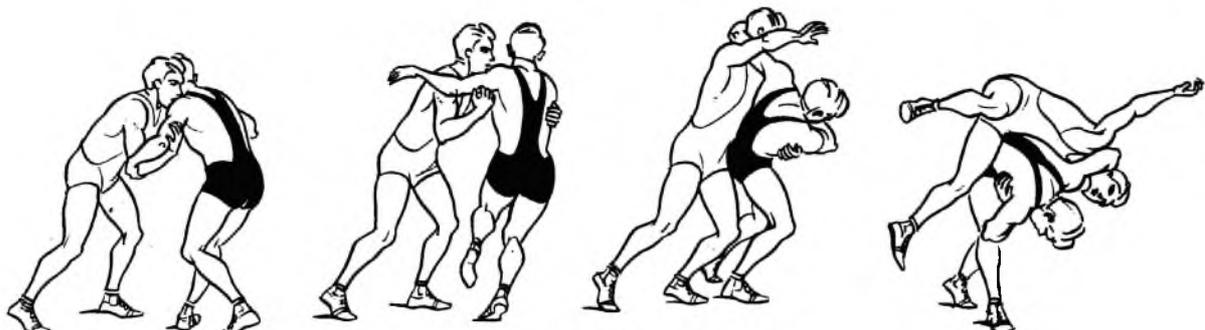


**Рисунок 2.2.12 – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи**



***Бросок через спину захватом руки сверху и шеи (2-й способ поворота) [5]***

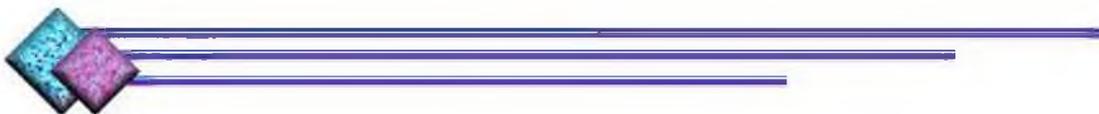
Находясь в левой стойке и захватив руки атакуемого сверху, атакующий, потянув атакуемого левой рукой за правую руку на себя–вверх и повернув носок левой ноги наружу, отталкивается правым носком от ковра и переносит тяжесть тела на левую ногу, которая переходит со ступни на носок. Поворачивая при этом голову и туловище налево, атакующий посылает толчковую ногу вперёд и в момент поворота пронесит её перед вперёди стоящей ногой, а правой рукой захватывает атакуемого за шею. Затем он ставит правую ногу на ковёр на одной линии с левой ногой или несколько сзади неё, примерно на расстоянии ширины ступни. К концу полного поворота на носке левой ноги таз атакующего выведен за правое бедро атакуемого, голова и туловище наклонены вперёд–влево, ноги согнуты. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий, выпрямляя ноги и не разрывая хват руками, подбивает атакуемого поясницей снизу–вверх, отрывает его от ковра, делая бросок (рисунок 2.2.13).



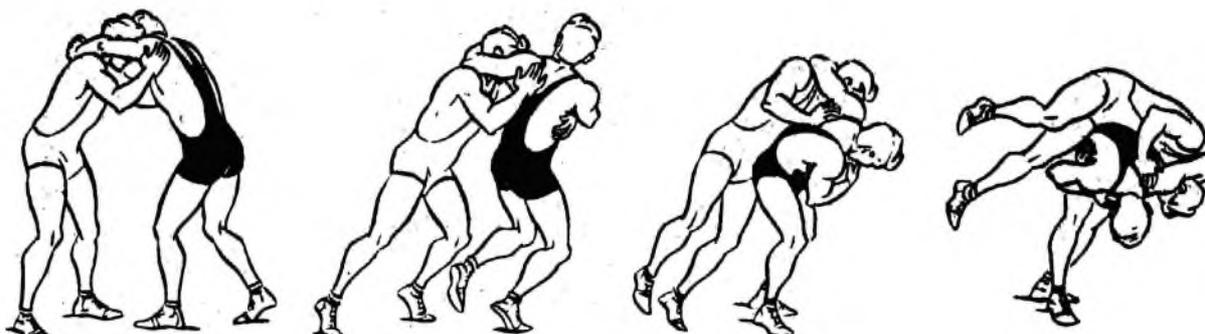
**Рисунок 2.2.13 – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи**

***Бросок через спину захватом руки сверху и шеи (3-й способ поворота) [5]***

Атакующий становится в правую стойку и захватывает атакуемого левой рукой за правую руку сверху, а правой за шею с левой стороны. Правая нога атакующего на ступне, левая на носке. Резко рванув атакуемого руками на себя за руку и шею, атакующий, отталкиваясь правой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на сзади стоящую левую ногу, слегка сгибая её в колене, и одновременно поворачивает голову и туловище в левую сторону.



Заканчивая поворот спиной к атакуемому на левом носке и ставя вперёд правую ногу на одной линии с левой ногой на ширину ступни, а также выводя таз вправо, атакующий наклоняется вперёд–влево. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий, выпрямляя ноги и не разрывая хват руками, подбивает атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра, делая бросок (рисунок 2.2.14).



**Рисунок 2.2.14 – Бросок через спину захватом руки сверху и шеи**

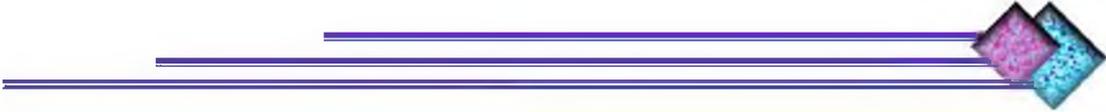
***Бросок через спину с захватом руки через плечо с колен [5]***

Находясь в правой стойке, атакующий ставит правую ногу ближе к правой ноге атакуемого и захватывает его правую руку левой рукой на уровне локтя, а правой – снизу за плечо.

Захватив руку и начав поворот спиной к атакуемому, атакующий левой рукой направляет правую руку противника в сгиб своего правого локтевого сустава, зажимая её между плечом и предплечьем. Заканчивая поворот спиной, атакующий опускается на колени и перебрасывает атакуемого через себя (рисунок 2.2.15).



**Рисунок 2.2.15 – Бросок через спину захватом руки через плечо с колен**



### ***Бросок захватом руки и одноимённой ноги изнутри (Мельница) [20]***

Из одноимённой средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо.

Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноимённую руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны одноимённой голени соперника.

Атакующий старается подставить плечи под нижнюю часть туловища атакуемого, под его центр тяжести, чтобы легче выполнять приём, затем левую ногу оставляет на ступне, правой рукой захватывает одноимённую ногу соперника, лучше всего за нижнюю часть бедра. Руку и ногу нападающий тянет навстречу одна другой, как бы соединяя их на своей груди. Затем он вместе с атакуемым наклоняется влево и начинает перебрасывать его через свои плечи. По ходу проведения приёма вместе с сильным и резким наклоном влево атакующий становится на колено левой ноги, правой ногой сильно толкается в ковёр, помогая перебрасыванию, захваченную руку тянет вниз под себя, прижимая её к плечу и шее, правой рукой за захваченное бедро направляет падение атакуемого спиной к коврику.

Не останавливаясь, он поворачивается вслед за падающим противником грудью к коврику, делая сильный заключительный толчок правой ногой и перешагивая ею через свою левую. Захвата при этом он не распускает. Далее атакующий заканчивает поворот, отпускает захват ноги, обхватывает правой рукой туловище атакуемого сверху и лишь после этого поднимает голову, затем, удерживая противника за руки и туловище, дожимает его на спину.

При выполнении броска «мельница» можно становиться при подседе под противника на оба колена, однако ставить ближнюю к нему ногу на ступню будет грубой ошибкой, так как такое положение ноги облегчает выполнение атакуемым контрприёмов с зацепом этой ноги (рисунок 2.2.16).

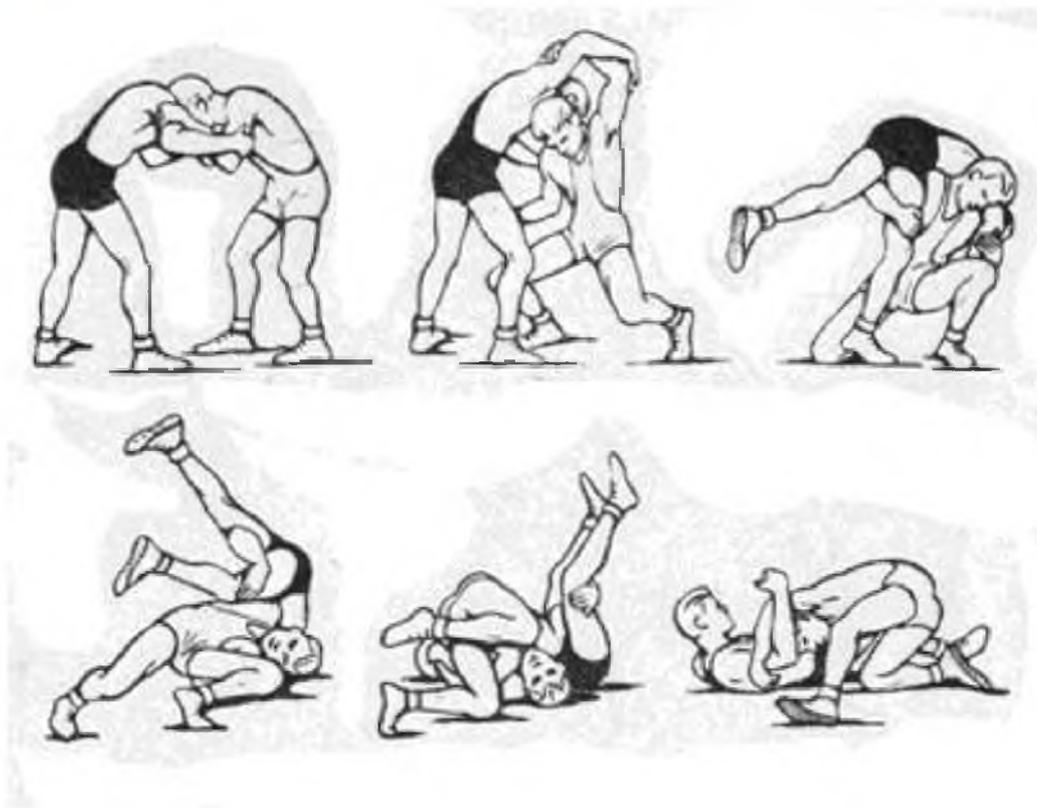


Рисунок 2.2.16 – Бросок «Мельница»

***Бросок «Мельница сбиванием» [20]***

Из одноимённой средней стойки атакующий захватывает левую руку атакуемого под правое плечо. Можно захватывать руку и так, как было указано выше (ладонью за верхнюю часть плеча), но такой захват будет прочнее.

С шагом левой ногой атакующий бросается вперёд, ныряя головой атакуемому под захваченную руку, старается набрать наибольшую скорость в падении вперёд, захватывает левой рукой левую его ногу и одновременно толкает левым плечом в переднюю часть бедра этой ноги. Атакующий сбивает захватом противника за руку и ногу, сталкивая в сторону–назад. Ногу и руку атакуемого он тянет навстречу одна другой, стремясь соединить их на своей груди, что упрощает захват и затрудняет защитные действия атакуемого.

Ногами он сильно толкается вперёд, сбивает атакуемого вначале на левый бок, а потом на спину. Далее он отпускает захват ноги, обхватывает туловище соперника сверху, поднимает голову. С захватом руки и туловища, разведя ноги в стороны, он дожимает атакуемого на спину (рисунок 2.2.17).

Рассмотренные «мельницы» броском и сбиванием хорошо дополняют одна другую в борьбе. Если атакуемый противодействует, защищаясь от сбивания, для чего наклоняет туловище вперёд



и наваливается на атакующего сверху, то этим он становится в положение, удобное для проведения «мельницы» броском.

И наоборот, защищаясь от «мельницы» броском, он старается выпрямить туловище, отклониться назад, что удобно для начала проведения сбивания с этими же захватами.

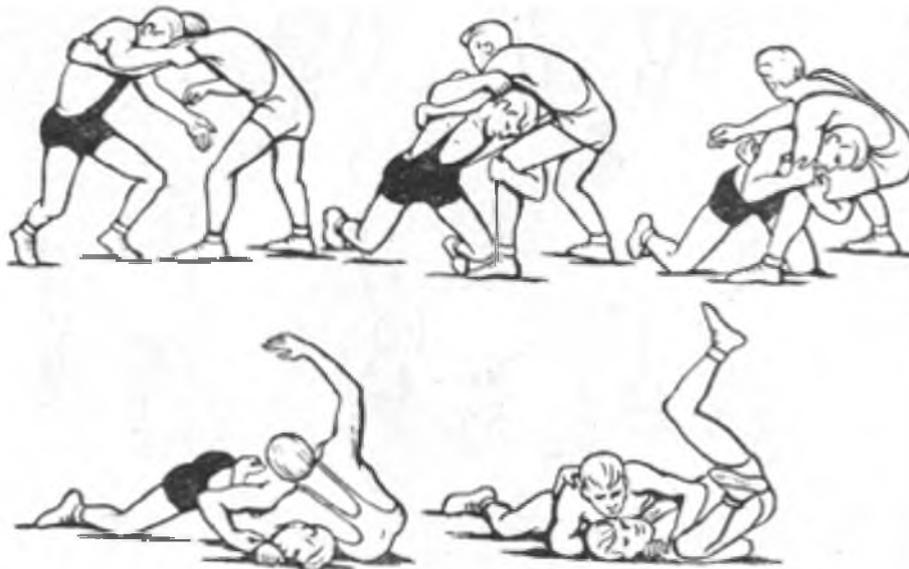


Рисунок 2.2.17 – Бросок «Мельница сбиванием»

### **Броски прогибом [7]**

#### ***Бросок прогибом захватом туловища с рукой***

*Борцы находятся в правой стойке.*

– атакующий, выполняя захват, соединяет руки за спиной атакуемого, подставляет сзади стоящую ногу на уровне своей правой ноги, снаружи–спереди от стоящей ноги атакуемого (в дальнейшем приём с данным захватом можно совершенствовать и из левой стойки при том же положении партнёра). Расстояние между стопами атакующего должно быть примерно 15–20 см.

– подставляя ногу, атакующий тянет атакуемого на себя–вверх, прижимает к себе атакуемого так, чтобы его грудь была несколько выше или на уровне груди атакующего и чтобы туловища борцов плотно соприкасались. При этом голова атакующего должна находиться со стороны захваченной руки атакуемого.

Прижимая к себе атакуемого, атакующий отклоняется слегка назад и выводит противника из равновесия.

Отклоняясь назад, атакующий не должен подавать колени вперёд и поднимать таз вверх.

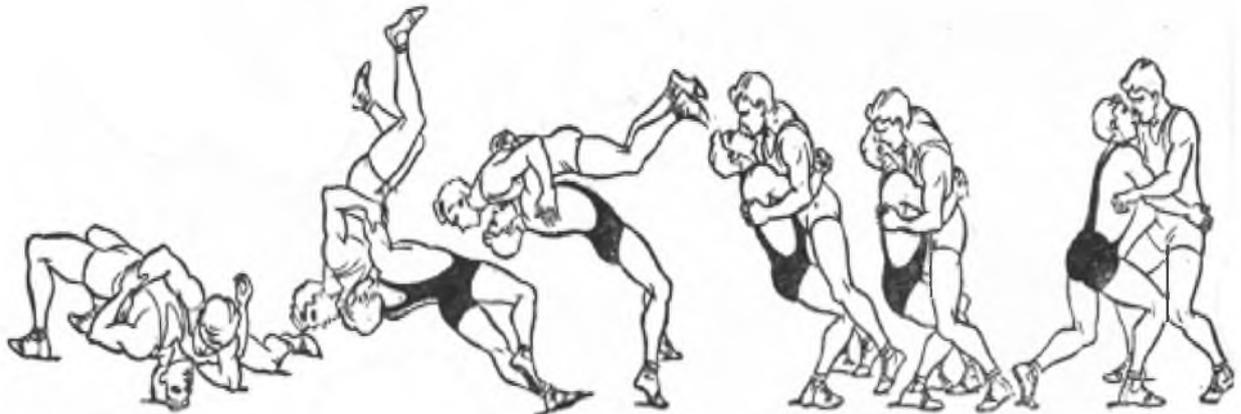


С началом потери равновесия атакующий выполняет рывок-подбив. При этом максимальные усилия атакующий проявляет в направлении вверх–назад под углом примерно  $30^\circ$  от вертикальной линии.

Рывок-подбив осуществляется за счёт резкого одновременного выполнения следующих действий: рывка руками вверх–назад, отклонения головы, выпрямления ног и прогибания. При хорошем подбиве в силу инерции атакующий может встать на носки. В результате рывка-подбива атакуемый переворачивается вперёд через свою голову. К моменту окончания подбива он находится под углом примерно  $40^\circ$  к горизонтальной линии, головой вниз. С окончанием подбива атакующий переходит к выполнению разворота грудью к коврику.

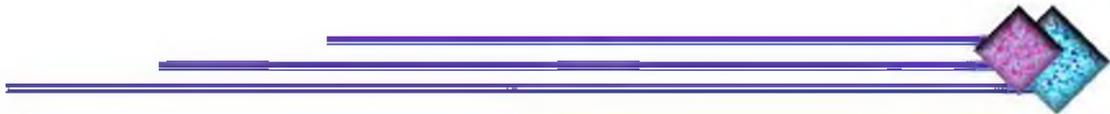
Выполняя разворот, атакующий несколько ослабляет захват, но не отпускает его. Ослабляя захват, атакующий исключает скованность, мешающую развороту. Выполнять разворот грудью к коврику атакующий начинает тогда, когда его голова находится примерно на расстоянии 30 см от коврика.

Разворот выполняется в сторону захваченной руки атакуемого. Для ускорения разворота атакующему целесообразно в начале движения повернуть свою голову налево (рисунок 2.2.18).



**Рисунок 2.2.18 – Бросок прогибом**

В практике встречаются и другие варианты выполнения этого приёма. Один из них – с зашагиванием (рисунок 2.2.19). Данный приём атакующий выполняет из левой стойки с захватом атакуемого за туловище» с правой рукой. Осуществив захват (или осуществляя его в момент подхода), атакующий опускается несколько вниз и делает шаг полусогнутой правой ногой за левую ногу атакуемого (зашагивает), направляя носок к ногам противника. Одновременно с этим атакующий плотно прижимает атакуемого к себе так, чтобы грудь и правое плечо атакующего оказались ниже груди противника. В этот момент таз атакующего должен быть плотно прижат



к атакуемому. Не задерживая движения, атакующий, выводя противника из равновесия, выполняет сильный подбив. При подбиве рывок руками следует делать назад–влево (движение идет как бы по спирали). Выполняя подбив, атакующий подставляет левую ногу к своей правой ноге, примерно на ширине своих плеч. В дальнейшем приём выполняется так же, как и в первом случае.



Рисунок 2.2.19 – Бросок прогибом с зашагиванием

### **Сбивания, нырки и сближения [20]**

**Сбиваниями** называются приёмы, в результате проведения которых атакуемый из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лёжащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

### **Переводы**

Переводы проводятся за счёт отворачивания от атакуемого лицом в сторону сбивания, с выходом на старт приёма сбоку атакуемого или сзади него.

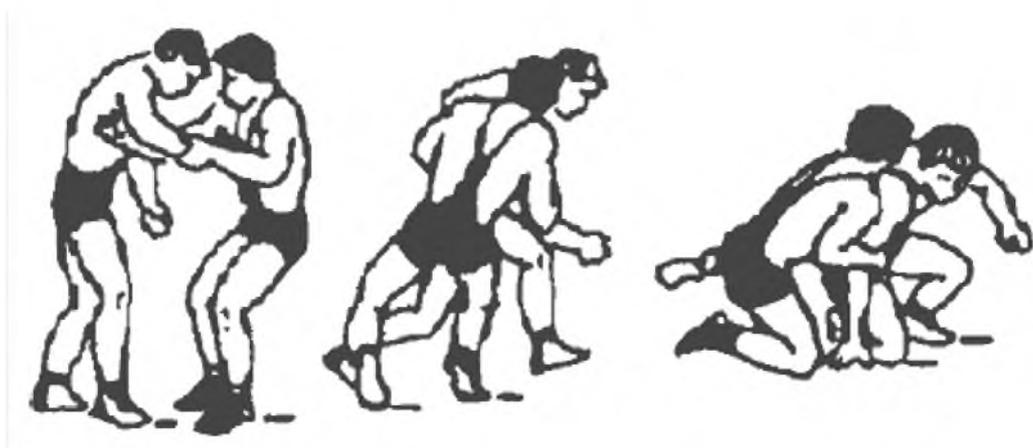
### **Перевод рывком из исходной одноимённой взаимной стойки [5]**

Взаимоположение: борцы в правой стойке. Противник движется на атакующего, принимает низкую стойку и посылает правую руку вперёд.

Захватить левой рукой правое запястье атакуемого, а правой – правое плечо снизу. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть его



к себе боком. При рывке надо перенести усилия своего тела на правое плечо атакуемого. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу атакуемого и захватить левой рукой его туловище сзади. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить атакуемого грудью на ковёр. Атакующий падает сверху и сзади–сбоку от него (рисунок 2.2.20).



**Рисунок 2.2.20 – Перевод рывком из исходной одноимённой взаимной стойки в сторону своей вперёди стоящей ноги**

*Характерные ошибки:*

1. Рывок на себя без включения веса своего тела.
2. Недостаточное закручивание противника вокруг себя.
3. Неплотное прижимание противника к себе.

*Защита.*

В момент рывка послать свою левую руку перед противником вперёд–вправо, за шагнуть за атакующего и рывком за себя освободить захваченную руку.

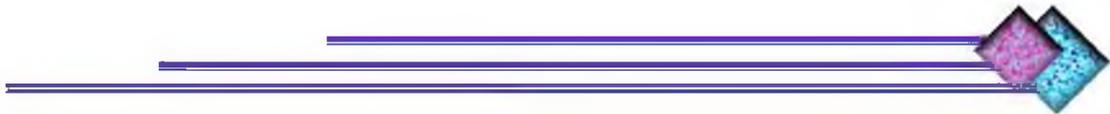
*Тактическая подготовка:*

а) сближаясь с атакуемым, резко протянуть ему свои руки. В момент, когда соперник попытается захватить руки, схватить одной рукой разноимённое запястье, а другой – плечо той же руки атакуемого, продергивая его на себя–вниз, и выполнить перевод;

б) захватить левой рукой правое запястье атакуемого, упереться предплечьем правой руки в грудь, толкнуть его от себя. Используя встречное движение атакуемого вперёд, выполнить перевод;

в) захватить левой рукой правое запястье атакуемого и отводить его влево. В момент, когда противник пытается вырвать руку в направлении, противоположном усилиям атакующего, выполнить перевод.

*Контрприёмы:*



а) перевод рывком за руку. Когда атакуемый отпускает запястье, контратакующий опережает его, захватывает правой рукой его правое плечо и делает перевод.

б) бросок подворотом захватом руки через плечо. Когда атакующий делает зашагивание левой ногой, зажать его руку в сгиб плеча и предплечья, повернуться к нему спиной и выполнить бросок через спину.

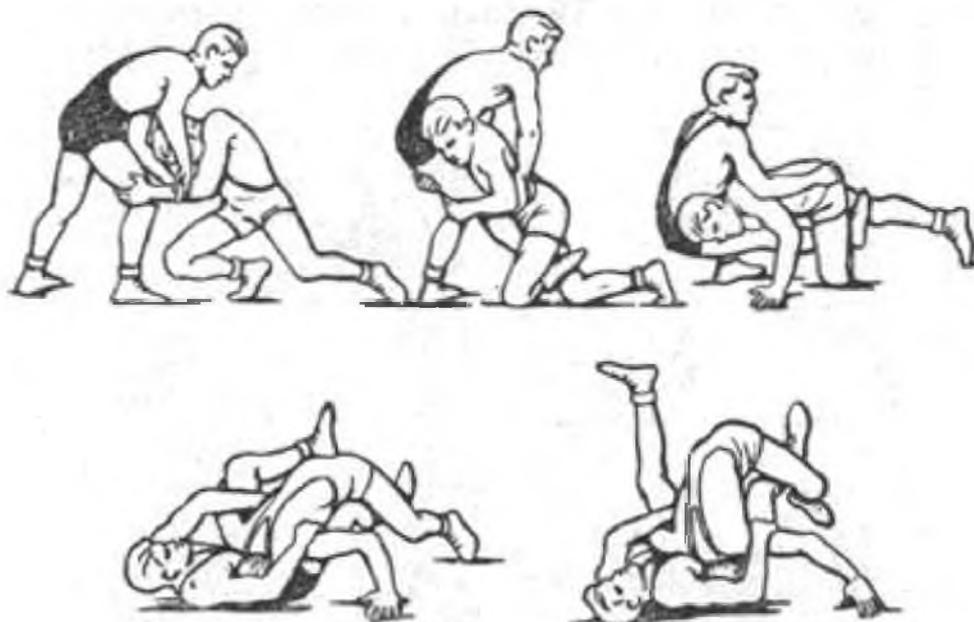
в) бросок подворотом захватом одноимённого запястья. Когда атакующий захватывает свободной рукой туловище, захватить его запястье, опуститься вниз на левое колено и, поворачиваясь направо, бросить противника через спину.

#### ***Сбивание захватом ног и зацепом разноимённой ноги снаружи [20]***

Приём выполняется при захвате ног атакуемого полуполётом. Атакующий в падении сбивает атакуемого на ковёр толчком в грудь, одновременно захватывая ноги руками снаружи, и зацепляет левой ногой разную ногу атакуемого сзади изнутри.

Затем правую руку сдвигает вверх на захват туловища. Быстрым и сильным наклоном вперёд атакующий сбрасывает атакуемого перед собой спиной на ковёр, а именную ногу снаружи. Подтягивает зацепленную ногу, надвигаясь грудью на бёдра атакуемого, сбивает его на ковёр.

Затем поднимает зацепленную ногу назад вверх, распускает захват ног, руками обхватывает туловище атакуемого сверху и дожимает на лопатки (рисунок 2.2.21).



**Рисунок 2.2.21 – Сбивание захватом ног**



### ***Перевод нырком захватом шеи и туловища [20]***

Наиболее важные элементы этого приёма – нырок под руку и сваливание соперника в партер.

Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под неё. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз–в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

*Характерные ошибки:*

1. Недостаточно плотный рывок правой рукой за шею.
2. Нет скручивающего действия этой рукой.
3. Задержка падения на ковёр.
4. Несвоевременное отставление правой ноги назад–вправо.

*Тактическая подготовка:*

а) атакующий захватывает правой рукой шею противника сбоку, а левой рукой за запястье. Когда атакуемый освобождает руку и отводит её в сторону–вверх, выполнить перевод;

б) наложить кисть левой руки на разноимённое плечо противника сверху и нажать на захваченное плечо вниз. Прекратить действие левой рукой и осуществить нырок.

в) принять низкую стойку, приблизиться к противнику, вызывая его на захват плеча и шеи сверху. Когда он начнет поднимать руку, провести перевод нырком (рисунок 2.2.22).



**Рисунок 2.2.22 – Перевод нырком захватом шеи и туловища**

*Контрприёмы:*

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

При обучении **ныркам** и **сближениям** главное – это стремительность и внезапность, основанные на точной работе ног и правильной

последовательности выполнения остальных компонентов. Как при нырках, так и при сближениях возможны в основном четыре вида работы ног: первый или второй способ стартового сближения (стартовые сближения несколько напоминают легкоатлетический старт, отсюда и название), выпад или подсед с затягиванием соперника на себя.

### Приёмы в стойке, связанные с захватом ног и рук [34]

#### *Передняя подножка*

Захватив своей левой рукой правую руку атакуемого, а правой – его одежду у подмышки, сделать шаг правой ногой вперёд, а левую – за правую. Поворачиваясь влево, поставить правую ногу снаружи правой ноги атакуемого и перенести вес своего тела на свою левую согнутую ногу. Наклоняясь вперёд, потянуть противника влево вниз и бросить через свою правую ногу на землю.

Выполняя этот приём, правую ногу следует ставить плотно спереди правой ноги атакуемого так, чтобы его колено упиралось в подколенный сгиб выполняющего приём. При этом носок правой ноги должен быть направлен в ту же сторону, что и у противника.

Если противник находится в нормальном, сбалансированном положении, то надо потянуть его на себя, чтобы он перенес тяжесть тела на носки. И поворачиваться спиной к атакуемому только после выведения его из равновесия (рисунок 2.2.23).

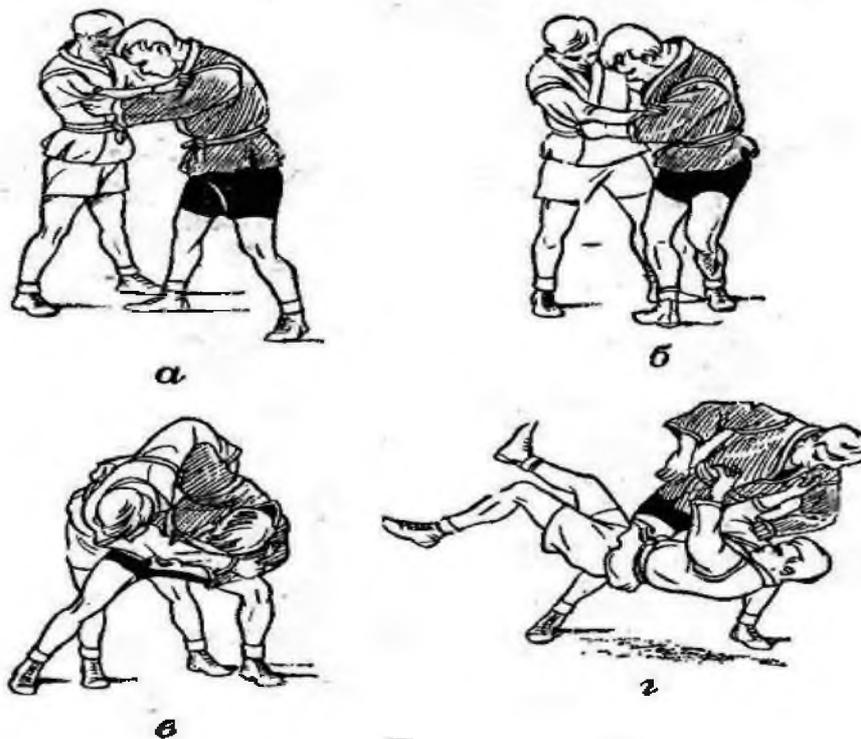


Рисунок 2.2.23 – Передняя подножка

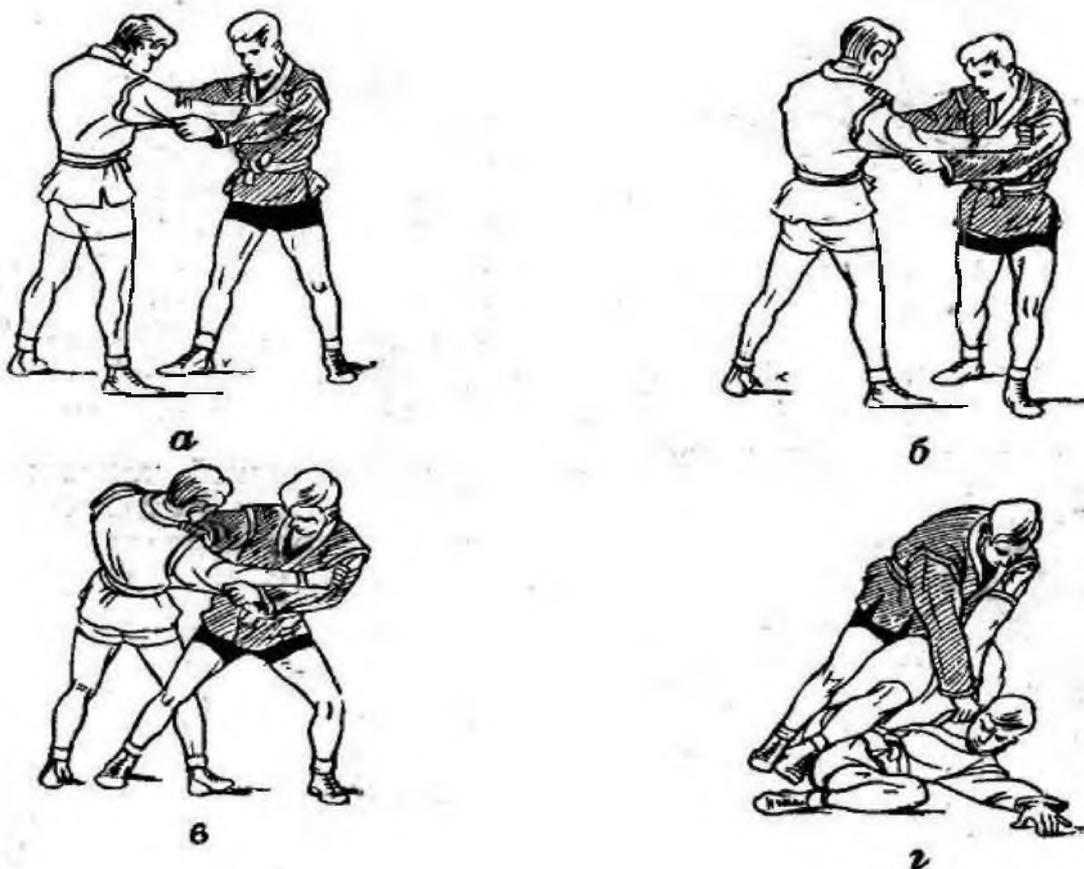


### ***Задняя подножка***

Атакуемый стоит, выставив вперёд правую или левую ногу. Выполняющий приём захватывает левой рукой за одежду под локтем правой руки атакуемого, а правой рукой – за одежду на левом плече (или за шею атакуемого). Одновременно он делает шаг левой ногой влево вперёд, так чтобы его пятка была примерно на одной линии с серединой ступни выставленной ноги атакуемого, а носок повернут немного наружу. Затем он, перенеся вес тела на посланную вперёд ногу, делает правой ногой (слегка согнутой) небольшой замах вперёд, наклоня корпус вперёд и немного влево.

Сбрасывание атакуемого на землю происходит за счёт подбивающего движения – удара правой ногой в подколенный сгиб одной или обеих ног атакуемого. Одновременно с подбивом ногой корпус и руки делают резкий рывок атакуемого вниз и несколько влево до момента соприкосновения его с землей.

При исполнении приёма в другую сторону все описанные движения выполняют в той же последовательности, но с другой стороны (по типу зеркального изображения) (рисунок 2.2.24).



**Рисунок 2.2.24 – Задняя подножка**

### ***Бросок рывком за две ноги***

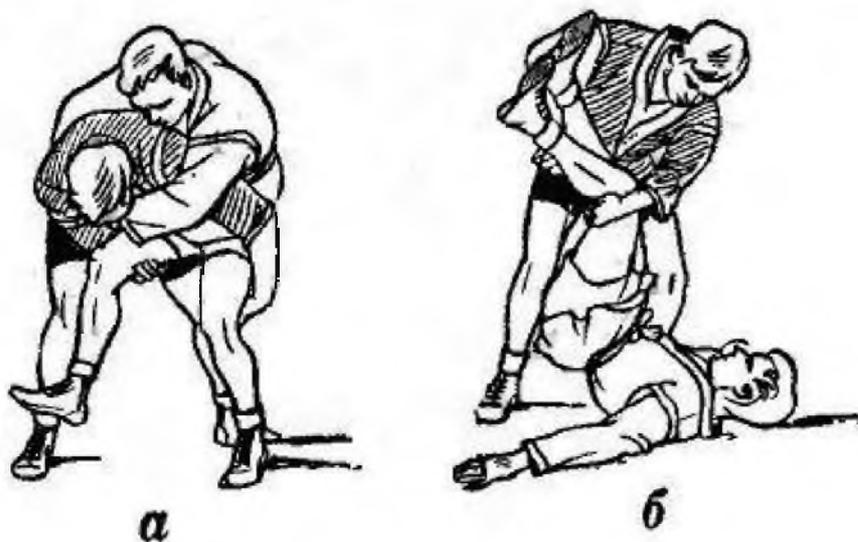
Оба борца в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями атакуемого, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя атакуемого перенести тяжесть тела на пятки.

Сделать небольшой шаг правой ногой вперёд; присев на ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги атакуемого снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот. Нажимая правым плечом в живот атакуемого от себя, руками сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении атакуемого на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени его под плечи, по возможности смягчить его падение.

Самостраховка – как при падении на спину через горизонтальную палку. Наиболее благоприятен для проведения броска захватом двух ног момент, когда атакуемый сгибает ноги и тянет на себя.

Дополнительные подготовки атакуемого для проведения этого броска: осаживание атакуемого на обе ноги или перенос своих рук от захвата за рукава снизу по кругу внутрь–вверх–наружу–вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Можно также захватить пояс атакуемого обеими руками и, сильно подтянув борца возможно ближе к себе, тем самым облегчить захват его ног.

Наиболее частая ошибка при выполнении данного приёма – борцы забывают отставить выставленную вперёд (при захвате ног атакуемого) ногу (рисунок 2.2.25).



**Рисунок 2.2.25 – Бросок обратным захватом двух ног**



### ***Бросок рывком за пятку***

Оба самбиста в положении правой стойки. Начальный захват рукавов под локтями. Быстро присев, захватить левой рукой снаружи правую пятку противника, а правую ладонь положить на внутреннюю часть правого колена противника так, чтобы пальцы кисти были направлены влево. Затем сделать левой рукой рывок пятки на себя и вверх, а правой рукой нажать в направлении влево–вниз (рисунок 2.2.26).

Когда противник начнёт падать, выпрямиться и поднять его захваченную ногу на уровень своей груди.

Благоприятное положение противника для проведения данного приёма – скрещивание им ног. Подготовками к приёму могут служить: осаживание противника на одну ногу; поворот туловища до скрещения ног, а также вызов отставления другой ноги.

Самостраховка при разучивании приёма – правильное падение на спину.

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приёма: нажим правой рукой на колено не влево–вниз, а прямо от себя.

Бросок рывком за пятку может быть использован как ответный приём против передней подсечки и передней подсечки в колено.



**Рисунок 2.2.26 – Бросок рывком за пятку**

***Зацепами*** называются такие броски, при которых атакующий ногой захватывает одну из ног атакуемого, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести атакуемого и руками выводя его туловище за площадь опоры.

### ***Зацеп изнутри***

Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватить одежду противника на плечевых частях рук сверху. Сделать небольшой шаг вперёд левой ногой и слегка присесть на ней. Зацепить голенью правой ноги (ближе к подколенному сгибу) левый подколенный сгиб противника изнутри. Сделав рывок своей правой ногой вверх–вправо на себя, резко выпрямить свою левую ногу и одновременно с этим произвести сильный рывок руками от себя вниз и бросить противника на ковёр (рисунок 2.2.27).



**Рисунок 2.2.27 – Зацеп изнутри**

### **Приёмы, проводимые в партере [5], [7]**

Борьба в партере ведётся в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лёжа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху.

Это интегральное взаимоположение состоит из *четырёх взаимных поз*:

1. Верхний–сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырёх направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

2. Верхний–сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырёх направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

3. Верхний–спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырёх направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

4. Верхний–сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади–сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги



противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя.

### ***Переворот захватом дальней руки сзади–сбоку***

Приём лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноимённое плечо снаружи–сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения захвата. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя–вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к ковру и дожимает захватом руки и шеи спереди (рисунок 2.2.28).



**Рисунок 2.2.28 – Переворот захватом дальней руки сзади–сбоку**

### ***Переворот захватом шеи и руки снизу***

Этот приём удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу.

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноимённое плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз–в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноимённое плечо снизу. Подтягивая атакуемого руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковёр, толкает его туловищем от себя влево–вниз, переворачивая спиной к ковру (рисунок 2.2.29).

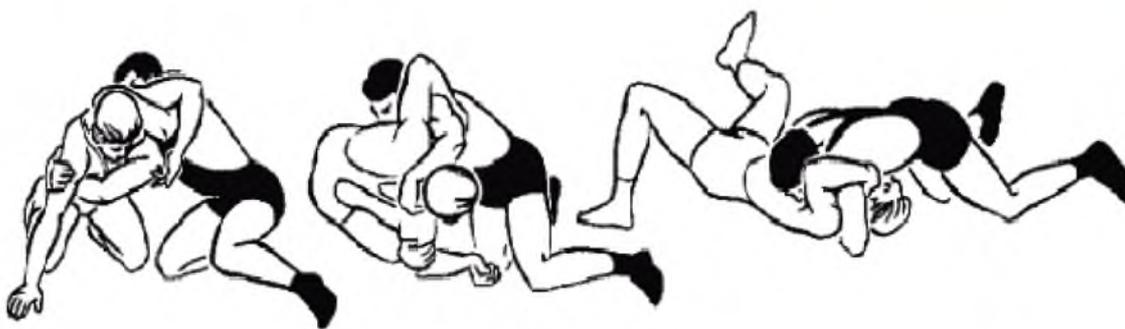


Рисунок 2.2.29 – Переворот захватом шеи и руки снизу

***Переворот забеганием захватом руки на ключ***

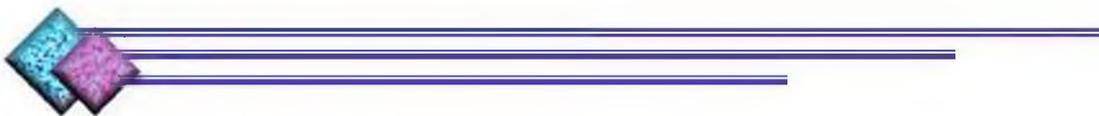
Одним из способов атакующий захватывает левой рукой одноимённую руку атакуемого на ключ, а правой – удерживает его за туловище сверху. Правая нога плотно прижата к тазу атакуемого и расположена между его ногами, а левая – стоит на ступне. Чтобы перевернуть атакуемого спиной к ковру, его необходимо сбить на живот (если противник не был сбит во время захвата руки на ключ). Рассмотрим некоторые способы сбивания атакуемого на живот.

1. Атакующий, удерживая левую руку атакуемого на ключе, а правой рукой – туловище сверху, подтягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор. Затем атакующий толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперёд–влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает атакуемого на живот или на левый бок.

2. Из исходного положения, как и в предыдущем способе сбивания, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноимённое колено атакуемого и рывковым движением руками влево–вперёд сбивает его на живот.

Когда атакуемый оказался сбитым на ковёр, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперёд–вправо, отключает левое плечо атакуемого на себя–вверх, а грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперёд атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит её на правое плечо атакуемого, не давая ему оторвать его от ковра.

Если после сбивания правая рука атакуемого окажется в упоре ладонью (предплечьем) в ковёр, то перевернуть его из такого положения довольно трудно, поэтому атакующий при помощи толчка ногами вперёд–вправо и веса тела продвигает атакуемого вперёд, сталкивая его на правый бок.



В результате этих действий правая рука атакуемого оказывается прижатой к его правому боку, и тогда атакующий переносит правую руку с туловища на плечо, не давая атакуемому вывести её вперёд (эти действия при перевороте ключом приходится иногда повторять).

Продолжая плотно удерживать захваченную руку на ключе, атакующий, нажимая грудью на левое плечо атакуемого и забегаая вокруг его головы, полностью выводит левую руку к его голове (в направлении дальнего уха атакуемого). Правая рука атакующего в это время плотно удерживает одноимённое плечо атакуемого, прижимая его к коврику.

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает атакуемого спиной к коврику. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает атакуемого захватом руки и шеи (туловища) спереди (рисунок 2.2.30).

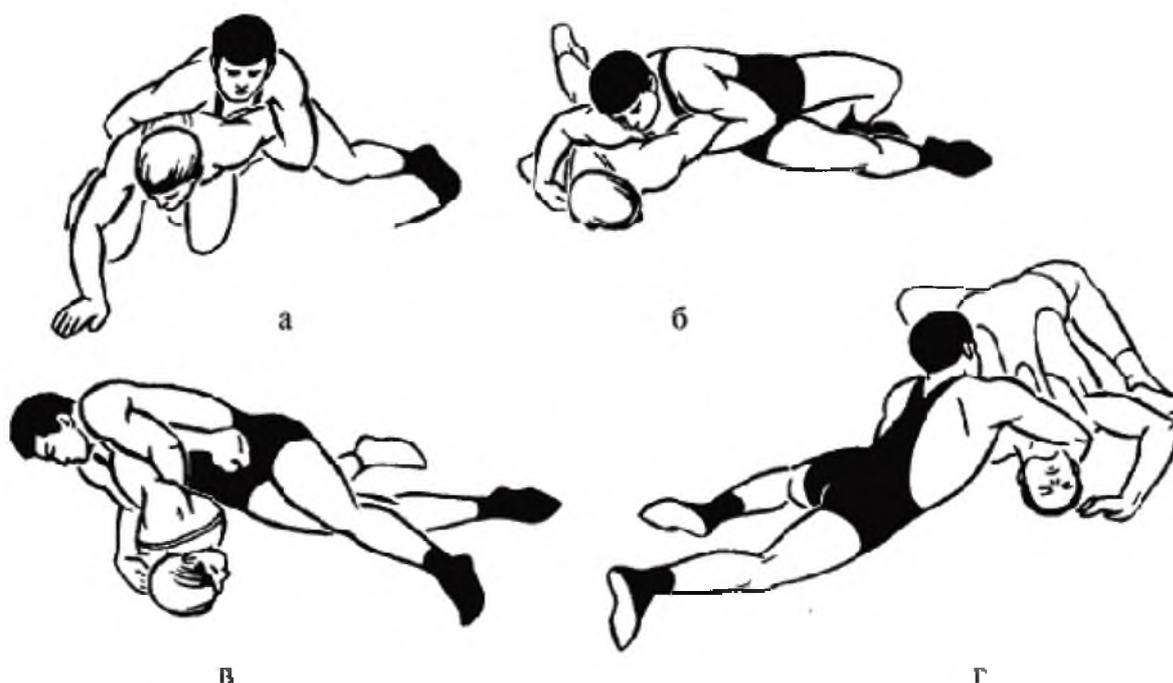
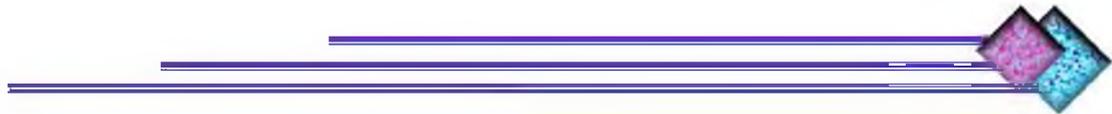


Рисунок 2.2.30 – Переворот забеганием захватом руки на ключ

***Переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри***

Атакующий одним из способов захватывает левую руку атакуемого на ключ, а правой рукой – за туловище сверху. Его правая нога расположена между ногами атакуемого, а левая выставлена вперёд – в сторону до упора на ступню. Толчком ногами и рывком правой рукой за туловище вперёд – влево атакующий сбивает атакуемого на живот.



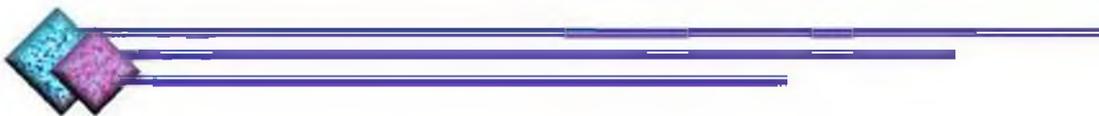
В момент падения партнёра, на живот атакующий переносит правую руку с захвата туловища на захват одноимённого предплечья изнутри. В случае, если не удалось захватить предплечье атакуемого в момент его падения, это можно сделать при отведении левой руки ключом вверх и дополнительного толчка ногами в направлении головы атакуемого. В результате этих действий правая рука атакуемого приблизится к его туловищу и атакующий будет иметь возможность захватить её за предплечье (это действие повторяется до осуществления захвата). Осуществив полностью захват и оказавшись слева от атакуемого, атакующий, продвигаясь ногами и туловищем вперёд–вправо, вклинивается грудью и правым боком между левым плечом и левым боком атакуемого, левую руку тянет ключом на себя–вверх, а правую – плотно удерживает за предплечье у ковра. Забегая вокруг головы атакуемого, атакующий переворачивает его спиной к ковра и, ложась на левую руку, удерживает правое предплечье или при окончании переворота отпускает правое предплечье и захватывает атакуемого освободившейся рукой за туловище сверху (рисунок 2.2.31).



**Рисунок 2.2.31 – Переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри**

***Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)***

Атакующий находится сзади атакуемого, его правая нога на колене между ногами атакуемого, левая – на ступне сбоку. Захватывая атакуемого за шею из-под дальнего плеча, атакующий плотно прижимается к атакуемому и отводит захваченное правое плечо в сторону–на себя, угрожая перевернуть атакуемого этим захватом. Атакуемый с целью защиты упирается левой рукой в ковёр. Используя эту защиту, атакующий, удерживая правой рукой атакуемого за одноимённое плечо и шею, переносит левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы рук



в крючок, то есть захватывает шею из-под плеч (эти же действия можно выполнять и в том случае, когда атакуемый лежит на животе).

Если после захвата атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, используя толчок ногами и вес тела, сбивает атакуемого на живот в сторону от себя. Если этим способом сбить атакуемого на живот не удаётся, следует применить переворот в сторону за себя. Для этого атакующий приближается грудью к левому боку атакуемому и, отрывая его от ковра с последующим поворотом на правом колене в правую сторону, переворачивает за себя до положения лёжа на животе.

Переведя атакуемого на живот, атакующий продвигает левую руку глубже под его одноимённое плечо и прижимает это плечо к голове атакуемого, забегая при этом вокруг его головы. Перевернув атакуемого спиной к ковра, атакующий переносит правую руку на захват шеи сверху и дожимает атакуемого захватом шеи с плечом спереди (рисунок 2.2.32).



**Рисунок 2.2.32 – Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)**

### ***Переворот переходом с захватом разноимённого запястья сзади–сбоку***

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноимённое плечо, а левую пропускает под его грудью и соединяет свои руки на его плече. Усилием рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноимённое запястье. Осуществив плотный захват разноимённой руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не даёт атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого левой рукой за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает атакуемого на правый бок. Сняв правую руку с плеча, атакуемого и упираясь её предплечьем

в ковёр, атакующий, продолжая подтягивать к себе захваченную руку атакуемого, переворачивает его на спину (рисунок 2.2.33).

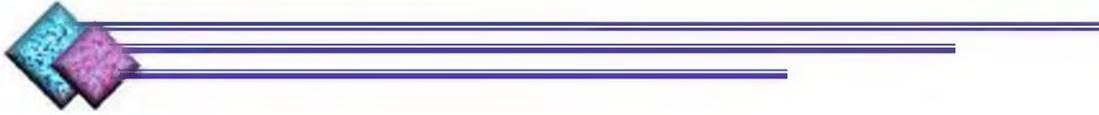


**Рисунок 2.2.33 – Переворот переходом захватом разноимённого запястья сзади–сбоку**

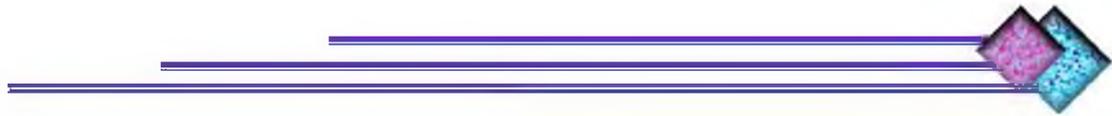
***Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча***

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча; атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноимённой ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноимённое плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх–на себя и сбивает партнёра на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к коврику (рисунок 2.2.34).





**Рисунок 2.2.34 – Переворот переходом захватом шеи  
из-под дальнего плеча**



### ***Переворот прогибаясь ключом и захватом подбородка (плеча)***

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой – туловище сверху. Быстро переставив правую ногу на колено вплотную к левому боку атакуемого, а левую ногу – на ступню подальше вперёд, атакующий, удерживая левую руку в ключе, правой рукой захватывает атакуемого за подбородок (или правое плечо). Убирая под себя правую ногу и садясь на правое бедро, атакующий резким рывком правой рукой за подбородок (плечо), поворачиваясь направо, опрокидывает атакуемого за себя спиной к коврику, ложится на живот, захватывает атакуемого правой рукой за шею сверху и дожимает на лопатки, применяя захват руки и шеи спереди (рисунок 2.2.35).

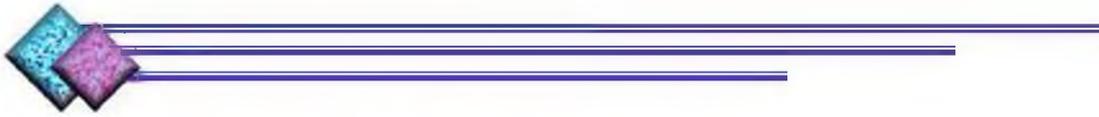


**Рисунок 2.2.35 – Переворот прогибаясь ключом и захватом подбородка (плеча)**

### ***Переворот захватом туловища спереди***

Встав вперёди атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий захватывает левой рукой сверху плечо его правой руки, а правой рукой – его левую руку под плечо. Подтягивая к себе атакуемого так, чтобы голова его оказалась под плечом левой руки (или правой), атакующий, нажимая левой рукой на плечо правой руки вниз, а правой поднимая левую руку атакуемого вверх и упираясь правой ногой в ковёр, плотно прижимает атакуемого к себе руками.

Поворачиваясь на колене левой ноги в левую сторону, атакующий усилием рук, правой ноги и туловища переворачивает атакуемого на спину, а сам ложится рядом с ним (рисунок 2.2.36).



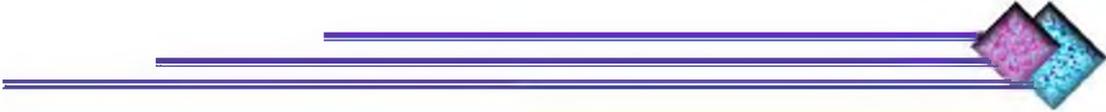
**Рисунок 2.2.36 – Переворот захватом туловища спереди**

### ***Переворот захватом шеи из-под плеча***

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается позади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноимённой ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноимённое плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх–на себя и сбивает партнёра на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к коврику (рисунок 2.2.37).



**Рисунок 2.2.37 – Переворот захватом шеи из-под плеча**



### ***Накат захватом туловища***

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приёма следующие:

1. Атакуемый находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты.
2. Атакуемый находится в положении лёжа на животе и упирается локтями в ковёр или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны (особенно рука со стороны проведения наката).
3. После перевода в партер или срыва в результате неудачного проведения приёма атакуемый не успел выполнить соответствующие защитные действия.

Рассмотрим переворот накато́м с захватом туловища из положения, когда атакующий находится сзади, его правое колено – между ногами атакуемого, левая нога – в упоре на ступне сбоку.

Атакующий быстро захватывает атакуемого за туловище на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путём захвата своих рук за предплечья.

Атакуемый, как правило, в целях защиты в момент захвата успевает лечь на живот, и поэтому исходным перед началом переворота является положение лёжа на животе.

Сильно прижав к себе туловище атакуемого, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, прижимает туловище атакуемого к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз–влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под атакуемого, согнутая в колене, переходит в упор ступней в ковёр (если же она выпрямлена, то в дальнейшем атакующему при накате трудно будет встать в положение мост и сделать необходимый толчок животом). Правая нога атакующего, до этого находившаяся между ногами атакуемого, переносится вправо до упора ступней в ковёр и ставится около левой ноги на расстоянии, равном приблизительно ширине плеч.

С помощью описанных выше действий атакующий отрывает ноги и таз атакуемого от ковра и выводит его из устойчивого положения, то есть лишает его прочной опоры о ковёр правой рукой.

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя–вправо, откидывает голову назад и



затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча атакуемого. Затем, переворачивая его через себя, наваливается на него сверху, готовясь повторить приём (рисунок 2.2.38).

Защищаясь, контратакующий, продолжая сопротивление, отодвигается от атакующего в противоположную от наката сторону. В тот момент, когда атакующий пытается подтянуть атакуемого на себя, контратакующий слегка разворачивается к нему грудью и, оттолкнувшись от ковра правой рукой и ногой, резким движением отбрасывает ноги за атакующего, накрывает его, удерживая спиной к ковра при помощи захвата руки и шеи или руки и туловища.

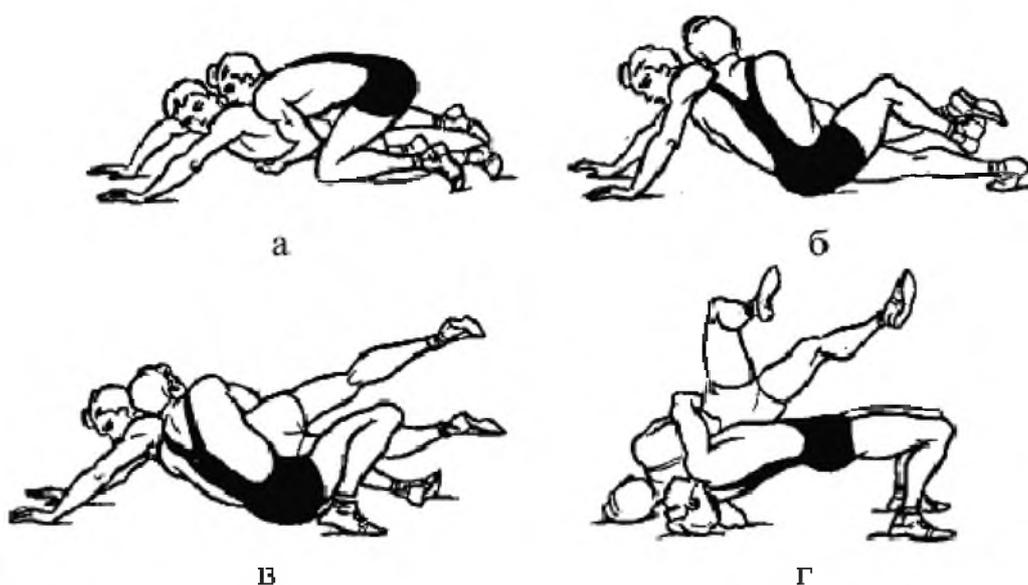


Рисунок 2.2.38 – Накат захватом туловища

### ***Накаты-перевороты противника в сторону его головы***

Наиболее удобное положение для проведения приёма: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире.

Атакующий становится сзади-слева от атакуемого на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперёд-в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперёд-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена атакуемого, а левую – дальше вперёд к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди атакуемого за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперёд-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо (рисунок 2.2.39).

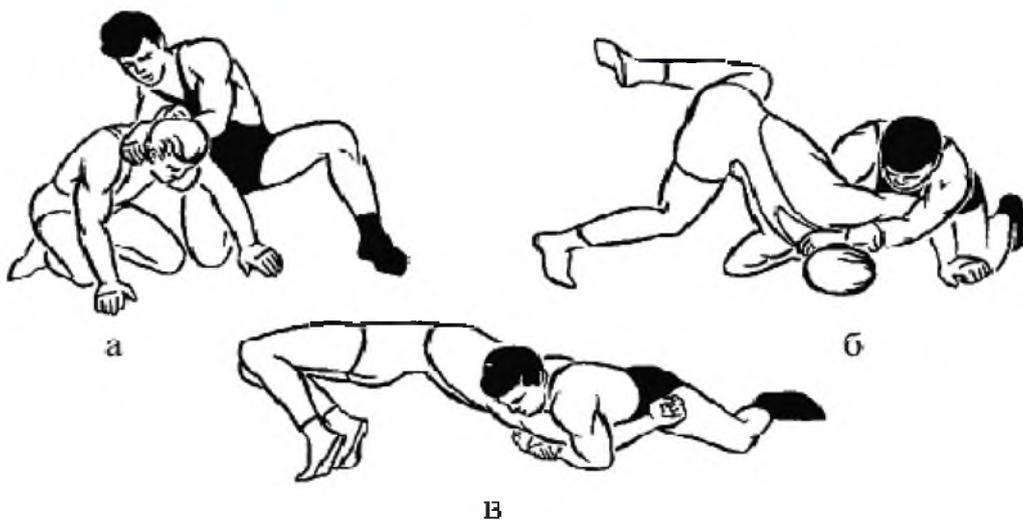


Рисунок 2.2.39 – Переворот рычагом из-под ближнего плеча

***Переворот, вращаясь захватом шеи и туловища снизу***

Атакуемый находится в высоком партере. Встав слева от него на левое колено и правую ступню, и повернувшись грудью к его туловищу, атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой – за туловище снизу ближе к ногам.

Подтягивая левой рукой голову атакуемого к себе–вниз, а правой поднимая его туловище вверх, атакующий, упираясь правой ногой в ковёр и нажимая грудью в левый бок атакуемого, переворачивает его через голову лопатками к коврику, а сам ложится животом на его левую руку и дожимает атакуемого на лопатки (рисунок 2.2.40).



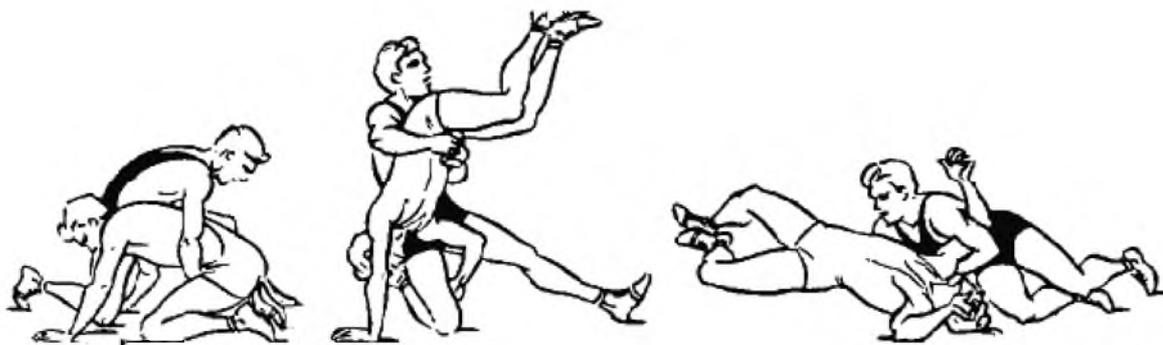
Рисунок 2.2.40 – Переворот, вращаясь с захватом шеи и туловища снизу



### ***Бросок прогибом захватом туловища спереди***

Этот приём лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав вперёди атакуемого на правое колено и левую ступню (касаясь правым бедром правого плеча атакуемого), атакующий захватывает его туловище сверху ближе к бёдрам, соединяя пальцы рук в крючок. Упираясь левой ногой в ковёр и отклоняясь назад, рывком руками на себя атакующий отрывает ноги атакуемого от ковра и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, переворачивает его через голову за себя.

Как только ноги атакуемого перейдут через его голову, атакующий, отпуская туловище атакуемого, захватывает его левой рукой за правую руку и ложится на живот, а правой рукой захватывает его за туловище и прижимает лопатками к ковра (рисунок 2.2.41).



**Рисунок 2.2.41 – Бросок прогибом захватом туловища спереди**

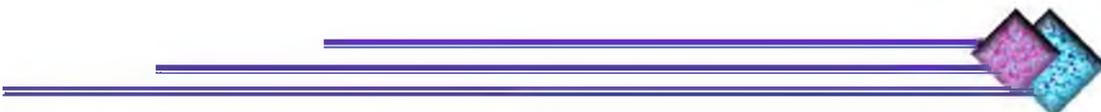
## **2.3 Игры как один из методов обучения и совершенствования технических действий в борьбе**

Использование игрового метода в спортивной тренировке занимает очень важное место. Благодаря играм у борцов развиваются самые важные физические и моральные качества на фоне высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа, координационных способностей и развитие специальных физических качеств).

Непосредственно игровой метод используется для воспитания волевых качеств и формирования конкретных навыков и умений:

1) сохранения статической и динамической устойчивости в условиях противоборства, борьбы за захват, сохранения (удержания) захватов, освобождения от захватов, уклонения (ухода) от захватов, их разрыва;

2) овладения простейшими элементами тактики борьбы.



## Виды игр для развития ловкости и быстроты [5]

**Бой петушков.** Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

**Бой уток.** Согнув одну ногу в колене и удерживая её разноимённой рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

**Переталкивание.** Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

**Борьба за набивной мяч.** Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

**Осаливание.** Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнёра и в то же время не дать наступить на свою.

**Борьба на одной ноге.** Один из борцов даёт захватить свою ногу и просовывает её между ног партнёра, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнёра – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20–30 с.

**Борьба за захват ноги.** Задача обучающегося – в течение определённого времени захватить ногу партнёра, применив любое разрешенное ТТД (техничко-тактические действия). Задача партнёра – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприёмом. При этом партнёру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

## Подвижные игры [5]

### **Игры с касаниями.**

**Учебная задача:** сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

**Игровая задача:** коснуться ладонью определённой части тела соперника.

**Ход игры:** игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер даёт задание: находясь всё время лицом друг к другу, коснуться заранее определённой части тела соперника.

**Правила.** Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

**Оценка.** Побеждает тот, кто коснётся определенной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.



### ***Игры с атакующими захватами.***

*Учебная задача:* научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

*Игровая задача:* провести определённый захват части тела соперника.

*Ход игры:* игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер даёт задание провести захват определённой части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение.

*Правила.* Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

*Оценка.* Побеждает тот, кто осуществит захват соперника.

### ***Игры с теснениями.***

*Учебная задача:* научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

*Игровая задача:* вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

*Ход игры:* игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

*Правила.* Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

*Оценка.* Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

### **Игры с элементарными техническими действиями [5]**

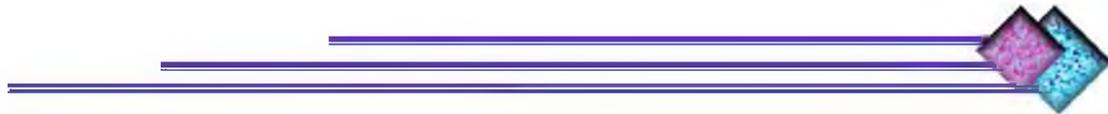
Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешённых действий.

#### ***Третья точка.***

*Учебная задача:* научить умениям выведения из равновесия.

*Игровая задача:* заставить коснуться ковра рукой или коленом.

*Ход игры:* игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг



друга для того, чтобы заставить противника коснуться ковра третьей точкой тела, кроме подошв.

*Правила.* Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

*Оценка.* Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться ковра третьей точкой.

#### **«Переверни цаплю».**

*Учебная задача:* научить устойчиво стоять на одной ноге.

*Игровая задача:* захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

*Ход игры:* игрок «А» стоит на одной ноге и даёт свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола. Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

*Правила.* Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить броски можно только зацеплять ногой ногу противника. Не разрешается ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

*Оценка.* Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит соперника коснуться ковра.

#### **Оторви от пола.**

*Учебная задача:* научить проводить начало броска.

*Игровая задача:* оторвать партнёра от пола.

*Ход игры:* противники стоят друг против друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

*Правила.* Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить броски, удары и болевые захваты.

*Оценка.* Побеждает тот, кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

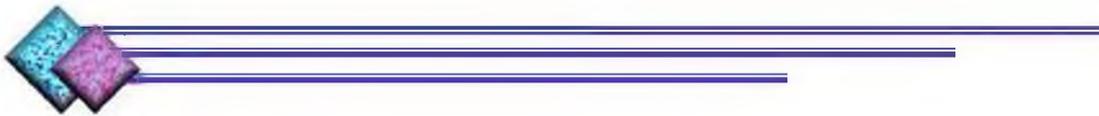
#### **Береги спину.**

*Учебная задача:* научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

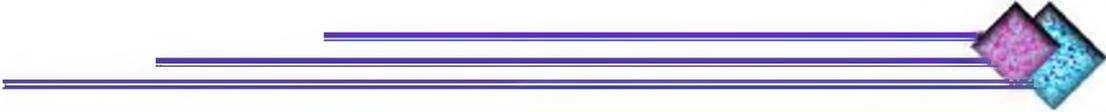
*Игровая задача:* находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра.

*Ход игры:* игрок «А» в средней стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок «А» должен устоять или сорвать захват.

*Правила.* Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.



*Оценка.* Побеждает тот, кто большее количество, раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.



## 2.4 Общефизическая и специальная подготовка

Чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, а следовательно совершенствовать эти качества.

Борьба сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, развитие необходимых физических качеств посредством борьбы не даёт желаемого результата. Для этого необходимо использовать *специальные средства и методы*.

### Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища

Укрепление мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи.

1. И. п.: пирамида (упор ступнями и лбом в ковёр).

Содержание упражнения: движение вперёд до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговыми движениями. Сначала упражнение выполняется при упоре руками о ковёр, а в дальнейшем руки накладываются на бёдра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лёжа на спине согнуть ноги, опереть ладони у плечевых суставов и стать на мост.

Содержание упражнения: движение вперёд до касания ковра подбородком (или если получается носом) и назад до упора на затылок.

Первоначально выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в замок. При движении вперёд они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот.

3. Забегание вокруг головы. И. п.: пирамида.

Содержание упражнения: движение приставным шагом в одну из сторон до предела, разворот до и. п.

Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И. п.: мост.

Для начала следует покачаться на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогибаться и как бы накатывать грудь вперёд. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину.

5. И. п.: обучающийся на мосту, партнёр удерживает его прямую руку, прижимая её к коврику.

Обучающийся делает забегание, и переворот через голову (нос не должен отрываться от ковра).



6. И. п.: обучающийся на мосту, партнёр удерживает его туловище и плече. Обучающийся подтягивает руку партнёра повыше, делает забегание и переворот через голову.

7. И. п.: обучающийся на мосту, партнёр удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнёра, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваясь в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

8. И. п.: встать вплотную лицом к гимнастической стенке, хват руками за рейку на уровне пояса. Наклоны назад.

9. И. п.: встать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 2–3 шагов (ноги на ширине плеч). Наклоны назад (прогибаясь), руками касаемся рейки.

10. И. п.: сесть на пол лицом к гимнастической стенке. Наклоны назад до угла 45 градусов и повороты туловища влево – вправо; то же с круговыми движениями туловища вправо – влево.

### **Упражнения для развития мышц голеней и сгибателей бедра**

1. И. п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнёра врозь.

Упр. а. Партнёр двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает её внутрь.

Упр. б. Партнёр фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает её к наружи.

Упр. в. Партнёр удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу.

Эти упражнения повторяются по 12–16 раз для каждой ноги.

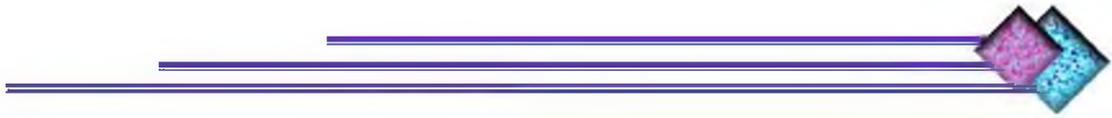
2. И. п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнёр стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую заднюю поверхность бедра обучающегося. Партнёр нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом уменьшает нагрузку, даёт возможность вновь поднять её.

Это упражнение можно делать с партнёром или с грузом.

### **Упражнения со скакалкой**

Прыжки с вращением скакалки вперёд и назад: на одной и двух ногах, с поворотами, в приседе и полуприседе, бег со скакалкой по кругу, эстафеты со скакалками и мячами, прыжки с различными движениями руками, прыжки вдвоем, тоем и группой на месте.

Во время выполнения подскоков особое внимание следует уделить регламентированной деятельности упражнения, что позволяет регулировать нагрузку [6].



### **Упражнения с отягощением**

1. И. п.: основная стойка, гантели в руках. Поднимать гантели через стороны–вверх ладонями внутрь.
2. И. п.: то же. Поднимать гантели перед собой вверх.
3. И. п.: основная стойка, руки вперёд. Сгибать руки, поднять гантели к плечам, выпрямить руки вверх над головой.
4. И. п.: руки вверх, ноги на ширине плеч. Наклон туловища влево (вправо).
5. И. п.: гири поставить ручками продольно, ноги на ширине плеч. Согнуться взять гири в руки, выпрямится, руки с гирями внизу, локти прижаты к туловищу (то же самое можно выполнять со штангой).
6. И. п.: штанга на плечах, ноги на ширине плеч. Приседание со штангой.
7. И. п.: то же. Выпады вперёд (соблюдаем технику безопасности при выполнении).
8. И. п.: ноги на ширине плеч, гиря в руках сзади. Приседание с гирей.
9. И. п.: ноги на ширине плеч, гиря в руке внизу. Махи гирей вперёд с перебрасыванием в другую руку (особое внимание при выполнении упражнения на мышцы поясницы).
10. Жимы штанги лёжа, сидя, стоя.



## Раздел 3 МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ

### 3.1 Разноуровневые тестовые задания\*

#### Тест 1

#### Тема: Вольная борьба как вид спортивного единоборства

#### *Репродуктивный уровень*

1. Выберите правильный ответ.

Еще за 2500 лет до нашей эры борцами древнего Египта применялись почти все известные в наше время приёмы. Так ли это?

- а) да;
- б) нет.

2. Выберите правильный ответ.

С какого года борьба входила в программу древних олимпийских игр?

- а) 345 год до нашей эры;
- б) 421 год нашей эры;
- в) 776 год до нашей эры.

3. Выберите правильный ответ.

Где проходили первые мировые соревнования по борьбе?

- а) Берлин;
- б) Сент-Луис;
- в) Лондон.

4. Выберите правильный ответ.

В каком году советские борцы впервые вышли на международный ковёр?

- а) в 1952;
- б) в 1800;
- в) в 1996.

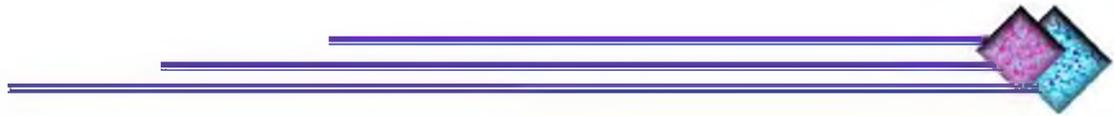
5. Выберите правильный ответ.

В каком году проходило первое в Советском Союзе соревнование по вольной борьбе?

- а) в 1945;
- б) в 1950;
- в) в 1940.

---

\* Ключи к тестам даны в приложении В



6. Выберите правильный ответ.

Сколько человек участвовало в первом в Советском Союзе соревновании по вольной борьбе?

- а) 150;
- б) 55;
- в) 143.

7. Выберите правильный вариант ответа.

Ковёр для международных соревнований имеет посередине зону диаметром:

- а) 8,5 м;
- б) 9 м;
- в) 9,5 м.

8. Выберите правильный вариант ответа.

Ковёр делится на три части:

- а) рабочая – жёлтого цвета;  
опасная – красного цвета;  
зона безопасности – синего цвета;
- б) рабочая – красного цвета;  
опасная – синего цвета;  
зона безопасности – жёлтого цвета;
- в) рабочая – синего цвета;  
опасная – жёлтого цвета;  
зона безопасности – красного цвета.

9. Выберите правильный вариант ответа.

Если ковёр расположен на платформе, то её высота не должна превышать:

- а) 1,0 м;
- б) 1,1 м;
- в) 1,5 м.

10. Выберите правильный вариант ответа.

Ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и соответствующей федерацией (секцией) борьбы несёт:

- а) тренер;
- б) главный судья;
- в) комендант соревнований.

### ***Конструктивный уровень***

1. Продолжите перечисление.

В отличие от ударных единоборств, схватка может проходить:

- а) в стойке;
- б) ... ;



в) ... .

2. Продолжите перечисление.

Национальные виды, положившие основу вольной борьбы:

а) гюлеш (Азербайджан);

б) ...;

в) ...;

г) ... .

3. Продолжите перечисление.

В состав главной судейской коллегии входят:

а) главный судья;

б) ...;

в) ...;

г) ...;

д) ...;

е) ...;

ж) ...;

з) ...;

и) ...;

к) ... .

4. Продолжите перечисление.

Схватку судит судейская бригада в составе:

а) руководитель ковра;

б) ...;

в) ... .

5. Продолжите перечисление.

Арбитр прерывает схватку в тех случаях, когда ...

а) один из борцов оказывается побеждённым;

б) ...;

в) ...;

г) ...;

д) ...;

е) ...;

ж) ...;

з) ... .

6. Продолжите перечисление.

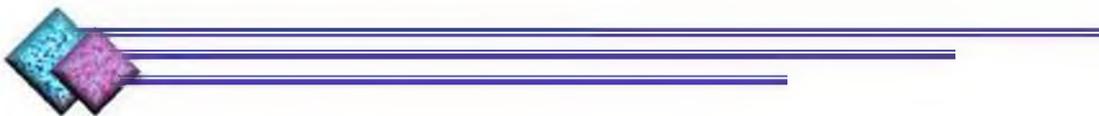
Участник соревнований имеет право:

а) обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;

б) ...;



B) . . . .



Участник соревнований обязан:

а) знать и строго соблюдать действующие правила, положение о соревнованиях и их программу;

б) ... ;

в) ... ;

г) ... ;

д) ... ;

е) ... ;

ж) ... ;

з) ... .

7. Продолжите перечисление.

Костюм участника состоит из:

а) специального трико красного или синего цвета;

б) ... ;

в) ... .

### ***Творческий уровень***

1. Разработайте положение о проведении соревнований по борьбе.

2. Составьте список наиболее удачных публикаций по теме «История развития спортивных единоборств».

## **Тест 2**

**Тема: Совершенствование техники и тактики как важнейший резерв развития борьбы**

### ***Репродуктивный уровень***

1. Выберите правильный ответ.

В каком возрасте необходимо начинать занятия борьбой?

а) в 8–10 лет;

б) в 10–11 лет;

в) в 12–14 лет.

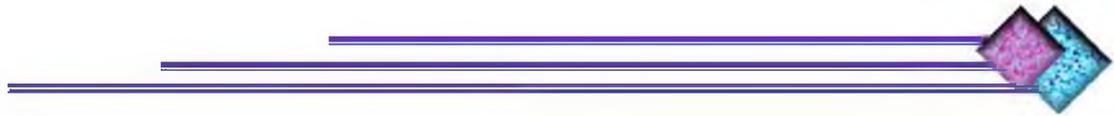
2. Выберите правильный ответ.

За своевременной подготовкой мест проведения соревнований, мест для участников, судей и зрителей, за художественным оформлением и радиодификацией помещения следит:

а) комендант соревнований;

б) главный судья;

в) помощник главного судьи.



3. Выберите правильный ответ.

Как подаются заявления с претензиями в судейскую коллегию?

- а) участником соревнований в устной форме;
- б) представителем команды в письменной форме;
- в) любым членом команды по телефону.

4. Выберите правильный вариант ответа.

Заявления с претензиями подаются в судейскую коллегию:

- а) не позднее, чем через 50 мин после окончания схватки;
- б) не позднее, чем через 45 мин после окончания схватки;
- в) не позднее, чем через 30 мин после окончания схватки.

5. Выберите правильный ответ.

Кто сообщает зрителям программу и порядок проведения соревнований?

- а) тренер команды;
- б) главный судья;
- в) судья-информатор.

### ***Конструктивный уровень***

1. Продолжите перечисление.

Этапы базовой подготовки борцов:

- 1) базовый технический;
- 2) ... ;
- 3) ... ;
- 4) ... .

2. Продолжите перечисление.

Виды стоек в борьбе:

- а) высокая стойка;
- б) ... ;
- в) ... .

3. Перечислите, что должен иметь при себе борец, выходящий на схватку:

- 1) ... ;
- 2) ... .

4. Дайте определение.

Спортивная подготовка (тренировка) – это ...

5. Дайте определение:

Представитель (тренер или капитан) является ...



### ***Творческий уровень***

1. Разработайте (совместно с группой студентов) проект устава клуба любителей борьбы, создаваемого в организационно-правовой форме.
2. Составьте таблицу «Этапы развития спортивных единоборств в Республике Беларусь».

### **Тест 3**

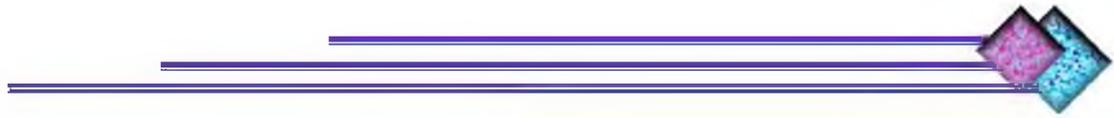
#### **Тема: Меры предупреждения травматизма, самоконтроль борца**

#### ***Репродуктивный уровень***

1. Выберите правильный вариант ответа.  
При средней физической нагрузке частота пульса достигает:  
а) 140–160 ударов в минуту;  
б) 120–140 ударов в минуту;  
в) 130–155 ударов в минуту.
2. Выберите правильный вариант ответа.  
Схватка состоит из трёх периодов по:  
а) 5 минут;  
б) 3 минуты;  
в) 4 минуты.
3. Выберите правильный вариант ответа.  
Перед каждой схваткой участники должны отдыхать:  
а) не менее 50 мин;  
б) не менее 60 мин;  
в) не менее 30 мин.

#### ***Конструктивный уровень***

1. Продолжите перечисление.  
Правила оказания первой медицинской помощи при травмах:  
а) всячески оберегать рану от загрязнения;  
б) ... ;  
в) ... .
2. Чтобы обезопасить рану нельзя:  
а) трогать её руками;  
б) ... ;  
в) ... .



### ***Творческий уровень***

1. Разработайте памятки: «Меры предупреждения травматизма при занятиях спортивными единоборствами».
2. Схематично представьте порядок выполнения бросков подворотом.

### **3.2 Вопросы к зачёту**

1. Понятие и общая характеристика единоборств.
2. Виды спортивных единоборств.
3. Классификация видов спортивной борьбы и их краткая характеристика.
4. История развития различных видов единоборств.
5. Оборудование места для занятий спортивными единоборствами.
6. Требования к занимающимся борьбой.
7. Формы организации занятий спортивными единоборствами.
8. Структура и содержание отдельных частей занятий спортивными единоборствами.
9. Подготовка, проведение и анализ занятий спортивными единоборствами.
10. Обучение технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах.
11. Специально-подготовительные упражнения в спортивных единоборствах.
12. Упражнения в страховке и само страховке в борьбе.
13. Роль игры в развитии навыков и умений в спортивных единоборствах.
14. Базовые технико-тактические действия в видах спортивных единоборств.
15. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах.
16. Гибкость и основы её совершенствования.
17. Ловкость и основы её совершенствования.
18. Выносливость и основы её совершенствования.
19. Структура многолетней тренировки в спортивных единоборствах.
20. Направленность занятий на начальных этапах многолетней тренировки.
21. Этап базовой подготовки в борьбе.
22. Этап специальной тренировки в борьбе.
23. Организация и проведение соревнований по спортивным единоборствам.



24. Основные социальные функции спортивных единоборств.
25. Средства и способы пропаганды спортивных единоборств.
26. Самоконтроль в спорте.
27. Значение занятий с отягощениями при занятиях борьбой.
28. Общефизическая подготовка в борьбе.

### **3.3 Контрольно-зачётные нормативы для студентов [33]**

**1 комплекс.** Акробатика (оценивается техника выполнения).  
Длинный кувырок с разбега, переворот через голову, переворот боком, кувырок через правое и левое плечо.

**2 комплекс.** Элементы технической подготовки, выполнение двух приёмов в стойке и двух в партере в движении (с тактической подготовкой).

**3 комплекс.** Тактико-техническая подготовка. Провести не менее 4 учебно-тренировочных схваток в течение семестра, 2 контрольные схватки в конце семестра.

### **3.4 Критерии оценок по дисциплине «Спортивные единоборства» [33]**

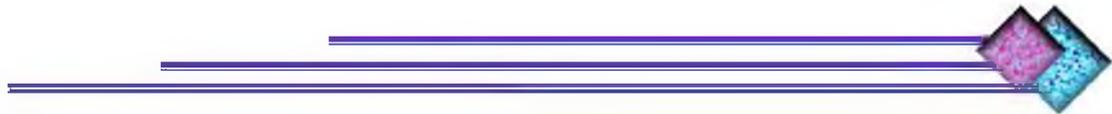
1. Ответ отсутствует или отказ от ответа. *Оцениваются в 0 баллов.*

2. Узнавание, распознавание понятий (объекта), различение и установление подобия. Материал излагается в виде частичных ответов, не логично, не полно и не осознанно. Изученный материал не воспроизводится практически. *Оцениваются от 1 до 2 баллов.*

3. Воспроизведение учебного материала (объекта изучения) на уровне памяти. Содержание материала излагается поверхностно, фрагментно, не полно. Ответы практически все неточные и неправильные. Не прослеживается глубина и прочность знаний. *Оцениваются в 3–4 балла.*

4. Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала, описание объектов с элементами объяснения и анализ действия с объектом изучения. *Оцениваются в 5–6 баллов.*

5. Применение знаний в знакомой ситуации по образцу, выполнение действий с чётко обозначенными правилами. Описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей. Раскрытие сущности, обоснование и доказательство, подтверждение аргументами и фактами. *Оцениваются в 7 и 8 баллов.*



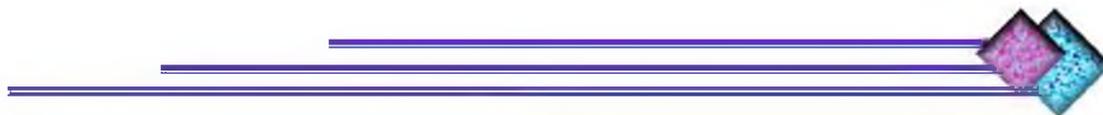
6. Свободное оперирование программным учебным материалом. Материал излагается полно, системно, последовательно, сознательно, образно, доказательно, структурируется в соответствии с собственной логической схемой, приводятся дополнительные примеры для подтверждения изложенной теории. В ответе прослеживаются все требуемые программой элементы знаний и умений по данным вопросам. Даются осознанные, исчерпывающие ответы. Высокая степень обобщения материала. Знания глубокие и прочные. *Оцениваются в 9–10 баллов.*

### **3.5 Тематика реферативных выступлений**

1. История развития борьбы.
2. Виды спортивных единоборств.
3. Оборудование для проведения соревнований по борьбе.
4. Ковёр и его характеристики.
5. Страховка и самостраховка в спортивных единоборствах.
6. Базовые технико-тактические действия в видах спортивных единоборств.
7. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах.
8. Судейская подготовка в спортивных единоборствах.
9. Экипировка борца.
10. Обязанности главного судьи соревнований по борьбе.
11. Состав судейской коллегии и их обязанности.
12. Обязанности участников соревнований.
13. Обязанности представителя и капитана команды.
14. Обязанности главного судьи соревнований.
15. Судья-секундометрист и его обязанности.
16. Судья-информатор и его обязанности.
17. Комендант соревнований и его обязанности.
18. Арбитр и боковые судьи и их обязанности.
19. Меры предупреждения травматизма.
20. Оказание первой помощи при травмах.
21. Нарушение правил в борьбе.
22. Жесты судей при проведении соревнований по вольной борьбе.
23. Этапы овладения техникой борьбы.
24. История развития вольной борьбы в СССР.
25. Положение о соревнованиях.
26. Подготовка мест для соревнований по борьбе.



27. Подготовка борцов на начальном этапе тренировок.
28. Методика обучения броскам подворотом.
29. Методика обучения броскам, проводимым в партере.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Примерный тематический план занятий по спортивным единоборствам со студентами факультета физической культуры

№	Содержание дисциплины	Лекции	Практические
1	Борьба как вид спортивного единоборства	4	
2	Совершенствование техники и тактики – важнейший резерв развития борьбы	2	
3	Меры предупреждения травматизма, самоконтроль борца	2	
4	Освоение элементов техники		2
5	Особенности проведения разминки в вольной борьбе		2
6	Методика обучения вертушкам		4
7	Методика обучения броскам подворотом		4
8	Методика обучения броскам с подхватом		4
9	Методика обучения броскам прогибом		4
10	Методика обучения броскам с обвивом ноги		4
11	Методика обучения сбиваниям		4
12	Методика обучения ныркам и сближениям		4
13	Приёмы в стойке, связанные с захватом ног		6
14	Приёмы в стойке, связанные с захватом рук		8
15	Приёмы, проводимые в партере		8
16	Методика обучения и тренировки в видах спортивных единоборств посредством игр		2
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>56</b>
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Примеры оформления планов-конспектов по спортивным единоборствам для студентов факультета физической культуры

#### План-конспект №1 Занятия по спортивным единоборствам

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

#### Задачи занятия:

I. Изучение падения на спину.

II. Изучение падения на бок.

III. Игры для развития ловкости и быстроты.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ*
---------------	------------	-----------	------

\* ОМУ – общие методические указания



Подготовительная часть (25–30 мин)	<b>1. Построение, расчёт, рапорт. Сообщение задач занятия.</b>	2–3 мин	обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	<b>2. Строевые упражнения: повороты на месте: налево, направо, кругом (то же прыжком).</b>	1–2 мин	
	<b>3. Разновидности бега:</b>		
	<i>1) руки на пояс, приставным шагом правым боком, с выпрыгиванием вверх;</i>	10–15 м	прыжок выше
	<i>2) руки на пояс, приставным шагом левым боком, с выпрыгиванием вверх;</i>	10–15 м	–//–
	<i>3) руки на пояс, со взмахом прямых ног вперёд;</i>	10–15 м	ноги прямые
	<i>4) руки на пояс, со взмахом прямых ног назад;</i>	10–15 м	–//–
	<i>5) руки на пояс, захлестывая голень;</i>	10–15 м	выполнять чаще
	<i>6) руки в стороны, скрестным шагом правым боком;</i>	10–15 м	руки прямые
	<i>7) руки в стороны, скрестным шагом левым боком;</i>	10–15 м	–//–
<i>8) руки перед грудью, с высоким подниманием коленей;</i>	10–15 м	спина прямая	
<i>9) прыжки из полного приседа с продвижением вперёд.</i>	10–15 м	прыжок выше	
<b>4. Акробатические упражнения на борцовском ковре:</b>			
<i>1) И.п.: упор присев. Кувырок вперёд;</i>	1–2 р.	держать группировку	
<i>2) И.п.: упор присев. Кувырок назад;</i>	1–2 р.		–//–
<i>3) И.п.: упор присев. Длинный кувырок вперёд;</i>	1–2 р.		–//–
<i>4) И.п.: упор присев. Кувырок назад в стойку на руках;</i>	1–2 р.		зафиксировать стойку



5) <i>И.п.: упор присев. Кувырок вверх «Полет»;</i>	1–2 р.	держать
6) <i>И.п.: упор присев. Кувырок через правое плечо;</i>	1–2 р.	группировку
7) <i>И.п.: упор присев. Кувырок через левое плечо.</i>	1–2 р.	–//–
<b>5. ОРУ на месте:</b>		
5.1. <i>И.п.: руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч:</i>		
1–4 – <i>круговые вращения головы в правую сторону;</i>	6–8 р.	амплитуда больше
5–8 – <i>круговые вращения головы в левую сторону.</i>	6–8 р.	–//–
5.2. <i>И.п.: руки в сторону:</i>		
1–4 – <i>вращение в локтевом суставе внутрь;</i>		локти на ширине
5–8 – <i>вращение в локтевом суставе наружу.</i>	6–8 р.	плеч
5.3. <i>И.п.: руки перед грудью в замке:</i>		
1–2 – <i>поворот туловища в левую сторону;</i>		чаще движения
3–4 – <i>поворот туловища в правую сторону.</i>		–//–
5.4. <i>И.п.: руки на пояс, ноги на ширине плеч:</i>		
1 – <i>наклон к левой ноге;</i>	6–8 р.	наклоны глубже
2 – <i>наклон вперёд;</i>		ноги прямые
3 – <i>наклон к правой ноге;</i>		
4 – <i>И.п.</i>		
5.5. <i>И.п.: сед на борцовском ковре, ноги врозь (шире плеч), руки вперёд:</i>		
1 – <i>наклон к левой ноге;</i>	6–8 р.	наклоны глубже
2 – <i>наклон вперёд;</i>		ноги прямые
3 – <i>наклон к правой ноге;</i>		–//–
4 – <i>И.п.</i>		
5.6. <i>И.п.: лёжа на борцовском ковре лицом вниз руки в стороны ладонями внутрь:</i>		
1 – <i>махом правой ногой коснуться кисти левой руки;</i>		плечи прижаты
2 – <i>И.п.;</i>	6–8 р.	к борцовскому
3 – <i>махом левой ногой коснуться кисти правой руки;</i>		ковру
4 – <i>И.п.</i>		–//–
5.7. <i>И.п.: упор стоя на голове и руках:</i>		
1 – <i>движение головы вперёд;</i>		перекат глубже
2 – <i>движение головы назад;</i>		–//–
3 – <i>движение головы в правую сторону;</i>	6–8 р.	–//–
4 – <i>движение головы в левую сторону.</i>		–//–
5.8. <i>И.п.: упор на голове и руках стоя на борцовском мосту.</i>		
1 – <i>движение головы вперёд;</i>		перекат глубже
2 – <i>движение головы назад;</i>		–//–
3 – <i>движение головы в правую сторону;</i>	6–8 р.	–//–
4 – <i>движение головы в левую сторону.</i>		–//–



Основная часть (50–55 мин)	<p><b>I. Изучение падения на спину.</b> И.п.: борцовская стойка.</p> <p>1. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру.</p> <p>2. Сед на ковёр, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперёд. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками.</p> <p>3. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперёд. Не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковёр.</p>	5–6 р.	В момент удара руки напряжены и находятся по отношению к туловищу под углом 40–50° В момент удара руками таз приподнят над ковром	
		5–6 р.		
		5–6 р.		Перекат плавный
		<p><b>II. Изучение падения на бок.</b> И.п.: борцовская стойка.</p> <p>1. Сед на ковёр, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперёд.</p> <p>2. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.</p> <p>3. Сед на ковёр, перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой по ковру. То же в другую сторону.</p>	5–6 р.	Ладони внутрь
		5–6 р.	Подбородок прижат к груди	
		5–6 р.	Следить за правильностью выполнения	
		<p><b>III. Игры для развития ловкости и быстроты.</b></p> <p>1. Осаливание. Обучающиеся стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнёра и в то же время не дать наступить на свою.</p> <p>2. Игры с касаниями. Коснуться ладонью определенной части тела соперника.</p> <p>3. Игры с атакующими захватами. Провести определенный захват части тела соперника.</p>	5–6 р.	Следить за правильностью выполнения
		5–6 р.	--/--	
		5–6 р.	--/--	
	Заключительная часть (5–6 мин)	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>		Отметить лучших, указать на ошибки



## План-конспект № 2

### Занятия по спортивным единоборствам

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

#### Задачи занятия:

I. Обучение сбиванию рывком.

II. Изучение передней подножки.

III. Игры для развития ловкости и быстроты.

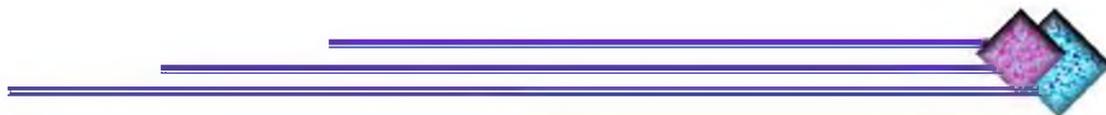
Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (25–30 мин)	<b>1. Построение, расчёт, рапорт. Сообщение задач занятия.</b>	2–3 мин	обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	<b>2. Строевые упражнения: повороты на месте: налево, направо, кругом (то же прыжком).</b>	1–2 мин	прыжок выше
	<b>3. Разновидности бега:</b>		
	1) руки на пояс, приставным шагом правым боком, с выпрыгиванием вверх;	10–15 м	–//–
	2) руки на пояс, приставным шагам левым боком, с выпрыгиванием вверх;	10–15 м	ноги прямые
	3) руки на пояс, со взмахом прямых ног вперёд;	10–15 м	–//–
	4) руки на пояс, со взмахом прямых ног назад;	10–15 м	выполнять чаще
	5) руки на пояс, захлестывая голень;	10–15 м	руки прямые
	6) руки в стороны, скрестным шагом правым боком;	10–15 м	–//–
	7) руки в стороны, скрестным шагом левым боком;	10–15 м	спина прямая
	8) руки перед грудью, с высоким подниманием коленей;	10–15 м	прыжок выше
	9) прыжками из полного приседа с продвижением вперёд.	10–15 м	
	<b>4. Акробатические упражнения на борцовском ковре:</b>		
	1) И.п.: упор присев. Кувырок вперёд;	1–2 р.	держать группировку
	2) И.п.: упор присев. Кувырок назад;	1–2 р.	–//–
3) И.п.: упор присев. Длинный кувырок вперёд;	1–2 р.	зафиксировать стойку	
4) И.п.: упор присев. Кувырок назад в стойку на руках;	1–2 р.	держать группировку	
5) И.п.: упор присев. Кувырок вверх «Полёт»;	1–2 р.	–//–	
6) И.п.: упор присев. Кувырок через правое плечо;	1–2 р.		
7) И.п.: упор присев. Кувырок через левое плечо.	1–2 р.		



<p><b>5. ОРУ на месте:</b></p>		
<p><i>5.1. И.п.: руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч</i></p>		
<p><i>1–4 – круговые вращения головы в правую сторону;</i></p>	6–8 р.	поворот больше
<p><i>5–8 – круговые вращения головы в левую сторону.</i></p>	6–8 р.	–//–
<p><i>5.2. И.п.: руки в сторону</i></p>		
<p><i>1–4 – вращение в локтевом суставе внутрь;</i></p>	6–8 р.	локти на ширине плеч
<p><i>5–8 – вращение в локтевом суставе наружу.</i></p>	6–8 р.	
<p><i>5.3. И.п.: руки перед грудью в замке</i></p>		
<p><i>1–2 – поворот туловища в левую сторону;</i></p>	6–8 р.	движения чаще
<p><i>3–4 – поворот туловища в правую сторону.</i></p>	6–8 р.	
<p><i>5.4. И.п.: руки на пояс, ноги на ширине плеч</i></p>		
<p><i>1 – наклон к левой ноге;</i></p>	6–8 р.	движения чаще
<p><i>2 – наклон вперед;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>3 – наклон к правой ноге;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>4 – И.п.</i></p>		
<p><i>5.5. И.п.: сед на борцовском ковре ноги врозь (шире плеч), руки вперед</i></p>		
<p><i>1 – наклон к левой ноге;</i></p>	6–8 р.	наклоны глубже ноги прямые
<p><i>2 – наклон вперед;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>3 – наклон к правой ноге;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>4 – И.п.</i></p>		
<p><i>5.6. И.п.: лёжа на борцовском ковре лицом вниз руки в стороны ладонями внутрь</i></p>		
<p><i>1 – махом правой ногой коснуться кисти левой руки;</i></p>	6–8 р.	плечи прижаты к борцовскому коврику
<p><i>2 – И.п.</i></p>		
<p><i>3 – махом левой ногой коснуться кисти правой руки;</i></p>	6–8 р.	плечи прижаты к борцовскому коврику
<p><i>4 – И.п.</i></p>		
<p><i>5.7. И.п.: упор стоя на голове и руках</i></p>		
<p><i>1 – движение головы вперед;</i></p>	6–8 р.	перекат глубже
<p><i>2 – движение головы назад;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>3 – движение головы в правую сторону;</i></p>	6–8 р.	
<p><i>4 – движение головы в левую сторону.</i></p>	6–8 р.	



Основная часть (50–55 мин)	<p><b>I. Обучение сбиванию рывком из исходной одноименной взаимной стойки.</b></p> <p>1. Обучающийся делает захват левой рукой правого запястья партнёра, а правой – правого плеча снизу.</p> <p>2. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть партнёра к себе боком. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу партнёра и захватить левой рукой его туловище сзади.</p> <p>3. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить партнёра грудью на ковёр.</p>	5–6 р.	Захват правого плеча партнёра снизу
	<p>2. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть партнёра к себе боком. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу партнёра и захватить левой рукой его туловище сзади.</p>	5–6 р.	Перенести усилия своего тела на правое плечо партнёра
	<p>3. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить партнёра грудью на ковёр.</p>	5–6 р.	Обучающийся падает сверху и сзади–сбоку от него
	<p><b>II. Изучение передней подножки.</b></p> <p>1. Обучающийся, захватив своей левой рукой правую руку партнёра, а правой – его спину, выставляет вперёд–внутрь правую ногу на уровне стопы партнёра, делает шаг правой ногой вперёд, а левую ногу заводит за правую ногу партнёра, поворачиваясь влево.</p> <p>2. Поставив правую ногу снаружи правой ноги партнёра, перенести вес своего тела на свою левую согнутую ногу.</p> <p>3. Наклоняясь вперёд, потянуть партнёра влево–вниз и бросить через свою правую ногу на борцовский ковёр.</p>	5–6 р.	Правую ногу ставить плотно спереди правой ноги партнёра
	<p>2. Поставив правую ногу снаружи правой ноги партнёра, перенести вес своего тела на свою левую согнутую ногу.</p>	5–6 р.	Носок правой ноги направлен в ту же сторону, что и у партнёра
	<p>3. Наклоняясь вперёд, потянуть партнёра влево–вниз и бросить через свою правую ногу на борцовский ковёр.</p>	5–6 р.	Движение руками вперёд
	<p><b>III. Игры для развития ловкости и быстроты.</b></p> <p>1. Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), обучающиеся стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.</p> <p>2. Борьба за набивной мяч. Обучающиеся в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.</p> <p>3. Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, обучающиеся сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.</p>	3–4 р.	Следить за правильностью выполнения
	<p>1. Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), обучающиеся стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.</p>	3–4 р.	Следить за правильностью выполнения
	<p>2. Борьба за набивной мяч. Обучающиеся в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.</p>	3–4 р.	Следить за правильностью выполнения
	<p>3. Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, обучающиеся сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.</p>	3–4 р.	Следить за правильностью выполнения



Заклю- чительная часть (5–6 мин)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение в одну шеренгу.</li><li>2. Подведение итогов.</li><li>3. Домашнее задание.</li></ol>	5–6 м	Отметить лучших, указать на ошибки
----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	---------------------------------------



### План-конспект №3 Занятия по спортивным единоборствам

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

#### Задачи занятия:

- I. Обучение броску «мельница».
- II. Обучение броску «вертушка».
- III. Игры для развития ловкости и быстроты.

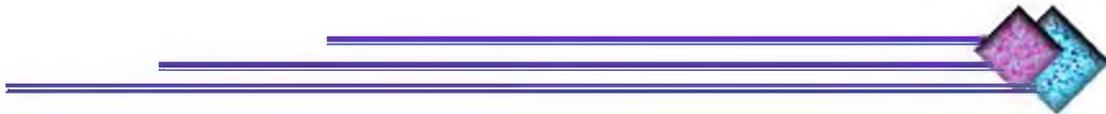
Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (25–30 мин)	<b>1. Построение, расчет, рапорт. Сообщение задач занятия.</b>	2–3 мин.	обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
	<b>2. Строевые упражнения: повороты на месте: налево, направо, кругом (то же прыжком).</b>	1–2 мин.	занимающихся
	<b>3. Разновидности бега:</b>		
	<i>1) руки на пояс, приставным шагом правым боком, с выпрыгиванием вверх</i>	10–15 м	прыжок выше
	<i>2) руки на пояс, приставным шагом левым боком, с выпрыгиванием вверх;</i>	10–15 м	–//–
	<i>3) руки на пояс, со взмахом прямых ног вперед;</i>	10–15 м	ноги прямые
	<i>4) руки на пояс, со взмахом прямых ног назад;</i>	10–15 м	–//–
	<i>5) руки на пояс, захлестывая голень;</i>	10–15 м	выполнять чаще
	<i>6) руки в стороны, скрестным шагом правым боком;</i>	10–15 м	–//–
	<i>7) руки в стороны, скрестным шагом левым боком;</i>	10–15 м	спина прямая
	<i>8) руки перед грудью, с высоким подниманием коленей;</i>	10–15 м	прыжок выше
	<i>9) прыжками из полного приседа с продвижением вперед.</i>	10–15 м	
	<b>4. Акробатические упражнения на борцовском ковре:</b>		
	<i>1) И.п.: упор присев. Кувырок вперед;</i>	1–2 р.	держать группировку
<i>2) И.п.: упор присев. Кувырок назад;</i>	1–2 р.	–//–	
<i>3) И.п.: упор присев. Длинный кувырок вперед;</i>	1–2 р.	зафиксировать стойку	
<i>4) И.п.: упор присев. Кувырок назад в стойку на руках;</i>	1–2 р.		



<p>5) <i>И.п.</i>: упор присев. Кувырок вверх «Полёт»;</p>	1–2 р.	держать
6) <i>И.п.</i> : упор присев. Кувырок через правое плечо;	1–2 р.	группировку
7) <i>И.п.</i> : упор присев. Кувырок через левое плечо.	1–2 р.	–//–
<b>5. ОРУ на месте:</b>		
<b>5.1. <i>И.п.</i>: руки на пояс, ноги врозь на ширине плеч:</b>		
1–4 – круговые вращения головы в правую сторону;	6–8 р.	амплитуда больше
5–8 – круговые вращения головы в левую сторону.	6–8 р.	–//–
<b>5.2. <i>И.п.</i>: руки в сторону:</b>		
1–4 – вращение в локтевом суставе внутрь;	6–8 р.	локти на ширине
5–8 – вращение в локтевом суставе наружу.	6–8 р.	плеч
<b>5.3. <i>И.п.</i>: руки перед грудью в замке</b>		
1–2 – поворот туловища в левую сторону;	6–8 р.	чаще движения
3–4 – поворот туловища в правую сторону.	6–8 р.	–//–
<b>5.4. <i>И.п.</i>: руки на пояс, ноги на ширине плеч:</b>		
1 – наклон к левой ноге;	6–8 р.	наклоны глубже
2 – наклон вперёд;	6–8 р.	ноги прямые
3 – наклон к правой ноге;	6–8 р.	–//–
4 – <i>И.п.</i>		
<b>5.5. <i>И.п.</i>: сид на борцовском ковре ноги врозь (шире плеч), руки вперёд:</b>		
1 – наклон к левой ноге;	6–8 р.	наклоны глубже
2 – наклон вперёд;	6–8 р.	ноги прямые
3 – наклон к правой ноге;	6–8 р.	–//–
4 – <i>И.п.</i>		
<b>5.6. <i>И.п.</i>: лёжа на борцовском ковре лицом вниз руки в стороны ладонями внутрь:</b>		
1 – махом правой ногой коснуться кисти левой руки;	6–8 р.	плечи прижаты к борцовскому коврику
2 – <i>И.п.</i>		
3 – махом левой ногой коснуться кисти правой руки;	6–8 р.	–//–
4 – <i>И.п.</i>		
<b>5.7. <i>И.п.</i>: упор стоя на голове и руках:</b>		
1 – движение головы вперёд;	6–8 р.	перекат глубже
2 – движение головы назад;	6–8 р.	–//–
3 – движение головы в правую сторону;	6–8 р.	–//–
4 – движение головы в левую сторону.	6–8 р.	–//–



Основная часть (50–55 мин)	<b>I. Обучение броску «мельница».</b>		
	1. Обучающийся захватывает левой рукой плечо правой руки партнёра сверху за верхнюю часть, сильным рывком за руку на себя обучающийся выводит партнёра из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку.	5–6 р.	упор головой в правое плечо партнёра
	2. Сделав пол-оборота налево на носках, обучающийся подседает под партнёра, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны одноименной голени партнёра. При этом плечи подставляет под нижнюю часть туловища партнёра, левую ногу оставляет на ступне, правой рукой захватывает одноименную ногу соперника за нижнюю часть бедра.	5–6 р.	следить за правильностью выполнения
	3. Руку и ногу обучающийся тянет навстречу одна другой, соединяя их на своей груди. Затем он перебрасывает влево партнёра через свои плечи, становясь на колено левой ноги, правой ногой сильно толкается в ковёр, помогая перебрасыванию, захваченную руку тянет вниз под себя, прижимая ее к плечу и шее, правой рукой за захваченное бедро направляет падение партнёра спиной к коврику. Не останавливаясь, он поворачивается вслед за падающим партнёром грудью к коврику, делая толчок правой ногой и перешагивая ею через свою левую. Затем обучающийся отпускает хват ноги, обхватывает правой рукой туловище партнёра.	5–6 р.	захваты не распускаются
	<b>II. Обучение броску «вертушка».</b>		
	1. Обучающийся ставит левую ногу носком поближе к правой ноге партнёра, правая нога его на шаг сзади и немного согнута. На неё переносится вес тела.левой рукой обучающийся удерживает плечо правой руки партнёра.	5–6 р.	следить за правильностью выполнения
	2. Поставив правую ногу рядом с левой и с момента отрыва ноги от коврика он, слегка прогибаясь, падает назад, направляя голову к левой ступне партнёра, захватывает снизу правое плечо в локтевой сгиб, а кистью – плечо сверху.	5–6 р.	вес тела не должен переноситься вперёд
	3. В процессе совершенствования броска появится фаза отрыва ног и полета, с падением партнёра переворачиваясь через голову на ковёр.	5–6 р.	падение вместе с партнёром на ковёр
	136		



	<p><b>III. Игры для развития ловкости и быстроты.</b></p> <p>1. Оторви от пола. Задача: оторвать партнёра от пола.</p> <p>2. Игры с касаниями. Коснуться ладонью определенной части тела соперника.</p> <p>3. Игры с атакующими захватами. Провести определённый захват части тела соперника.</p>	<p>5–6 р.</p> <p>5–6 р.</p> <p>5–6 р.</p>	<p>следить за правильностью выполнения</p> <p>–//–</p>
<p>Заключительная часть (5–6 мин)</p>	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>5–6 м</p>	<p>отметить лучших, указать на ошибки</p>



## Ключи к тестовым заданиям

### Ключ к тесту 1

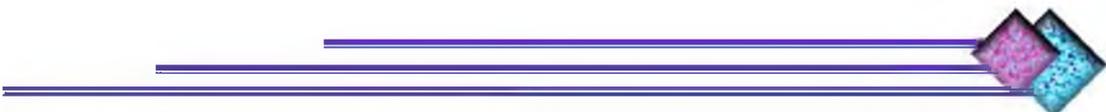
#### Вольная борьба как вид спортивного единоборства

##### *Репродуктивный уровень*

1. а.
2. в.
3. б.
4. а.
5. а.
6. б.
7. б.
8. а.
9. б.
10. б.

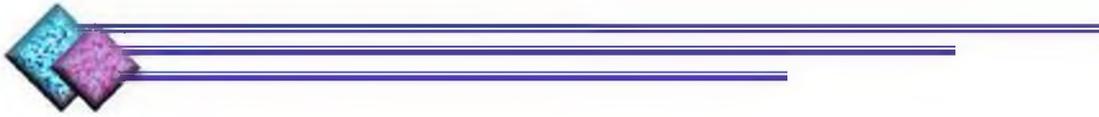
##### *Конструктивный уровень*

1. а) в стойке;  
б) в партере;  
в) на коленях, лёжа и т. д.
2. а) гюлеш (Азербайджан);  
б) гюреш (Турция);  
в) кох (Армения);  
г) чидаоба (Грузия).
3. а) главный судья;  
б) заместитель главного судьи;  
в) главный секретарь;  
г) руководители ковров;  
д) судьи (арбитры, старшие судьи, боковые судьи);  
е) судьи-секундометристы;  
ж) технические секретари;  
з) судья-информатор;  
и) врачи;  
к) комендант соревнований.
4. а) руководитель ковра;  
б) арбитр;  
в) боковые судьи.

- 
5. а) один из борцов оказывается побеждённым;  
б) проводится запрещённый приём;  
в) требуется перевести борцов на середину ковра;  
г) борец получает травму;  
д) борцу необходимо привести в порядок спортивный костюм;  
е) нужно сделать замечание или предупреждение борцам (борцу);  
ж) этого требует главный судья (зам. главного судьи) или руководитель ковра, или боковой судья;  
з) об этом просит борец.
6. Участник соревнований имеет право:
- а) обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;
  - б) за 1 ч до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;
  - в) в классификационных соревнованиях выступать по своему разряду или на разряд выше.

Участник соревнований обязан:

- а) знать и строго соблюдать действующие правила, положение о соревнованиях и их программу;
  - б) быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
  - в) выступать выбритым (бороду разрешено носить, если она отпускалась на протяжении нескольких месяцев), с подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме, не смазывать тело жирными, клейкими веществами;
  - г) до начала схватки и в её перерывах насухо вытереть тело;
  - д) обменяться с судьёй и соперником рукопожатием перед схваткой и после неё;
  - е) сообщить в судейскую коллегию в течение 30 мин после окончания очередного круга соревнований, если по каким-либо причинам не может продолжать соревнования;
  - ж) немедленно являться по вызову судейской коллегии;
  - з) борец, выходящий на схватку, должен иметь при себе носовой платок и сухое полотенце.
7. а) специального трико красного или синего цвета;  
б) бандажа (плавок);  
в) борцовок.



## Ключ к тесту 2

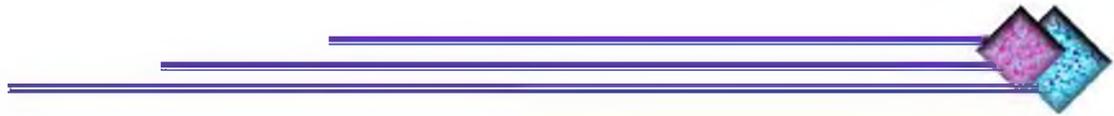
**Совершенствование техники и тактики – важнейший резерв развития борьбы**

### *Репродуктивный уровень*

1. б.
2. а.
3. б.
4. в.
5. в.

### *Конструктивный уровень*

1. 1) базовый технический этап подготовки;  
2) базовый технико-тактический этап подготовки;  
3) базовый тактико-технический этап подготовки;  
4) базовый тактический этап подготовки.
2. а) высокая стойка;  
б) средняя стойка;  
в) низкая стойка.
3. 1) носовой платок;  
2) сухое полотенце.
4. ... целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
5. ... является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между судейской коллегией и участниками.



### **Ключ к тесту 3**

#### **Меры предупреждения травматизма, самоконтроль борца**

##### ***Репродуктивный уровень***

1. б.
2. б.
3. в.

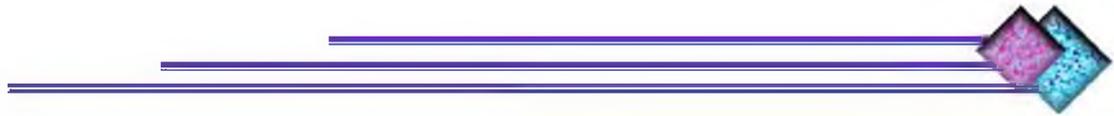
##### ***Конструктивный уровень***

1. а) всячески оберегать рану от загрязнения;  
б) стремиться остановить кровотечение;  
в) предоставить максимальный покой раненой части тела.
2. а) трогать руками;  
б) нельзя ничем присыпать и промывать;  
в) останавливая кровотечение, следует остерегаться заражения раны.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борьба классическая и вольная: правила соревнований. – Москва: ФиС, 1977. – 23 с.
2. Введение в основы инновационно-педагогической деятельности: сборник тестов для самостоятельной работы студентов / авт.-сост. Н. В. Зайцева. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2010. – 161 с.
3. Ворхошанский, В. М. Программирование и организация тренировочного процесса / В. М. Ворхошанский. – Москва: ФиС, 1985. – 175 с.
4. Вывих // Википедия [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 18.11.2011.
5. Греко-римская борьба: учебник / И. И. Иванов [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 800 с.
6. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе / Л. К. Гуков. – Минск: Вышэйшая школа, 1978. – 128 с.: ил.
7. Кожарский, В. П. Техника классической борьбы / В. П. Кожарский, Н. Н. Сорокин. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.: ил.
8. Кун, Л. В. Всеобщая история физической культуры / Л. В. Кун. – Москва: Радуга, 1982. – 398 с.
9. Купцов, А. П. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А. П. Купцов. – Москва: ФиС, 1978. – 70 с.
10. Линдер, И. Б. Боевые искусства Востока / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. – Москва: Каисса, 1992. – 224 с.
11. Максимович, В. А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь: учебное пособие / В. А. Максимович. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 173 с.
12. Массаж // Википедия [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 30.11.2011.
13. Миидиашвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миидиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск: Издательство КПКУ, 1995. – 213 с.
14. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе / Ш. Т. Невретдинов, Б. А. Подливаев. – Москва: ФОН, 1997. – 59 с.
15. Новиков, А. А. Спортивная борьба: на что делать упор в подготовке олимпийцев: ежегодник / А. А. Новиков, Ю. И. Чуйко. – Москва: ФиС, 1984. – 120 с.



16. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – Москва: ФиС, 1984. – 104 с.: ил.
17. Перекаты и кувырки // Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: [http://sportgymn.net.ru/site/show\\_article.php?id=325&part=elements](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=325&part=elements). – Дата доступа: 23.11.2011.
18. Перелом кости // Википедия [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 23.11.2011.
19. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – Москва: ФиС, 1982. – 311 с.
20. Преображенский, С. А. Вольная борьба: методическое пособие / С. А. Преображенский. – Москва: Воениздат, 1967. – 127 с.
21. Рана // Википедия [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 02.12.2011.
22. Рудман, Д. Л. Самбо / Д. Л. Рудман. – Москва: ФиС, 1979. – 160 с.: ил.
23. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба / Б. М. Рыбалко, М. Ш. Мирский, П. В. Григорьев. – Минск: Беларусь, 1968. – 95 с.
24. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко, В. И. Рудницкий, Е. И. Кочурко. – Минск: Нар. асвета, 1984. – 79 с.: ил.
25. Самоконтроль юного спортсмена // Энциклопедия человека [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://man.claw.ru/shared/text/4120.htm>. – Дата доступа: 30.11.2011.
26. Соловьев, В. Г. Страхование в спортивной борьбе / В. Г. Соловьев. – Москва: ФИС, 1967. – 65 с.
27. Спортивная борьба: учебник для ИФК. – Москва: ФиС, 1968. – 583 с.
28. Тарас, А. Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) / А. Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 638 с.
29. Техника вольной борьбы // Вольная борьба [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: [http://www.volborba.ru/tehnika\\_volnoy\\_borby/59.html](http://www.volborba.ru/tehnika_volnoy_borby/59.html). – Дата доступа: 17.11.2011.
30. Туманян, Г. С. Научные основы планирования тренировки борцов / Г. С. Туманян. – Москва: ФиС, 1982. – 110 с.
31. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Г. С. Туманян; под ред. Г. С. Туманяна. – Москва: ФиС, 1988. – 142 с.



32. Травма // Википедия [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 04.11.2011.

33. Фефелов, В. Н. Спортивная борьба как средство физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи. / В. Н. Фефелов. – Минск: БИП-С Плюс, 2005. – 82 с.

34. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – Москва: ФиС, 1964. – 388 с.

35. Шулик, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 309 с.

36. Шулик, Ю. А. Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия / Ю. А. Шулик, Б. Бэкман. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 640 с.

37. Эссинк, Х. Дзюдо / Х. Эссинк. – Москва: ФиС, 1974. – 120 с.

*Учебное издание*

ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Учебно-методическое пособие

Составители:

**Черкас** Сергей Владимирович  
**Конопацкий** Виктор Анатольевич  
**Эскандеров** Малик Эндижаевич

Ответственный за выпуск Е. В. Юницкая  
Корректор Е. М. Мельченко  
Технический редактор Н. В. Ропот  
Оригинал-макет Е. В. Лис

Подписано в печать 22.08.2012. Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman. Ризография. Усл. печ. л. 8,31.  
Тираж 233 экз. Заказ 27.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И. П. Шамякина».  
ЛИ № 02330/0549479 от 14 мая 2009 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 32-46-29