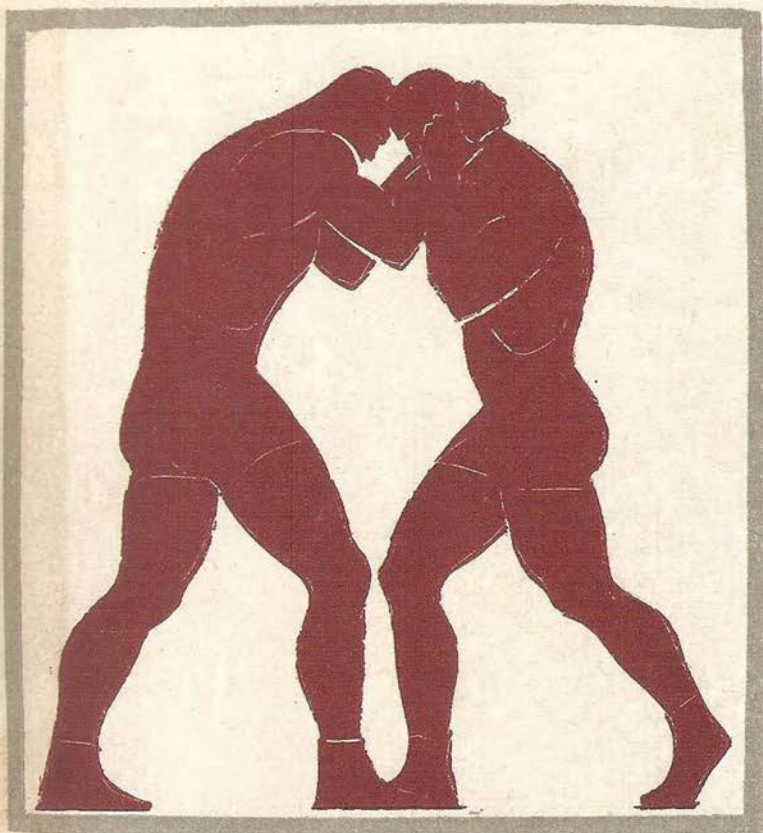


АЛЕКСАНДР МАЗУР



**КЛАССИЧЕСКАЯ
БОРЬБА**

Заслуженный мастер спорта СССР

А . Г . М А З У Р

К Л А С С И Ч Е С К А Я Б О Р Ъ Б А

(МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ)

*Издание второе,
исправленное и дополненное*

Ордена Трудового Красного Знамени
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СССР

МОСКВА — 1972

7А3.5
М13
УДК.355.736.81

А. Г. Мазур

М13 Классическая борьба. М., Воениздат, 1972 г.

192 с.

В книге даются советы по классической борьбе, излагаются приемы, техника и тактика борьбы. В ней рассматриваются вопросы тренировки, подготовки борцов к соревнованиям и участия в соревнованиях.

Во второе издание внесены исправления и дополнения с учетом изменения весовых категорий борцов. Приведены выдержки из новых правил соревнований, полностью даны реплики и жесты судей, дополнен раздел о наглядности соревнований и внесены другие исправления.

Книга рассчитана на руководителей занятий, спортсменов-разрядников и мастеров спорта.

Автор выражает глубокую признательность за помощь и полезные советы в разработке пособия А. Колесову, А. Рошину, А. Новикову, Н. Галковскому, Н. Чучалову, В. Росину, Г. Вершинину, А. Юркевичу, Ю. Козину, И. Мухарлямову, И. Хащеватору, Д. Двоськину и В. Кондракову.

1-12-4

139-72

7А3.5

Редактор *Гулевич И. Д.*

Технический редактор *Медникова А. Н.* Корректор *Плотникова В. Я.*
Г-13338 Сдано в набор 8.8.71 г. Подписано к печати 31.1.72г.
Формат бумаги 84X 1081/32—6 печ. л. 10,08 усл. печ. л. 10,304 уч.-изд. л.
Изд. № 5/5300. Бумага № 2 типографская. Тираж 75000 экз. Цена 45 коп. Зак. 664

Ордена Трудового Красного Знамени
Военное издательство Министерства обороны СССР
103160, Москва, К-160
1-я типография Воениздата
103006, Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3

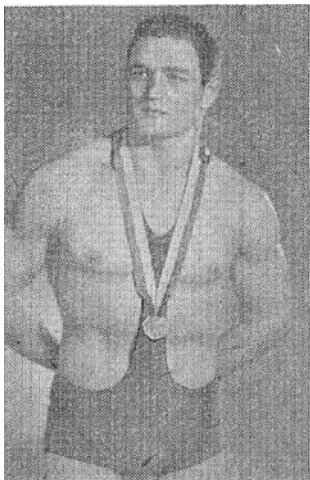
БОРЬБА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ВОИНОВ

Классической борьбе как средству физического воспитания воинов Советской Армии всегда уделялось большое внимание. Еще легендарный комбриг Г. И. Котовский придавал борьбе большое значение. Особенно он предпочитал классическую борьбу. Котовский любил бороться сам и умел обучать приемам борьбы своих подчиненных.

Однажды Г. И. Котовскому доложили, что у стоящего перед ним противника армия в 30 тысяч человек. Котовский, не задумываясь, ответил: «У меня 3 тысячи бойцов, но они сильны и ловки, как чемпионы французской борьбы».

Практика показала, что правильно организованные занятия по борьбе под руководством инструктора и под наблюдением врача-специалиста являются мощным средством развития лучших физических, моральных и боевых качеств воинов всех родов войск. Поэтому есть основания утверждать, что классическая борьба в армии имеет преимущества перед некоторыми видами спорта. Доказательством этому служат испытания представителей многих видов спорта по особой программе подготовки. На этих испытаниях борцы классического стиля показали самые лучшие результаты. Установлено, что даже слабый новичок, решивший заняться борьбой, через два-три года превращается в сильного и ловкого атлета с эластичной мускулатурой.

Постоянное напряжение, вызываемое сопротивлением противника, отражение захватов и преодоление веса противника, внезапно меняющиеся ситуации, а также технические и тактические действия противника требуют от спортсмена больших физических и нервных усилий. Все это прекрасно развивает физическую силу, повышает



Заслуженный мастер спорта СССР, трехкратный чемпион мира, победитель игр в Токио в полусреднем весе Колесов А. Н.

функциональные возможности организма, воспитывает выносливость и волю к победе.

Борьба как вид единоборства вырабатывает сообразительность, повышает быстроту реакции, развивает находчивость, решительность и многие другие качества, необходимые современному воину.

Борцы прекрасно бегают, прыгают, ходят на лыжах, плавают, поднимают тяжести и выполняют акробатические упражнения.

В борьбе побеждает тот, кто не теряется в самых сложных и, казалось бы, безвыходных положениях. Качества борца, воспитываемые на занятиях и соревнованиях по

борьбе: сила, выносливость, ловкость, быстрота и смекалка, необходимы каждому воину.

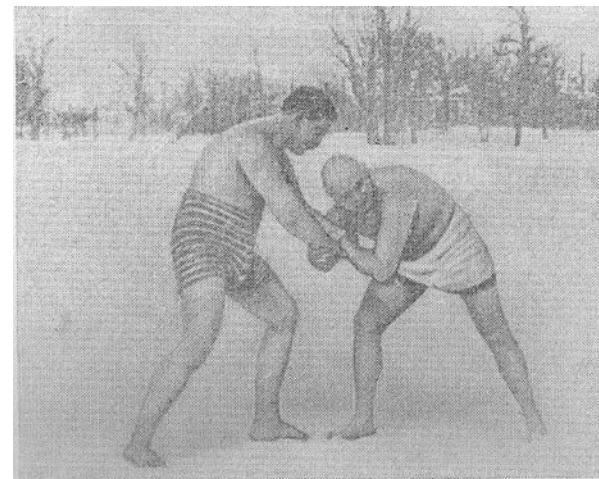
Борьба является таким видом спорта, в котором чемпионами становится не только молодежь, а даже люди сорокалетнего возраста и старше.

Приемы борьбы как средство защиты и нападения имеют весьма ценное прикладное значение. В боевых условиях они необходимы воину, они помогают выработать уверенность в своих возможностях и самостоятельность для принятия решения в сложной обстановке. Труд, затраченный на систематические занятия борьбой, окупается сторицей.

Историческая справка

История возникновения классической борьбы теряется в глубине веков... Невозможно точно сказать, где и когда первобытное средство защиты и нападения превратилось в состязание мужества, силы и ловкости.

Памятники искусства трехтысячелетней давности, барельефы, росписи на амфорах говорят о том, что еще



Г. И. Котовский борется на снегу с инструктором физкультуры
(Снимок 1923 г., фото из журнала «Физкультура и спорт» 1956 г.)

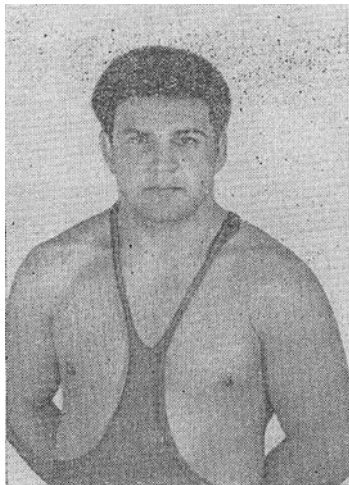
древние греки высоко ценили борьбу и считали ее одним из лучших способов физического развития человека. Большие почести и уважение оказывались тогда победителям Олимпийских игр по борьбе. В мрачную пору средневековья стал забываться этот столь любимый ранее вид спорта.

В XIX веке борьба вновь обрела поклонников и ценителей, и ее стали называть «греко-римской борьбой».

Постепенно эта борьба стала перемещаться в Россию. Уже в 1895 году в Петербурге доктор Краевский организовал тяжелоатлетический кружок, который положил начало любительской борьбе в России. Сперва борцы выступали на арене цирка, они вызывали желающих помериться силой. Русские крестьяне и мастеровые, грузчики и бурлаки не раз выходили на арену и клали на лопатки титулованных чемпионов цирка.

Так же однажды на арену вышли Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Иван Чуфистов и десятки других любителей борьбы, ставших потом русскими богатырями.

Борьба в России тогда стала спортом номер один.



Заслуженный мастер спорта СССР, чемпион мира в полутяжелом весе Анисимов В. В.

Однако долгое время широкие слои народа не имели возможности заниматься ею. Лишь после Великой Октябрьской социалистической революции в России были созданы условия для всестороннего развития человека.

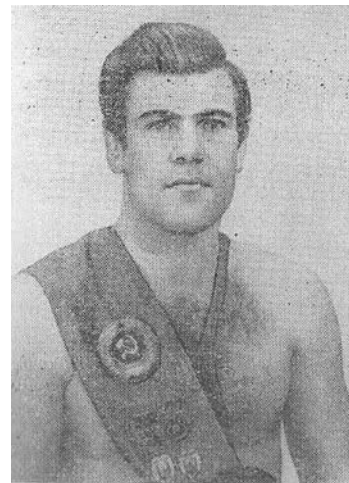
Советское государство еще в первые годы своего существования правильно оценило значение спорта для сохранения здоровья человека, для подготовки его к высокопроизводительному труду и в особенности к обороне Советского государства. Были созданы клубы Всевобуча для работы с допризывниками, в программу которых входила и классическая борьба.

Центром борьбы в этот период являлась главная военная школа физического воспитания в Москве. Из этой школы вышли такие выдающиеся советские борцы, как Горин, Желнин и многие другие.

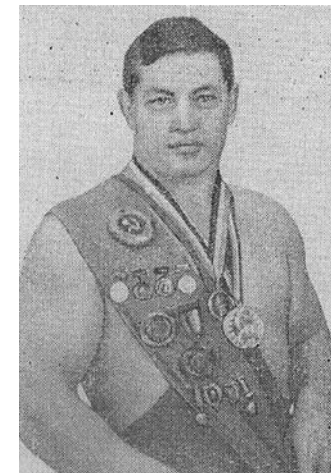
Классическая борьба наряду со многими другими видами спорта постепенно стала массовым увлечением молодежи, приобрела среди советских людей многие тысячи поклонников. А в 1952 г. советская школа борьбы блестяще выдержала экзамен на Олимпийских играх — наши спортсмены завоевали первое место в командном зачете.

Среди первых олимпийских чемпионов был армейский борец рядовой Шазам Сафин, а год спустя в Неаполе на чемпионате мира на высшую ступеньку пьедестала почета поднялись армейцы Георгий Шатворян (полусредний вес) и Август Энглас (полутяжелый вес).

На Всесоюзных состязаниях армейские борцы стали шестикратными чемпионами СССР в командном зачете. Они в основном составляют ядро сборной СССР и высоко несут знамя советского спорта. В 1955 г. в Карлсруэ звучал Гимн Советского Союза в честь новых чемпио-



Мастер спорта Международного класса, призер первенства Европы в полусреднем весе Вершинин Г. А.



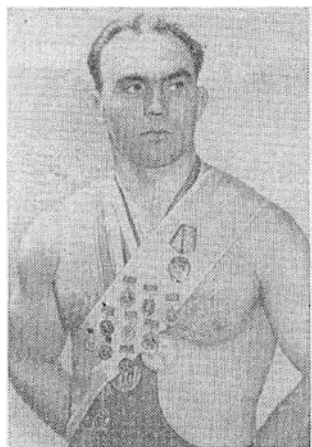
Мастер спорта Международного класса, трехкратный чемпион СССР, призер первенства мира и Европы в среднем весе Киров А. Н.



Заслуженный мастер спорта СССР, двукратный чемпион мира, призер Олимпийских игр в тяжелом весе Рошин А. Н.



Заслуженный мастер спорта СССР, чемпион мира, Европы, победитель римской Олимпиады в полутяжелом весе Николаев В. В.



Заслуженный мастер спорта СССР, чемпион мира по классической и вольной борьбе в полутяжелом весе
Энглас А. П.

нов мира полутяжеловеса инженер-капитана В. Николаева и тяжеловеса капитана А. Мазура. Позже эстафету принял старший лейтенант И. Богдан. Он дважды был чемпионом мира (в 1958 и 1961 гг.), а в 1960 г. завоевал высшую олимпийскую награду в Риме в тяжелом весе.

Еще больших успехов добился лейтенант А. Колесов (полусредний вес). Зарубежные спортивные обозреватели единодушно признают трехкратного чемпиона мира, чемпиона Олимпийских игр в Токио А. Колесова лучшим борцом классического стиля нашего времени.

Много славных побед на зарубежных коврах одержали наши борцы: тяжеловес старший лейтенант А. Рошин, чемпион мира 1963 г., II призер первенства мира 1962 г. и XVIII Олимпийских игр в Токио, и старший лейтенант В. Анисимов, чемпион мира 1965 г. и II призер первенства мира 1966 г. в полутяжелом весе.

Чемпионом Европы в 1967 г. стал рядовой Н. Юркевич в среднем весе. Бронзовую медаль завоевал в полусреднем весе младший лейтенант Г. Вершинин. Блестяще дебютировал на первенстве мира лейтенант И. Яковенко, он победил всех прославленных чемпионов и завоевал 1-е место в полутяжелом весе. Серебряную медаль получил тяжеловес А. Рошин. Успешно выступал в среднем весе лейтенант А. Киров, призер первенства мира и Европы и трехкратный чемпион СССР.

Советское правительство высоко оценило спортивные заслуги армейских борцов, наградив орденами Трудового Красного Знамени И. Богдана, А. Колесова, А. Энгласа, В. Николаева и других и медалью «За доблестный труд» А. Рошина. «Рыцарями традиций» называют сборную команду по классической борьбе.

С 1952 г. на международной арене сборная СССР не уступает первенства ни в одном международном соревновании. Ни одна команда мира не имеет такой стабильности результатов, как команда советских борцов.

Молодежь должна помнить о славных традициях советской школы борьбы, она должна неустанно работать над тем, чтобы сохранить и приумножить славу советских борцов.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Целью спортивной тренировки борца является совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование необходимых физических и психологических качеств и достижение высокого спортивного мастерства.

В задачи тренировки входят такие элементы, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена, развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости, повышение теоретических знаний в области спорта, гигиены, контроля и самоконтроля, воспитание морально-волевых качеств, патриотических чувств к Родине, преданности коллективу, Коммунистической партии, Советскому правительству. Кроме совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировки происходит оздоровление и подготовка трудящихся к высокопроизводительному труду, к защите Родины.

Тренировочная работа определяется периодами и этапами подготовки с учетом возраста, спортивного стажа, уровня спортивного мастерства, тренированности и другими факторами для каждого спортсмена в отдельности.

Процесс спортивной тренировки борца складывается из пяти взаимосвязанных между собой частей: общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, психологической подготовки.

К общефизической подготовке борца относятся бег, прыжки, ходьба, гимнастические упражнения, упражнения со скакалкой, лазание по канату, упражнения со штангой, гири, плавание, лыжи, акробатические упражнения. Большое место в подготовке борца занимают спортивные игры, особое предпочтение из которых отдается баскетболу, ручному мячу, футболу, они также являются хорошим средством развития тактического

мышления, быстроты, ловкости, координации и выносливости.

К специальным физическим упражнениям борца относятся те, которые по структуре движения имеют сходство с действиями во время борьбы. Это специальные упражнения борца, специальные упражнения для совершенствования того или иного приема борьбы, имитация приемов борьбы, броски тренировочного чучела-мешка и другие.

Техническая подготовка борцов осуществляется путем изучения и совершенствования приемов борьбы, комбинаций приемов, защит и контрприемов.

Тактика борьбы изучается и совершенствуется в процессе изучения и совершенствования приемов борьбы в учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схватках, поэтому она складывается из трех разделов: тактики проведения технических действий, тактики ведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка решается попутно с физической, технической и тактической подготовкой и является единым учебным процессом.

Спортивная тренировка является всесторонним педагогическим процессом. Она строится и осуществляется на основе таких дидактических принципов, как воспитывающее обучение, наглядность, систематичность, сознательность, активность, постепенность, всесторонность, повторность, доступность. Все эти принципы в обучении и тренировке осуществляются параллельно и дополняют друг друга в период всего тренировочного процесса.

Воспитывающее обучение

Этот принцип предусматривает такое обучение спортсмена, при котором наряду с развитием физических качеств воспитываются высокие моральные качества человека коммунистического общества. Процесс воспитания должен красной нитью проходить через все периоды обучения спортсмена. Каждый тренер, обучая спортсмена, должен повседневно прививать ему патриотические чувства преданности своей Родине, Партии и Правительству, своему народу, коллективу, воинской части; прививать навыки высокой культуры, вежливость не только на спортивных занятиях, но и в повседневной жизни, уважение к старшим по возрасту и по званию; воспи-

тивать в спортсмене трудолюбие. Здесь особую силу имеют наглядные примеры, рассказы о подвигах людей, беседы старших товарищей по команде, примеры из опыта Великой Отечественной войны и из спорта.

Наглядность

Наглядность особенно важна в обучении и тренировке борцов, в совершенствовании их технических и тактических действий. Тренеру надо использовать не только показ и разъяснение, но и привлекать к демонстрации приемов спортсменов, хорошо владеющих ими. Правильное представление о движении в сочетании с объяснением и практическим опробованием действия самим занимающимся способствуют лучшему усвоению изучаемого упражнения. Для наглядности можно использовать кинограммы, кинофильмы, показ техники борьбы более опытным борцом, посещение соревнований, просмотр плакатов и других наглядных пособий.

Систематичность

Этот принцип предусматривает правильное сочетание теории и практики в процессе тренировки. Это значит, что в тренировке борца должна быть определенная система, предусмотренная планом подготовки по периодам, этапам и циклам. Физические упражнения в учебном занятии, а также совершенствование техники и тактики борьбы надо проводить таким образом, чтобы после изучения или совершенствования определенного технического действия изучать другое, сходное по структуре, но более сложное. Постепенное наращивание трудности физических упражнений должно быть неуклонным правилом тренера. Это правило относится не только к условиям совершенствования техники и тактики в упражнениях с партнером, оно должно учитываться в тренировочных схватках, в соревнованиях, в составлении спортивного календаря, где нагрузка должна идти по нарастающей.

Сознательность

Принцип сознательности предусматривает такое построение и содержание учебного и тренировочного процесса, при котором каждый борец должен сам осозна-

вать, что, почему и зачем он делает. Задача тренера состоит не только в том, чтобы показать и рассказать об упражнении, которое спортсмену показывается для выполнения, но и в том, чтобы рассказать, для чего нужно именно это упражнение.

Активность

Борьба — это вид спорта, в котором решается не только единоборство силы, но и мысли. Поэтому тренеру в процессе тренировки надо давать возможность спортсмену развивать активность. Тренер должен предоставлять больше возможности спортсмену самостоятельно решать сложные технические, тактические и другие задачи и приходить ему на помощь тогда, когда подопечный сам не в состоянии решить затруднительную задачу. Помощь может быть разной. Иногда достаточно лишь намекнуть спортсмену, а что к чему — он дальше разберется сам. Ведь на соревнования борец выходит один на один со своим противником и никто не в состоянии ему помочь, если он сам не справится с задачей. Ясное понимание и знание средств, методов и задач тренировки обеспечивает не только более устойчивое и успешное обучение технике и тактике борьбы, но и способствует более эффективному развитию силы, быстроты реакции, выносливости, воспитанию морально-волевых качеств борца, находчивости, а следовательно, и способности достичь лучших результатов в соревнованиях. При сознательном и продуманном отношении к своей подготовке, при изучении теории методики спортивной тренировки, а также при изучении физиологии, анатомии и психологии человека у борца создается большой запас знаний, позволяющих ему активно тренироваться, успешно участвовать в соревнованиях, передавать свой опыт молодежи, а в дальнейшем вести тренерскую работу.

Постепенность

Принцип постепенности определяет постепенное повышение физических нагрузок по продолжительности и интенсивности и последовательное изучение технических приемов и тактики.

Практика показывает, что нарушение постепенности тренировки наносит большой вред. Постепенность дол-

жна соблюдаться не только в правильном наращивании физических нагрузок в тренировочном процессе, но и в участии в соревнованиях. Участие борца в непосильных соревнованиях приводит к тому, что вместо высокотехнического, всесторонне развитого спортсмена получается «толчок», не уверенный в своих силах и технических действиях. Это получается потому, что фундамент закладывания основ техники и тактики борца разрушен в начале обучения и восстановить его почти невозможно.

Для достижения высокого мастерства при правильной тренировке борцу требуется 6—7 лет, поэтому подготовка должна строиться с учетом этого срока. Надо спланировать, когда, в какие годы боец может достигнуть какого-то спортивного рубежа. Не исключена возможность, что способный боец может раньше показать высокие результаты и более успешно проходить программу обучения, чем другие. Но для этого существует индивидуальный подход.

Всесторонность

Всестороннее развитие спортсмена является основой высокого спортивного мастерства.

Принцип всесторонности требует выполнения многих задач спортивной тренировки с применением многообразных методов и средств. Всесторонне развитый спортсмен быстро овладевает техникой и тактикой борьбы, хорошо переносит физические нагрузки, его организм лучше восстанавливается после больших физических нагрузок.

В повседневном тренировочном процессе тренеру необходимо обращать внимание на всестороннее физическое развитие борцов, на теоретическую спортивную подготовку, на их политическое и моральное воспитание.

Всестороннее развитие спортсмена, его моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоническое развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), хорошая работоспособность сердечно-сосудистой системы, умение координировать движения являются основой достижения высокого мастерства.

Для примера назовем таких спортсменов, как трехкратный чемпион мира и победитель XVIII Олимпийских игр старший лейтенант Анатолий Колесов, младший

лейтенант Георгий Вершинин, которые на протяжении всего времени тренировок большое внимание уделяют всесторонней подготовке. Их разносторонние показатели значительно выше тех нормативов, которые определены для борцов сборной страны. И это дает положительные результаты в состязаниях.

Повторность

Принцип основывается на физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условнорефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений, перестроений и усовершенствований в органах и системах и их функциях под влиянием тренировки. Без повторений физических упражнений не может быть развития и совершенствования. Повторение физических упражнений в тренировке борцов должно быть оптимальным, усложняется оно по мере закрепления навыков. Необходимо помнить, что только при правильном чередовании физических нагрузок с отдыхом можно добиться успешного спортивного мастерства. Тренеру и борцу за этим надо внимательно следить. Перед тем как начать новый недельный цикл тренировки, надо убедиться в восстановлении сил спортсменов после прошедшего цикла тренировки. Здесь имеет значение и чередование средств тренировки и физических нагрузок — средней, малой, большой нагрузки и отдыха. При тренировке следует учитывать и вопросы питания и отдыха, которые должны соответствовать физической нагрузке.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Классическая борьба как вид спорта всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решимость, находчивость. Но лишь одна борьба не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы этого не произошло, надо увеличить упражнения для развития этих групп мышц. Вот почему, помимо средств борьбы, можно более дифференцированно с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена общеразвивающими упражнениями.

Для разностороннего развития борцы в арсенале своей тренировки применяют разные упражнения и занимаются многими видами спорта.

Развитие силы

Борец должен быть физически сильным, специфика силы борца, как и других физических качеств, отличается, например, от силы штангиста или гимнаста. Борец должен обладать силой в сочетании с выносливостью, он должен суметь применить максимальное усилие в любой из моментов на протяжении всей схватки, а иногда в нескольких схватках, где надо поднять сопротивляющегося противника и провести определенный прием, усилить темп схватки и физическое напряжение. Следовательно, методика развития силы борца сочетается с развитием быстроты движения и выносливости, имеет свои особенности. Упражнения для развития силы следует проводить таким образом, чтобы они в своем

большинстве имели сходство со структурой движения самой борьбы, тогда одновременно с развитием силы будут совершенствоваться техника и другие необходимые качества борца. Например, для развития отдельных групп мышц в подготовительном этапе можно рекомендовать следующие упражнения.

Упражнения для развития силы ног

Для развития силы ног надо заниматься ходьбой с подъемом в гору и спуском с горы. Подниматься по лестнице, держа на спине груз (партнера или другие отягощения). Выполнять прыжки в длину и в высоту с места. Заниматься борьбой и выталкиванием из ковра. Делать приседание с партнером на спине или подъем партнера захватом туловища сзади, обратным захватом туловища, отрывать партнера от ковра в стойке. Осуществлять походы по песчаной местности. Участвовать в кроссах и спортивных играх.

Упражнения для развития силы туловища

Чтобы развить силу туловища, надо выполнять упражнения с гантелями и гириями (круговые вращения), упражнения со штангой (наклоны), наклоны с партнером на спине, подъемы партнера захватом туловища. Осуществлять броски прогибом тяжестей (гири, камни), борьбу с разными партнерами в стойке и партере. Выполнять упражнения на мосту с отягощениями и без отягощений.

Упражнения для развития силы рук

Для развития силы рук применяются такие упражнения: борьба в стойке на захватах; борьба в партере по заданию с применением ключей и рычагов; подтягивания на перекладине и кольцах; подъем силой на перекладине и кольцах; лазание по канату и шесту; упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах); упражнения с силовыми эспандерами; упражнения с деревом (толчки — рывки) и другие упражнения. Все эти упражнения должны чередоваться с элементами борьбы.

Силовые упражнения во многом способствуют быстрому развитию силы мышц у спортсменов отдохнувших. Если же силовые упражнения выполняются, когда спортсмен утомлен предшествующей тренировкой, то возбудимость центральной нервной системы оказывается сниженной, условнорефлекторная деятельность протекает менее успешно и рост силы происходит медленно. Вот почему силовые упражнения по возможности надо планировать в начале основной части занятия.

Выбор величины сопротивления при развитии силы является одним из главных вопросов методики. Практический опыт и научные исследования показывают, что попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, не эффективны. Если человек не проявляет систематически значительных мышечных напряжений, то роста силы не будет. При очень малых величинах напряжения также может произойти снижение силовых показателей.

Методика тренировки силы

Существуют три метода тренировки силы.

Метод **до отказа** предполагает силовую работу с многократным повторением упражнения. Упражнение проводится сериями до выраженного утомления (до отказа). После серии упражнений отдых 4—6 минут и затем следующие серии упражнений. При необходимости отдых можно увеличивать. Количество повторений в каждой серии и количество серий следует определять для каждого спортсмена.

Метод **максимальных усилий** включает поднимание спортсменом предельного веса один — три раза за подход с длинными перерывами для отдыха.

Метод **кратковременного напряжения** осуществляется подниманием веса, составляющего 60—70% предельного веса с максимальной скоростью по несколько раз за подход. После каждого подхода отдых. Этот метод полезен тем, что он способствует развитию скоростно-силовых качеств, которые необходимы в борьбе, так как зачастую для успешного проведения приемов важно не только усилие, вложенное в прием, но и скорость, с которой он развивается. Во время выполнения приема скорость должна возрастать. Следует иметь в виду, что любой метод развития силы, если он будет долго повто-

ряться, не даст желаемого результата. Методы надо менять или дополнять один другим.

Специальными упражнениями для выработки силы надо заниматься в подготовительном этапе (в первой его половине), чтобы до соревнований было достаточно времени для специальной технической и тактической подготовки. Это не значит, что не следует применять силовых упражнений в других этапах, силовые приемы должны развиваться параллельно с совершенствованием техники и тактики борьбы и всегда быть их составной частью, но в разной дозировке.

Сила, скорость и ловкость должны развиваться в преломлении к технике борьбы.

Если делается прием, то именно сила, максимальная скорость должны быть вложены в выполнение этого приема.

Развитие ловкости

Ловкость — одно из важных качеств борца. Она является трамплином для развития техники борьбы и высокого спортивного мастерства. Борец, обладающий ловкостью, имеет больше оснований идти на обострение борьбы, на обоснованный риск в борьбе, так как он, имея превосходство в ловкости, опережает своими действиями действия противника. Чем выше ловкость борца, тем больше у него возможности для всестороннего развития техники и тем опаснее он для противника. Такое качество борца, как ловкость, развивается очень медленно. Оно требует долгого, кропотливого труда. Упражнения, предназначенные для развития ловкости, должны выполняться на протяжении всех периодов тренировки.

Для развития ловкости борца целесообразно применять такие акробатические упражнения, как кувырки вперед и назад, кувырки в группировке с головы и в сочетании после кувырка вперед с разбегу, перевороты назад с места, колесо, сальто в группировке вперед с разбегу и сальто назад в группировке с места, прыжок, полет в кувырок вперед через голову, через предмет, прыжки в длину и в высоту. Неплохо для выработки ловкости использовать батут, где можно выполнять ряд элементов, развивающих координацию, ориентировку нахождения в пространстве. Упражнение на батуте спо-

способствует выработке и других необходимых борцу качеств.

Большое значение для развития ловкости имеют спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол), упражнения с набивными мячами, броски тренировочного чучела, упражнения с партнером, специальные упражнения борца, упражнения на гимнастических снарядах, учебно-тренировочные схватки, учебные схватки и другие упражнения.

Весь перечень упражнений всегда должен сводиться к преломлению ловкости именно в борьбе, в сочетании с техническими действиями, в схватке с партнером.

Развитие гибкости

Гибкость в классической борьбе и вопросы ее развития рассматривались в разное время по-разному. Когда поражение засчитывалось после мгновенного касания лопатками ковра, на развитие гибкости обращалось больше внимания. Стоило изменить правила, где перекат через лопатки не считался за поражение, как сразу развитию гибкости стали уделять меньше внимания. Гибкий борец, обладающий сильным мостом, имеет большое преимущество. В случае опасного положения он с помощью моста может избежать поражения. Гибкость также дает возможность более широко применять технические действия и более эффективно использовать все качества борца.

Для развития гибкости применяют акробатические упражнения и специальные упражнения борца, при выполнении которых у борца развиваются мышцы шеи, спины, ног и рук. Без развитых мышц шеи и спины гибкость будет менее применима. Развивая гибкость вообще, надо особое внимание обратить на развитие моста борца. Чтобы получить наилучшие результаты в развитии гибкости, рекомендуется в заключительной части урока выполнять следующие упражнения.

Исходное положение: широко расставлены ноги, спортсмен упирается ладонями и лбом в ковер, производит движение вперед до касания ковра лопатками и возвращается в исходное положение (рис. 1).

Из положения лежа на спине встать на мост, упираясь ладонями в ковер, отжаться на прямые руки, сильно прогнуться (рис. 2).

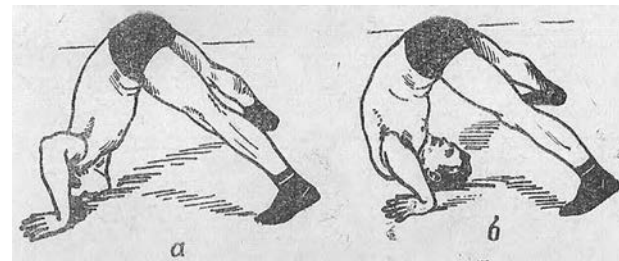


Рис. 1

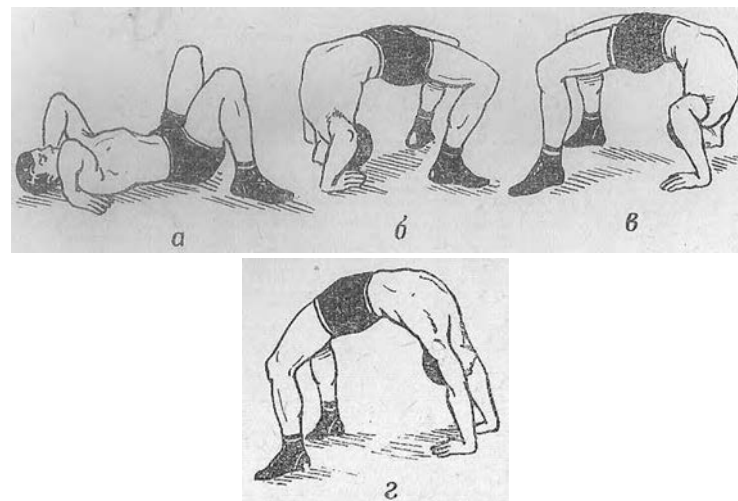


Рис. 2

Встать на крутой мост и, отталкиваясь ногами и сильно прогибаясь, перевернуться через голову в положение упора лбом в ковер (рис. 3).

Стоя на мосту, выполнить забегание ногами вокруг головы (рис. 4).

Со стойки встать на мост и сделать переворот через голову (рис. 5), затем со стойки встать на мост и податься в стойку.

Все эти упражнения надо чередовать с другими. Если выполнялось упражнение прогибом назад, то следующее упражнение должно выполняться наклоном вперед. Не следует прибегать к резким движениям. При развитии гибкости упражнения должны быть плавными и эла-

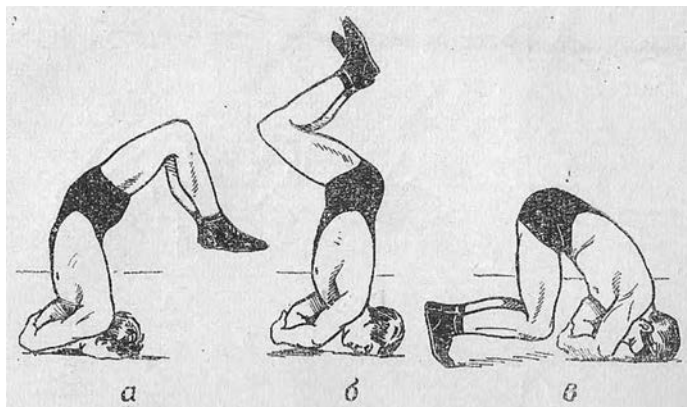


Рис. 3

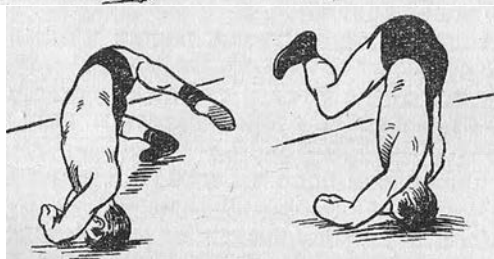
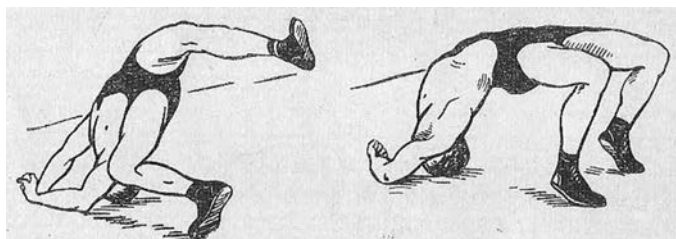
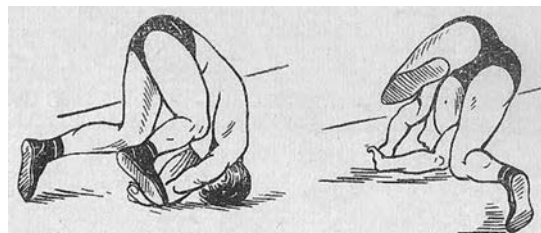


Рис. 4

стичными, которые бы не вызывали боли в суставах. По мере укрепления моста и развития гибкости эти же упражнения следует выполнять с отягощениями, но при этом надо соблюдать дозировку.

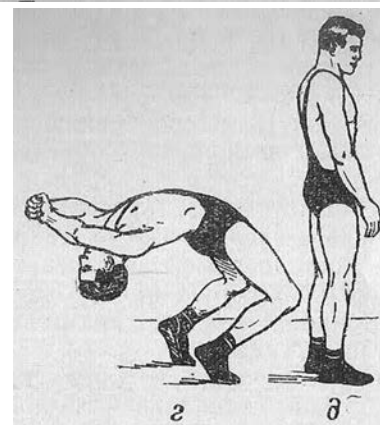
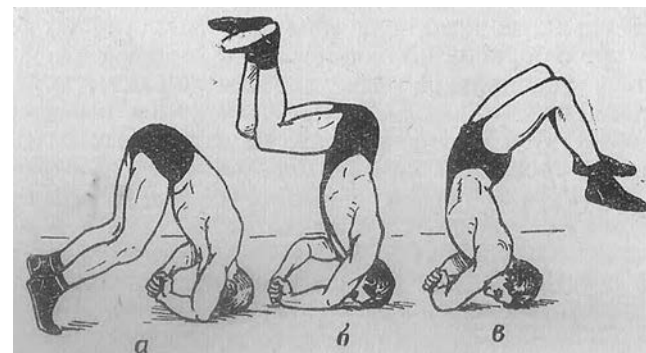


Рис. 5

Развитие выносливости

Выносливость является одной из важнейших сторон подготовки борца. Борцу приходится соревноваться в течение 3—4 дней и проводить иногда по 3—4 встречи в день. Встречи эти могут быть с разными по силе, технике и выносливости противниками.

Выносливость можно разделить на общую и специальную. Под общей выносливостью подразумевается

способность организма спортсмена переносить длительные напряжения в неспецифических условиях — кросс, бег на лыжах, гребля, спортивные игры и др. Такая выносливость определяет общий функциональный уровень организма. Общая выносливость приобретается физическими упражнениями, она не имеет сходства по своей структуре с борьбой и является лишь хорошей базой для развития специальной выносливости борца. Например, во время бега или ходьбы на лыжах, при выполнении некоторых других упражнений, не связанных с единоборством, спортсмен сам регулирует темп движения и ритм своего дыхания, ему никто не мешает. В борьбе же на спортсмена воздействует всей силой, весом и волей противник. Он сбивает ритм дыхания, часто задает темп самой схватки. В этих условиях на действия противника надо ответить своими решительными действиями с проявлением максимальной силы и быстроты.

Специальная выносливость борца — это не только хорошее развитие дыхания вообще, это нечто иное. Здесь надо уметь регулировать свое дыхание во время схватки, расслабиться, когда на это есть возможность, чтобы дать мышцам отдохнуть, и снова включиться в максимальную работу для выполнения определенных действий.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена выдерживать длительные напряжения в условиях постоянно меняющегося темпа схватки, в условиях задержки дыхания при проведении приемов, в условиях постоянного и разнохарактерного воздействия противника на ход схватки.

На базе общей выносливости борцу необходимо заниматься выработкой специальной выносливости. Вот почему борцы в своей тренировке применяют обширные средства. В переходном этапе спортсмены широко применяют волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч, плавание, бег на средние дистанции по стадиону, лыжи, пешие походы, кроссы и занятия на ковре по совершенствованию отдельных элементов бросков прогибом, гири и камни. Нагрузка в этом этапе должна быть средняя, а по времени продолжительная.

В подготовительном этапе тренировки проводятся борьба, учебные и тренировочные схватки, броски тренировочного чуела, броски прогибом и др. Широко применяются баскетбол, футбол, ручной мяч и кроссы по

пересеченной местности. Нагрузка в этом этапе бывает большая по объему и средняя по интенсивности. Однако дозировка нагрузки должна быть сугубо индивидуальной и зависеть от подготовки спортсмена, его тренированности и физического развития. Стремиться к повышению интенсивности в этом периоде за счет сокращения объема не следует.

Индивидуальный подход к тренировке — одно из необходимых условий неуклонного повышения спортивного мастерства. Реакция на физические нагрузки помимо состояния здоровья и тренированности спортсмена зависит от его индивидуальных особенностей, физического развития и типа высшей нервной деятельности, а также от времени восстановления после нагрузки, уровня развития различных физических качеств, времени вхождения в спортивную форму и длительности поддержания спортивной формы, от возникновения и характера появления признаков перетренированности.

Практика показывает, что при одной и той же методике тренировки, при равных других условиях уровень тренированности у спортсменов может быть разным: один в отличной спортивной форме, другой перетренированный или недостаточно тренированный. Это еще раз подтверждает, что при развитии выносливости, где к организму спортсмена предъявляются особенно повышенные требования, следует подходить сугубо индивидуально.

В подготовке борца имеет значение и продолжительность схватки, которая раньше длилась 20 мин.: 10 мин. борьбы в стойке, два отрезка по три минуты — партер и 4 мин. — в стойке. Позднее схватка стала длиться 15 мин., еще позднее—12 мин., затем 10 мин., а сейчас время схватки определено в 9 мин. — три отрезка по три минуты с перерывом между каждым отрезком для отдыха в 1 мин.

Все эти изменения каждый раз выдвигали новые задачи по технико-тактической подготовке, а также по выработке выносливости.

Было бы ошибочно думать, что раз сейчас время схватки сокращено до 9 мин., то развитию выносливости не следует уделять внимания. Выносливость и сейчас нужна, но выработка этой выносливости должна решаться в сочетании со скоростными качествами борца. За 9 мин. борец должен уметь весь включиться в борьбу

с максимальной быстротой действий на протяжении каждого отрезка времени.

Учитывая особенности соревновательной схватки, необходима также и специальная подготовка выносливости. После того как будет проделана большая работа по общей физической подготовке и специальной подготовке, где борец проводит схватки по правилам соревнований в среднем и даже высоком темпе, следует перейти к выработке специальной скоростной выносливости.

Работу эту следует строить таким образом: 30 сек.— тренировочная схватка в максимальном темпе, 2 мин. 30 сек.— в низком (среднем) (здесь борцы проводят отдельные броски на точность), 1 мин.— перерыв, 30 сек.— темп максимальный, 2 мин. 30 сек. — темп низкий, 1 мин. — перерыв и т. д. Таких отрезков надо делать 3—4 в тренировку, но на каждую следующую тренировку в максимальном темпе надо отводить больше времени, а в медленном темпе меньше. И так с каждой тренировкой добавлять от 10 до 20 сек. времени к сильному темпу и уменьшать на такое же время медленной тренировки. Ни в коем случае нельзя снижать максимальный темп. Однако в этом должен быть индивидуальный подход. Если понадобится увеличить спортсмену время отдыха, то постепенно его надо прибавлять, и как только организм с нагрузкой будет справляться, отдых сокращать. Таким образом, максимальный темп должен все время увеличиваться за счет медленного темпа. Максимальный темп также можно регулировать в разных вариантах. Например, в первом периоде дать меньше времени, во втором — больше, а в третьем — еще больше, но средняя максимальная нагрузка по времени должна строго соблюдаться. Увеличение нагрузки должно производиться с учетом особенностей каждого спортсмена.

Развитие скоростно-силовых качеств

Развитие качеств силы и скорости всегда способствовало росту спортивного мастерства. Сейчас скоростно-силовым качествам борца придается первостепенное значение. Сокращение срока схватки на соревнованиях резко изменило стиль борьбы. Теперь борьбу надо вести в максимальном темпе с начала и до конца. Это выдвигает новую задачу в подготовке борцов, в методике

развития силы и скорости. Необходимо в связи с этим пересмотреть учебный процесс развития этих качеств, чтобы приблизить их к специфике современной борьбы. Необходимо также обучение техническим действиям и развитие физических качеств сделать единым, неразрывным учебным процессом. На всех занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы уделять внимание развитию скорости и силы применительно к структуре движения, изучаемого на данном уроке.

Практика показывает, что можно отлично бегать, поднимать большой вес, быть сильным, но плохо бороться, если эта сила и скорость не будут использованы в условиях борьбы. Заложенный фундамент общефизического развития должен все время направляться в нужное русло, чтобы эти качества проявлялись в условиях борьбы, чтобы борец сумел сосредоточить все свои усилия именно на выполнении технических действий, которые он совершенствует. При такой тренировке борец будет вырабатывать и закреплять устойчивый навык и развивать нужные физические качества. Здесь надо обращать внимание на развитие волевых качеств — на приложение усилий в момент выполнения технических действий. В процессе занятий должно быть стремление к развитию скорости движения с определенными усилиями.

При систематической тренировке можно выработать навык на концентрацию внимания и волевых качеств в момент выполнения технического действия, на сосредоточение усилий определенных групп мышц, а также на их расслабление в нужный момент. Это особенно важно при выполнении бросков через спину, где борец сперва должен уметь расслабиться, а затем сделать максимальное усилие. Умение расслабляться и отдыхать, а затем сосредоточиться, чтобы сделать сильный взрыв для выполнения технического действия, является отличительной чертой многих ведущих борцов нашей страны, таких, как А. Колесов, Д. Гванцеладзе, Г. Вершинин, В. Анисимов, А. Юркевич.

Умение расслабляться в чередовании с сосредоточением усилий считается одним из факторов выносливости борца. Такие качества надо прививать спортсменам в повседневной тренировке. Делать это рекомендуется так: на тренировке борцы стоят друг против друга, разбиты по парам, руки у всех опущены, по сигналу тренера

спортсмены одной стороны поднимают правую руку на противника, противник, реагируя на движение руки, захватывает руку и выполняет техническое действие с максимальной быстротой. Выполняющие технические действия не должны видеть сигнала тренера, они действуют на движения противника. После двух-трех действий борцы меняются ролями. Меняются и задания на выполнение технических действий, которые постепенно надо усложнять. После каждого действия обращается внимание на расслабление мышц с последующим их сосредоточением на выполнении движения. При организации такой тренировки надо заинтересовать занимающихся обрабатываемыми действиями.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов является одним из необычайно важных и в то же время сложных вопросов. В настоящее время для победы нужна не только отличная физическая тренированность, но и способность переносить максимальное нервное напряжение, мобилизовать все человеческие возможности. Не случайно в последнее время многие команды мира по различным видам спорта привлекают к подготовке спортсменов специалистов-психологов.

Под психологическим состоянием мы понимаем душевные переживания спортсмена, его волнения, радость, горе, чувства восхищения и гнева.

Эмоциональная реакция очень сложна, в ней участвует вся нервная система, эмоции воздействуют на весь организм, они могут повышать или понижать тонус, создавать хорошее или плохое настроение, возбуждать или угнетать. Они дают высшим отделам мозга и всему организму энергетический заряд, являясь стимулом к активным действиям, творчеству, определяя в значительной степени умственную и физическую работоспособность.

Радость, восторг, жажда победы, спортивная злость, отличная физическая и техническая подготовка, опыт спортсмена, знание соперников, твердая уверенность в своей силе, а также другие положительные факторы повышают мышечный тонус, увеличивают силу и работоспособность всего организма. В таком состоянии борец чувствует малейшее движение противника, он сосредото-

чен и внимателен. Положительные эмоции выражаются у борцов и после победы над сильным противником и после успешного окончания соревнования.

Отрицательные эмоции могут ослабить тонус мышц, изменить характер нервных импульсов, получаемых мышцами, и тогда движения становятся замедленными, вялыми.

Причиной отрицательных эмоций может служить плохая подготовка к соревнованиям, неполадки в семье или в коллективе, травма и другие факторы. Самое опасное для борца перед выходом на ковер — это безразличное отношение ко всему окружающему: к соревнованиям, к товарищам, к своему противнику. Такое состояние бывает от переутомления и особенно от нервного перенапряжения. При таком состоянии успеха ждать не приходится.

Какие же этапы можно выделить в психологической подготовке борца?

Первым этапом надо считать составление психологической характеристики. Она входит в единый план с характеристикой по физической, тактико-технической и волевой подготовке, планируемой на год и более.

К следующим этапам подготовки относятся повседневная тренировка, предсоревновательный и послесоревновательный периоды.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть составной частью плана общей подготовки и являться единым учебным процессом. Чем больше в ходе учебного процесса удастся искоренить недостатки, воспитать у спортсмена нужные ему волевые качества, усилить уверенность в свои силы, тем устойчивее будет его стремление к победе. Задача сама по себе сложная, она требует от тренера тонкого, последовательного подхода к работе со спортсменом и знания самого спортсмена. Надо знать его жизненный путь, характер, привычки, поведение в сложной обстановке и т. д. Психологическая подготовка начинается уже в момент определения периодов и этапов подготовки, когда перед спортсменом раскрываются средства и методы тренировок, масштабы соревнования, количество участников, возможные противники и дается конкретное задание. Задания эти должны соответствовать уровню мастерства и подготовки спортсмена. Однако не значит, что надо давать только небольшое задание, не требующее преодо-

ления трудностей. Лишь с приложением больших усилий воспитывается воля. Если у спортсмена появится сомнение, сможет ли он справиться с поставленной задачей, то надо вовремя прийти ему на помощь и рассеять его сомнения. Надо рассказать о встречах противника с другими борцами, где противник выглядел слабее, указать на недостатки подготовки противника и отметить те качества спортсмена, которые ставят его выше противника. Это можно делать и при постановке задачи, и при тренировке, и непосредственно перед соревнованиями. Важно эти примеры преподносить спортсмену так, чтобы он не подозревал, что его специально настраивают на победу. Они должны доходить до его сознания через разговоры, рассказы о других борцах, но чтобы это все влияло на его психику и постепенно укреплялась в сознании вера в свои силы.

Возможно, что после составления плана боец начнет заранее настраиваться на победу. Мысль о соревнованиях, о схватке, о победе не покидает его. Такая чрезмерно ранняя настройка приведет к тому, что спортсмен «перегорит» и у него не останется энергии для проведения схватки.

Таких спортсменов нужно сдерживать, отвлекать от постоянной мысли о борьбе. Некоторые же тренеры допускают при этом серьезную ошибку, говоря такому борцу: «Ты должен все время думать о борьбе, настраиваться на победу!»

Тренировку надо строить так, чтобы она проходила методически правильно, творчески и эмоционально. Этому способствует нормальная обстановка, хорошо организованный досуг, отличное самочувствие спортсмена, хороший дружный коллектив, благополучие в семье. На такой тренировке спортсмен всегда получит товарищескую помощь, услышит добрый совет и веселую шутку, что в первую очередь способствует сохранению энергии, так необходимой в момент соревнований.

Многое зависит и от самого спортсмена, от его опыта и знаний. Про много говорят, что он храбрый и ничего не боится. Такого не бывает. Смелый человек отличается от трусливого тем, что он, опираясь на знание, опыт, умеет трезво оценить обстановку, подавить сомнения и неуверенность, которые появляются у него в самый напряженный момент.

В предсоревновательном этапе нужно следить за тем, чтобы по окончании тренировки спортсмен мысленно отключался от борьбы в предстоящих состязаниях и был удовлетворен тренировкой. Борец должен думать больше об учебе, работе, культурном отдыхе и т. д.

Подгонка веса, полученная травма и многие другие причины могут увеличить беспокойство и нервное напряжение. Каждый спортсмен переносит свои неприятности, переживания по-разному, и к ним необходимо относиться внимательно. Допустим, у борца неудачно сложилась тренировка. Излюбленные приемы не проходят даже с более слабым противником. Мало того, боец сам попадает на прием. Он начинает нервничать, искать причину. На следующей тренировке такому особо мнительному борцу для спарринга дается сильный противник, которому ставится задание поддаться незаметно на один-два приема. Борец, не замечая этого, добивается преимущества в схватке, к нему возвращается уверенность и хорошее настроение. Последующие тренировки спортсмен проводит с большим успехом, даже с сильными борцами.

Конечно, причиной неудачных тренировок может быть не только мнительность, но и переутомление, плохой сон и т. д. В таких случаях рекомендуется снизить нагрузку или заменить средства тренировки. Тренировки на ковре следует заменить спортиграми, греблей и, наконец, прогулкой.

В последние перед соревнованиями дни борцу для спарринга хорошо давать слабых противников, чередуя их с сильными. Важно, чтобы боец сохранил уверенность в свои силы и по мере приближения к состязаниям эта уверенность все больше возрастала, чтобы он мог сказать себе: «Я обязательно выиграю у этого более слабого конкурента, так как мне удалось добиться преимущества в схватке с сильным борцом!». Приблизительно такое высказывание мне приходилось слышать после удачного выступления одного из борцов полутяжелого веса. Он говорил: «Я выходил на схватку и думал, что бросал тяжеловесов на тренировках, причем чемпионов Союза, значит, полутяжеловесов я обязан побеждать». Он не подозревал, что тяжеловесы ему поддавались.

Однако и здесь к каждому требуется особый подход. Если одного нужно вдохновить, то другого, возможно, сдержать.

Подобные случаи с партнерами часто применялись в практике и не раз давали положительные результаты.

Соревновательный этап можно разделить на приезд на место состязания, начало состязания, время, предшествующее непосредственному выходу на ковер, и, наконец, схватку.

На соревнованиях, где спортсмен встречается с будущими противниками, при разговоре с ними не трудно определить настроение каждого противника, его состояние. Об этом говорит их внешность. Даже в том, как спортсмен спокойно и уверенно держится, разговаривает и смотрит на соперника, чувствуется его психологическая настроенность.

Большое значение имеет умение держать себя, владеть собой, показать своему противнику твердую решимость в достижении победы. Это можно сделать внутренней собранностью, которая в напряженный момент легко воспринимается противником и может поколебать его уверенность в свои силы. Иногда действует на противника распространение слухов об отличной форме спортсмена, о его победах над другими сильными борцами. Особенно трудно борцу преодолеть психологический барьер при встрече с противником, которому он проигрывал несколько раз.

Мысль о поражении может настолько глубоко укрепиться, что спортсмен не будет способен «себя преодолеть», если не проявит большой настойчивости и не сумеет владеть собой. На практике были случаи, когда опытный мастер проигрывал встречу равному конкуренту, и в дальнейшем, несмотря на все усилия, был не способен взять реванш.

Однако чаще всего борец проигрывает схватку из-за неумения собраться, нацелить свою волю и отдать все силы поединку.

Особенно хорошо это видно в поражении при схватке с противником, имеющим более высокий спортивный титул. К поражениям в схватке с титулованным борцом такой спортсмен относится с «олимпийским спокойствием». «Раз он чемпион,— рассуждает он,— мой проигрыш— законное явление». Этому борцу нужно объяснить, что он должен бороться, выложиться в схватке, использовать все свои возможности, проявить бойцовские качества, что победа над чемпионом вдвойне ценна. По разным причинам состояние их эмоций под влиянием

разных факторов меняется, и то, что раньше спортсмен считал недостижимым, успешно преодолевает. Один борец мне рассказывал, что он много раз проигрывал своему противнику, но стоило ему собраться как следует, хорошо подготовиться к соревнованиям, настроиться на схватку, как стал побеждать.

Стимулом в психологической настройке спортсмена может служить чувство ответственности перед товарищами, коллективом, городом, республикой, страной и даже любовь к девушке.

Ничто так не ценно для спортсмена, как его умение собраться, сконцентрировать все свои возможности в последние перед схваткой минуты. Чем труднее предстоит поединок, тем активнее борец должен собрать свои силы для достижения победы. Волнение спортсмена перед схваткой можно сравнить с волнением артиста перед выходом на сцену, но оно намного сильнее. Здесь предстоит единоборство.

За 30—40 минут до схватки борец разминается, сосредоточивается. Здесь тренеру надо внимательно и тонко чувствовать психологическое состояние борца. Всем известно, что один борец перед схваткой уединяется для настройки, другой нуждается в присутствии около него тренера или старшего товарища. Спортсмен все время должен держать себя под контролем и подавлять в себе малейшее сомнение в достижении победы. Перед схваткой много говорить спортсмену не надо, разговор должен быть коротким и уверенным. Примерно: «внимательно, собранней, сосредоточиться» и т. д. Отдельным борцам необходим более конкретный разговор, они, наоборот, просят, чтобы им говорили более веские слова.

Еще раз он продумывает план схватки и еще раз внушает и приказывает себе — отдать все силы для победы.

Вот примерно рассуждения спортсмена в эти решающие минуты:

«Мне будет трудно. Но я должен найти способ победить, я не соглашусь с безвыходностью своего положения. Я не имею права проигрывать. Мне необходимо выиграть схватку. Я не могу подвести команду. На меня надеется часть, округ, республика. Моя победа нужна товарищам. Я отдаю все для победы!» И если борец решил победить во что бы то ни стало, его не остановит самая большая трудность.

Специальными исследованиями доказано, что внутреннего речь в форме «самоуказаний» и «самоприказов» способствует формированию навыков, а также активизирует волю спортсмена в тех случаях, когда требуется наиболее целесообразная организация имеющихся навыков.

Борец, выходя на ковер, должен чувствовать поддержку тренера. Всем своим видом тренер как бы говорит: все в порядке, все правильно. Спокойствие, собранность, внимательность и уверенность тренера передается спортсмену.

Обычно тренер остается у ковра и следит за ходом схватки. Вместо тренера может быть старший опытный товарищ. Важно, чтобы борец верил ему и выполнял советы, которые будут даваться в перерыве по ходу схватки. Конечно, эти советы обязательно должны быть квалифицированы, авторитетны и преподноситься индивидуально, с учетом особенностей характера спортсмена.

Коснувшись такого важного предмета в разговоре, как непосредственное ведение схваток, необходимо подчеркнуть одну особенность. В остром напряженном поединке наступает переломный момент. Когда противник начинает ослабевать (особенно важно почувствовать это), надо сразу сконцентрировать все силы действия, увеличить темп и более решительно и настойчиво добиваться преимуществ. Противник будет подавлен и еще более ослаблен. И это положение надо использовать до полной победы. Наглядным примером такого спортивного поединка может служить схватка В. Тростянского с А. Гукасяном на командном первенстве СССР. Тростянский предложил исключительно высокий темп схватки и своими действиями довел до такого состояния своего противника, что была сломлена его воля и одержана победа. Но для решения такой психологической задачи нужна хорошая физическая подготовка. Важно спортсмену поддерживать уверенность в свои силы и помнить, что даже в случае проигрыша возможно отыграться. В истории спорта есть немало случаев, когда борец добивался важной победы в последние секунды, даже проигрывая схватку.

Известны примеры, когда наши борцы, проигрывая первую схватку в ответственных состязаниях, находили в себе силы, чтобы с блеском завершить турнир и даже выиграть 1 место. Так было с И. Соловьевым на

XV Олимпийских играх, с С. Сапуновым на первенстве мира 1966 года и с В. Росиным на Спартакиаде народов СССР.

Чемпион страны 1970 г. в полулегком весе московский борец Зайцев провел два круга соревнований значительно ниже своих возможностей. Движения его были неточны, приемы не получались, боролся плохо. Этому в какой-то мере способствовало изменение весовых категорий и неправильная тактика ведения схватки. Это настолько угнетающе действовало на борца, что Зайцев подошел к тренерам и сказал: «Я себя плохо чувствую, пойду к врачу и снимусь с соревнований». Тренер сказал ему, что соревнования только начались, что надо взять себя в руки, собраться, мобилизовать силы и бороться до победного конца. Он указал на допущенные ошибки в первых двух схватках. Через некоторое время борец успокоился и попросил извинения за необдуманные действия. Последующие схватки Зайцев боролся отлично, выиграл золотую медаль, стал чемпионом страны и был признан лучшим борцом первенства.

Выступления наших лучших борцов доказали, что большие патриотические чувства, ответственность перед Родиной, правильная настройка, воля к победе, вера в свои силы, хладнокровие, собранность и решительность помогли им совершить блестящие победы на коврах многих стран мира.

Наглядным примером спортивной доблести для наших молодых борцов должны служить такие имена как А. Колесов, Г. Картозия, О. Караваев, И. Богдан, А. Роштин, И. Коткас, Б. Манеев, В. Николаев.

Их выступления нельзя назвать иначе, как спортивным подвигом во имя советского спорта.

ТАКТИКА БОРЬБЫ

В классической борьбе тактика — это выбор наиболее целесообразного использования техники, силы, ловкости, воли для достижения победы.

Тактика борьбы тесно переплетается с техникой и психологическим состоянием спортсмена. Для успешного решения тактического плана нужны: хладнокровие, находчивость и решительность, умение правильно оценить создавшуюся обстановку, принять своевременное, самое верное решение.

Если описываем тактическое или техническое действие, стойка атакующего правая, то это же действие можно выполнять и в левой стойке, разница будет лишь в другой последовательности работы рук, ног и подворота туловища или разворота.

Борьба — это единоборство двух людей, обладающих не только разными физическими качествами, но и разным мышлением, психикой, волей и другими качествами. В тактике имеет большое значение опыт участия в соревнованиях, умение использовать для достижения победы любую оплошность, допущенную противником.

Тактическую подготовку борца можно разделить на подготовку к соревнованиям и на участие в соревнованиях.

В оба этапа решаются такие задачи, как тактическая подготовка технических действий, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях.

Способы тактической подготовки

Современная техника и тактика резко изменили ход поединка. Сейчас намного повысился темп схватки, а следовательно, изменилось и время тактической подго-

товки приемов. Теперь подготовка атакующих действий и захвата на прием стали проблемой номер один. Жизнь подсказывает, что сокращение времени между началом атаки и ее завершением должно занимать в подготовке борцов значительное место.

Неумение раскрыть замысел противника и найти правильные пути атаковать его является тормозом в развитии спортивного мастерства. Для начала атаки необходимо искать правильные пути. Надо начинать с расположения ног, рук, туловища, выбора определенной дистанции, наиболее целесообразного пути и времени атаки. Здесь может иметь место и маневр, чтобы поставить противника в наиболее трудные условия.

Противник тоже будет искать пути для достижения победы. Поэтому выбор момента для начала атаки с затратой наименьших усилий и выбор времени зависят от искусства борца. Чем лучше будет сделан захват, тем меньше противник будет иметь возможности принять защиту или сделать контрприем. Это особенно важно при захватах туловища или туловища с рукой. Часто атакующий, не сделав никаких подготовительных действий, пытается захватить туловище. Атакующий выставляет руку, на нее атакующий натывается, тратит много силы, а захват сделать не может. Но стоит атакующему сделать рывок за руку или подбить руку в сторону, он может сделать захват туловища. Для изучения проходов на захват надо анализировать свои действия, пробовать разные и наиболее целесообразные варианты и совершенствовать их, соблюдая такую же последовательность, как при изучении и совершенствовании любых технических действий.

Способы проходов на захват туловища

Первый вариант. Стойка левая, левая рука атакующего находится ладонью на шее атакующего и локтем упирается в грудь. Атакующий левой рукой берет за запястье левой руки атакующего, отклоняясь головой немного назад, правым плечом подбивает левую руку вверх, снимает ее с шеи, захватывает на локтевом сгибе обхватом снизу и прижимает книзу к туловищу противника так, чтобы она не мешала захвату тулови-

ща. Захватывает туловище с рукой, став предварительно ногами ближе к противнику и прижав его к себе.

Второй вариант. Когда рука снята с шеи и захвачена, атакуемый для защиты упирается правой рукой в левое плечо атакующего. Атакующий отпускает захват кисти, левой рукой подбивает правую руку противника вверх и проходит на захват туловища с левой рукой спереди.

Ноги в момент захвата должны быть как можно ближе к атакуемому и полусогнутыми. Начало захвата должно быть одновременно с подставлением сзади стоящей ноги. Туловище должно быть вертикальным, а захват плотным. С этим захватом можно сделать бросок прогибом, бросок вперед наклоном или сбивание. В данном случае все будет зависеть от мастерства атакующего, от того, каким приемом он лучше владеет.

Третий вариант. После того как рука захвачена и прижата к себе, атакующий правой рукой отпускает захват и пропускает ее сверху под захваченную руку изнутри на туловище противника поглубже под левое плечо так, чтобы она была заклинена между левой рукой и туловищем, отпустить левой рукой руку атакуемого и сделать захват туловища. Для этого надо стоять так, чтобы грудь во время захвата была ниже груди атакуемого.

Четвертый вариант. При низкой стойке противника для прохода на захват туловища надо резко сделать рывок за шею на себя вниз. В ответ на это действие противник попытается устоять на ногах. Он выпрямится— создастся удобное положение для захвата туловища.

Пятый вариант. Стойка правая. Правая нога стоит близко к противнику. Атакующий левой рукой держит за запястье правой руки атакуемого, а правой рукой захватывает правую руку изнутри выше локтя. Делает резкий рывок на себя вправо и руку прижимает к противнику так, чтобы она не мешала подходу к противнику.левой ногой делает большой шаг вперед за противника и проходит на захват туловища. Шаг сзади стоящей ногой надо делать как можно больший. Ногу после шага можно ставить снаружи даже сзади сбоку противника, и если складывается обстановка, то между ног противника, поглубже. Шаг делается для того, чтобы можно было ближе подойти к атакуемому.

Проход на захват туловища нырком под руку

Шестой вариант. Стойка правая. Атакующий левой рукой держит за правую кисть атакуемого, правая рука находится на туловище атакуемого на уровне пояса. Атакующий делает движение вперед на атакуемого, который старается делать сопротивление и прилагает к этому усилия. Атакующий, ощутив движение противника вперед, делает резкий рывок на себя в одно движение, приподнимает захваченную руку противника вверх, опустившись пониже, проходит под руку, отпускает в это время руку и захватывает туловище. При проходе должен сделать большой шаг сзади стоящей ногой и поставить ее ближе к противнику, крепко зажав его.

Седьмой вариант. Правая нога находится между ног атакуемого. Правая рука пропущена снизу под левое плечо атакуемого, ладонь ее на спине, левой рукой атакующий захватывает правую руку атакуемого за запястье со стороны мизинца таким образом, чтобы большой палец атакующего был на ладони руки атакуемого, сжимает и разворачивает руку атакуемого влево назад и прижимает ее к туловищу. Когда рука будет прижата к боку на уровне пояса атакуемого, захват руки отпустить и соединить свои руки на спине атакуемого. Сделать захват туловища.

Восьмой вариант. Стойка низкая. Захватить кисти рук атакуемого и сделать движение на него вперед. Как только атакуемый в ответ на движение создаст сопротивление, сместить центр тяжести вперед и резко рвануть его за руки на себя, приподнимая их вверх. Сделать шаг вперед, пройти на захват туловища. Этот способ прохода среди наших ведущих борцов пользуется популярностью. Хорошо им владеет С. Агамов.

Тактические действия

Любое тактическое и техническое действие борца имеет свои корни, свое начало. Оно складывается из исходного положения для раскрытия противника любыми действиями: обманными, комбинацией, состоящей из одного, двух или даже трех действий, использованием центра тяжести и инерции, а также движениями противника, контрприемами, накрываниями в момент броска

и другими действиями, складывающимися во время схватки.

Атака

Атака — основное и решающее в советской школе борьбы. Правильное, разумное использование атакующих действий является одним из главных средств для достижения победы. Это доказано советскими борцами на многих международных соревнованиях. Атака может быть успешной лишь при хорошо подготовленных тактических действиях, когда она неожиданна для противника, целеустремленна и решительна. Атака должна быть такой по скорости, чтобы противник не успел среагировать на нее и принять защиту или сделать контрприем.

Повторная атака

Наиболее результативной бывает повторная атака, когда противник среагировал на первое действие — угрозу атакующего и, не ожидая повторной атаки, возвратился в исходное положение. Противник еще не занял устойчивого положения, а на него сразу ведется повторная атака. Повторная атака может быть и в полсилы, когда один и другой раз идет атака, противник уже не верит в нее и даже не принимает защиту. Надо иметь хорошую подготовку, чтобы быть в состоянии проводить две-три атаки одну за другой.

Выведение из равновесия

Выведение из равновесия тесно связано с использованием инерции движения противника, его центра тяжести и усилий. Существует несколько способов выведения противника из равновесия.

Рывок лучше всего выполнять в сочетании с использованием центра тяжести противника. Для этого надо создать движение на противника, заставить противника сопротивляться вашему движению, что вызовет смещение центра тяжести значительно вперед на атакующего. В это время используется рывок за шею, за шею и руку. Противник под силой рывка вперед теряет равновесие и тем создает удобное положение для выполнения технических действий. Здесь решающее значение имеет мышечное чутье, посредством которого чувствуется момент передвижения центра тяжести.

Толчок может использоваться отдельно. Но лучше всего, когда толчок применяется в сочетании с рывком. Делается толчок от себя, противник пытается устоять на месте и подается вперед. В это время той же рукой надо сделать рывок на себя. Эти движения служат средством раскрытия противника, а сразу же за рывком следует захват на прием. Самым удобным моментом для захвата или приема является момент, когда противник сорван с места и лишен устойчивого положения.

Применение рывков и толчков без дальнейших технических действий при современной борьбе эффекта не дает.

Применяются также рывки с заведением в сторону, с помощью которых противник вынужден повернуться к атакующему боком (спиной), или для выведения из равновесия с последующими техническими действиями.

Для тренировок рывков, толчков хорошо применять упражнение с деревом, которое имеет определенную упругость. Совершенствовать эти действия можно во время утренней зарядки, прогулок в лесу и на занятиях. Самое главное состоит в том, чтобы изучать и совершенствовать эти действия с партнерами. Надо почувствовать момент, когда у противника перемещается центр тяжести и когда создается положение для рывка или толчка. Секрет рывка заключается в том, чтобы уметь создавать ситуации для рывка именно тогда, когда противник сосредоточивается в одном направлении.

Обманные действия могут быть разными. К ним можно отнести такие, как показ нырка под левую руку, вертушку под правую, обман захвата головы сверху, проход на захват туловища. Обманные действия могут состоять из одного, двух и даже трех движений. В процессе тренировки надо искать такие моменты, которые позволяли бы переходить от одного действия к другому. Эти моменты при внимательном отношении к совершенствованию техники и тактики борьбы часто подсказываются самой обстановкой в зависимости от стиля борьбы. Важно уметь действовать так, чтобы противник верил в ваши действия и реагировал на них своим движением. Это движение должно быть таким, которое бы дало возможность для атакующего выполнить задуманный прием.

Комбинация — это переход от одного тактического действия к другому. У борца, не обладающего достаточ-

ной скоростью, комбинация будет получаться значительно сложнее. Он опаздывает со своими действиями. Поэтому, выбирая основной арсенал технических действий на вооружение, борцу надо определить, каким приемом или комбинациями он может овладеть, какая будет тактическая подготовка их. Комбинацию и прием надо подбирать по своим возможностям, иначе можно потратить напрасно много времени и труда, а роста мастерства не будет. Однако это не значит, что данный борец не в состоянии добиваться успехов, что у него никогда не получится определенная комбинация.

Борцы, не обладающие достаточной скоростью или гибкостью, компенсируют эти недостатки силовыми приемами, контрприемами, техническими действиями, не требующими большой скорости или гибкости.

Защита — это действие борца, не дающее возможности противнику провести прием или контрприем.

Защита может быть в течение всей схватки, когда борец ведет борьбу осторожно и не прибегает ни к каким атакующим действиям. Он может даже атаковать сам, но всегда внимательно следит за противником и сам стоит в таком положении во время схватки, что противнику нет возможности провести над ним задуманный прием. Такое в большинстве случаев бывает тогда, когда борцы хорошо друг друга знают и не раз встречались.

Защита может быть завязкой одной руки противника. Защищающийся все время вяжет двумя руками одну руку атакующего в определенной стойке. Если борец защищается против основного приема — броска прогибом, он должен стоять в низкой и дальней стойке более согнувшись. От бросков через спину надо подходить вплотную и все время вязать руку противнику. Если основной бросок через спину намечается в правую сторону, надо все время держать правую руку атакующего.

Спортсмен должен помнить, что не все защиты носят абсолютно пассивный характер. Во многих случаях контрприемы идут через защиту. Сначала применяется незначительная защита даже для того, чтобы завлечь противника, а затем выполняется контрприем. Безусловно, все это зависит от мастерства борющихся. Например, атакующий пытается сделать захват туловища спереди, атакуемый может применять незначительную защиту и провести бросок прогибом, захватом двух рук,

или, если еще не успел атакующий соединить руки, бросок через спину захватом руки и шеи, это будет зависеть от плана атакуемого и его мастерства. Но это уже будет контрприем, который идет через защиту.

Контрприем — это опережение тактических и технических действий противника. Он может применяться в начале технического действия противника, в процессе действия и по окончании действия. Иногда контрприем является продолжением действия атакующего, но уже в пользу атакуемого. Контрприем может использоваться по ходу движения атакующего, а также и в противовес действиям атакующего. Например, при броске через спину атакуемый (по ходу броска) проводит переворот через мост захватом туловища или атакующий только подворачивает спину для броска, а атакуемый захватывает туловище сбоку и бросает прогибом назад или переводит в партер. Это уже будет в противовес действиям противника.

Для выполнения контрприема борец должен обладать хорошей реакцией и технической подготовкой. Если противника трудно открыть для проведения приема, то ему дают возможность атаковать себя, и контрприемом на действие противника добиваются победы. Но это делается тогда, когда борец отлично владеет контрприемом.

Тактическая подготовка к соревнованиям

Когда спортсмен начинает подготовку к предстоящим соревнованиям, то в большей или меньшей степени соперники его уже бывают известны. Если противник не известен, то через других спортсменов надо постараться выяснить характеристику этого спортсмена, его **физические качества**: силу, ловкость, темперамент, манеру ведения схваток, выносливость, умение выкладываться в схватке, удержать выигранное, если добился преимущества, какая у него стойка — правая, левая, высокая, низкая, дальняя, средняя, близкая и другие его особенности борьбы.

Имея эти данные, можно вести подготовку целенаправленно с учетом особенностей противника. Беспредметная подготовка против основного противника будет, менее результативной. При внимательном изучении любого борца можно найти у него уязвимое место, которое

надо использовать для победы. Важно правильно сопоставить свою тактику и избрать такую, которая бы лишила противника возможности вести борьбу в излюбленном его стиле, но была бы удобна для основных приемов борца. Для решения этой задачи необходим спарринг для тренировки, который полностью копирует все действия противника. Сопоставляя эти действия со своим стилем борьбы, борец должен искать пути для достижения победы, не упуская в подготовке никаких мелочей. Точное копирование стиля борьбы другого спортсмена — весьма сложная задача. Поэтому надо внимательно по разделениям, совершенствуя точность каждого движения, подходить к совершенствованию его с постепенным нарастанием темпа и объема в разных вариантах.

Тактический план схватки

Перед выходом на ковер борец уже должен иметь определенный план схватки, хотя подготовка к схваткам против основных противников идет заранее. Перед выходом на схватку борец все продумывает и намечает план, как он поведет себя на ковре. В разминку он по несколько раз повторяет основные свои действия, намеренные выполнить в схватке. Еще раз мысленно все проверяет, внушает себе возможность выполнения задуманного плана. Есть и такие борцы, которые еще до выхода на ковер настраивают себя на поражение. Это неправильно. Настоящий борец всегда должен стремиться к победе. Если есть возможность, то лучше посмотреть своего противника во встрече с другим борцом, здесь можно еще раз определить, как лучше его атаковать, как он стоит, в каком положении его руки, ноги, туловище, голова, в какой момент лучше пройти на захват и сделать свой излюбленный прием. Надо также посмотреть, как лучше самому вести схватку, чтобы противник не смог атаковать.

План будет тогда правильно составлен, если борец в замысле учитывает не только свои действия, но и действия противника. В составлении плана должны также учитываться психологическое состояние противника, темперамент и другие качества.

План может быть построен и так, чтобы дать возможность противнику более смело действовать, этим

усыпить его бдительность, ослабить внимание к защитным действиям, а в удобный момент атаковать его самому. Может быть и план решительной атаки, чтобы сломить сопротивление противника с первых же минут. Своими сильными атаками и резкими силовыми действиями не дать противнику собраться с силами, сломить его волю и нарушить все его планы. Все это будет зависеть от того, какой противник и в каком состоянии атакующий борец. В первом случае план больше подходит к темпераментному противнику, который горячится, теряет бдительность от успеха и сломая голову идет в атаку. В этих условиях создаются более благоприятные условия для выполнения технических действий и тогда, когда сам борец недостаточно хорошо готов к соревнованиям.

Второй вариант больше подходит к схватке с медленным борцом, не обладающим хорошей реакцией, которого можно более решительно атаковать, не опасаясь какого-то внезапного технического действия. Например, противник обладает хорошей реакцией, прекрасно маневрирует и передвигается по ковра, схватку ведет с дальней дистанции, его излюбленные приемы: перевод рывком за руку, сбивание или бросок за руку. Другой борец менее подвижен, но обладает силовым стилем борьбы и превосходит в силе противника. Как в данном случае строить схватку с подвижным и быстрым противником? Надо начинать борьбу с захвата руки, подтягивать противника за руку к себе, подходить к нему вплотную, завязывая руку, вести схватку в ближней стойке. С захвата руки надо переходить, на захват туловища с рукой и на другие действия, которыми данный борец владеет. Рука противника должна быть все время в захвате, иначе противник, обладая скоростью, может опережать в технических действиях.

Борец, обладающий скоростью и маневром, будет стараться вести борьбу с дальней дистанции неожиданными быстрыми атаками. Чтобы не дать возможности противнику схватить себя и навязать борьбу с ближней дистанции, он все время после атаки или других действий будет сразу же отходить на дальнюю дистанцию. Противник, обладающий высокой техникой и большой скоростью, но недостаточной выносливостью, особенно опасен бывает первые три минуты. Если за первые три минуты такой борец не достигнет успеха и не выполнит

технические действия, то второй отрезок схватки (особенно третий) он менее опасен, при решительных атаках можно добиться над таким противником победы.

Очень важно борцу правильно распределить свои усилия во время борьбы. Кто проведет первое техническое действие в схватке, тот имеет большие шансы на победу, потому что отыгрывать проигрышные баллы в трехминутном отрезке теперь стало сложной задачей. Когда противник пытается отыграться, легче выполнить новое техническое действие и закрепить победу.

В схватке надо правильно использовать ковер. На краю ковра некоторые борцы ослабляют бдительность. Они считают, что борьба уже заканчивается, и ждут свистка арбитра для прекращения схватки и перехода на центр ковра. Борец этим должен воспользоваться и выполнить технические действия, которых противник не ждет. При борьбе в партере, когда нижний борец стоит на краю ковра, а верхний пытается сделать накат захватом туловища и вкладывает в это много усилий, нижний борец делает незначительное движение и оказывается за ковром. То же самое может быть и при захвате туловища сзади, когда атакующий затрачивает большие усилия, и напрасно. В тренировке следует обращать внимание на моменты борьбы на краю ковра, тогда борец будет знать, что в данном положении не стоит напрасно применять усилия, а лучше развернуть противника лицом к центру ковра и лишь тогда проводить прием.

Нецелесообразна также трата энергии в последние секунды трехминутного отрезка, когда спортсмен пытается выполнить силовые приемы, для которых требуется время. Например, обратный захват туловища или захват туловища сзади в партере. Если делается попытка в конце трехминутного отрезка, то в большинстве случаев, как показывает практика, она заканчивается гонгом об окончании схватки и приходится отпускать захват, не сделав приема, но затратив много усилий. Поэтому такие силовые приемы надо стараться выполнять в первой половине трехминутки. Но если даже и во второй, то время и силы надо рассчитывать так, чтобы успеть выполнить прием до гонга.

Следует ли борцу держать в секрете свои тактические замыслы? Видимо, следует. Если тактический замысел борца знают другие люди, то о них может узнать

и противник, тогда вся специальная подготовка против этого противника будет сведена на нет.

План на переключение бдительности

Тактический замысел борца может быть и на переключение бдительности противника, чтобы отвлечь его внимание от задуманного основного приема. Борец не должен показывать свое намерение. Например, борец наметил основной прием — бросок через спину с захватом рукой шеи в правую сторону. Все свои действия с начала схватки надо направлять на захват левой руки и внимательно следить, когда сложится удобная ситуация для выполнения основного технического действия в правую сторону. Практика показывает, что такое переключение усилий на другой захват заставляет противника сосредоточить все свое внимание против угрожающего захвата, а через определенное время создаются благоприятные условия для выполнения намеченного приема. В качестве примера можно привести действия на первенстве СССР 1966 г. международного мастера младшего лейтенанта Г. Вершинина. По стилю борьбы он обладает высокой техникой и мастерством тактической подготовки и технических действий для проведения приема.

Вершинин не принял навязываемый ему Фефеловым стиль силовой борьбы, а пошел на усыпление бдительности и на маскировку основного приема. На 5-й минуте броском через спину он выиграл 3 балла и решил исход схватки в свою пользу с сильным противником.

Тактика турнирных соревнований

Тактический замысел приносит успех тогда, когда он является неожиданностью для противника, решение тактического замысла зависит от умения спортсмена владеть собой.

На XVIII Олимпийских играх в Токио заслуженный мастер спорта старший лейтенант А. Колесов, выходя на схватку с Ширмайером, имел 5 проигрышных баллов. Если следующую схватку Колесов выиграет лишь по баллам, то он получает еще один 6-й проигрышный балл и выбывает из соревнований.

Колесов принял решение — пойти в совершенно открытую борьбу, дать возможность противнику активно

действовать, вызвать его на эти действия. Противник соблазнился сделать захват туловища. Колесов ответил молниеносным броском, прогибом захватом двух рук и положил противника на лопатки. В результате Колесов вошел в финал и завоевал золотую медаль. Не сделай Колесов этого, противник мог бы закрыться, принять пассивное ведение схватки, защищаться, и схватка могла бы закончиться только победой по баллам.

Идя на рискованный тактический замысел, спортсмен должен обладать отличной техникой и высокими волевыми качествами, быть решительным в своих действиях. Борьба — это своего рода искусство. Здесь не может быть шаблона, к разному противнику должна быть разная тактика. Надо учитывать и характер борца, его способности и возможности.

На соревнованиях борец должен вести таблицу соревнований и по ней ориентироваться, когда в схватке надо во что бы то ни стало победить на туше или достаточно выиграть победу по баллам. Может быть и такое положение в таблице соревнований, когда есть смысл сделать ничью. Все эти вопросы должны решаться с учетом положения борца в таблице. Например, если предстоит в соревнованиях 5—6 кругов и борец имеет в 3-м круге 4 или 3 балла, а его основные конкуренты меньше, то здесь надо обязательно добиваться победы на туше. Если же провести еще одну схватку вничью и получить 6 штрафных баллов, придется выбыть из соревнований.

Когда борец имеет 1—0 проигранных баллов, а его конкуренты по 4—5 баллов, то он может не вкладывать много сил в схватку, а довольствоваться лишь выигрышем по баллам или сделать ничью, если противник не входит в финал, но чтобы иметь после этого меньше проигрышных баллов по сравнению с другими борцами, а противник, который получил 2 балла, встретится еще с основными конкурентами соревнований и даст им штрафные баллы, а даже если не даст штрафных баллов, то вымотает силы основных противников, и они к финалу могут подойти, имея больше штрафных очков, и значительно усталыми. Все это надо внимательно взвесить, посоветоваться с тренером, а не решать с ходу. Однако при плане сделать ничью в большинстве случаев борец проигрывает, поэтому к ничьей по плану надо прибегать в крайнем случае.

Чем выше мастерство борцов, тем внимательнее должен готовиться план схватки с каждым спортсменом, надо намечать одно-два конкретных действия, не разбрасываясь на многое, но при благоприятной ситуации использовать любое действие.

Подготовка к матчевой встрече

План матчевой встречи решается проще. Здесь приходится вести поединок с одним борцом и готовиться к одной встрече с конкретным противником с учетом тех же возможностей спортсмена, что и в турнирных соревнованиях, с разницей специальной подготовки, нацеленной на одного спортсмена. Всегда необходимо также учитывать судейство, климатические условия и другие особенности соревнований.

План должен быть гибким. Если по ходу схватки складывается обстановка, что можно провести какие-то технические действия, не предусмотренные планом, их надо немедленно проводить. Борец должен все время следить за всеми движениями противника, видеть и чувствовать их. Иногда борец стремится провести какой-то один прием и все силы прилагает к этому, а других моментов, когда противник совершенно открыт для атаки, не замечает. Это получается потому, что перед выходом на схватку борец не думал о других технических действиях, кроме тех, которые намечались планом.

В соревнованиях важно диктовать свою волю противнику, навязывать ему свой стиль борьбы. Даже в том случае, когда сложилась неблагоприятная обстановка, надо собрать все силы и заставить противника принять такое положение в стойке и в ходе схватки, какое нужно для успешного проведения технических действий, чтобы сломить волю противника и добиться победы.

При всей разновидности тактической подготовки и разных планах самым реальным для достижения победы будет хорошая подготовка к соревнованиям. У спортсмена при выходе на ковер не должно быть мысли о том, что он не выдержит большого темпа схватки, предложенного противником. Выходя на ковер, борец должен быть готов провести схватку в самом высоком темпе с любым противником. Тогда и план схватки может строиться и осуществляться в любом варианте.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ

Техника борьбы — это действия, которыми борец добивается победы или преимущества над своим противником применением приема или контрприема в соответствии с правилами соревнований.

По мере усвоения техники борьбы, предусмотренной определенной программой, у борца в зависимости от его темперамента, телосложения, характера, физического и нервного состояния, а также от других особенностей вырабатывается определенный стиль борьбы. В процессе тренировки и соревнований закрепляются и определяют-ся излюбленные приемы, которые лучше других получают-ся на тренировках и на соревнованиях. Приемы по своей структуре бывают одинаковые, но выполняются они разными борцами по-разному, начиная с исходного положения начала атаки и до конца приема. Каждый борец выполняет прием с присущим только ему темпераментом и стилем.

Это подтверждается исследованиями кандидата биологических наук В. Н. Федорова, который пишет: «Регистрируя электрическую активность мышц во время выполнения приема, мы отметили несколько фактов, представляющих определенный интерес для понимания сложных координационных отношений в работе мышечного аппарата борца.

После сигнала к выполнению приема мышцы не сразу приходят в активное состояние, а лишь после некоторого промежутка времени (латентного периода). Причем латентный период для различных мышц не одинаков. Так, например, у Саядова первой вступает в деятельное состояние икроножная мышца. Латентный период составляет всего 0,07 сек., затем появляется активность мышц спины — через 0,11 сек. Далее порядок

включения мышц в работу был следующий: двухглавая мышца плеча — через 0,19 сек., дельтовидная — через 0,30 сек., трехглавая плеча — через 0,3 сек., мышцы — сгибатели кисти — через 0,41 сек., прямая мышца живота — через 0,44 сек. и, наконец, четырехглавая мышца бедра — через 0,47 сек.

Характерно, что у других борцов последовательность включения в работу мышц иная. Так, у Гванделадзе первой включается в деятельное состояние четырехглавая мышца бедра и латентный период составляет 0,08 сек., у Липатова первой реагирует трехглавая мышца плеча — через 0,18 сек., у Сташкевича — икроножная — через 0,06 сек. Таким образом, даже по показателям латентного периода электрической активности можно достаточно четко выявить индивидуальное отличие при выполнении одного и того же приема разными спортсменами». И далее автор пишет:

«Мы склонны считать, что это обусловлено характерными особенностями данного вида спорта, где условия соревнования постоянно вносят новизну в исходное положение для выполнения приема».

Учитывая вышесказанное, ясно, что при изучении и совершенствовании техники борьбы не следует добиваться копирования какого-то идеального приема, надо помнить, что каждый человек может быть способен решать одну и ту же задачу по-своему. Например, один борец может отлично владеть приемом бросок прогибом, а другой в силу своей структуры сложения не может с таким же мастерством делать этот прием. И сколько бы времени ни уходило на тренировку, борец не овладеет этим приемом. Надо всегда совершенствовать спортивное мастерство борца с учетом особенностей, подбирать для него определенные приемы и комбинации. Это ни в коем случае не значит, что борцу не следует владеть всем необходимым объемом техники, каждый мастер спорта должен уметь провести любой прием, предусмотренный программой. Это нужно борцу для комбинаций приемов. В соревнованиях борец может отлично владеть лишь несколькими приемами.

Техника борьбы все время совершенствуется. Создаются новые приемы, уточняются и улучшаются и давно существующие. Новые приемы надо приветствовать и всячески развивать, но не следует забывать и старые.

Качество приема определяется не стажем, а мастерством спортсмена, владеющего этим приемом, умением делать этот прием так, что противник не может принять защиту или сделать контрприем. Заслуженный мастер спорта Сергей Рыбалко, например, отлично владеет броском через спину. Это один из старых и основных приемов классической борьбы, который все противники Рыбалко хорошо знают. Однако от этого приема терпят поражение многие опытные борцы. Рыбалко был чемпионом мира и неоднократным чемпионом СССР. Секрет успеха заключается в кропотливом, настойчивом совершенствовании этого приема. Рыбалко исключительно разнообразно и точно готовит тактически прием, он проводит его с разными захватами совершенно неожиданно для противника. Рывками, толчками-рывками, которые выполняются очень быстро, он заставляет противника все время двигаться по ковру, менять положение стойки, выводит противника в самое выгодное для выполнения задуманного броска положение и, если создается удобное положение, тут же мгновенно делает бросок.

Все это еще раз доказывает, что борцу не следует разбрасываться на разные приемы, а последовательно и кропотливо совершенствовать действия в определенном направлении.

Если, например, совершенствуется бросок через спину с захватом руки и шеи, то надо сперва внимательно изучить начало атаки, начало захвата и варианты проведения приема с этим захватом, возможности составления комбинации с этого захвата. Само совершенствование техники любого приема или комбинации приемов следует проводить все время по мере усвоения с определенными затруднениями. Сопротивление должно быть таким, которое атакующий мог бы преодолеть, а после овладения приемом следует постепенно совершенствовать комбинацию приемов. Для составления комбинации надо искать самые выгодные положения для проведения приема. Техническое и тактическое развитие борца зависит от сообразительности борца, его способности трудиться, уметь анализировать свои действия и искать пути совершенствования спортивного мастерства. Тренер и борец никогда не должны говорить, что все уже сделано, ибо не бывает такого положения, чтобы борец достиг наивысшей точки своего технического и тактиче-

ского совершенства. Техника борьбы не знает границ. С одним борцом прием может получиться отлично, а с другим понадобится совершенствовать какое-то действие, изменять стойку, захват и т. д. В борьбе не может быть какого-то определенного тактического и технического положения, при котором можно было бы точно определить начало и конец. С каждым противником могут развернуться тактические или технические действия по-своему, и поэтому дать точные советы на все случаи борьбы невозможно. Дальнейшее развитие действий и совершенствование их зависит от самого борца, от его способностей.

Способы изучения приемов

Изучение приемов и комбинаций проводится способом изучения приема в целом или способом изучения его по частям.

В первом случае способ изучения приема или комбинации более простой по своей структуре, здесь борец усваивает и выполняет изучаемый прием или комбинацию после того, как ему показали и объяснили, как это делается.

Во втором случае изучение приема или комбинации проводится раздельно, по частям. Этот способ следует применять в том случае, если прием или комбинация сложны и изучить их сразу невозможно, здесь требуется координация движений отдельных частей тела.

Рассмотрим некоторые приемы, которые при изучении необходимо делить на части.

Бросок через спину с захватом шеи и руки делится на такие части:

- выполнение подготовительных упражнений, элементы которых сходны с изучаемым приемом;
- исходное положение ног, туловища, рук, головы;
- выполнение захвата;
- поворот спиной к партнеру с подставлением ног или со скрещиванием ног;
- рывок руками и туловищем;
- подбив тазом в сочетании с работой рук и ног;
- правильное падение на ковер и удержание противника.

Все эти детали приема надо изучить отдельно, а затем постепенно согласовать их одну с другой, до-

бавляя новые детали, и выполнять прием в целом. Для успешного изучения приемов следует использовать подготовительные, подводящие упражнения не только в основной части занятий, но и в подготовительной части и в промежутках основной части; когда борец свободен от спарринга на ковре, можно давать специальное задание на выполнение определенного движения борцу или группе борцов по окончании занятий, чтобы они совершенствовали определенное действие. Такой же принцип должен соблюдаться при изучении комбинации.

Бросок прогибом требует от борца большей решительности, чем другие броски. Здесь борец должен обладать гибкостью и решительностью, прогибаясь, он не видит, когда ему следует развернуться грудью к коврику, это чутье он приобретает в процессе изучения приема и тренировки.

Здесь по разделениям следует изучать такие действия:

- положение для захвата: в каком положении должны быть ноги, туловище, голова, руки;
- захват и подставление сзади стоящей ноги;
- отрыв противника, рывок руками и головой назад;
- подбив, выпрямление ног;
- разворот лицом к коврику, падение на ковер и удержание противника.

Провести изучение этих сложных действий сразу в целом невозможно. Здесь необходимо изучить отдельно все движения и постепенно приступать к выполнению приема в целом.

Важно добиваться того, чтобы спортсмен верил в изученное техническое движение, чтобы оно ему нравилось, тогда он его будет в дальнейшем совершенствовать.

Особенности двигательных навыков в борьбе

В технике классической борьбы согласно классификации используется около 100 приемов. На каждый прием существуют одна-две защиты, а контрприемов еще больше. Из всего этого количества действий борец в процессе схватки должен быть готовым в какие-то доли секунды выполнить любой прием, контрприем или принять защиту.

Исследования в боксе, например, показали, что увлечение тактикой искусного обыгрывания противника при-

вело к еще большей вариантности действий боксера на ринге, в результате чего эффективность (точность, сила, своевременность) основных действий стала значительно ниже. Большая вариантность допустима лишь в предварительно выполняемых подготовительных действиях и тактической подготовке приема, например захват можно совершенствовать в разных вариантах. Основную часть приема следует ограничивать. Вариантность необходимо заменить основными действиями с большей точностью, силой и скоростью.

В процессе тренировки развивается и закрепляется навык движения до автоматизма. Сознание борца должно быть направлено на тактическую подготовку технических действий, на выбор наиболее удобного прохода на захват и раскрытие противника и на мгновенное реагирование на соответствующий сигнал для выполнения приема, а не на технику приема.

Главное для борца—умение найти или создать наиболее выгодные моменты для точного проведения технических действий, найти самые короткие пути перехода от подготовительных действий к захвату и выполнению приема. В процессе тренировки и совершенствования мастерства основное внимание должно обращаться на поиск входа и скорость включения в прием, на сокращение времени между началом технических действий и окончанием. Для этого нужно сосредоточиваться на выполнении приема. Быстрое включение и своевременное взаимодействие всех частей тела во время выполнения приема дает наилучший результат. Удобное положение для выполнения технических действий может быть создано разными путями: атакующий может своими действиями на ковре поставить противника так, чтобы было удобно выполнить над ним задуманный прием. В процессе схватки может стихийно создаваться такое положение, в котором будет самая выгодная ситуация для выполнения технического действия. Часто бывает, что противник с ходу входит в прием, поэтому надо успеть среагировать на действие противника.

Кандидатом педагогических наук Новиковым А. А. проведены исследования борцов различной квалификации. Испытываемые борцы выполняли приемы с различными усложнениями. Сопоставление времени выполнения ими технических действий показывает, что в отдельных случаях спортсмены более низкой квалификации

лучше выполняют прием, чем высококвалифицированные спортсмены.

Однако изолированное от сложной соревновательной обстановки высококвалифицированное выполнение приема еще не является признаком большого технического мастерства, так как оно решает только двигательную задачу и не может гарантировать качественного выполнения движения при наличии различных сбивающих факторов (появлении случайной вариантности). У спортсменов невысокой квалификации при введении даже незначительного сбивающего фактора двигательный навык разрушается.

Эти исследования подтверждаются и практическими наблюдениями. При совершенствовании технического мастерства (по мере овладения действием) надо все время условия тренировки приближать к соревновательной обстановке, добиваться того, чтобы спортсмен, несмотря на препятствия со стороны противника и попытки его помешать проведению технического действия, все же отлично проводил прием или всю комбинацию. Это уже будет признаком высокого спортивного мастерства.

В основе двигательных действий спортсмена, связанных с проявлением навыка в вариантной обстановке, лежит динамическая стереотипность корковой деятельности, поэтому необходимо учитывать как стереотипность, так и динамичность. Стереотипность без динамичности противоречит прогрессивной сущности спортивной деятельности борца. Ведь костный двигательный навык пагубен тем, что спортсмен может выполнить прием только тогда, когда ситуация поединка складывается только так, как это заучено ранее. Это особенно ярко видно на соревнованиях, когда спортсмен может выполнить техническое действие только из такого положения, которое заучено. В другой обстановке прием у такого спортсмена не получается.

Попытка совершенствовать многие приемы также снижает быстроту и точность их выполнения. Получается, что борец делает все и в то же время ничего у него не выходит. Поэтому для совершенствования спортивного мастерства лучше выбрать что-то среднее между этими двумя путями. Условия совершенствования особенно сложных технических действий надо приближать по мере овладения ими к условиям соревнований. Автоматизация структуры сложных по координации технических

действий проходит при все изменяющихся динамических ситуациях: спортсмен точно, быстро выполняет стабильное движение в ответ на мгновенно изменяющиеся динамические ситуации.

При исследовании определено, что наибольшее сбивающее действие на устойчивость двигательного навыка оказало утомление спортсмена, затем изменение уровня захвата и, наконец, дистанция. Учитывая это, для успешного выполнения технических действий в условиях сбивающих факторов, возникающих на соревнованиях, необходимо в тренировке совершенствовать технику в различном эмоциональном и утомленном состоянии, добиваться точности движения из разных исходных положений и с разным уровнем захвата, приближенных к соревнованиям. Лучше тренировку проводить в присутствии зрителей, тогда спортсмен привыкает к соревновательной обстановке. Это особенно важно для молодых борцов.

Мышечное чувство

В тренировке спортсменов попутно с закреплением навыков и совершенствованием их вырабатывается определенное мышечное чувство. Известно, что в коже, мышцах и суставных поверхностях находятся рецепторы, которые постоянно информируют о сокращении и расслаблении мышц, о положении движения частей тела и о силе прикосновения. Эти рецепторы через температурные и болевые ощущения, через прикосновение и захваты позволяют судить о мышечных усилиях противника.

Борец доходит до такого состояния владения техническими навыками, что он, не глядя на противника, но соприкасаясь с ним, посредством мышечного чувства проводит техническое действие. Эта особенность мышечного чувства имеет большое значение для совершенствования спортивного мастерства борцов. Часто в технических действиях бывает момент выполнения определенного приема, который исчисляется долями секунды, и именно в этот момент надо — ни раньше, ни позже — выполнить действие. Отклонение от времени выполнения действия создает уже значительные затруднения и требует дополнительных усилий, а иногда прием может вообще не получиться. Это особенно относится к использованию центра тяжести борца, инерции движения. Например, противник сделал быстрое движение вперед на борца; если

эта его инерция будет использована для броска через спину или броска прогибом, то на выполнение приема не потребуются больших усилий.

Борцы обладают разным мышечным чувством. Спортсмен, у которого выше развиты эти качества, более тонко ощущает всю технику борьбы и точность ее выполнения. Недостаточное развитие чувств отрицательно сказывается на своевременности и на удачном выполнении приемов, приводит к неправильным определениям захвата и т. д.

Важное значение в процессе совершенствования мастерства имеет ощущение и запоминание наиболее точных и удачных технических действий и стремление повторять, запоминать и фотографировать их в памяти. Пожалуй, это самый верный принцип воспитания мышечного чувства.

Совершенствование технических действий с осложнениями

После овладения приемом обычно занимаются совершенствованием техники без напряжения и усилий. Один борец создает благоприятнейшие условия для выполнения приема, другой проводит прием, потом меняются ролями. Такое совершенствование мастерства никакой пользы для борца не дает. В соревновательной схватке противник передвигается по ковру, захватывает руки и сам пытается делать определенный прием. Никаких благоприятных условий для своего соперника противник не создает, если борец сам своими усилиями их не создаст. Следовательно, совершенствованное мастерство в абсолютно благоприятных условиях в соревнованиях неприменимо. По мере усвоения технических действий надо постепенно их усложнять и приближать к соревновательным схваткам.

Особое значение имеет выполнение приема на точность, когда организм спортсмена усталый (например, в третьем периоде тренировочной схватки). Из истории борьбы известно немало случаев, когда борец уже проигрывал схватку и лишь за несколько секунд до конца поединка он проводил решающий прием и одерживал победу.

В период совершенствования техники и в тренировочных схватках следует уделять внимание началу схват-

ки и ее ходу на всем протяжении, однако особое внимание надо обращать на умение выполнять технические действия, когда борец уже усталый. Здесь надо учить борцов умению сосредоточить усилие и внимание на выполнении приема, борцу ставится задача, чтобы он отыграл проигранные баллы и добился технического действия в оставшиеся минуту или полминуты.

Обращается внимание также на усложнение захвата как по технике, так и по трудности выполнения. В процессе тренировки по заданию тренера создаются, например, такие условия: выполнить прием с менее удобным захватом, чем он выполняется данным борцом обычно при броске прогибом, вход в захват делать при передвижении с незначительным сопротивлением партнера. После овладения приемом с таким захватом надо усилить сопротивление партнера в момент захвата захватом рук, передвижением и т. д. При выполнении приема в этих условиях надо увеличить дистанцию, с которой спортсмен начинает атаку, можно добавить усложнения изменением стойки — дать задание партнеру стать в низкую стойку. По мере овладения навыком необходимо постепенно усложнять захват и сам прием. Все это надо применять с учетом особенностей каждого борца.

Основное внимание в совершенствовании техники должно быть обращено на психологический момент технического действия — сосредоточение усилий на выполнении приема с максимальной скоростью. При выполнении технических действий необходимо добиться такого положения, чтобы спортсмен в момент выполнения действия вкладывал максимальное усилие по мощности и по скорости с последующим расслаблением мышц для отдыха и для нового мощного взрыва. Это должно выполняться с нарастающей скоростью. Особое внимание в совершенствовании техники следует уделять борцам полутяжелого и тяжелого веса. Часто на соревнованиях борцов тяжелой категории приходится видеть схватки, превращенные в очень скучную толкотню. Происходит это потому, что борцы этой категории очень мало проводят приемов в процессе тренировок. Для таких борцов в каждую тренировку надо вводить обязательно определенную норму выполнения приемов с оценкой только на «хорошо», проводить с ними больше учебных схваток на выполнение приемов и не меньше 25—40 за тренировку из разного положения. Каждому борцу надо давать

больше индивидуальных заданий на упражнения и на развитие скорости.

Принцип составления комбинаций

Когда борец овладевает приемом, он становится для него излюбленным и чаще других применяется в соревнованиях. К этому приему начинают присматриваться противники и готовить против него защиту. Если тактическая подготовка приема и способы захвата имеют достаточную вариантность, то к такому приему сложнее готовить защиту. Если же тактическая подготовка приема однообразна, то защита и даже контрприем готовятся к нему просто. Чтобы усилить прием, которым борец отлично владеет, и парализовать защиту против этого приема, следует подумать о комбинации. Комбинация может начинаться любым подготовительным действием, обманом, угрозой, действиями, которыми борец владеет даже не в совершенстве. Эти действия будут служить началом комбинации, раскрытием пути к основному техническому действию, которым борец владеет в совершенстве. Например, борец отлично владеет «вертушкой». Об этом противник знает и уже насторожен в схватке, следит, как бы не создались условия для выполнения «вертушки». Идти напролом для захвата руки и выполнения «вертушки» будет бессмысленно. Лучше сделать попытку захватить туловище с рукой спереди. На попытку захвата туловища противник делает защиту, отдаляя свою поясницу от атакующего, наклоняется вперед и создает условия для выполнения «вертушки».

При совершенствовании техники надо помнить об одном условии: попытка защищаться от одного технического действия создает благоприятные условия для выполнения другого технического действия, которого противник не ожидает и не защищается от него.

Безусловно, здесь имеет решающее значение психологическое состояние спортсмена, умение создать угрожающие действия так, чтобы противник верил в них, тогда его внимание сосредоточивается на защите. Здесь имеет большое значение скорость движения и умение переключаться от одного технического действия на другое. Зависят эти качества от сообразительности борца и от его разносторонней подготовки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Броски через спину

При бросках через спину борец должен уметь особенно хорошо расслаблять во время подворота спины мышцы поясницы и тазобедренные суставы, чтобы в нужный момент сделать усилие. Как правило, борцы, хорошо владеющие бросками этой группы, обладают эластичностью мышц и значительной взрывной скоростью. Разновидность бросков через спину занимает в технике борьбы большое место. Тактическая подготовка бросков разнообразна. Бросок выполняется с наименьшей затратой усилий, когда противник делает движение вперед на атакующего. Обладая мышечным чутьем, борец проводит прием как раз тогда, когда центр тяжести противника смещается вперед.

В целях создания наиболее благоприятных условий для выполнения приема применяется физическое воздействие на противника. Тактическими приемами (рывками, толчками, маневром на ковре) можно ставить противника в наиболее удобное положение для выполнения броска через спину. Борец, владеющий разнообразной тактической подготовкой приема и варианностью захватов, является опасным противником.

Комбинация — бросок через спину захватом плеча снизу и шеи — бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Сам захват плеча и шеи дает возможность составить такие комбинации, как бросок через спину — бросок прогибом захватом туловища с рукой и наоборот, бросок с захватом туловища — бросок через спину.

Атакующий, например, сделал захват плеча снизу и шеи и этим угрожает сделать бросок через спину. Атакующий, защищаясь от броска через спину, стоит в пря-

мой стойке близко к атакующему. Атакующий расслабляет хват и делает быстрое скольжение руками по туловищу атакуемого вниз, одновременно сам за счет сгибания ног приседает и захватывает туловище с рукой. Важно, чтобы хват атакующего был на уровне его груди, а грудь ниже груди атакуемого. Ногами атакующий стоит ближе к атакуемому. Далее смотри бросок прогибом.

Комбинация — бросок прогибом захватом туловища с рукой — бросок через спину захватом плеча снизу и шеи.

Борды стоят в обоюдном захвате туловища с рукой (рис. 6, а), атакующий делает попытку подтянуть ата-

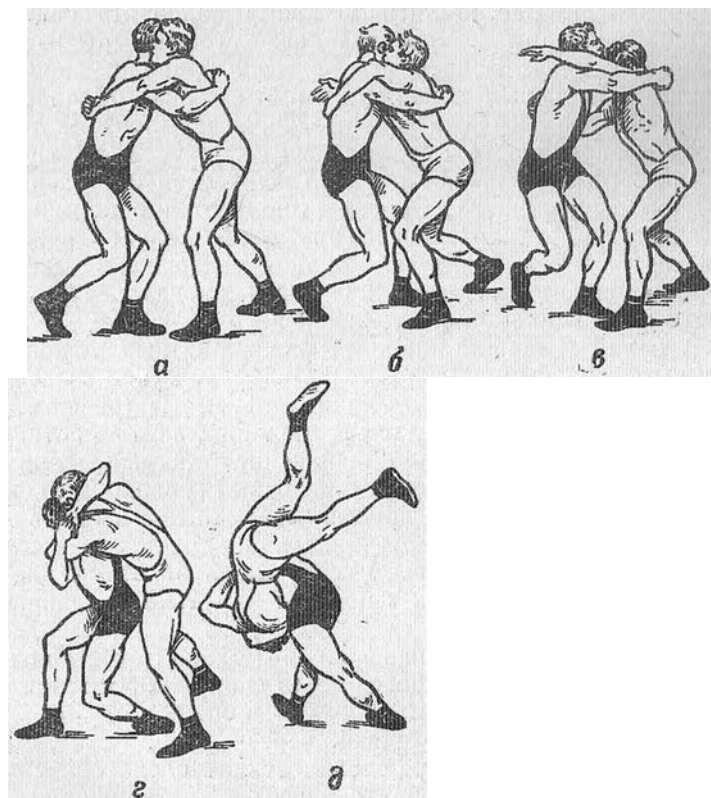


Рис. 6

куемого к себе, атакуемый, защищаясь от этого действия, стремится перенести центр тяжести назад вниз, он опускается ниже и стремится отдалить таз от атакующего (рис. 6, б). Атакующий расслабляет хват и скольжением по телу атакуемого переносит хват с туловища на шею, по ходу приподнимает правым плечом руку атакуемого вверх так, чтобы она была как можно ближе к уху атакуемого (рис. 6, в). Одновременно с этим атакующий, согнув ноги, опускается ниже, расслабляясь, подводит свой таз под атакуемого (рис. 6, г), подставляет сзади стоящую ногу, разворачивая ее, руки расслабляет и делает захлестывающее движение и сильный рывок руками, за счет выпрямления ног делает подбив (рис. 6, д), проводит бросок через спину. Здесь важно сочетание работы ног, рук и подворота. Бросок будет лучше, если во время подворота хват шеи рукой будет под мышкой атакующего.

Защита: 1. Все время сковывание руки атакующего.

2. При захвате туловища опуститься ниже.

3. При переходе на хват шеи с рукой стать в прямую стойку вплотную к атакующему, поднять голову выше, впереди стоящую ногу поставить между ног атакующего.

4. Стойка должна быть разноименная. Если впереди левая нога, то впереди должна быть правая рука, и наоборот.

Контрприемы: 1. При попытке противника подтянуть за туловище, для броска прогибом, надо опуститься ниже, поджать атакующего, подойти вплотную ногами и, опередив его, сделать бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. В момент начала подворота спины присесть ниже, крепко сжать противника руками, сделать бросок прогибом захватом туловища сзади сбоку (рис. 7). Здесь также можно сделать зашагивание по ходу подворота и хват туловища и бросок назад прогибом.

3. При броске прогибом опуститься ниже, поджать руками противника, выставить ногу в сторону броска и сделать накрывание.

4. Когда атакующий переходит от захвата туловища на хват шеи, сделать бросок через спину.

Сбивание — в комбинации с переходом на хват туловища можно сделать также сбивание.

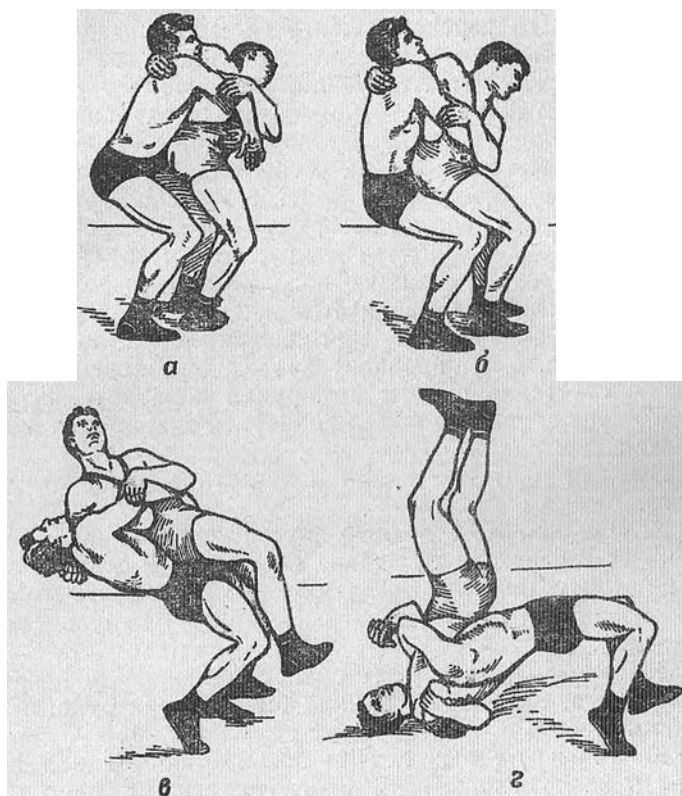


Рис. 7

Когда атакуемый, защищаясь от захвата туловища с рукой, в момент подтягивания опускается ниже и, перенося центр тяжести назад, делает усилие уйти от противника, надо сделать резкий толчок грудью на противника вперед вниз. Со скручиванием в сторону впереди стоящей ноги и руки, после толчка, когда противник начинает падать, надо расслабить захват, чтобы дать возможность ему свободно упасть.

Толчок должен быть коротким, но резким и сильным. Лучше, если перед толчком будет медленный рывок на себя и сразу толчок вперед, тогда противник потеряет равновесие и прием будет успешным.

Бросок через спину захватом руки и туловища

Стойка правая. Атакующий левой рукой держит правую руку атакуемого захватом сверху на уровне локтевого сустава. Правая рука находится на туловище про-

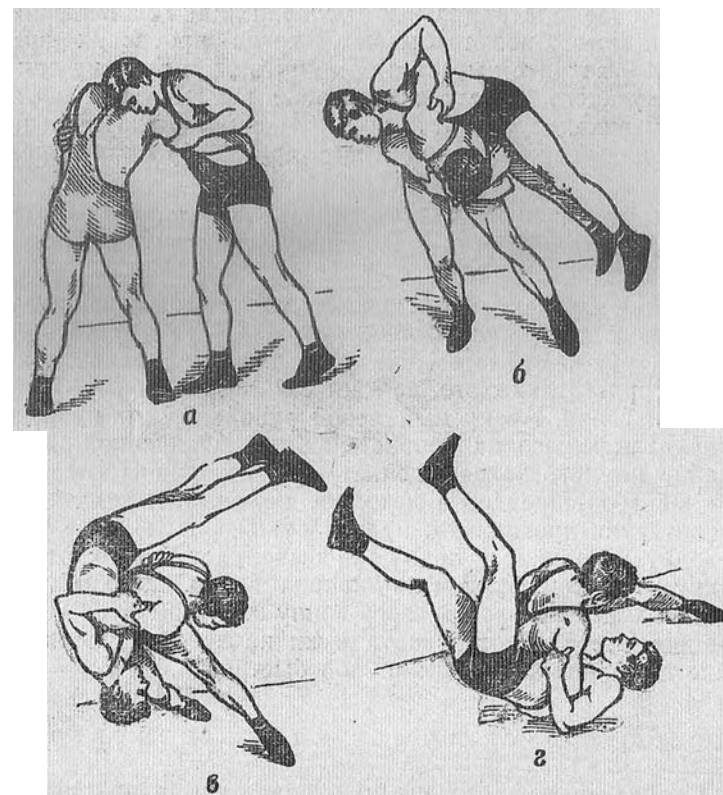


Рис. 8

тивника ниже лопаток (рис. 8). Ноги при этом броске должны быть больше согнуты, чем при других бросках через спину, потому что захват рукой за туловище находится значительно ближе к центру тяжести атакуемого. При подвороте спины сильнее должны быть подбив тазом и усилие руками. Таким броском отлично

владел заслуженный мастер спорта Н. Чучалов. Захват руки он делает за запястье, а правой рукой все время ищет удобный момент для захвата туловища.

Основным движением при подвороте и броске должен быть резкий рывок за руку, а правой рукой резкое, как подбив, дополняющее движение за туловище.

Наиболее благоприятные условия для выполнения описываемого броска бывают, когда противник при обоюдном захвате пытается соединить свои руки на спине атакующего и делает движение вперед. Используя его движение, надо делать подворот спины даже не очень значительный, меньше, чем при других бросках через спину.

Комбинация — бросок через спину захватом рук двумя руками — бросок через спину захватом руки и туловища.

Стойка правая. Атакующий держит правую руку атакуемого левой рукой обхватом сверху за предплечье. Правой рукой обхватом снизу за плечо, упираясь локтем в грудь атакуемого, не дает ему возможности зайти сбоку и сзади. Атакующий левой рукой держит правую руку атакуемого на уровне бицепса. Атакующий, ослабив немного захват, делает подворот спины влево и тут же возвращается в исходное положение, отпускает захват руки противника; правой рукой, разгибая ее, переходит на захват туловища и выполняет бросок через спину захватом руки и туловища влево. Дальнейшие действия смотри бросок через спину захватом руки и туловища. Переход от захвата руки на захват туловища надо выполнять с максимальной быстротой.

Бросок через спину захватом плеча сверху

Стойка правая. Атакующий, захватив правой рукой левое плечо атакуемого сверху и соединив свои руки на груди, делает подворот спины в левую сторону и проводит бросок через спину. При этом захвате подворот надо делать винтообразно, идя больше под противника, стремясь правым плечом коснуться своего левого носка и все время делать подворот до полного броска. Захват при этом не отпускать, а в момент падения на ковер захватить левой рукой правую руку противника и, расставив ноги, сидя, дожимать противника.

Бросок через спину захватом руки и туловища из обоюдного захвата

Борцы стоят в правой стойке. Правая рука обоюдно находится на туловище на уровне пояса. Левая рука держит правую руку обхватом сверху на уровне локтевого сустава и начала плеча. У обоих борцов таз значи-

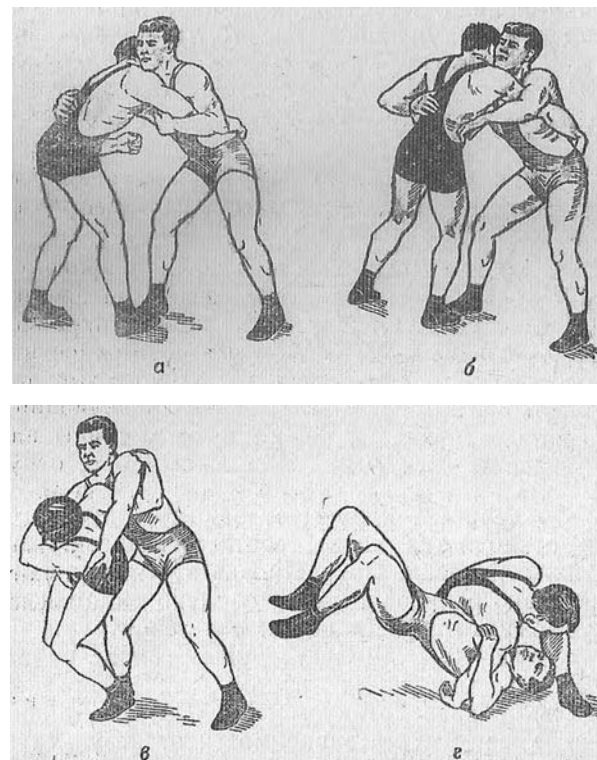


Рис. 9

тельно отставлен назад, чтобы не дать возможности захватить туловище (рис. 9, а).

Атакующий, немного выпрямляя туловище, на полусогнутых ногах, подает таз незначительно вперед, это дает возможность атакуемому сделать захват туловища с рукой, соединить свои руки на спине атакующего, что атакуемый и пытается сделать, как только атакующий

сделал движение вперед (рис. 9,б), атакующий, специально ожидая этого момента, стоит готовым действовать, делает в темпе движения подворот спины и выполняет бросок через спину с захватом руки и туловища (рис. 9, в, г).

Комбинация — бросок через спину захватом руки и туловища — сбивание.

Стойка правая. Атакующий делает подворот спины захватом руки и туловища (рис. 10,а). Атакуемый в от-

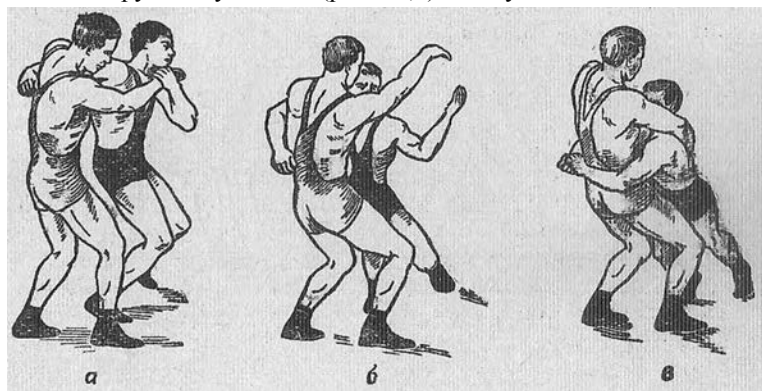


Рис. 10

вет на это действие принимает защиту, опускается ниже и отклоняется назад, соответственно перемещая центр тяжести назад. Почувствовав это положение, атакующий резко разворачивается обратно лицом и грудью к атакуемому, отпускает захват его левой руки, подбив ее вверх (рис. 10,б). Делает грудью толчок на атакуемого, зажав его двумя руками на уровне пояса (рис. 10, в), сбивает атакуемого в партер. Дальнейшее действие может быть в зависимости от результата сбивания.

Во время подворота сзади стоящую ногу не следует подставлять, а после разворота лицом к противнику с нее должен быть сильный толчок вперед.

Эту комбинацию можно делать и в обратном порядке.

Сбивание — бросок через спину захватом руки и туловища.

Стойка правая. Атакующий держит левой рукой правую руку атакуемого за предплечье сверху, правой ру-

кой — за туловище выше пояса и делает толчок вперед. Атакуемый, стремясь устоять на ногах, перемещает центр тяжести вперед на атакующего. Атакующий, пользуясь этим, своевременно делает подворот спины и проводит бросок через спину захватом руки и туловища.

Важно при комбинации чувствовать движение и усилие противника и использовать это движение. Своевременно подводить и ставить ноги в такое положение, какое наиболее удобно при переходе от одного действия к другому. Несвоевременная перестановка ног часто бывает тормозом для выполнения комбинации.

Бросок через спину захватом плеча снизу и шеи

Стойка правая. Атакующий правую руку ставит на шею атакуемого. Левую руку пропускает под правое плечо атакуемого и соединяет свои руки на шее или спине атакуемого в крючок. Одновременно ставит ноги в удобное положение для подворота спины и делает руками рывок вправо, приподнимая при этом правую руку атакуемого вверх ближе к его уху. Атакуемый в ответ на это действие делает усилие вправо, чтобы устоять на ногах, и создает удобное положение для выполнения броска через спину. Атакующий, улавливая этот момент, немедленно расслабляет захват, делает резкий рывок руками и выполняет бросок через спину в левую сторону с захватом плеча снизу и шеи.

После падения на ковер правая нога атакующего должна быть впереди, левая сзади, рука атакуемого должна быть вытянута и прижата к уху. Для усиления захвата и дожима противника правая нога атакующего подпирает его левую руку, туловище расположено ниже к ковра, что лишает возможности атакуемого сделать контрприем. Бросок можно выполнять и без рывка руками в обратную сторону, но бросок всегда будет лучше выполнен, если рука атакуемого будет поднята выше.

Защита. Стать вплотную к противнику в прямой стойке, ногу поставить глубже между ног. Не дать соединить руки.

Контрприемы. Подбить под локоть правую руку противника и пройти на захват туловища сбоку.

Когда противник пытается соединить руки, сделать самому бросок через спину с тем же захватом.

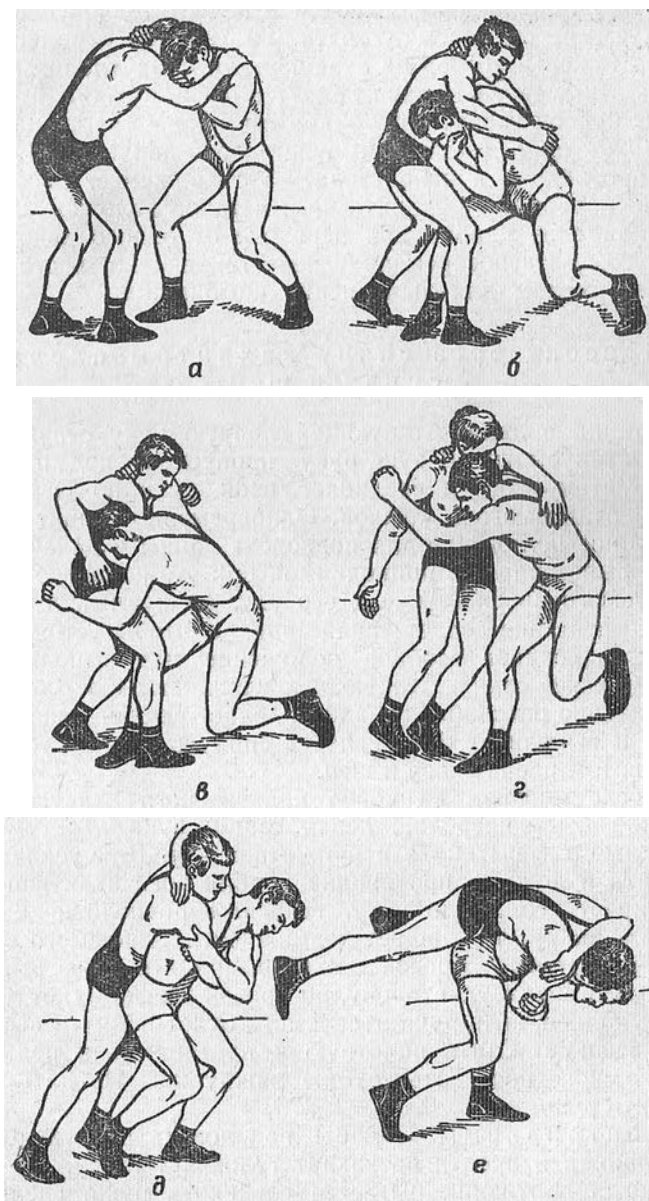


Рис. 11

Комбинация — перевод нырком захватом шеи и туловища — бросок через спину захватом руки и шеи.

Стойка правая. Правой рукой атакующий захватывает шею атакуемого, левой рукой держит атакуемого за плечо сверху (рис. 11,а). Одновременно атакующий делает рывок правой рукой за шею на себя вниз, левой рукой отпускает захват правой руки атакуемого и, подбивая ее вверх, наклоняется вперед, приседает и пропускает свою голову под правое плечо атакуемого (рис. 11,б). Атакуемый, реагируя на это действие, убирает свою правую руку назад (рис. 11,в), одновременно отставляя назад вперед стоящую правую ногу и наклоняясь немного вправо, создает благоприятное положение для подворота спины и броска через спину (рис. 11,г). Атакующий, не снимая правой руки с шеи, захватывает левой рукой правую руку атакуемого за плечо (правую руку пропускает дальше на шею атакуемого так, чтобы локтевой сгиб оказался на шее атакуемого), левую ногу подставляет поближе к своей правой в полусогнутом положении и, расслабляясь в пояснице, делает резкий подворот спины (рис. 11,д), рывок руками и подбив за счет выпрямления ног, а затем делает бросок через спину (рис. 11,е).

Комбинация — нырок под руку — «вертушка» — сбивание.

Стойка левая. Атакующий правой рукой держит плечо левой руки атакуемого, левой рукой держит за шею атакуемого (рис. 12,а). Правой рукой делает резкий рывок вверх, поднимая левую руку атакуемого, угрожает нырком под левую руку (рис. 12,б).

Атакуемый реагирует на это движение и убирает вперед стоящую ногу, незначительно поворачиваясь влево (рис. 12,в), чем создает благоприятные условия атакующему для выполнения «вертушки» под правую руку. Атакующий, используя это положение, делает «вертушку». Если атакуемый, принимая защиту от «вертушки», выпрямляет туловище и отклоняется назад, полусогнув ноги и значительно подав центр тяжести назад (рис. 12, г), атакующий, выполняя подворот, полностью зависает на руке атакуемого. Как только атакующий почувствует, что атакуемый принял защиту, тут же разворачивается обратно и за счет упора ногами в ковер делает сильное движение на атакуемого назад в сторону

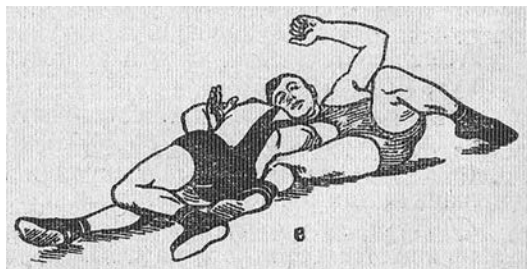
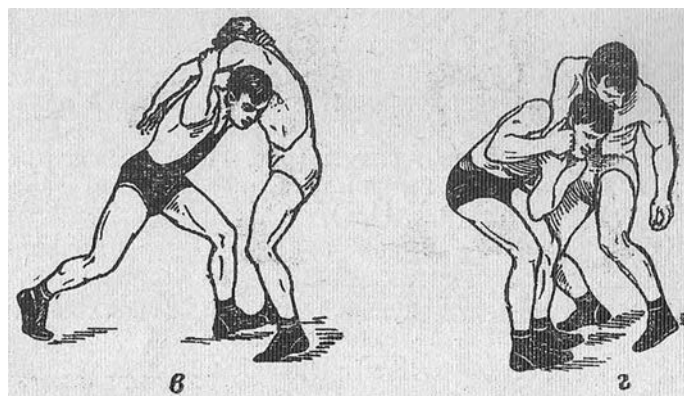
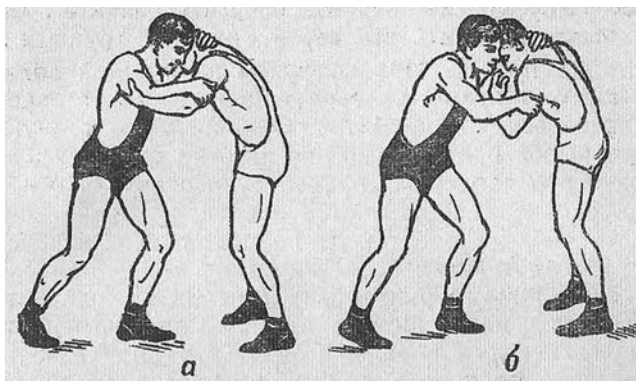


Рис. 12

захваченной руки (рис. 12, д), используя перемещение центра тяжести назад, сбивает атакуемого (рис. 12, е).

При выполнении этого действия атакуемый падает лопатками или боком на ковер. Атакующий во время сбивания продолжает разворачиваться вправо до такого положения, что падает на ковер правым боком, спиной к атакуемому, крепко держа правую руку атакуемого.

Бросок через спину захватом руки и шеи

Атакующий в правой стойке. Ноги полусогнуты. Захватив левой рукой правую руку атакуемого у локтевого сгиба (рис. 13, а), правой рукой держит атакуемого

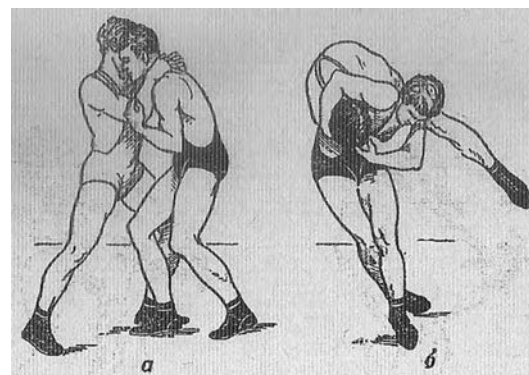


Рис. 13

за левое плечо и нажимает его вниз, не давая проявлять действий. Выбрав удобный момент, когда атакуемый сделает малейшее движение вперед, правой рукой нажимает на левую руку атакуемого и опускает ее вниз, делает быстрый и сильный рывок за левую руку на себя, срывает противника с места, правой рукой делает сильный и резкий рывок за шею, ускоряет движение противника, поворачивая спину, и выполняет бросок через спину (рис. 13, б).

Этот бросок часто применяется как контрприем в ответ на действия противника, на попытку захватить туловище или туловище с рукой. В момент движения противника вперед используется инерция движения и для выполнения броска не требуется больших усилий. Важно только вовремя использовать движения противника и согласовать поворот и рывок руками.

Защита. Стать в правую стойку ближе к атакующему. Забрать его левую руку, а правую ногу поставить атакующему между ног.

Контрприемы. Подойдя ближе к атакующему, в момент начала подворота подсесть пониже, захватить туловище атакуемого сзади сбоку, сбить в партер или сделать бросок прогибом с захватом туловища сзади сбоку.

Броски прогибом

Броски прогибом составляют значительную группу приемов борьбы в стойке. Приемы этой группы отличаются один от другого захватом и самим выполнением. Броски прогибом можно проводить с применением моста и без его применения, с разворотом в правую или левую сторону. В некоторых случаях это диктуется самим захватом. При захвате туловища с рукой разворот делается в сторону захваченной руки, а при захвате только туловища или двух рук разворот можно делать в любую сторону, в которую борец лучше владеет разворотом.

Высота разворота определяется гибкостью борца и стилем проведения приема, при хорошей гибкости и подбиве разворот будет выше.

В технике борьбы большое значение имеет правильное и своевременное использование силы ног, рук, туловища и своего веса. Если проводится бросок прогибом, то он будет тогда выполнен успешно и решительно, когда будут своевременно включены в работу все перечисленные группы мышц. Исследования показали, что при этом броске резкое движение головой назад усиливает силу броска до 20 килограммов.

Иногда бывает, что спортсмен знает прием, знаком с техникой выполнения, а правильно выполнить его не может. Это объясняется в первую очередь тем, что борец не научился сосредоточивать своевременно внимание и усилие на выполнении самого технического действия. Поэтому надо борца учить сосредоточению усилий на определенное движение, на своевременное включение в работу всех необходимых групп мышц, и самое главное — уметь управлять своими действиями.

Выполнение бросков прогибом связано не только с гибкостью спортсмена. Оно связано также с моментом броска, уровнем и плотностью захвата и с решительно-

стью борца, с умением его подойти к противнику поближе. Эти броски выполняются: с подставлением ноги, с зашагиванием, когда атакующий делает зашагивание ногой за атакуемого, и бросок получается как бы винтообразным, с отходом, когда захват низкий и необходимо как бы растянуть противника, вывести его из равновесия, тогда атакующий делает несколько шагов назад и тут же, не останавливаясь, выполняет прием. Многие борцы, не обладающие достаточной гибкостью, успешно выполняют бросок прогибом с разворотом, не касаясь головой ковра. Отсутствие гибкости в данном случае компенсируется другими качествами. Здесь используется инерция движения противника, перемещение его центра тяжести, быстрота и сила разворота. Захват для выполнения некоторых приемов может состоять из основного и дополнительного захвата или переходного. В стойке захват разноименной руки сверху будет основным захватом, но кроме этого захвата еще может идти борьба за дополнительный захват туловища или шеи, от этого захвата могут зависеть исход приема и варианты его выполнения. Основной захват может служить исходным для начала многих приемов, так как из этого положения легко переходить на выполнение нескольких приемов. Грудь атакующего при захвате для броска прогибом должна быть ниже груди атакуемого, при таком положении у атакующего больше уверенности в приеме, лучший будет подбив, разворот и меньше возможности у противника для контрприема и накрывания. Однако это не значит, что можно выполнять прием только с таким захватом.

Тактическая подготовка атакующих действий разнообразна. Здесь могут применяться выведение из равновесия, обманные действия, вызов — дать возможность противнику пойти в атаку и, используя его оплошность, сделать прием. Могут быть и силовые воздействия на противника, такие, как рывки, толчки и т. д., которыми можно заставить противника стать в удобное положение для выполнения приема. Можно проводить и комбинации перехода с другого приема на бросок прогибом. Все это обусловливается тактической и технической подготовкой борцов, сообразительностью борцов, между которыми идет поединок. Для привития навыков перехода от одного технического действия к другому лучше и наиболее целесообразно проводить совершенствование техни-

ческих действий в классической борьбе комплексно с включением технических средств из различных групп приемов. Началом технических действий служит какой-то определенный захват, из которого можно делать переводы, броски прогибом, броски через спину и т. д. С такого захвата удобно составлять определенные комбинации, где уже будет создан мост для перехода от одного технического действия к другому, а это является весьма важным для составления комбинации.

Бросок прогибом с захватом туловища с рукой

Выполнение приема. Тактическую подготовку смотри на стр. 36—39.

Момент соединения рук должен сочетаться с одновременным подставлением сзади стоящей ноги. Ноги должны быть полусогнуты. Таз вплотную прижат к противнику так, чтобы туловище атакующего было в вертикальном положении, грудь ниже груди атакуемого. При всех способах захвата туловища за счет выпрямления ног, рывка головой назад и рук сделать резкий отрыв атакуемого вверх на себя. Пригибаясь, сделать сильный рывок руками вверх на себя. Одновременно подбив животом, сильно прогнуться и сделать разворот в сторону захваченной руки (рис. 14). Держа плотно захват, дожать противника лопатками к коврику. Чтобы не дать возможности ему вывернуться, надо плотно прижаться к нему грудью и подбородком, ноги расставить пошире, упираться в ковер.

Контририем. Бросок прогибом захватом рук сверху.

Если атакующий пытается захватить туловище, надо опуститься пониже, захватить сверху за плечи обе руки, крепко зажав их и пропустив свои ноги между ног атакующего, сделать бросок прогибом с захватом двух рук. Бросок будет лучше выполнен, если будет использован момент движения противника вперед на захват туловища.

Контририем. Бросок через спину захватом руки и шеи.

Когда атакуемый делает попытку захватить туловище, сделать бросок через спину с захватом руки и шеи, следует быть готовым для подворота спины. Надо поставить ноги в удобное положение для подворота в полу-

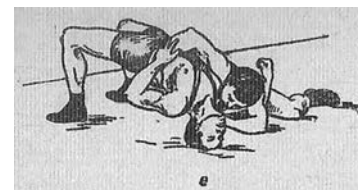
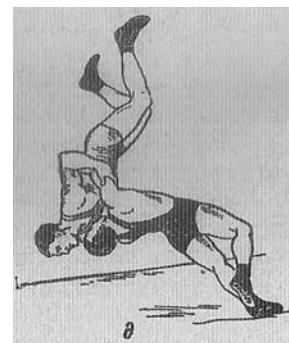
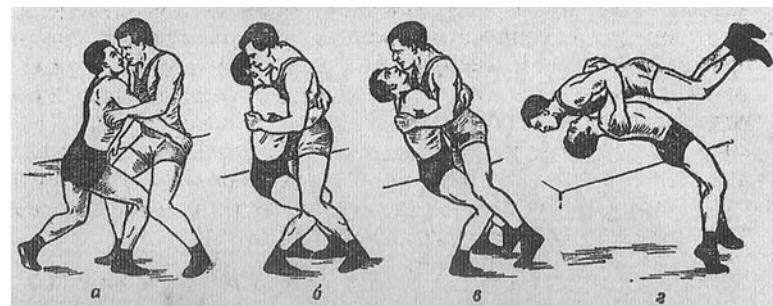


Рис. 14

согнутом положении и пониже стать заранее так ногами, чтобы в тот момент, когда противник подаст свой центр тяжести вперед и попытается соединить свои руки, в темпе его движения сделать подворот спины и использовать его движение вперед.

Бросок прогибом захватом плеча сверху и туловища.

Первый вариант приема. Борцы в правой стойке (рис. 15,а). Атакующий захватывает левой рукой правую руку атакуемого за плечо сверху вплотную к груди, правой рукой захватывает туловище атакуемого на уровне пояса и крепко прижимает к себе. Одновременно подставляет сзади стоящую ногу на линию впереди стоящей. Ноги полусогнуты, грудь при захвате ниже груди атакуемого. Одновременно с подставлением ноги сделать сильный рывок руками на себя вверх, закинуть голову назад. За счет выпрямления ног сделать резкий подбив, пригибаясь назад (рис. 15,б, в), разворот в сторону за-

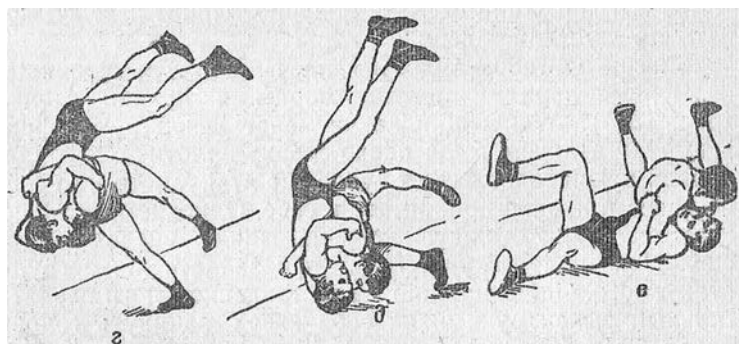
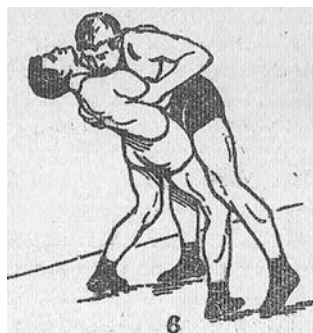
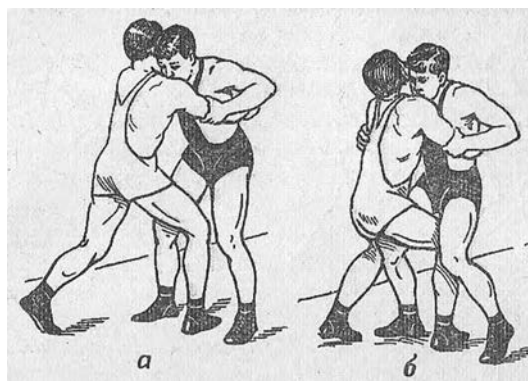


Рис. 15

хваченной руки (рис. 15, г, д, е), плотно держать захват, прижать противника лопатками к коврику.

Этот прием более подходит борцу, обладающему гибкостью и имеющему преимущество в росте.

Второй вариант броска. Захватив плечо атакуемого, атакующий делает движение вперед на атакуемого, заставляя этим атакуемого, в противовес напора на него, сместить центр тяжести вперед. Атакующий внимательно следит за этим моментом, и, как только атакуемый сместит центр тяжести вперед, атакующий, подставляя сзади стоящую ногу и одновременно делая резкий рывок за руку на себя, ускоряет движение атакуемого, а правой рукой делает резкий подбив за туловище под левую руку, выпрямляя ноги.

Особенность броска основана на использовании энергии движения противника вперед. Чем точнее будут использованы движения противника в сочетании с моментом рывка и подбивом, тем точнее будет выполнен прием. Этим приемом отлично владеет мастер спорта Л. Липатов.

Подбив правой рукой можно делать за шею, за туловище и за правую руку.

Защита: 1. Встать ниже.

2. Не дать захватить руку.

Контрприемы. 1. Когда атакующий захватывает руку, захватить его туловище ниже и сделать бросок прогибом.

2. Левой рукой захватить правую руку атакующего и сделать бросок с захватом руки и туловища.

3. При первом варианте броска опуститься ниже, выставить ногу в сторону броска, сильно обхватить туловище атакующего и накрыть в момент броска.

Бросок прогибом с захватом двух рук сверху

Этот бросок может проводиться и атакующим, и как ответное действие — атакуемым. В большинстве случаев он проводится с тактической подготовкой, когда борец умышленно принимает положение, при котором туловище у него совершенно открыто для захвата. Противник, естественно, пытается захватить туловище спереди. Борец, ожидающий этого захвата, в любую секунду готов к ответным действиям. Как только противник сделал попытку захватить туловище, борец тут же захватывает

его руки сверху за плечи и в темп движения противника на захват туловища прогибается, резко откидывая голову назад; делает рывок руками и подбив животом, выполняет бросок эффектно и без затраты большого усилия. При таком использовании инерции движения и веса противника разворот может быть высоким, не касаясь головой ковра, и в любую сторону.

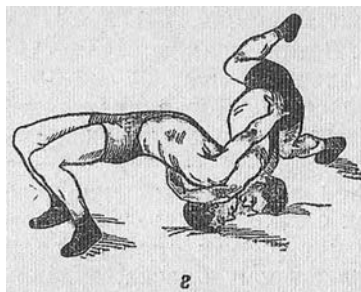
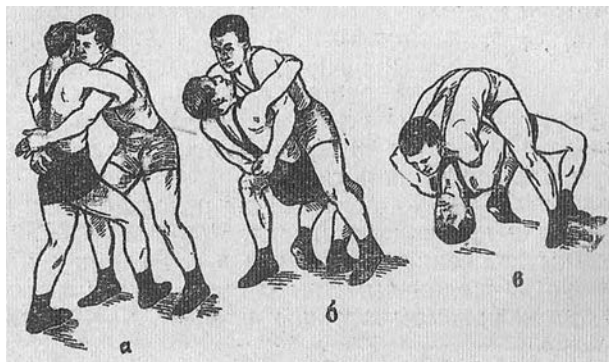


Рис. 16

Если противник не пошел на захват туловища, то забирается сначала одна рука сверху и дается возможность противнику пойти на захват туловища второй рукой. Если противник не решится пойти на захват туловища, тогда вторая рука забирается силой сверху. Но при этом варианте противник уже будет ждать захвата и для выполнения приема потребуются большие усилия, руки надо захватить крепко, зажав их (рис. 16,а), поставить свои ноги между ног атакуемого, и, прогибаясь назад, вывести противника из равновесия (рис. 16,б).

Почувствовав, что противник потерял равновесие, сделать резкий подбив животом (рис. 16, в), не доходя до ковра головой, сделать быстрый разворот грудью к противнику. Если разворот сделан в левую сторону, то правой рукой следует перейти на захват шеи (рис. 16,г), а левая рука остается в прежнем захвате, после чего следует перейти в положение сидя и дожать противника лопатками к ковра.

Бросок прогибом с захватом руки и туловища

Сложность этого броска в самом захвате. Обычно сначала захватывается рука сверху за плечо, а потом уже идет захват другой рукой туловища. Сам захват руки сверху дает возможность переходов на другие приемы, поэтому при рассмотрении этого броска с таким захватом и вариантов перехода на другие приемы мы по возможности рассмотрим варианты, комбинации и переходы от одного технического действия к другому с данного захвата. Поскольку начало приема определяется захватом и служит корнем для приема, все это позволяет более удобно и целесообразно строить комбинации приемов. Безусловно, выбор комбинации зависит от способностей и технического обогащения каждого борца.

Рассмотрим некоторые варианты этого броска.

Первый вариант. Атакующий стоит правой ногой ближе к атакуемому. Полусогнутая левая нога — сзади. Правой рукой он захватил левое плечо атакуемого сверху вплотную к груди и крепко зажал его, в это время еще идет борьба за овладение захватом между левой рукой атакующего и правой рукой атакуемого. Для овладения захватом надо взять левую руку атакуемого за запястье со стороны мизинца так, чтобы большой палец атакуемого был на ладони атакуемого, зажать руку и сделать разворот ее влево назад к туловищу атакуемого. Когда левая рука атакующего окажется в удобном положении для захвата туловища, захват руки следует отпустить и плотно захватить туловище, одновременно подставить левую ногу и сделать бросок прогибом. Для успешного отрыва от ковра и для броска следует подойти к атакуемому так, чтобы ноги были в полусогнутом положении, а туловище вертикально (рис. 17).

Крепко прижимая противника к себе и прогибаясь назад, за счет выпрямления ног сделать резкий подбив

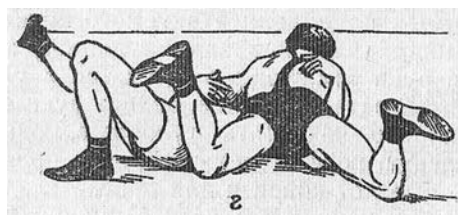
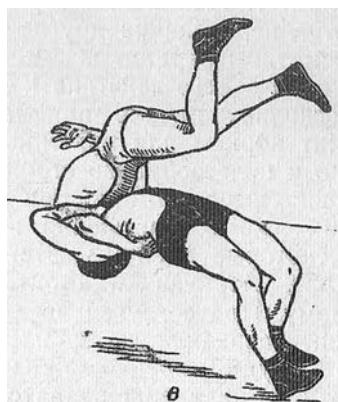
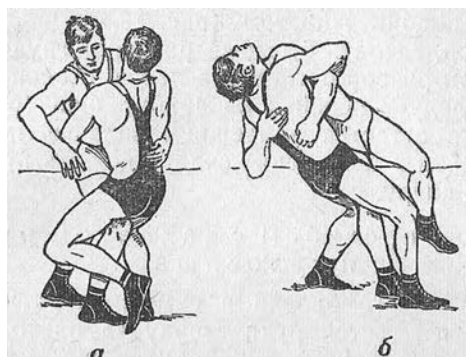


Рис. 17

животом. Сам бросок будет зависеть от плотного захвата и от сочетания подбива животом с рывком руками и прогибом. Разворот делается, не касаясь головой ковра, в сторону захваченной руки. После разворота атакующий может занимать положение, лежа грудью к противнику, широко расставив ноги и упираясь в ковер, крепко сжимает противника и не распускает захвата до тех пор, пока не положит противника на лопатки.

Второй вариант. Комбинация — бросок через спину захватом плеча сверху.

Если атакуемый своевременно среагировал на попытку захватить левой рукой туловище, он постарается отдалить поясницу от атакующего назад и слегка нагнетется вперед. Создастся благоприятная обстановка для выполнения броска через спину влево с захватом плеча сверху. Поворот для выполнения этого броска следует делать поближе к противнику. Держа плотно захваченную руку, надо все время продолжать подворот под противника, стремясь прийти своим правым плечом к носку своей левой ноги, руки для усиления захвата в начале подворота соединить на груди в крючок. Но если правая рука противника до начала подворота была захвачена, отпускать ее не следует, а надо делать тот же подворот и бросок, но с захватом левого плеча и правого запястья или предплечья.

Третий вариант. Комбинация — бросок через спину захватом руки и туловища.

С этого же положения, оставив левую руку на туловище атакуемого и слегка ослабив захват правой руки так, чтобы можно было сделать подворот спины, сделать бросок через спину с захватом руки и туловища в правую сторону. Рука на туловище в момент подворота должна быть повыше на уровне лопатки противника. Смотри бросок через спину захватом руки и туловища.

Четвертый вариант. Комбинация — захват плеча — захват шеи с плечом спереди сверху.

После попытки атакующего захватить левой рукой туловище, атакуемый отставляет таз от атакующего, наклоняясь вперед. Атакующий захватом левого плеча сверху делает подворот спины в левую сторону, но на половине подворота резко разворачивается вправо и захватывает левой рукой шею атакуемого сверху и соединяет свои руки в замок, захватив шею с плечом спереди.

ди сверху. Далее смотри бросок захватом шеи с плечом спереди сверху.

Пятый вариант. Комбинация — бросок прогибом захватом плеча и туловища. Сбивание захватом плеча и туловища.

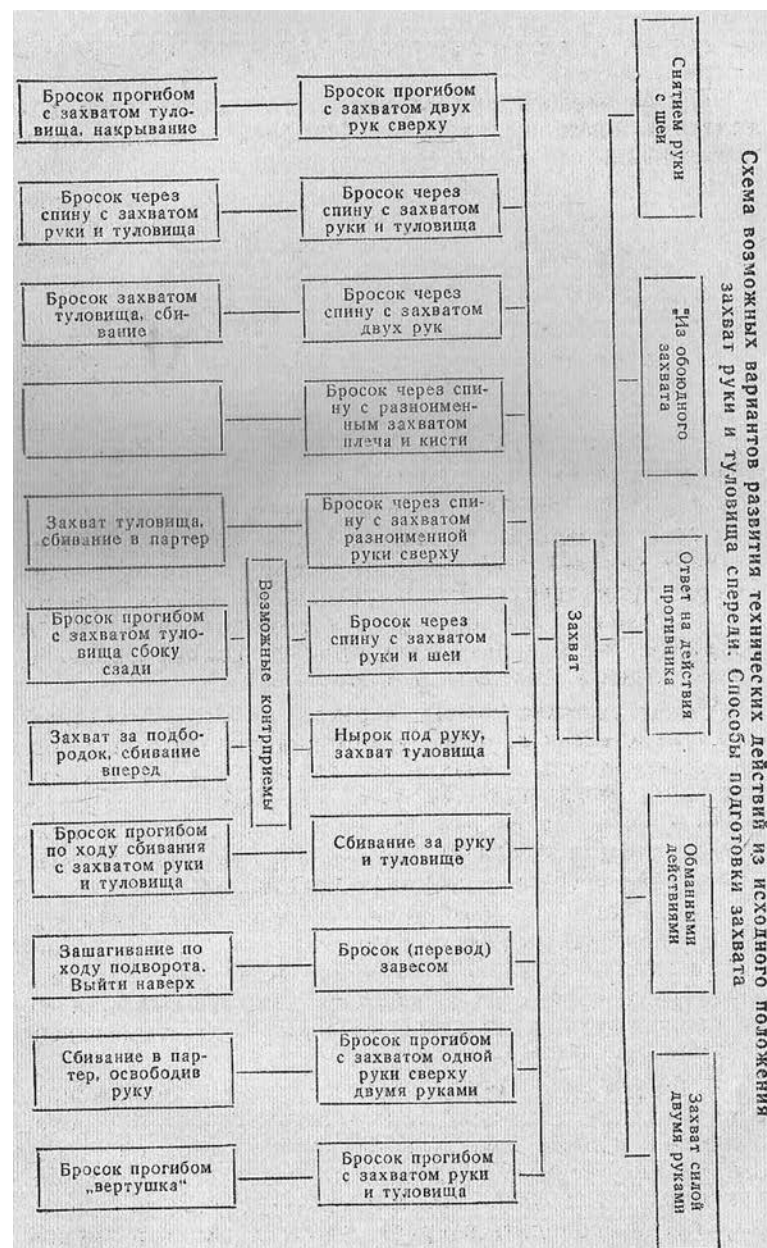
Атакующий, захватив плечо и туловище, подтягивает атакуемого к себе. Атакуемый, защищаясь от броска прогибом, опускается ниже, сгибая ноги, отставляет таз и делает усилие отойти от атакующего, значительно перемещая центр тяжести назад. Атакующий делает незначительный, но резкий рывок на себя вверх. И тут же резко делает сбивание вперед. Весь свой вес и усилие атакующий должен направить вперед вниз на руку и туловище. Во время падения на ковер атакующий преследует атакуемого до окончания приема, при окончании сбивания захват атакующего должен быть на уровне пояса. Далее смотри сбивание захватом туловища.

Здесь приведено несколько вариантов выполнения технических действий, началом которых является один захват руки сверху. Все переходы на другие приемы могут служить для составления комбинации в любом варианте. Надо только внимательно проанализировать, какой переход подходит данному борцу.

Чтобы успешно делать переход от одного технического действия к другому, а комбинации, которыми борцы пользуются, в основном состоят из двух технических действий, иногда даже из трех, надо учитывать также и возможности противника. От того, насколько противник будет успевать предпринимать защиту или контрприем, будет зависеть успех действия атакующего.

Любая атака и комбинация должны быть внезапными и решительными, для этого атакующий должен умело маскировать начало атакующих действий, опережать атакуемого по скорости действий, вовремя реагировать на благоприятные ситуации, вызванные защитными действиями противника.

В борьбе нет определенного точного положения, в котором тот или иной прием гарантировал бы победу. Успех приема прежде всего зависит, с одной стороны, от способностей борца и от мастерства владения приемом, а с другой — от мастерства борца, над которым будет проводиться прием, от его реакции и умения защищаться и владеть контрприемом.



Бросок прогибом захватом туловища сзади из партера

Для успешного выполнения этого приема надо обладать силой спины, ног и рук. Наиболее благоприятные условия для выполнения приема, когда противник стоит

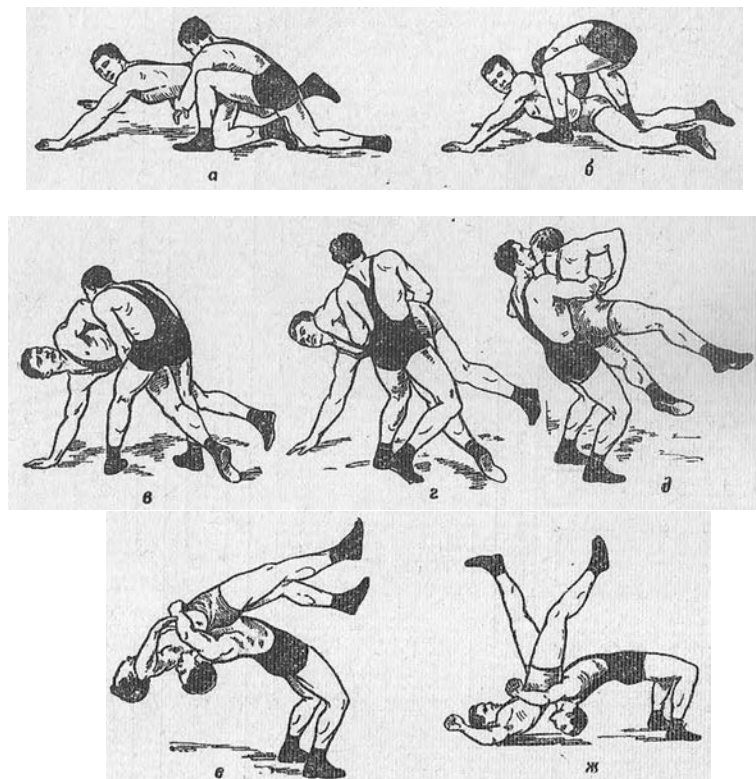


Рис. 18

в высоком партере. Однако при попытке сделать захват туловища сзади атакуемый тут же продвигается вперед и ложится на живот (рис. 18, а, б), чем создает затруднение для выполнения приема. Атакующий ставит свою правую ногу сзади между ног противника вплотную к ягодицам, левую вперед сбоку, пропускает свои руки под живот противника и соединяет их на уровне пояса, креп-

ко сжимая противника, поднимает вверх и ставит свою левую руку предплечьем на свое левое бедро (рис. 18, в). Опуская пониже таз, переносит центр тяжести на левую ногу, правую ногу переставляет на уровень левой (рис. 18, г). Поднимая противника к себе на грудь как бы винтообразно (рис. 18, д), прогибается назад влево, крепко зажав противника и откинув голову, старается так держать противника, чтобы тот лопатками попал на ковер (рис. 18, е, ж). Во время подъема нападающий должен опустить таз пониже, спина его должна быть прямой, стоять надо поближе к противнику. Сохранению центра тяжести при переставлении ноги в тренировке надо уделить особое внимание.

Защита: 1. Не дать соединить руки.

2. Все время двигаться, не дать сосредоточиться атакующему.

3. При попытке атакующего захватить туловище атакуемый должен все время двигаться в сторону вперед выставленной ноги атакующего и сбивать ногу, не давая атакующему сосредоточиться.

4. Когда атакующий соединит руки, нужно опереться левой рукой в предплечье или плечо одноименной руки и развернуться левым боком к атакующему.

Бросок прогибом захватом шеи и плеча спереди сверху

С этого захвата можно проводить несколько приемов, а также удобно составлять комбинации приемов. Вот почему рассмотрены возможности перехода на другие технические действия после того, как прием не удался или задуман переход от одного технического действия к другому.

Тактическая подготовка

1. Захват может готовиться с помощью выведения из равновесия — рывка за руку и шею противника на себя.

2. Вынудить противника стать в низкую стойку, угрожая захватом туловища.

Выполнение приема. Стойка левая. Левая рука атакующего на шее атакуемого, локтем он упирается в грудь. Правая рука на локтевом сгибе левой руки атакуемого. Руки атакуемого находятся в том же положении. Атакующий делает движение вперед, нажимая лок-

тем на грудь и шею атакуемого. В ответ на это атакуемый перемещает свой центр тяжести значительно вперед на упор левой рукой в грудь.

Атакующий, почувствовав, что атакуемый делает усилие вперед, делает короткий, но сильный нажим левой рукой на атакуемого, который в свою очередь отвечает

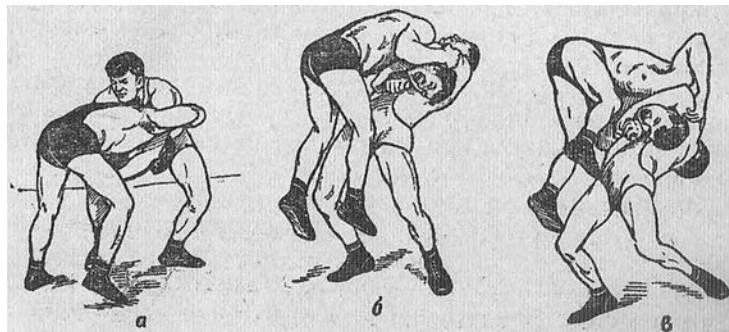


Рис. 19

на действия атакующего и прилагает большие усилия к движению вперед. Атакующий тут же делает короткий, но сильный рывок за шею и левую руку на себя вниз и одновременно немного отходит назад, дает место атакуемому продвинуться вперед, отставив левую ногу назад и присев пониже. Таз также должен быть отставлен назад.левой рукой надо захватить шею атакуемого сверху, а правой — левую руку, соединить свои руки на шее атакуемого и захватить плечо и шею сверху (рис. 19,а). Затем крепко зажать атакуемого, подставляя левую ногу на уровень правой. Отклоняясь назад за счет выпрямления ног и прогиба назад, оторвать атакуемого от ковра и выполнить бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху (рис. 19,б,в). Разворот делается, не доходя головой до ковра, в любую сторону так, чтобы атакующий пришел грудью на атакуемого. В момент разворота захват надо ослабить.

Особенность приема. Рывок на себя и захват должны выполняться с максимальной быстротой. При правильном использовании центра тяжести атакуемого и рывка, атакуемый головой как раз попадает под левое плечо атакующего, шея захвачена и зажата между левым плечом и туловищем, рука на груди.

Некоторые борцы не решаются делать этот прием, так как атакуемый проходит на захват туловища во время захвата шеи сверху. Это происходит тогда, когда не используется выведение центра тяжести атакуемого. При использовании центра тяжести во время рывка ноги атакуемого отстают от движения туловища вперед. Атакуемый как бы растягивается.

Защита. Стоять в высокой стойке, не дать противнику захватить и блокировать руку.

Контрприем. Когда атакующий сделает рывок на себя за шею, не надо отставлять далеко назад ноги, а идти ногами под атакующего, захватить туловище атакующего и сделать сбивание в партер или бросок прогибом захватом туловища.

Контрприем. Правой рукой захватить за запястье левую руку атакующего, освободить захват шеи, оставив свою левую руку на туловище атакующего. Как только освободится захват шеи, поставить поближе ноги и сделать бросок через спину в правую сторону с захватом руки и туловища.

Второй вариант приема. Перевод в партер с захватом шеи и плеча сверху. Если борец не владеет броском прогибом, то с этого захвата следует отставить ноги назад; опускаясь на колени и держа крепко захват, одновременно сделать резкий рывок под себя, заставить противника стать на колени. Если противник, став на колени, держится левой рукой за туловище, то правой рукой взять левую руку противника на уровне локтевого сустава и резко сделать движение вниз. Сбить руку атакуемого с туловища, держа его левой рукой крепко за шею, сделать большой шаг правой ногой и поставить ее между ног противника сзади, правой рукой захватить туловище, освободив шею противника левой рукой и зафиксировав его в партере.

Контрприем. Когда атакующий опустился на колени, левой рукой захватить правую руку атакующего выше локтя (рис. 20,а), крепко зажать ее плечом к своему туловищу, поставить правую ногу на ступню и сделать скручивание в левую сторону (рис. 20,б), для чего ногами надо подойти ближе к атакующему.

Контрприем. Когда атакующий после захвата спереди переходит на фиксирование партера сзади и захватывает туловище, можно сделать переворот выседом с захватом руки под плечо;

Контрприем. Когда атакующий обхватывает туловище сзади, атакуемый захватывает одноименной рукой руку, крепко зажимает и делает скручивание от противника, а правой рукой во время скручивания помогает за туловище.

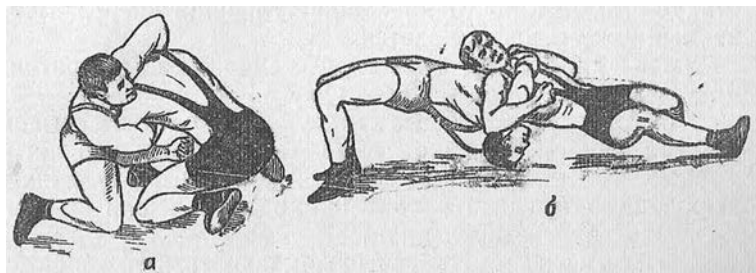


Рис. 20

Контрприем. В момент фиксации партера, когда атакующий только зашел сзади сбоку, сделать немного движение вперед. Этим ослабить захват и сделать высед в левую сторону, выйти наверх на противника.

Третий вариант. Бросок через спину обратным захватом шеи и руки.

Захватив противника правой (левой) рукой за подбородок, а руку сверху, сделать бросок через спину обратным захватом шеи и руки; во время подворота правая рука держит крепко захват за подбородок, она должна прижиматься к спине и держать захват до конца приема. Этот прием сложный, но результативный (рис. 21, а).

Четвертый вариант. Бросок через спину захватом руки и шеи.

Если захват сделан так, что нет возможности провести бросок, а атакуемый пытается вырвать шею из захвата и поднять голову вверх, то не следует ему препятствовать. Наоборот, надо помочь противнику приподнять голову выше (рис. 21, б, в), но в это время поставить в удобное положение ноги, подготовиться для броска через спину с захватом руки и шеи. Как только атакуемый приподнимет голову, надо сделать бросок через спину с захватом руки и шеи (рис. 21, г, д, е). Этим приемом прекрасно владеет Г. Вершинин.

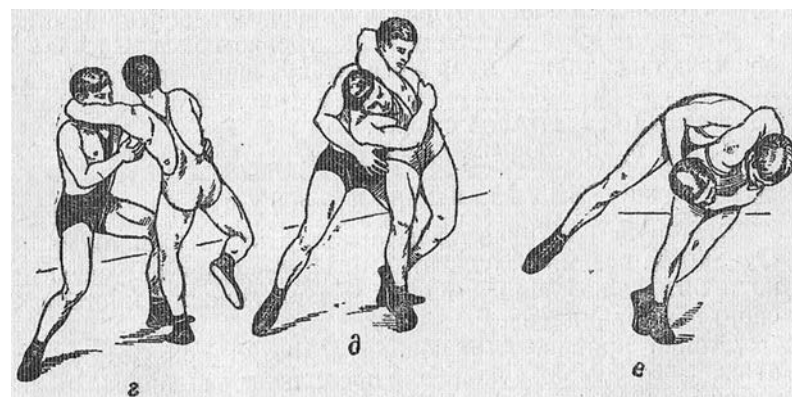
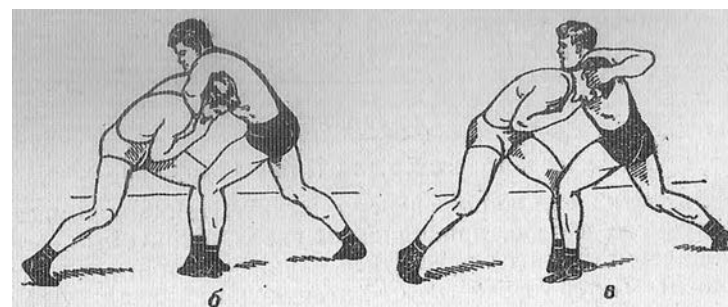
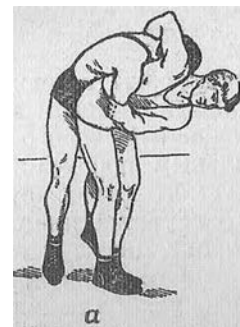


Рис. 21

Бросок наклоном вперед захватом туловища

Атакующий, сделав захват туловища спереди любым способом, делает сильный рывок и за счет усилия ног, рук и туловища, особенно плечевого пояса вверх на себя, коротким, но сильным поворотом влево. При этом движении ноги атакуемого отрываются от ковра вверх влево от атакующего. Тут же направление рывка меняется в правую сторону, после чего тело атакуемого, как после захлестывающего движения, принимает почти горизонтальное положение. Атакующий делает резкий наклон вперед, опускается на колени и кладет атакуемого на лопатки.

Особенность приема заключается в том, что движения должны быть короткими, но сильными и быстрыми. Этим приемом отлично владеет мастер спорта, чемпион СССР лейтенант В. Новохатько.

Сбивание

Сбивание захватом туловища

Захватив туловище спереди, атакующий поджимает атакуемого к себе, приподнимая вверх. Атакуемый, защищаясь, стремится опуститься ниже и отойти, он переносит центр тяжести от атакующего назад. Атакующий делает сильный, но короткий рывок руками вверх и тут же расслабляет захват, опускает вниз на уровень пояса, делает сильное резкое движение на атакуемого вперед вниз грудью чуть выше поясницы, а руками поджимает атакуемого на уровне пояса. Во время начала сбивания одна нога атакующего должна находиться сзади для толчка вперед (рис. 22, а, б).

Защита: 1. Низкая стойка.

2. Все время завязка одной руки.

Сбивание захватом руки двумя руками

Этот прием технически несложен и не требует риска. Однако он весьма результативен. Применялся он успешно и был излюбленным приемом заслуженного мастера спорта А. Мачкаляна.

Стойка правая. Атакующий, захватив правую руку атакуемого левой рукой за предплечье, а правой за плечо и крепко прижав к себе, локтем правой руки упи-

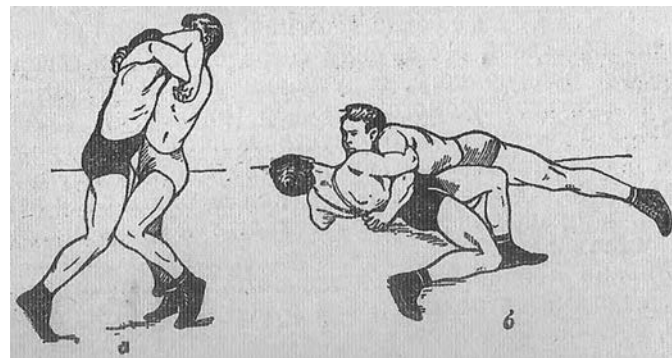


Рис. 22

рается в грудь атакуемого и не дает ему возможности зайти сбоку сзади, подтягивает его к себе (рис. 23,а). Атакуемый в противовес тянет руку на себя, переносит центр тяжести назад. Атакующий, внимательно следя за перестановкой ног атакуемого и его центра тяжести, своими действиями ставит противника в такое положение, чтобы обе ноги атакуемого оказались на одной линии или правая нога в данном захвате была впереди.

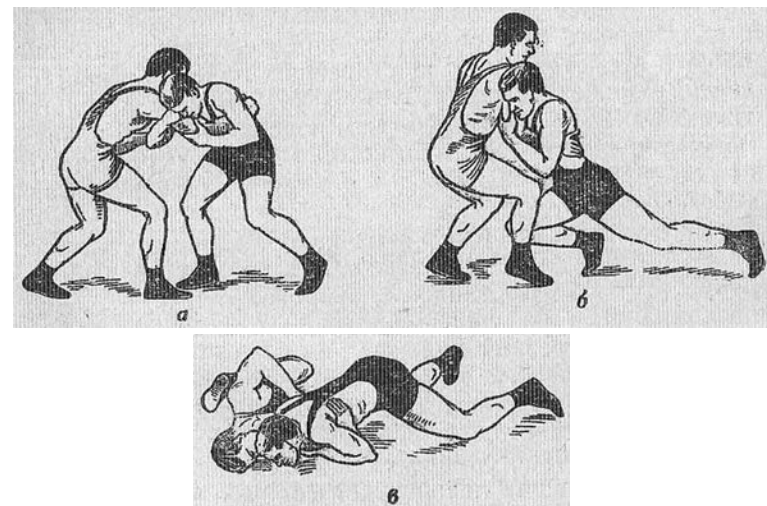


Рис. 23

В это время атакующий делает сильный толчок вперед вниз (рис. 23, б) и крепко держит руку. Важно во время толчка весь свой вес и силу сосредоточить на впереди стоящую правую ногу, скручиванием в левую сторону можно сбить атакуемого на ковер (рис. 23, в).

Если противник не коснулся лопатками ковра, то, не отпуская руки, надо держать ее до конца двумя руками, упираясь ногами в ковер, или держать руку левой рукой, а правой перейти на захват туловища и дожимать противника.

Можно и правой рукой держать руки противника, зайти ногами спереди и левой рукой перейти на захват шеи, соединить свои руки на шее, захватив шею с рукой, и дожимать противника.

С захвата руки двумя руками можно также делать комбинацию сбивание — бросок через спину с захватом руки через плечо или наоборот, бросок через спину захватом руки через плечо — сбивание, а также перевод в партер на захват туловища сбоку сзади.

Переводы

Борец, владеющий переводами, всегда является опасным противником.

Переводы делаются в партер, а также применяются как атакующие действия для захвата туловища сбоку и сзади. Перевод рывком за руку по своей структуре очень прост и является одним из старейших приемов в классической борьбе. Он не требует риска и весьма результативен. Наиболее благоприятным положением для начала приема является такое, при котором борцы перемещаются по ковра и когда проводится разная и обширная тактическая подготовка.

Перевод в партер рывком за руку. Стойка правая. Атакующий захватывает левой рукой правую руку атакуемого за запястье, а правой рукой за правое плечо изнутри на уровне бицепса (рис. 24, а), делает правой рукой резкий сильный рывок на себя вправо вниз (рис. 24, б, в), а левая рука атакующего в момент рывка направляет правую руку противника вниз вправо. Атакующий немного отклоняется назад, но тут же делает шаг левой ногой вперед к противнику, переходит на захват туловища левой рукой сбоку, а правой рукой держит правую руку противника, грудью и всем весом

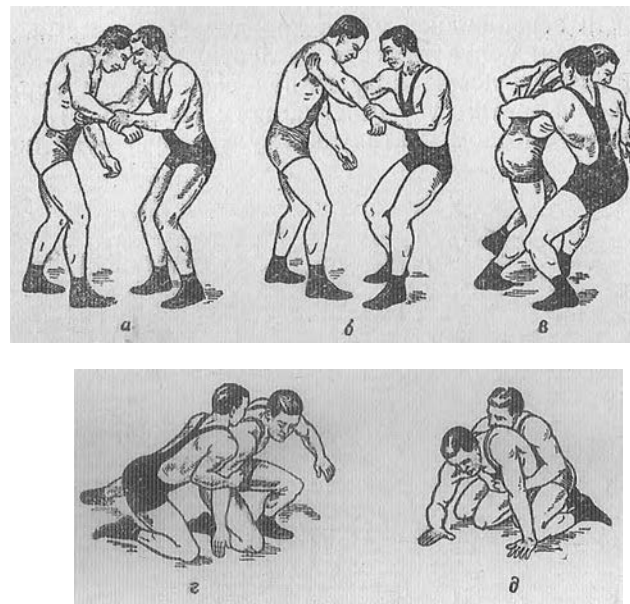


Рис. 24

налегает на плечо, а рукой на туловище. По ходу перевода скручивает противника вправо и заставляет его перейти в партер (рис. 24, а, д).

Перевод рывком за руку, захват туловища сбоку спереди. Стойка правая. Атакующий делает резкий рывок за правую руку атакуемого, как указано выше, одновременно делает большой шаг сзади стоящей ноги и ставит ее сзади, сбоку, спереди, ближе, к атакуемому, захватывает туловище с рукой сзади, сбоку, спереди, в зависимости от обстановки может выполнить бросок прогибом или перевод в партер. Во время этого перевода можно руку атакуемого после рывка прижать к его туловищу так, чтобы она не мешала захвату туловища.

Контрприем. Выход наверх выседом.

Когда атакуемого перевели в партер и атакующий стремится зафиксировать партер — захватывает туловище руками или делает захват для наката — атакуемый делает быстрое движение вперед. Этим движением он немного расслабляет захват, несколько растягивает про-

тивника и освобождает место для действий ногами. Затем переносит центр тяжести на левую руку (рис. 25, а) и выбрасывает левую ногу из-под себя вперед вправо, опираясь на левую руку и левую ногу (рис. 25, б), поворачивается выседом к атакующему. Правую руку посы-

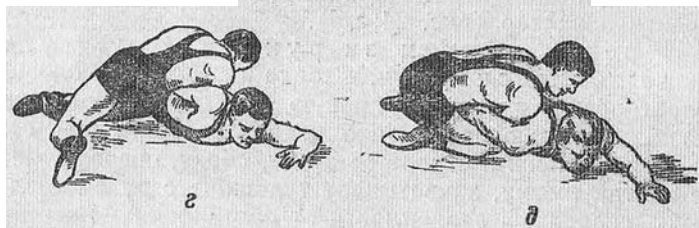
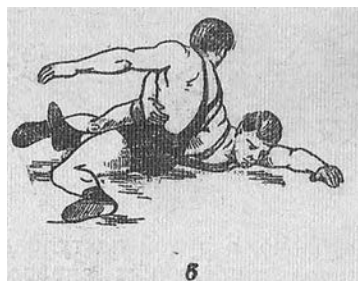
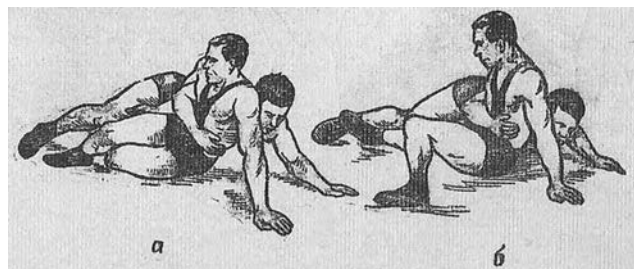


Рис. 25

лает назад за себя через правую руку атакующего, поворачивает ее ладонью вверх и упирается в туловище так, чтобы рука противника оказалась зажатой между телом и плечом атакующего, за счет этого рычага и продолжения поворота атакующий окажется прижатым к коврику (рис. 25, в), атакуемый за счет упора руки и левой ноги продолжает поворот вправо и выходит на атакующего (рис. 25, г) и, не останавливаясь по ходу, захваты-

вает на рычаг правую руку для дальнейших технических действий (рис. 25, д).

Высед надо делать быстро и сильно. Во время выседа таз должен быть как можно ниже.

Благоприятные условия для выхода наверх выседом могут быть сразу после приема, когда атакующий еще не успел полностью сосредоточиться на удержании в партере.

Техника борьбы в партере

(Мы описываем выполнение технических действий с одной стороны, но они также выполняются и с другой стороны, разница заключается лишь в другой последовательности работы рук, ног и расположения туловища.)

Техника борьбы в партере многообразна и требует кропотливого изучения. Владение техникой борьбы и знание тонкостей перехода из одного приема на другой дают возможность добиться победы в партере. Наиболее рациональным приемом в партере, безусловно, является ключ. Существует несколько способов захвата руки на ключ, а также несколько способов выполнения приема и комбинаций с ключом.

Захват руки на ключ упором головы в плечо, переворот забеганием, захватом предплечья другой руки изнутри

Атакуемый стоит в высоком партере. Атакующий стоит слева, правая нога сзади на колене между ног атакуемого, а левая сбоку на ступне. Лево́й рукой атакующий захватывает одноименную руку атакуемого за запястье или кисть и прижимает ее к коврику. Правой рукой захватывает туловище атакуемого на уровне пояса, упираясь головой в левую руку атакуемого повыше локтя (рис. 26, а). Атакующий, используя силу ног и туловища, толкает противника вперед, одновременно переносит правую ногу на уровень левой, подламывает захваченную руку, выпрямляя ее и сбивая атакуемого на живот. При движении противника вперед атакующий пропускает по ходу движения свою левую руку вперед под руку противника (рис. 26, б) и захватывает ее на ключ. При взятии руки на ключ надо руку атакующего пропустить вдоль руки противника так, чтобы она ладонью легла на левую лопатку противника как можно ближе к его плечу. Атакующий плотно прижимает руку противника, за-

клинивая ее между своей рукой и туловищем противника так, чтобы противник не мог вынуть свою левую руку (рис. 26, в). Атакующий пропускает свою правую руку вперед и захватывает за предплечье изнутри правую руку противника, прижимая ее к коврику, чем лишает противника возможности маневрировать, а также лишает его

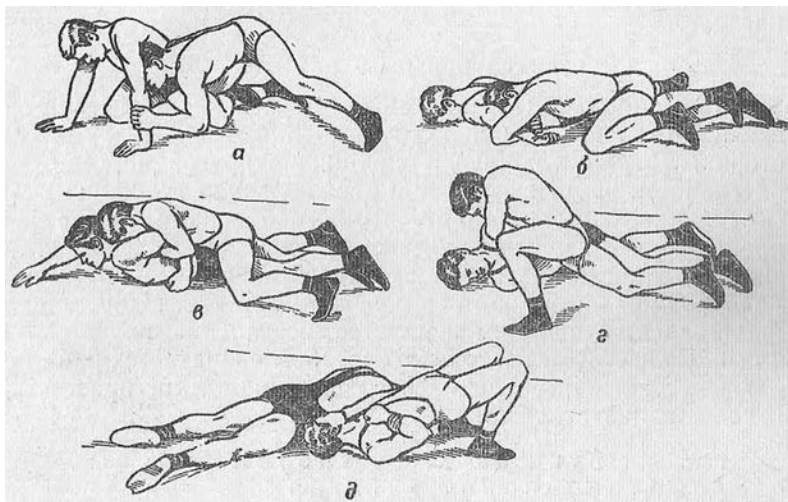


Рис. 26

упора и защиты против переворота. При взятии руки на ключ надо по возможности использовать силу рук, ног и веса.

Противник должен быть прижат к коврику и лишен возможности передвигаться. Атакующий ставит ноги немножко в сторону от противника, создается рычаг; плечо прижимается книзу, а локоть вверх, держит противника крепким захватом, отводит руку противника немного в сторону (рис. 26, г) прижимая своим весом и упором ног противника к коврику, делает забегающие вокруг головы и переворачивает противника на лопатки, не отпуская правой руки (рис. 26, д). Если в процессе переворота правая рука была отпущена, следует правой рукой захватить за туловище противника сверху для удержания, при этом следует принять положение разножки, крепко держа руку в ключе, а другой рукой за туловище до тех пор, пока противник не будет положен на лопатки.

Возможные ошибки при перевороте. Слабо держит ключ, забегают ногами вперед, не используют своего веса, силы ног, туловища и рук во время забега и переворота.

Защита. При попытке атакующего захватить левую руку, подать туловище влево, немного на атакующего, а руку убрать вперед вправо.

Захват руки на ключ двумя руками

Противник стоит в высоком (среднем) партере. Атакующий — с левого бока сзади. Правая нога сзади на колене между ног противника, левая — слева на уровне левой руки противника, немного отдалена от противника.

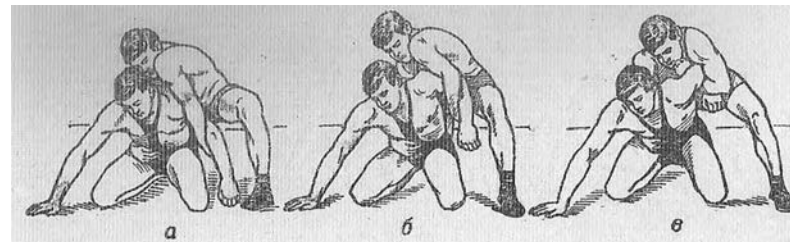


Рис. 27

Правая рука локтем упирается в бок противника, запястьем на локтевом сгибе, а левая рука обхватывает снаружи левую руку противника и соединяется в крючок с правой.

Грудь атакующего (левый бок) значительно подана вперед ближе к левой руке противника (рис. 27, а). За счет силы рук и созданного рычага правой руки левая рука противника немного отводится влево в сторону и за счет силы рук и спины, а также упора левой ноги подтягивается к себе (рис. 27, б). Для того чтобы противник не вырвал руку вперед, надо сразу в момент захвата грудью прижиматься к руке и по ходу подтягивания руки на себя пропустить левую руку поглубже, ладонью развернуть на левую лопатку противника поближе к плечу и крепко зажать руку противника между своей рукой и боком противника (рис. 27, в).

Отводя немного руку в сторону влево и крепко зажимая ее между кистью, плечом и грудью, правой рукой захватить туловище справа за счет силы ног, рук и веса тела, направляя усилия в сторону, где нет опоры у атакуемого, в данном случае вперед влево, в сторону захваченной руки, сбить противника на живот. Когда противник прижат к коврику, можно применять два способа переворота: забеганием или переходом. Далее смотри переворот забеганием, переворот переходом.

Захват руки на ключ одной рукой

Противник стоит в партере в высоком среднем. Атакующий правую ногу ставит на колено сзади между ног атакуемого. Левая нога на ступне на уровне груди атакуемого, немного отдалена от груди, правая рука держит

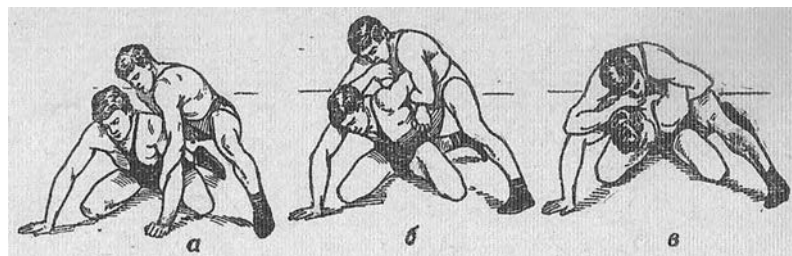


Рис. 28

противника на уровне пояса справа. Наклоняясь вперед, атакующий левой рукой захватывает руку атакуемого за предплечье обхватом снаружи сверху. За счет силы спины и руки тянет руку противника вверх на себя, отводя ее немного в сторону влево (рис. 28, а). Как только рука будет выведена локтевым суставом до уровня туловища (рис. 28,б), просунуть свою руку поглубже и развернуть ладонью на лопатку противника ближе к плечу (рис. 28, в). Дальше этот прием можно проводить любым способом. Все будет зависеть от умения владеть этим приемом.

Контрприем. Левую руку выставить влево, держа согнутой в локтевом суставе, развернуть ладонью к себе, не дать до конца забрать ключ. Правой рукой взять правую руку атакующего и освободить захват туловища, приподнимаясь, перенести центр тяжести на правую ногу, левую ногу вынести из-под себя и выпря-

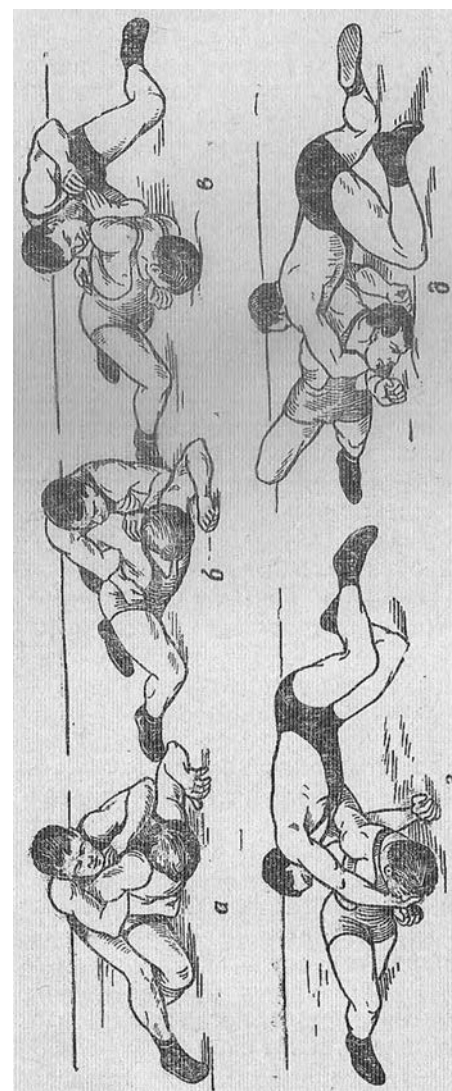


Рис. 29

мить вперед, за счет толчка правой ноги сделать разворот вперед влево, сделать высед в левую сторону, выйти наверх, перевести атакующего в партер.

Переворот переходом с захватом руки на ключ

После того как правая рука атакуемого захвачена на ключ любым способом (рис. 29, а) и атакуемый сбит на живот, атакующий, упираясь правой ногой в ковер, крепко держит в захвате руку на ключе и переходит на левую сторону. Левым предплечьем нажимает на плечо — шею атакуемого (рис. 29,б) и заводит его за спину (рис. 29, в, г). Затем атакующий отходит ногами в сторону головы, одновременно пропускает правую руку глубже за спину атакуемого, левой рукой захватывает подбородок, а правой рукой и грудью нажимает на правое плечо атакуемого вниз (рис. 29,д), заходит ногами влево к голове, широко расставив ноги, левой рукой отпускает захват подбородка и соединяет свои руки на шее атакуемого. Захватив шею с рукой и крепко прижав к себе (рис. 29, е), дожимает атакуемого на лопатки. При дожиме надо регулировать свой центр тяжести и усилия. Всегда надо чувствовать попытки атакуемого уйти из опасного положения.

Захват руки на ключ после обратного захвата туловища

Атакуемый стоит в партере. Атакующий, захватив туловище обратным захватом, стоит на коленях с правой стороны правым боком ближе к атакуемому и делает попытку на обратный захват туловища. Атакуемый, защищаясь, упирается правой рукой и ногой в ковер, отодвигается от атакующего, ложится на левый бок. В это время правая рука атакуемого значительно отставлена в сторону и находится у правого бедра атакующего. Атакующий, продолжая делать усилия для выполнения броска обратным захватом, ловит момент, когда атакуемый перемещает центр тяжести влево, и тут же отпускает захват туловища (рис. 30, а, б).левой рукой подхватывает правую руку атакуемого на уровне бицепса изнутри и делает рывок, приподнимая руку вверх на себя. Одновременно туловищем нажимает на атакуемого, поворачи-

чивается вправо, правой рукой захватывает руку на локтевом сгибе снаружи, пропускает свое предплечье под локтевой сгиб и захватывает руку на ключ (рис. 30, б). Одновременно с этим атакующий ставит левую ногу сзади между ног атакуемого. Когда рука атакуемого забрана, надо немедленно продолжать действия дальше до полного завершения приема любым способом.

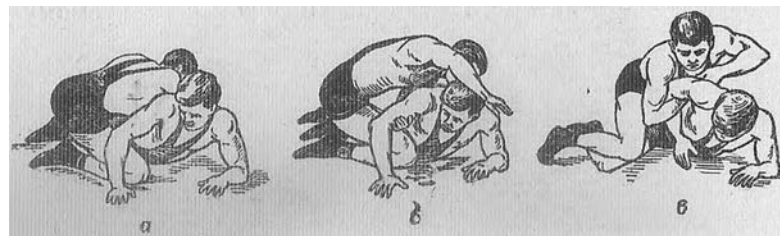


Рис. 30

Комбинация — захват шеи из-под плеча — захват руки за предплечье изнутри.

Атакуемый стоит в высоком, среднем или низком партере. Атакующий справа сзади. Правая нога его стоит на ступне справа от атакуемого, а левая — сзади. Атакующий ставит левую руку предплечьем на шею атакуемого и нажимает на шею вниз, правую руку пытается пропустить под плечо одноименной руки и сделать захват шеи из-под плеча. Атакуемый, защищаясь от захвата шеи из-под плеча, сгибает в локтевом суставе свою правую руку и убирает ее влево под себя. Уловив момент, атакующий захватывает правой рукой предплечье одноименной руки и поджимает его к правому боку атакуемого, одновременно ногами переходит вправо и становится на правое колено, левой рукой перехватывает правую руку атакуемого за запястье и выводит ее из-под живота назад на поясницу атакуемого, поворачивая вправо от себя, левая нога стоит на ступне и служит упором для переворота, просовывает левую руку глубже под правую руку атакуемого и разворачивается вправо, нажимает грудью на плечо и на руку противника, за счет силы ног, рук и всего веса переворачивает противника на лопатки. Когда переворот подходит к концу, правую руку атакующий ставит на шею атакуемого, а левую по ходу переворота просовывает

дальше и соединяет свои руки на шее. Захватив шею с плечом, дожимает атакуемого на лопатки.

Переворот обратным захватом плеча

Из рассмотренного положения можно также сделать переворот скручиванием обратным захватом плеча. После того как рука противника будет вытянута из-под его груди или живота, следует перейти левой ногой на уровень плеча атакуемого, став левым боком к атакуемому.

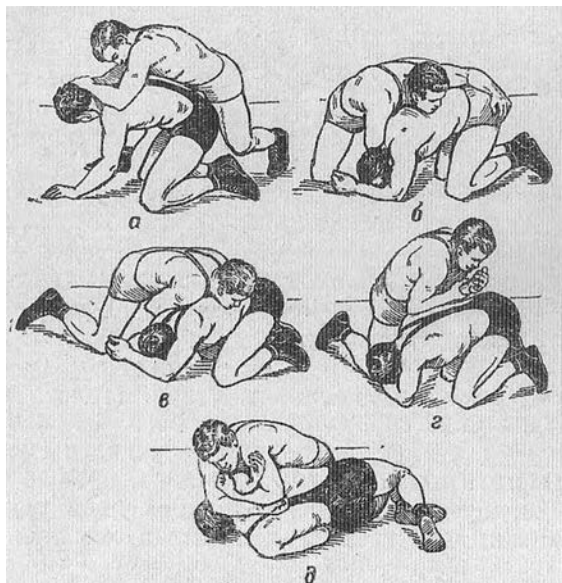


Рис. 31

Правую руку надо просунуть под правую руку атакуемого на уровне локтевого сгиба, слегка поднимая правую руку атакуемого вверх, заводит ее за спину своим правым плечом и прижимает плечо вниз, создавая рычаг для переворота. Перевернуть противника на лопатки, соблюдая при этом такое положение, чтобы при окончании приема оказаться грудью к груди противника (рис. 31).

Скручивание

Первый вариант. Скручивание захватом разноименной руки и головы и переходы на другие тактико-технические действия.

Атакуемый стоит в высоком, среднем партере или лежит на животе. Атакующий находится с левого боку сверху сзади и пытается захватить за запястье. Уловив момент, он делает захват правой рукой за запястье левой руки атакуемого и из-за головы свою левую руку пропускает под левую руку атакуемого на уровне локтевого сустава и захватывает кисть своей правой руки (рис. 32). Одновременно правую ногу он ставит на

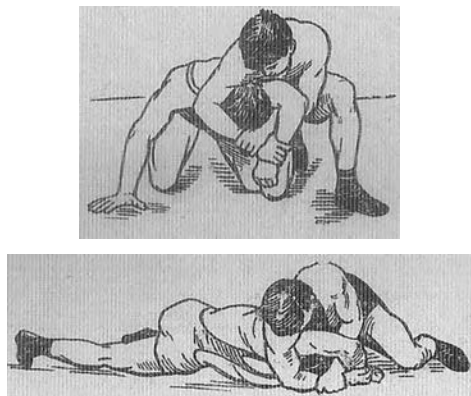


Рис. 32

колени у левого плеча атакуемого, а правую на ступню и прижимает голову атакуемого к себе.левой рукой приподнимает локоть левой руки атакуемого вверх и заклинивает голову атакуемого между своей правой рукой и его левой рукой, скручивает его от себя, кладет на лопатки (рис. 32).

Второй вариант. Скручивание назад за себя с тем же захватом.

Если первый вариант не получался потому, что атакуемому удалось приподнять голову и этим расслабить захват головы, защищаясь, атакуемый приподнимается в высокий партер (рис. 33, а). Атакующий не отпускает захвата, делает резкий рывок вверх назад вправо за себя (рис. 33, б), при этом атакуемый падает на лопатки (рис. 33, в) или на бок, находясь в плотном захвате, затынутом собственной рукой. При окончании приема атакующий приходит на правое плечо и разворачивается на живот, для устойчивости удержания ногами немного отходит от атакуемого, широко расставив

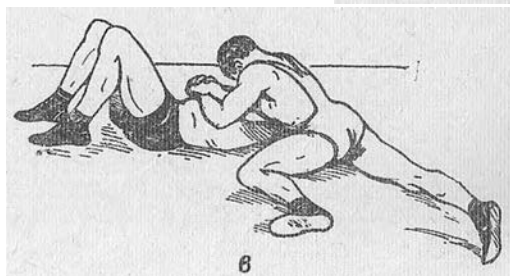


Рис. 33

ноги. Лежа на животе, надо дожать атакуемого силой рук, не отпуская захвата.

Третий вариант. Захват руки на ключ с помощью рычага.

Если атакуемый поднял голову вверх, но не поднялся в высокий партер, а остался в положении лежа в низком партере, атакующий при помощи рычага захвата за левую руку подтягивает руку под грудь атакуемого и перехватывает своей левой рукой за кисть левой руки атакуемого (рис. 34, а). Отпуская захват запястья правой рукой, нажимает предплечьем своей левой руки на левую руку противника выше локтя и посылает ее

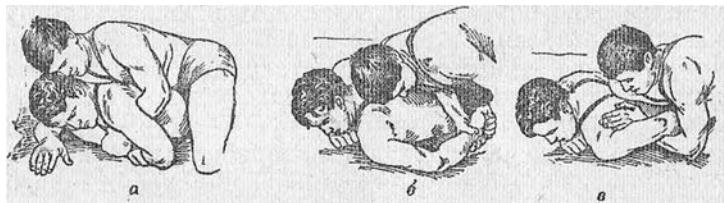


Рис. 34

вперед, держа кисть прижатой к коврику. Затем, помогая правой рукой захватом запястья левой руки атакуемого, прижимает его к коврику. Делая резкое движение за левую руку двумя руками к себе и в сторону паха противника и выводя ее из-под живота, перехватить правой рукой запястье левой руки противника изнутри, прижимая к коврику и к левому боку противника (рис. 34, б), левую руку просовывает под локтевой сустав левой руки противника и делает захват на ключ (рис. 34, в). Далее смотри переверт ключом. Важно не дать возможности противнику подняться в высокий партер.

Четвёртый вариант. Переверт захватом туловища и руки.

Если не удалось вынуть руку из-под живота противника, потому что он принял сильную защиту, атакующий отпускает захват правой рукой и держит руку противника только левой. Правой рукой захватывает туловище противника на уровне пояса. Правую ногу он ставит коленом немного впереди колена левой ноги атакуемого, чем не дает двигаться ноге вперед влево, и делает резкий рывок правой рукой за туловище на себя влево, ставит атакуемого в опасное положение, отпускает левой рукой захват руки атакуемого, захватывает туловище и дожимает атакуемого на лопатки.

Пятый вариант. Комбинация — захват предплечья, захват руки на ключ.

После того как рука атакуемого захвачена, атакуемый, защищаясь, лежит на левом боку. Атакующий создает видимость, что стремится вытянуть левую руку противника из-под живота, держится за нее двумя руками. Посылая свое правое плечо вперед ближе к правому плечу атакуемого, он отпускает захват правой рукой, но делает это так, чтобы атакуемый не обратил внимания. Лучше отпустить захват рукой в тот момент, когда будет создано усилие или другое движение, которое отвлекло бы внимание атакуемого. Одновременно надо следить за правой рукой атакуемого, которая с целью защиты от переверота упирается в ковер. Как только создавалась благоприятная обстановка, когда рука атакуемого в согнутом положении находится недалеко от туловища, атакующий захватывает правой рукой правую руку атакуемого сверху на ключ. Захват надо делать так, чтобы рука атакующего локтем шла над самым ковриком, и силой руки завести руку атакуемого назад за спину

(рис. 35, а, б), как только атакуемый окажется в положении спиной к коврику. Захват левой руки отпустить и захватить противника за подбородок, зайдя ногами спереди (рис. 35, б, г), а когда переворот будет подходить к концу, подбородок надо отпустить и захватить шею с рукой (рис. 35, д). Спереди надо соединить

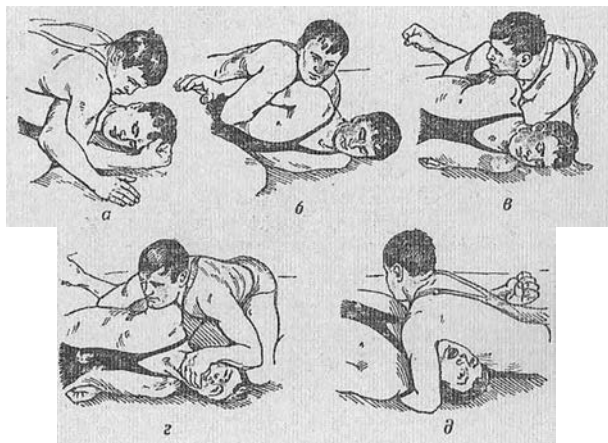


Рис. 35

свои руки на шее атакуемого, зажать его, расставить ноги пошире так, чтобы лучше было держать захват и не давать возможности противнику уйти из опасного положения.

Контрприем. Переворот через себя захватом шеи.

Атакуемый, уловив момент, когда атакующий подаст свои плечи вперед, а голова будет находиться около плеча, рукой, которой упирается в ковер, захватывает шею атакующего подмышку, крепко зажав ее, упираясь правым коленом и головой в ковер и приподняв немного таз вверх, переворачивает противника через себя и кладет его на лопатки. Чтобы захватить шею противника, надо чувствовать его движение вперед. Когда он подает свои плечи вперед, захват должен осуществляться одновременно с подготовкой упора правой ноги в ковер, чтобы не было паузы между захватом и переворотом и чтобы использовать движения противника вперед и перемещения его центра тяжести (рис. 36).

Если будет пауза между захватом и переворотом и не будет использовано движение противника, то прием может не получиться. Противник успеет среагировать на движение и переместить центр тяжести и усилие назад.

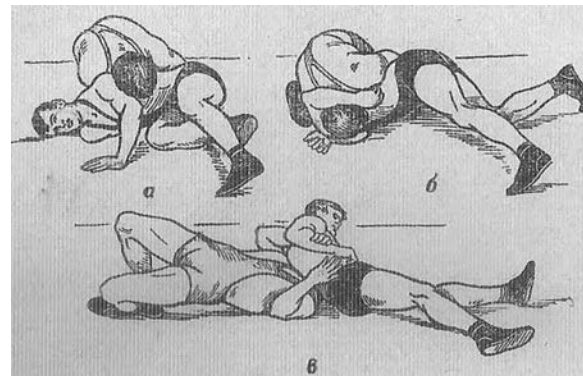


Рис. 36

Переворот накатом с захватом туловища

Переворот накатом появился на вооружении наших борцов после того, как рижский мастер спорта Аболниш лишь только этим приемом выиграл все встречи у сильнейших борцов в среднем весе и стал чемпионом страны. Существовавшие тогда правила соревнований способствовали распространению этого приема, что отразилось на борьбе в партере. Все действия сводились тогда к накату и переменной борьбе в партере.

Переворот проводится с захватом на уровне пояса, как можно ниже к тазобедренному суставу.

Другой вариант захвата делается на уровне груди. Переворот с этим захватом успешно выполняет международный мастер спорта, чемпион страны в полусреднем весе младший лейтенант Г. Вершинин. Он является автором комбинации с переходом от наката на двойной захват шеи из-под плеча, а также на переворот с обратным захватом плеча.

Комбинация — переворот накатом с захватом туловища — двойной захват шеи из-под плеча.

Противник лежит на животе или стоит в высоком среднем партере (рис. 37,а). Атакующий находится

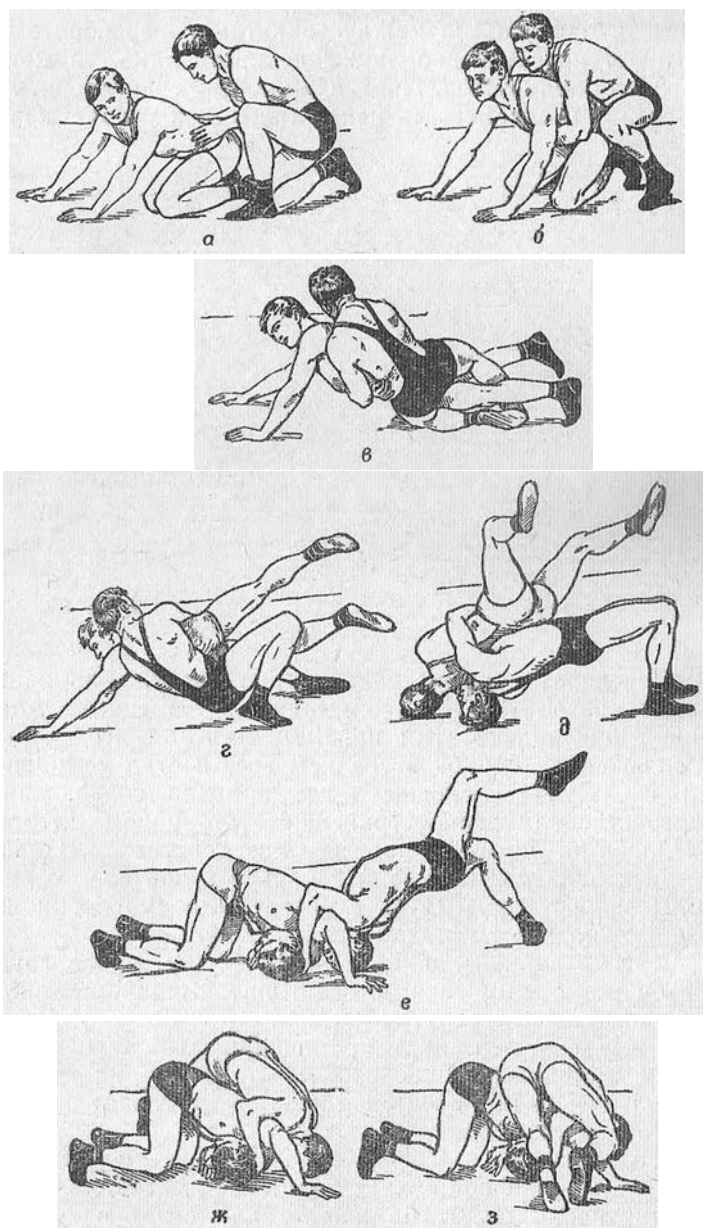


Рис. 37

сверху сзади, захватив туловище на уровне груди (пояса) и прижав к себе атакуемого. Ноги согнуты, расставлены по обе стороны и находятся около туловища атакуемого на уровне пояса (рис. 37,б). Если противник лежит на животе, при высоком партере на уровне коленных суставов атакуемого, атакующий при этом положении чувствует все движения атакуемого, направленные на защиту и маневрирование движениями вправо и влево. Выбрав удобный момент, когда, например, атакуемый принимает положение защиты от наката в правую сторону, атакующий, крепко прижимая к себе руками атакуемого и сильно упираясь в ковер ногами, грудью и головой упирается в спину атакуемого и делает резкий рывок в левую сторону вперед так, чтобы все усилие атакующего было направлено на левую руку атакуемого. Рука не выдерживает быстрого усилия атакующего, и как только атакующий почувствует, что сорвал противника с места (рис. 37, в), переставляет правую ногу за свою левую, тянет противника на себя. Почувствовав, что противник находится на его груди или животе (рис. 37, г), атакующий становится на мост и по ходу переворота делает подбив за счет выпрямления ног и прогиба. В момент, когда атакующий чувствует, что противник под усилием подбива доходит до такого положения, что сейчас заканчивается переворот (рис. 37,д), отпускает хват туловища руками и с ходу делает двойной захват шеи из-под плеча. Как только атакующий соединит свои руки, он сразу же переходит на переворот захватом шеи из-под плеча (рис. 37, е).

Для успешного переворота следует правую руку просунуть поглубже на шею так, чтобы руки соединились не на самой шее, а с ее левой стороны с захватом в крючок, чтобы тыльной частью левая рука легла на шею противника, ближе к мозжечку (рис. 37, ж, з). Упираясь ногами в ковер и создавая сильный рычаг силой ног и весом тела, упираясь грудью в правое плечо и заходя в это время ногами вокруг головы, сделать переворот противника лопатками на ковер, не отпуская захвата до конца переворота.

Комбинация — переворот накато — захватом туловища сзади — переворот обратным захватом плеча.

По ходу действия, когда переворот накато заканчивается и атакуемый уже подходит к положению ли-

цом к коврику, атакующий распускает хват туловища и тут же захватывает на запястье руку в сторону переворота. Если переворот был в правую сторону, то и хват руки должен быть правый. Как только атакуемый пришел в положение животом к коврику, атакующий дальше действует, как при перевороте обратным хватом плеча.

Защита от наката:

1. Лечь на живот, широко расставив ноги. Упираясь ногами в ковер, надо таз плотно прижать к коврику, руки выставить вперед в стороны, плечи приподнять повыше, напрячь все мышцы в тот момент, когда чувствуется подготовка наката. Из этого положения защищаются и другим вариантом. Реагируют на попытку атакующего делать накат, выставляя ногу и руку в сторону наката, и поворачивают туловище в эту же сторону. Такая защита более приемлема при захвате на уровне поясницы.

2. Против наката с захватом на уровне груди не следует реагировать на действия атакующего, а расставив ноги и руки, поднять плечи и крепко стоять, напрягая все мышцы в момент возможного наката.

3. Не дать соединить руки, как только атакуемый просовывает их на хват туловища. Надо самому захватить руки и не дать соединить их атакующему.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

Планирование тренировки борца

Борьба за достижение высоких спортивных результатов из года в год поднимает вершины спортивного мастерства. Это выдвигает задачу совершенствования методики спортивной тренировки борцов и требует точного, продуманного и более рационального планирования, которое, безусловно, в дальнейшем будет также совершенствоваться.

В настоящее время существует перспективное планирование (на 4 года), текущее планирование на каждый год и оперативное планирование на месяц или на недельный цикл тренировки борца.

Перспективное планирование

Разработка перспективных планов дает возможность определить и наметить рост спортивного мастерства спортсмена. Повышение функциональной возможности организма спортсмена и приобретение новых навыков, воспитание волевых качеств спортсмена, достижение высокого спортивного мастерства требуют многолетней непрерывной тренировки, которая должна вестись систематически по определенному плану. Мастерство, достигнутое в одном году, должно повышаться и совершенствоваться в следующем году. В перспективном плане

должна быть тенденция возрастающих требований к различным сторонам подготовки спортсмена. План должен составляться с учетом возраста, спортивного стажа, медицинских показателей и других особенностей спортсмена. При планировании необходимо равняться на опыт передовых тренеров и спортсменов, на научно обоснованные методы тренировок и на использование опыта многолетней практики.

Перспективный план составляется как для команды борцов, так и для каждого борца в отдельности. План для команды должен включать в себя намечающиеся перспективы для команды борцов. В нем содержатся лишь установки, которые могли бы распространяться на всех борцов команды. В плане указываются цель и задачи подготовки команды, основные соревнования и этапы подготовки. Указывается и распределение времени. Общий план команды, а также индивидуальные перспективные планы спортсменов должны быть увязаны между собой.

Приступая к составлению плана, тренер должен определить спортивную характеристику занимающегося.

После того как спортивная характеристика спортсмена составлена и уровень его мастерства определен, в перспективном плане намечаются задачи дальнейшего совершенствования технической, тактической, физической и волевой подготовки спортсмена, а также намечаются основные средства тренировки для решения этих задач. Планируются спортивные показатели участия в соревнованиях и ставится задача спортсмену.

Годовое планирование

Цели и задачи подготовки, намеченные в перспективном плане, распределяются по годам. Выполняя в каждом году отдельные задачи перспективного плана, борец постепенно решает все задачи подготовки и достигает намеченной цели.

Годовой тренировочный цикл состоит из трех периодов — подготовительного, соревновательного и переходного. Соревновательный период в свою очередь подразделяется на этапы — предварительной подготовки,

специальной подготовки, этап соревнований и послесоревновательный этап.

Годичное планирование, постановка новых задач и разработка нормативов на год должны базироваться на обобщении и глубоком анализе тренировки борца в предшествующие годы. Планы должны быть реальными и составлены с таким расчетом, чтобы они способствовали всестороннему развитию спортсмена по возрастающей из года в год. В плане надо определить физическое состояние спортсмена, установить, на развитие каких качеств надо обратить большее внимание, выяснить, какие показатели низки и по каким причинам они не достигли желаемого уровня развития. Определяя рост спортивного мастерства и ставя задачу спортсмену, необходимо учитывать его волевую подготовку, возможности и работоспособность. За основу надо брать наиболее важные для данного борца соревнования. Участие в соревнованиях меньшего масштаба будет служить этапом подготовки к основным соревнованиям. Например, первенство дивизии, армии, военного округа может служить лишь этапом подготовки к первенству Вооруженных Сил или страны. К этим соревнованиям борец должен прийти в наилучшей спортивной форме. В соревнованиях меньшего масштаба целесообразно выступать в высшей весовой категории, где не надо сгонять веса.

Запланировав соревнования, надо наметить место, которое спортсмен предполагает занять, и определить количество учебно-тренировочных и других занятий на всех этапах подготовки. Помимо этого, в плане могут быть поставлены и другие задачи, такие, как достижение победы, выполнение нормативов мастера спорта, опробование в менее ответственных соревнованиях освоенных новых приемов и других технических или тактических действий, развитие силы и ловкости. Все это определяет тренер с борцом и планируется с учетом знания и примерного качественного и количественного состава участников каждого предстоящего соревнования.

Разумеется, даже самые незначительные соревнования борец должен рассматривать как тренировку с высокой максимальной нагрузкой, как контрольные занятия по пути к ответственным встречам.

На участие в соревнованиях любого масштаба, кроме физической энергии, затрачивается и нервное напряжение, поэтому ко всем соревнованиям, как и к любому противнику, надо относиться со всей серьезностью.

Подготовительный период

Подготовительный период является началом и основой подготовки в каждом годовом цикле. Продолжительность периода 3—3,5 месяца. Начинается он по окончании переходного периода прошлого спортивного года и заканчивается примерно за 40—50 дней до первого крупного соревнования.

Главная направленность подготовки в этом периоде — достижение более высокого уровня развития физических качеств. Особенно большое внимание уделяется развитию общей выносливости и силы. В тактико-технической подготовке спортсменов нацеливается на исправление ошибок, выявившихся в прошедшем году, освоение новых приемов и комбинаций.

Тренировки в этом этапе включают разнообразные средства общей и специальной подготовки — бег на лыжах, кроссы, упражнения с гантелями, плавание, пешие походы, учебные и учебно-тренировочные занятия на ковре.

Для подготовительного этапа характерны большой объем тренировочной работы — 6 тренировочных дней по 3—4 часа в день, малая и средняя интенсивность выполнения упражнений. Не исключено (даже полезно) участие в небольших по масштабу и не очень ответственных соревнованиях. Здесь спортсмену предоставляется возможность опробовать в боевой обстановке вновь усвоенные приемы, определить уровень, достигнутый в развитии физических качеств.

В конце подготовительного периода целесообразно организовать соревнования по программе контрольных нормативов по технической и физической подготовке.

Соревновательный период

Этап	предварительной	подготовки.	Про-
должительность этого этапа зависит от времени между			

окончанием послесоревновательного этапа прошлого соревнования и началом следующего соревнования. Если этого времени всего месяц или меньше, то может быть только этап специальной подготовки к следующему соревнованию. При наличии большего времени на этапе предварительной подготовки уделяется большое внимание совершенствованию изученного в подготовительный период нового материала по технике и тактике борьбы, совершенствованию излюбленных технических и тактических действий в различных вариантах, опробованию их с разными борцами. Желательно, чтобы среди них были борцы, похожие на предполагаемых основных противников.

Обращается внимание и на совершенствование тактики ведения схватки и на развитие необходимых физических качеств, таких, как выносливость, сила, скорость и ловкость.

На этом этапе закладывается основная база специальной физической подготовки.

Чем лучше будет проведен подготовительный этап по объему, продолжительности работы и по интенсивности нагрузок, чем выше будут подняты функциональные возможности организма спортсмена, тем успешнее пройдет подготовка в соревновательном этапе и тем устойчивее будет спортивная форма борца. Для специальной предсоревновательной подготовки борцов отводится обычно на совместный сбор 20 дней, в которые можно будет только закрепить навыки технических действий и поддержать основную спортивную форму. Поэтому не следует откладывать совершенствование технических и тактических действий на специальный этап подготовки, решать эти задачи надо на этапе предварительной подготовки и в начале этапа специальной подготовки.

Этап специальной подготовки. Этап специальной подготовки, как и вся подготовка борца к соревнованиям, должен отвечать требованиям, предъявляемым борцу на соревнованиях, которые обычно проводятся 3—4 дня, для успешного выступления. Борец должен быть готов провести 2—4 схватки в день в самом высоком темпе с разными противниками по силе, ловкости и темпераменту, с разной техникой и тактикой борьбы. Для этого необходимы большая, всесторонняя подготовка и самая высокая спортивная форма.

Соревнования являются своего рода творческим отчетом спортсмена за определенный период тренировки, проверкой уровня его тренированности и характеризуют качество тренировочного процесса. От правильно поставленной и хорошо продуманной тренером и спортсменом тренировки, от сознательной и высокой дисциплины самого спортсмена, от его нервной системы и способности трудиться зависит успех подготовки и самих соревнований.

Готовясь к соревнованиям, борец должен знать положение о соревнованиях, а также место соревнований: на открытом воздухе или в зале, это имеет немаловажное значение. Если соревнования проводятся на открытом воздухе, то значительная часть тренировки, особенно во второй половине этапа, должна проводиться на воздухе, так как после тренировки в зале на открытом воздухе бороться значительно труднее. Условия тренировки всегда надо приближать к условиям соревнований. Если известны основные противники (с ними ранее приходилось встречаться) и спортсмен знает их сильные и слабые стороны, то в тренировке надо учитывать особенности основных противников, надо готовиться целенаправленно для достижения победы над конкретным противником.

Целенаправленная подготовка в большинстве случаев дает положительные результаты. При подготовке не надо разбрасываться на многое, а после тщательного анализа борца и тренера определить основной прием противника. Например, излюбленный прием противника — попытка захватить туловище с рукой. При анализе следует внимательно изучить этот прием, попробовать его с партнером на ковре, определить, что можно противопоставить противнику при данном приеме. Здесь можно сделать бросок через спину с захватом руки или «вертушку» с партнером, который в данном случае копирует противника. Надо попробовать в момент, когда партнер пытается захватить туловище с рукой, сделать ему бросок через спину или «вертушку». Надо выполнить тот прием, которым борец лучше владеет. Все время следует изучать и совершенствовать действия. По мере усвоения приема включать его в тренировочные схватки. Целенаправленная подготовка против определенного противника оправдывает себя лишь в том случае, если действия оказались для противника неожидан-

ными. Кроме этого, внимательно надо изучать тактику противника, темп схватки, его выносливость, умение распределить силы на схватку и отыграть проигрышные баллы. Все это должно учитываться и сопоставляться со своими возможностями. Надо неустанно вести поиски слабых сторон противника и путей к достижению победы над ним.

В начале этапа объем тренировки за счет увеличения отрезков времени значительно увеличивается, а к середине снижается, но интенсивность схваток должна все время держаться на высоком уровне и доводиться до наивысшей точки, на что только борец способен.

Интенсивность схватки увеличивается за счет увеличения времени ведения схватки в высоком темпе.

Следует нагрузку чередовать: малую, среднюю, высокую, а также давать соответствующий отдых. За 15—12 дней до начала соревнований рекомендуется сделать контрольные схватки по две тренировки в день два дня подряд. В зависимости от подготовки спортсменов и условий в эти дни можно проводить две схватки за одну тренировку с перерывом между ними для отдыха или проводить одну схватку утром, одну вечером. Однако к этому следует подходить внимательно. Возможно, что отдельным борцам не надо давать по две схватки, а лишь по одной. После двухразовых тренировок необходимо дать отдых для восстановления сил. Обычно, если это подходит по времени, двойные схватки делают в четверг и пятницу, в субботу — парная баня, в воскресенье — отдых. В понедельник — разбор двухразовых тренировок и совершенствование техники с учетом устранения недостатков, обнаруженных во время двухразовых тренировок.

Этап подготовки надо планировать так, чтобы лучше подойти к соревнованиям; если есть необходимость, недельный цикл надо изменить и день отдыха сделать среди недели. Особенно хорошо это можно сделать на сборах. К последним тренировкам следует относиться внимательно, чтобы не допустить травм. В это время спортсменам следует беречь себя от простудных заболеваний.

Сугубо индивидуальный подход должен быть и при

определении отдыха. Перед обычными соревнованиями рекомендуется отдыхать 3—4 дня.

Здесь имеют особое значение подготовка спортсмена, его нервная система и физическая подготовка. Опытный борец обычно знает, какой ему нужен отдых. Отдых должен быть активным. Желательно больше быть на свежем воздухе, по возможности в лесу. Ко всему сказанному необходимо добавить, что главное в вопросе подготовки — это дружба коллектива, взаимопомощь, товарищеский совет, обмен опытом, веселая шутка. Все это делает борца жизнерадостным и помогает ему плодотворно трудиться.

Послесоревновательный этап. Продолжительность послесоревновательного этапа определяется многими факторами и зависит от нагрузки, полученной борцом в прошедшем соревновании, от его самочувствия и физического состояния, а также от времени до следующего соревнования. Задачей этого этапа является обеспечение возможно лучшего отдыха, в первую очередь отдыха нервной системы борца, которая претерпела большое напряжение во время соревнований. Физическую нагрузку на этом этапе рекомендуется значительно снижать и видоизменять. Разумеется, это делается в том случае, если борец в соревнованиях провел много встреч и проделал большую работу.

Например, если в течение 3 или 4 дней турнирных соревнований борец провел 6—8 схваток, большая половина их прошла с максимальной физической нагрузкой на организм, то борцу необходимо отдохнуть от схваток. Могут быть и другие причины, после которых организму спортсмена надо дать определенный отдых. Время отдыха определяется в каждом отдельном случае и для каждого борца отдельно. В зависимости от соревнований и нервного напряжения борца оно может колебаться в пределах 5—15 дней.

Чем же должен заниматься спортсмен, чтобы правильно решить задачу?

Вся физическая нагрузка в послесоревновательный период заключается в занятиях вспомогательными видами спорта с малой интенсивностью. К таким видам относятся: плавание, гребля, баскетбол, волейбол, лег-

кая атлетика, походы, гимнастические упражнения и др. Зимой очень полезна прогулка на лыжах. Кроссы и походы лучше проводить в лесной местности. Рекомендуется по возможности все занятия с борцами организовать на воздухе, заниматься закаливанием организма, набираться сил для принятия больших нагрузок в последующих этапах подготовки. Если необходимо заняться лечением травм, полученных в соревнованиях, то это делается в послесоревновательном этапе.

Если в процессе соревнований со стороны противника были предприняты какие-то технические действия, которые следует учитывать в дальнейшей подготовке, то с целью лучшего их изучения и закрепления надо по свежей памяти в учебной схватке их попробовать и найти к ним противодействия, с тем чтобы в дальнейшем можно было бы их совершенствовать.

Переходный период

Этот период начинается сразу по окончании последнего соревнования сезона и продолжается 20—30 дней.

Переходный период направлен на активный отдых спортсмена, лечение полученных в году травм, оздоровительные профилактические мероприятия. Целесообразно совместить переходный период с временем отпуска. Спортсмен не прекращает тренировок совсем, но они значительно снижены по объему и интенсивности. Среди средств, применяемых с целью оздоровления и одновременно сохранения хорошей спортивной формы, очень эффективны в этот период туристические походы, гребля, плавание.

К концу переходного периода борец должен вновь постепенно повышать тренировочную нагрузку, с тем чтобы быть готовым включиться в высокообъемную работу подготовительного периода следующего года.

Ниже приводится примерный план тренировки спортсмена.

„УТВЕРЖДАЮ“

Начальник спортивного клуба

„-----“----- 1972 г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

учебно-тренировочной работы на 1972 г.

Рядовой Кузнецов И. Я.

Спортивное звание (разряд) мастер спорта

Год рождения 1952

Фамилия тренера Иванов И. А.

Краткая спортивная характеристика

Вес борца	Лучшие результаты		Занимаемое место за 1971 г.	
	1971 г.	за все годы	в СССР	в Вооруженных Силах
78 кг	1 место ВС 5 место СССР	1—2 место ВС 5 место СССР	4	1

Итоги спортивных выступлений за 1971 г.

Первенство МВО: 7 встреч, 7 побед, 1 место.

Первенство ВС: 8 встреч, 7 побед, 1 ничья, 1 место.

Первенство СССР: 5 встреч, 3 победы, 2 ничьи, 4 место.

Основные задачи на 1972 г.

Повысить специальную выносливость, силу и ловкость, улучшить технические действия в стойке и партере.

Контрольные задания на год

Основные состязания	Дата	Задание	Выполнение	Задание	Выполнение
Первенство ВС	18—21.11	1—3 м			
Первенство Москвы . . .	1—5.11	1—3 м			
Первенство СССР	15—19.V	2—4 м			

№ по пор.	Разделы работы	Расчет времени по месяцам												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
1	Основные состязания (количество дней)	—	4	4	—	4	—		4	4	4	—	—	24
2	Учебно-тренировочные сборы (количество дней)	15	—	15	15	30	—		15	20	20	—	—	130
3	Отдых (количество дней)	7	6	6	4	6	10		7	6	6	5	4	66
4	Перезезды на сборы и на состязания (количество дней)	—	—	4	—	—	4		2	3	2	—	—	15
5	Учебно-тренировочные занятия:	32	23	24	34	28	21		24	23	25	33	33	300
	дней	24	18	17	26	21	16		18	17	19	25	27	228
	часов	96	69	72	102	84	60		72	69	75	99	99	897
	а) средства общефизической подготовки	44	19	15	46	32	26		26	20	25	57	58	368
	б) парная баня	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	132
	в) средства специальной физической подготовки	18	18	20	20	22	8		14	14	14	12	15	175

Продолжение	№ по пор.	Разделы работы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
		Нормативы по физической подготовке { а) сила б) быстрота в) средства технической подготовки г) средства тактической подготовки д) мероприятия, направленные на развитие морально-волевых качеств е) Медицинский контроль: сроки проведения углубленных медобследований и повторных осмотров Сроки проведения врачебно-педагогических наблюдений проводятся в период повышенных нагрузок, а также периодически, по мнению тренера и врача	22	20	25	24	18	14	О т п у с к			24	18	14	222
	6		—	+	+	—	+	—	—	+	+	—	—	+	+
			+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Нормативы по физической подготовке

Основной базой достижения высокого спортивного мастерства является всестороннее развитие борца. Чем лучше всестороннее развитие, тем выше спортивное мастерство, а следовательно, тем выше спортивные достижения,— это неоспоримо доказано практикой.

Например, трехкратный чемпион мира и победитель XVIII Олимпийских игр в Токио в полусреднем весе заслуженный мастер спорта старший лейтенант Анатолий Колесов неоднократно показывал лучшие результаты среди членов сборной команды страны по классической борьбе в комплексном зачете по нормативам физической подготовки.

В настоящее время разработаны нормативы для сборной команды СССР, которые должны планироваться и для мастеров спорта и борцов первого спортивного разряда, но с учетом их спортивного мастерства и уровня физической подготовки (см. стр. 128).

Планирование контрольных нормативов по физической подготовке, которые проверяются два — три раза в году, помогает всесторонне развиваться спортсмену. Приступая к годовому планированию контрольных нормативов по общей физической подготовке, тренер совместно с подопечным спортсменом определяет лучшие результаты по планируемым упражнениям и берет их за исходные, анализирует, какие качества спортсмена достаточно развиты и какие отстают от предъявляемых требований; исходя из этого, ставится конкретная задача по нормативным требованиям.

Не следует заниматься специальным натаскиванием на выполнение нормативов; эти упражнения должны быть составной частью учебного процесса; разумеется, в разных дозировках в зависимости от этапа и задач нормативы могут корректироваться на месте.

Физическая подготовка, перспективы ее совершенствования

Продолжение

Задачи	Основные средства	Излюбленные приемы, контрприемы и защита	Основные недостатки в выполнении приемов, контрприемов и защиты	Задачи по изучению и совершенствованию техники	Основные средства
1. Совершенствовать общую и специальную выносливость	Кроссы: по пересеченной местности, по песчаной почве, тренировочные схватки в быстром темпе, продолжительные с разными партнерами и со сменой их				
2. Развитие силы	Упражнения со штангой, гириями, с партнерами, лазание по канату. Тренировочные схватки с физически сильными партнерами				
3. Совершенствовать ловкость	Прыжки через препятствия, акробатические упражнения, учебные схватки, все время броски и контрприемы на опережение. Специальные упражнения борца. Упражнения на батуте				
		3. Комбинация — обман нырком под левую руку — бросок через спину с захватом руки и шеи в правую сторону	Недостаточно угрожает партнеру при обманном движении, слабо де- лает рывок за руки и шею в момент подворота	Обратить внимание на рывок за руку и шею при подвороте спины	Специальные упражнения с партнером, учебные схватки, учебно-тренировочные схватки со слабыми партнерами

Техническая подготовка и перспективы ее совершенствования

Излюбленные приемы, контрприемы и защита	Основные недостатки в выполнении приемов, контрприемов и защиты	Задачи по изучению и совершенствованию техники	Основные средства
--	---	--	-------------------

Стойка

1. Бросок через спину с захватом туловища с рукой	Недостаточно делает рывок за руку, медленно делает подворот спины	Устранить недостаток к_____	Специальные упражнения с партнером, учебные схватки, учебно-тренировочные схватки с обязательным применением броска через спину с захватом туловища
2. Перевод в партер „вертушкой“ с захватом руки сверху	Медленно проходит под руки партнера, нет плотного захвата руки, не держит руку до окончания приема	Устранить недостаток к_____ В совершенстве овладеть проходом на туловище нырком под левую руку	Специальные упражнения с партнером, учебные, учебно-тренировочные схватки с акцентом на проведение указанного приема

Партер

1. Переворот ключом	Недостаточно плотно держит захват руки, не захватывает вторую руку при забегании, не включает силу ног и всего туловища в момент забегания	Изучить и совершенствовать переворот ключом к_____	Специальные занятия с партнером, подробно изучить все движения и расположение тела. Учебные схватки, учебно-тренировочные схватки и тренировочные схватки в партере с заданием
2. Бросок обратным захватом туловища	Не прижимается к партнеру во время отрыва. Не использует силу спины и ног. Не подходит вплотную. Ногами стоит далеко от партнера. Недостаточно сильна спина	Изучить и совершенствовать обратный захват туловища	Упражнения с партнером, учебные схватки в партере с акцентом на совершенствование обратного захвата туловища

ПОУРОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Примерный поурочный план недельного цикла тренировки в подготовительном периоде

Дни занятий	Содержание занятий	Время и дозировка	Методические указания
Понедельник	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Нагрузка средняя	1. Построение, рапорт, объяснение содержания занятий	3 мин.	Дежурный докладывает тренеру о количестве присутствующих на занятии
	2. Ходьба, ходьба строевым шагом	300—400 м	
	3. Разминка самостоятельная	15—20 мин.	Борцы самостоятельно выполняют упражнение под наблюдением тренера
	Основная часть	90—110 мин	
	1. Совершенствование способов раскрытия защиты противника	25 мин.	Борцы разбираются по парам, изучают, совершенствуют способы раскрытия противника
	2. Отдых	10 мин.	
	3. Броски тренировочного чучела	15 мин.	Разными способами
	4. Спортивная игра: баскетбол, ручной мяч	20 мин.	
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	2. Подведение итогов занятий	10 мин.	Тренер отмечает положительные и отрицательные стороны занятий
Вторник	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Нагрузка большая	1. Построение, рапорт, объяснение содержания занятий	3 мин.	

Продолжение

Дни занятий	Содержание занятий	Время и дозировка	Методические указания
	2. Ходьба, ходьба строевым шагом и другие строевые упражнения	10 мин.	
	3. Разминка, самостоятельные упражнения для выработки необходимых качеств и навыков	20 мин.	Тренер наблюдает за разминкой, дает необходимые указания
	Основная часть	90—110 мин.	
	1. Упражнение с партнером, обратный захват туловища	50 мин.	Борцы меняются местами через каждые 5 мин.
	2. Специальные упражнения борца и акробатические упражнения	15 мин.	
	Упражнения для развития гибкости	10 мин.	
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	2. Подведение итогов занятий	10 мин.	Отмечаются положительные и отрицательные стороны
Среда	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Нагрузка средняя	1. Построение, рапорт, объяснение содержания занятий	3 мин.	
	2. Ходьба, ходьба строевым шагом и другие строевые упражнения	10 мин.	

Продолжение

Дни занятий	Содержание занятий	Время и дозировка	Методические указания
	3. Разминка самостоятельная, обще-развивающие упражнения, имитация приемов, специальные упражнения борца	20 мин.	
	Основная часть	90—110 мин	
	1. Совершенствование техники борьбы в учебных схватках в стойке	5+5+5 = 15 мин.	Обращать внимание на точность выполнения приемов
	Отдых	10—15 мин.	
	2. Совершенствование техники по личному плану в стойке и партере	15 мин.	Партнеров борцы подбирают сами, совершенствуют приемы и контрприемы в стойке и партере
	3. Упражнение для развития гибкости	10 мин.	
	Разбор тактики борьбы	20 мин.	Тренер разбирает схватки
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	Если есть необходимость, уточняют отдельные положения, имевшие место в схватке, и другие вопросы
	2. Подведение итогов занятий	10 мин.	
Четверг	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Нагрузка средняя	1. Построение, рапорт, объяснение содержания занятий	3 мин.	Проводит тренер или опытный боец по назначению тренера

Продолжение

Дни занятий	Содержание занятий	Время и дозировка	Методические указания
	2. Разминка. Общие упражнения для проработки всех групп мышц	20 мин.	
	Основная часть	90—110 мин.	
	1 Подтягивание на перекладине	20—30 мин.	Занимающиеся на две равные группы, проводится в порядке соревнований между командами
	2. Броски, прогибом отягощения гири — камни	30 мин.	
	3. Прыжки в длину с разбегу	20—30 мин.	
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	2. Подведение итогов занятия	10 мин.	
Пятница	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Нагрузка большая	1. Построение, рапорт, объяснение содержания занятий	3 мин.	
	2. Самостоятельная разминка: выполнение общеразвивающих упражнений, имитация приемов, выполнение специальных упражнений борца	20—30 мин.	

Продолжение

Примерный поурочный план недельного тренировочного цикла этапа предварительной подготовки в соревновательном периоде

Количество борцов— 16—20 человек.
Место — зал борьбы, спортплощадка, стадион, парк, лес

Дни занятий	Содержание занятий	Время и дозировка	Методические указания
Суббота Нагрузка малая	Основная часть	90—110 мин.	
	1. Совершенствование техники и тактики борьбы в тренировочной схватке. Использовать край ковра, преследовать противника	5+5+5+5 = 20 мин.	Темп схватки выше среднего. Максимальное ускорение по 30 сек. на 3, 8 и 12-й минутах и на 15-й минуте, последних 30 сек. максимальный темп
	Отдых	15 мин.	
	2. Совершенствование техники и тактики борьбы в учебных схватках	20 мин.	По личному плану и работа над устранением ошибок, допущенных в тренировочных схватках под наблюдением тренера
	3. Упражнение для развития гибкости	10 мин.	
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	2. Подведение итогов занятия	10 мин.	
	Объяснение плана тренировки на следующую неделю		Борцы план тренировки записывают себе в дневники
	1. Спортивная игра	40 мин.	
Воскресенье Нагрузка малая	2. Парная баня		
	Активный отдых		

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время. дозировка	Методические указания
Понедельник	Подготовительная часть	30—45 мин.	
Зал борьбы	1. Построение, рапорт		
Нагрузка малая	2. Объяснение содержания занятий	3 мин.	Дежурный докладывает тренеру о количестве занимающихся. Тренер объясняет особенности занятий
	3. Ходьба, ходьба строевым шагом	300—400 м	
	4. Бег, бег ускорениями	5—6 м	330—400 м
	5. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, шеи, туловища	3 мин.	Упражнение проводится с таким расчетом, чтобы разогреть все группы мышц и подготовить их к более высокой нагрузке. Проводит тренер или опытный спортсмен по поручению тренера
	6. Кувырки через голову назад	4—5 раз	Кувырки проводятся на ковре через всю длину ковра
	7. Прыжки в высоту с разбегу, прыжки в высоту, кувырок через голову вперед	10—15 раз 8—10 раз	Прыжки проводятся на ковре через натянутый шнур-тесму. Кувырок проводится в воздухе или в момент касания ковра. Кто еще не прыгал, надо отдельно научить прыгать сначала через чучело

Продолжение

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	8. Специальные упражнения борца: упражнения для шеи из положения упора головой в ковер	10—15 раз	В момент движения вперед надо лопатками касаться ковра, не отрывая от ковра носков
	Лежа на спине руки за шею, поднимаясь в положение сидя, сделать три пружинистых наклона вперед и опять в положение лежа	10—15 раз	Ноги в коленях не гнуть и не отрывать от ковра в момент подъема
	Стать на мост. Качание шеи вперед — назад	10—15 раз	Прогиб увеличивать постепенно, в момент движения к ногам касаться лопатками ковра
	Лечь на спину, руки вытянуть вверх, поднимая одновременно руки и ноги вверх на себя, коснуться ладонями носков ног	15—20 раз	Ноги в коленях не гнуть, носки оттянуть, ноги опускать на ковер медленно
	Стать на мост, сделать перевороты через голову	10—15 раз	
	Лечь на спину, поднимая ноги на себя, коснуться носками ковра за головой	8—10 раз	Упражнения начинать медленно, постепенно прилагать усилия и касаться носками ковра только с 5—6 упражнения
	Стоя на мосту, сделать забегание вокруг головы в обе стороны	5—15 раз	Во время переворота не прыгать ногами, голова должна быть на одном месте, неподвижной
	Имитация перевода „вертушкой" захватом руки сверху	8/8 раз	
	Стать на мост, подниматься с моста в стойку	6—8 раз	Подниматься вперед на прямых ногах

Продолжение

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	Совершенствование подворота „вертушкой" захватом руки сверху	3 мин.	Борцы разбиваются самостоятельно по парам. Тренер дает задание, делает поправки по ходу совершенствования
	Основная часть	90—110 мин.	
	I. Разбор положения комбинаций, обман нырком под левую руку, „вертушка" под правую руку захватом сверху	10 мин.	Тренер показывает, как разобрать положение, как надо стать ногами, какая нога впереди, какая сзади, в каком положении должны быть руки, голова, туловище атакующего и атакуемого, положение уточняется всеми занимающимися и пробуются выполнение приема
	2., Изучение комбинации обман нырком под левую руку, „вертушка" под правую руку	15—20 мин.	В процессе изучения проверять и уточнять все положения
	3. Совершенствование комбинации в учебной схватке, обман под левую руку нырком, „вертушка" под правую руку	5+5+5+5=20 мин.	Тренер и опытные борцы оказывают помощь, дают советы, делают поправки.
	Отдых	10—15 мин.	После каждого отрезка перерыв 1 мин.
	4. Совершенствование ранее изученных приемов комбинаций по личному плану	15 мин.	Во всех тренировках соблюдается определенная расстановка пар. Когда выполняется упражнение без бросков, можно пускать на ковер по 2—3 пары

Продолжение

Продолжение

Дни занятий, место	Содержаний занятий	Время, дозировка-	Методические указания
Вторник Занятие ка воз- духе Нагрузка средняя	5. Совершенствование способов удержания в опасном положении дожимов, уходов, контриемов	15 мин.	Когда с бросками по одной, надо внимательно следить, чтобы не было лишних борцов, кроме тренирующихся па ковре. Слишком большая сгущенность на ковре, внезапные броски могут вызывать травмы
	Заключительная часть	25 мин.	
	1. Упражнение для развития гибкости	10 мин.	Проводится самостоятельно
	2. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	3. Разбор занятий	10 мин.	Тренер подводит итог и дает задания, кому над каким качеством работать больше
	Подготовительная часть	30—45 мин.	
	1. Построение, рапорт	3 мин.	Дежурный докладывает тренеру о количестве занимающихся
	2. Объяснение содержания занятий		
	3. Ходьба, ходьба строевым шагом	300—400 м	
	Бег с ускорениями 5—6 метров	350—400 м	Проводит тренер или борец по назначению тренера
	Общеразвивающие упражнения типа зарядки в движении	10 мин.	
	Основная часть	90—110 мин.	
	1. Приседание, держа гири на груди	10—15 раз	Можно использовать камни или другие отягощения

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
Среда Зал борьбы Нагрузка большая	2. Наклоны с гирей на спине	10—15 раз	
	3. Подъем борца захватом туловища сзади из партера	5+6+8 раз	Первых два подхода желательно поднимать свой вес и больший, в последний подход можно поднимать меньший вес
	4. Подъем борца обратным захватом туловища из партера	5+6+8 раз	
	5. Подвороты для перевода „вертушкой“ захватом руки сверху и повторение других своих приемов	8—10 мин.	
	6. Броски отягощения прогибом — гири, камни	8—12 раз	Занимающиеся делятся на две команды поровну, упражнение проводится в порядке соревнований между командами. Эти же команды играют в баскетбол. Зачет общий
	7. Игра в баскетбол	30—40 мин.	
	Заключительная часть	15 мин.	
	1. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	Борцы самостоятельно выполняют дыхательные упражнения
	2. Подведение итогов занятий	8—10 мин.	Тренер делает необходимые замечания, дает советы
	Подготовительная часть	30—40 мин.	
	1. Построение, объяснение содержания занятий	3 мин.	
	2. Ходьба. Ходьба строевым шагом	300—400 м	

Продолжение

Продолжение

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	3. Спортивная ходьба. Бег	300—350 м	6—7 ускорений. Бег с ускорениями 5—6 метров, подскоки, подскоки с разворотами левым, правым боком, одновременно вращение кистей, пальцев, запястий рук, в плечевых суставах. Ходьба руки за голову, наклоны головы в стороны, вперед назад с усилием рук, сначала незначительно, а постепенно увеличивать нажимы руками
	4. Кувьрки вперед через голову Кувьрки назад через голову Перевороты колесом через руки и ноги, правым и левым боком Переворот вперед через голову, подъем разгибом	4—5 раз 4—5 раз 8—10 раз	Каждое упражнение выполняют по два борца одновременно через всю длину ковра. За ними идут два других. Тренер следит, чтобы друг па друга не наскочили. Выполняются самостоятельно. Обязательно подвороты для выполнения „вертушки"
	5. Специальные упражнения борца и другие упражнения	20	
	Основная часть	90—110 мин	
	1. Тренировочная схватка в стойке	5+5+5= = 15 мин.	После каждого отрезка— 1 мин. перерыва. На 3, 9, 12-й минутах сделать по 30 сек. максимального ускорения. Остальное время схватки — темп средний. Использовать край ковра и преследовать противника

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	Отдых	15—25 мин.	
	2. Совершенствование комбинаций, обман нырком под левую руку, „вертушка" захватом руки под правую руку	15 мин.	Проводится самостоятельно по личному плану. Тренер дает необходимые советы. Борцы также помогают друг другу
	3. Совершенствование излюбленных приемов, контрприемов в партере	10—15 мин.	По личному плану
	Заключительная часть	25 мин.	
	1. Упражнение для развития гибкости	10 мин.	По личному плану
	2. Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	3. Подведение итогов занятий	7 мин.	Тренер указывает положительные и отрицательные стороны занятий, дает отдельным борцам задание. Может быть, одному во время тренировок обратить внимание на развитие силы, другому — на развитие быстроты, а третьему — на соблюдение режима. Могут быть и другие указания
Четверг	Подготовительная часть	30—40 мин	
На открытом воздухе	1. Построение, объяснение содержания занятий	3 мин.	
Нагрузка средняя	2. Ходьба. Ходьба строевым шагом	300—400 м	

Продолжение

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	3. Спортивная ходьба. Бег с ускорениями 5—6 м. Общеразвивающие упражнения типа зарядки для проработки всех групп мышц Имитация любимых приемов	300—350 м 15 мин. 6 мин.	50 м легкий бег. Ускорение 5—6 м. Сделать 6—7 ускорений
	Основная часть	90—110 мин	
	1. Совершенствование своих любимых приемов	4+4+4 = = 12 мин.	Проводят захваты, отрывы без бросков
	2. Отдых	5—10 мин.	
	3. Отрывы партнера из обоюдного захвата на скорость, кто раньше оторвет	6 мин.	
	4. Приседание с партнером на спине	8—10 раз	Вес партнеров подбирается тренером
	5. Подъемы из партера, захват туловища сзади	6+7+9 раз	После каждой серии подъемов отдых
	Подъем из партера с обратным захватом туловища	6+7+9 раз	
	6. Ручной мяч	20—30 мин.	
	Заключительная часть	10—15 мин.	
	Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	Подведение итогов занятий	5—10 мин.	
Пятница	Подготовительная часть	30—40 мин.	
Зал борьбы	1. Построение, объяснение содержания занятий	3 мин.	
Нагрузка большая	2. Ходьба. Ходьба строевым шагом	300—400 м	

Продолжение

Дни занятий, место	Содержание занятий	Время, дозировка	Методические указания
	3. Разминка самостоятельная	25—30 мин.	
	Основная часть	90—110 мин.	
	Тренировочная схватка	5+5+5= = 15 мин.	После каждого отрезка сделать 1 мин. перерыва. Сделать ускорения по 45 сек. с максимальным усилением темпа на 3, 9, 12-й минутах. Остальной темп схватки высокий. Использовать край ковра. Преследование противника. Работа над устранением ошибок, допущенных в тренировочной схватке.
	Отдых		
	Учебная схватка.	3+3+3 мин	
	Стойка		
	Партер	3+3 мин.	В партере использовать контрприемы, выходы вверх, вставание в стойку
	Заключительная часть	25 мин.	
	Самостоятельные упражнения для развития гибкости	10 мин.	
	Медленная ходьба, дыхательные упражнения	5 мин.	
	Подведение итогов занятия	10 мин.	Тренер подводит итог работы за неделю, доводит план тренировки до борцов на следующую неделю, дает борцам отдельные советы и указания
	Подведение итогов работы за неделю. Объявление плана тренировок на следующую неделю	20—30 мин.	
Суббота	Спортивная игра	45 мин.	
	Парная баня, массаж		
Воскресенье	Активный Отдых. Культурные мероприятия		

Поурочный план
учебно-тренировочного сбора по подготовке сборной команды военного округа по классической
борьбе к финальным соревнованиям личного первенства Вооруженных Сил
(Продолжительность сбора 20 дней)

Дни сбора, основная на- правленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Четверг				
1-й день сбора. Нагрузка малая		Размещение участни- ков; собрание; ознаком- ление с распорядком сбора, с планом трени- ровки, увольнением из расположения сбора	60 мин.	Проводит начальник сбора, старший тренер
Пятница				
2-й день сбора. Нагрузка средняя. Совершенствование мастерства ведения схватки	Утренняя тренировка			
	8.10—8.55 Спортивная площадка	1. Ходьба и бег, чере- дующийся со спортив- ной ходьбой (800 м)	5 мин.	Утренние занятия проводятся ежедневно дежурным тренером в составе группы
		2. Общеразвивающие упражнения	15—20 мин.	
		3. Специальные упраж- нения с партнером для совершенствования тех- ники и тактики борьбы	10 мин.	Специальные упражнения для совершенствования техни- ки, тактики и физических ка- честв проводятся согласно ин- дивидуальным планам
<i>Продолжение</i>				
Дни сбора, основная на- правленность занятий, нагрузка	12—15. Зал борьбы	Содержание занятий	Дозировка, тема	Кто проводит и методические указания
		4. Специальные упраж- нения для совершенство- вания физических ка- честв	10 мин.	Разминка проводится само- стоятельно В каждом отрезке времени отдых 1 мин. Темп регулируют сами борцы. Цель — опреде- ление степени подготовки Работа над устранением не- достатков в тактике и технике, обнаруженных в тренировочной схватке Партнеров подбирают сами борцы по индивидуальному плану. После каждых 5 мин. — 1 мин. отдыха. Тренер указы- вает борцам на недостатки и дает советы по их устранению. Это делается на всех занятиях по совершенствованию техники и тактики, а также в учебных и тренировочных схватках
		Тренировочное занятие		
		1. Разминка		
		2. Тренировочная схватка	4+4+4 мин. Темп средний	
		Отдых	10—15 мин.	
		3. Специальные упраж- нения с партнером	10 мин.	
		4. Совершенствование техники и тактики в учебной схватке	15 мин.	

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Суббота 3-й день сбора. Нагрузка малая. Разгрузочный день	17.30—19.30	5. Упражнения на расслабление Пеший, поход	5 мин. 6—8 км	Разбор тренировочных схваток с каждым борцом Походы желательно проводить, в лесу, около водоемов. Это хорошо успокаивает нервную систему
	8.10—8.55	Утренняя тренировка	45 мин.	Проводят тренер в составе группы
	Площадка 10—11. Класс	1. Политзанятия (по особому плану) 2. Бани, массаж 3. Теоретические занятия 4. Беседа о достижениях советских и армейских спортсменов на международной арене	60 мин.	Проводит тренер или политработник Посещение кино, музея, театра
Воскресенье 4-й день сбора. Нагрузка малая	8.10—9.00	Утренняя зарядка. Активный отдых (прогулка, экскурсии и другие культурные мероприятия)	50 мин.	Проводится самостоятельно

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, тема	Кто проводит и методические указания
Понедельник 5-й день сбора. Совершенствование техники и тактики борьбы. Нагрузка средняя	8.10—8.55	Утренняя тренировка	45 мин.	Проводит тренер в составе группы
	10—11. Класс 12—15. Зал борьбы	Изучение положений о соревнованиях Учебно-тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Специальные упражнения с партнером 3. Совершенствование техники и тактики борьбы в учебной схватке Отдых	60 мин. 15—20 мин. 10 мин. 15—20 мин. 10 мин.	Проводит тренер Проводится в составе группы Совершенствование техники и тактики согласно индивидуальным планам. Учебные схватки проводятся с минутными перерывами после 5 мин., которые используются тренером для дачи указаний. Особое внимание обратить на раскрытие противника и входы в захват

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Вторник 6-й день сбора. Совершенствование мастерства ведения схватки. Нагрузка средняя	18.30—19.30	4. Учебная схватка в партере	3+3+3+ +3 мин.	При борьбе в партере применять выход наверх и вставание из партера. Использовать различные контрприемы Обратить внимание на совершенствование ключей и выполнения концовки приемов
		5. Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с моста и опасного положения	10 мин.	
		6. Упражнения на расслабление	5 мин.	
		Разминка Спортивная игра	20 мин. 40 мин.	
		Утренняя тренировка	45 мин.	
8.10—8.55. Площадка 12.15. Зал борьбы		Тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка	15—20 мин. 4+4+4= = 12 мин.	Проводится самостоятельно Перерыв между отрезками времени — 1 мин. Первый и последний отрезок времени провести в совершенствовании проходов на захват туловища
		Отдых	10—15 мин.	

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
	17.30—19.30	3. Совершенствование техники и тактики в учебных схватках	Стойка — 12 мин. Партер 4+4 мин. 10—15 мин. 10 мин.	В партере использовать всякую возможность для входа наверх и контрприемов; партер неров подбирают сами борцы Совершенствовать вставание в стойку и выполнение контрприемов
		Отдых		
		4. Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с моста и опасного положения	5 мин.	
		5. Упражнения на расслабление	6—8 км	
		6. Пеший поход Занятия по физической подготовке: 1. Разминка 2. Штанга, взятие на грудь 3. Броски через себя, гири — камни 4. Прыжки в длину	20 мин. 30 мин. 30 мин. 30 мин.	
Среда 7-й день сбора.	8.10—8.55. Площадка	Утренняя тренировка	45 мин.	Участники сбора разбиваются на две группы. Занятия проводятся в порядке соревнований с зачетом по каждому виду упражнений Проводит тренер в составе группы

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий.	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Общая физическая подготовка.	12—14. Игровая площадка	Игра в баскетбол:		
Нагрузка средняя	17.30—19.30	1. Разминка 2. Двусторонняя игра 3. Пеший поход	20 мин. 30 мин. 6—8 км	Проводится самостоятельно
Четверг				
8-й день сбора.		Утренняя тренировка	45 мин.	Проводится самостоятельно
Совершенствование техники и тактики ведения борьбы.	8.10—8.55. Площадка	Учебно-тренировочное занятие:		
Нагрузка максимальная	12—15. Зал борьбы	1. Разминка 2. Совершенствование техники и тактики борьбы в тренировочной схватке 3. Тренировочная схватка	15—20 мин. Стойка 3+3+3=9 мин. 15—20 мин. 4+4+4=12 мин.	Самостоятельно согласно индивидуальным планам. По правилам соревнований, темп высокий. Между каждым отрезком 1 мин. отдыха
		Отдых	10 мин.	По правилам соревнований, темп произвольный, высокий, между каждым отрезком 1 минута отдыха

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
	17.30—19.30. Класс	4. Упражнение на расслабление Теоретическое занятие. Предполагаемые противники, их техника, тактика, стиль борьбы	5 мин. 120 мин.	Проводит тренер
Пятница				
9-й день сбора.	8.10—8.55. Площадка	Утренняя тренировка	45 мин.	Проводится самостоятельно
Совершенствование мастерства в схватках.	12—15. Зал борьбы	Тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка 3. Отдых 4. Тренировочная схватка	15—20 мин. 3+3+3=9 мин. 20—25 мин. 3+3+3=9 мин.	Проводится самостоятельно
Нагрузка максимальная		Отдых 5. Упражнения на расслабление	10—15 мин. 5 мин.	По правилам соревнований, темп высокий. Между отрезками времени отдых 1 мин. По правилам соревнований, темп высокий, между каждым отрезком времени отдых 1 мин.
	17.30—19.30	Политическое занятие	60 мин.	

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Суббота				
10-й день сбора. Нагрузка малая	8.05—8.55. Площадка	Утренняя тренировка	50 мин.	Проводится в составе группы
	10—11.30	1. Теоретические занятия 2. Тактика турнирных соревнований 3. Баня, массаж 4. Экскурсия в музей или поход в театр		Проводит тренер
	16—17			Проводит тренер или политработник
Воскресенье				
11-й день сбора. День отдыха	8.10-9.00 Площадка	Утренняя зарядка. Активный отдых	50 мин.	Проводится самостоятельно
Понедельник				
12-й день сбора	8.10—8.55. Площадка	Утренняя тренировка	45 мин.	Проводится самостоятельно
Совершенствование техники и тактики ведения схватки. Нагрузка средняя	12—15. Зал борьбы	Учебно-тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Совершенствование техники и тактики борьбы в учебной схватке	15- 20 мин. 10. 12 мин.	Проводится в составе группы. Согласно индивидуальным планам с учетом исправления ошибок

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Вторник				
13-й день сбора.	17.30—19.30	Отдых 3. Учебная схватка Отдых 4. Удержания, дожимы, уходы, контрприемы, уходы с моста и опасного положения 5. Упражнения на расслабление Пеший поход	20—25 мин. 3+3+3=9 10 мин. 10 мин.	По заданию тренера
Вторник				
13-й день сбора.	8.10—8.55. Площадка	Утренняя тренировка	45 мин.	Проводится самостоятельно
Совершенствование мастерства ведения схватки. Нагрузка большая	12—15. Зал борьбы	Тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка 3. Учебная схватка 4. Упражнения на расслабление	15—20 мин. 4+4+4=12 Стойка 4+4=8 Партер 3+3=6 5 мин.	Проводится самостоятельно Задание ликвидировать условный проигрыш во втором отрезке По индивидуальному плану. Нижний может вставать в стойку, делать выход наверх и выполнять контрприемы

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Продолжение	
				Кто проводит и методические указания	
Среда 14-й день сбора. Общая физическая подготовка. Нагрузка средняя	17—19. Игровая площадка	Игра в баскетбол: 1. Разминка 2. Двусторонняя игра	25 мин. 45 мин.	Проводится в составе группы	
Четверг 15-й день сбора. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Нагрузка средняя	8.10—8.55. Площадка 12—14 Игровая площадка 17.30—19.30, Класс	Утренняя тренировка Игра в ручной мяч: 1. Разминка 2. Двусторонняя игра Врачебный контроль, режим и самоконтроль, и стонка веса	45 мин. 25 мин. 45 мин»	Проводится самостоятельно	
				Проводится в составе группы	
				Проводит врач или старший тренер	
	Площадка 12—15. Зал борьбы	Утренняя тренировка Учебно-тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Учебная схватка по личному плану Отдых	45 мин. 15—20 мин. 3+3+3=9 мин. 10—15 мин.	Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	
Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Продолжение	
				Кто проводит и методические указания	
Пятница 16-й день сбора. Совершенствование мастерства в схватках. Нагрузка большая	17.30—19.30	3. Совершенствование техники и тактики борьбы в стойке и партере Отдых 4. Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с моста. 5. Упражнения на расслабление Пеший поход	15 мин. 20—25 мин. 10 мин. 5 мин. 7—8, км	По личному плану	
	8.10—8.55. Площадка 12—14. Зал борьбы	Утренняя тренировка Тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка	45 мин. 15—20 мин. 3+3+3=9 мин.	Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	
	20—25 мин. Стойка. Партер 10—15 мин.	Отдых 3. Учебно-тренировочная схватка Отдых		Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	
				Проводится самостоятельно	

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Суббота 17-й день сбора. Нагрузка малая	17.30—19.30. Игровая площадка	4. Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с места и опасного положения 5. Упражнения на расслабление Игра в баскетбол: 1. Разминка 2. Двусторонняя игра	5 мин. 25 мин. 45 мин.	Проводится в составе группы
		8.05—8.55. Площадка 10—12. Класс	50 мин.	Проводится самостоятельно
		1. Теоретическое занятие 2. Особенности мастерства предполагаемых противников 3. Бани, массаж 4. Политическое занятие		Проводит старший тренер Проводит лектор
Воскресенье 18-й день сбора. День отдыха. Нагрузка малая	8.50—9.00. Площадка	Утренняя зарядка 1. Активный отдых	50 мин.	Проводится самостоятельно

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Понедельник 19-й день сбора. Совершенствование спортивного мастерства в схватках. Нагрузка средняя	8.10—8.55. Площадка 12—14 17—20. Зал борьбы	2. Утренняя тренировка 3. Пеший поход	45 мин. 6—8 км	Проводится самостоятельно
		Тренировочное занятие: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка Отдых 3. Упражнения на расслабление	15—20 мин. 3+3+3= = 9 мин. 10 мин. 5 мин.	Проводится самостоятельно Темп высокий, использовать край ковра, преследование противника
		8.10—8.55. Площадка 12—15. Зал борьбы	45 мин.	Проводится самостоятельно
Вторник 20-й день сбора. Совершенствование техники и тактики, ведение борьбы.				

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Нагрузка средняя	17—18. Класс	1. Разминка 2. Тренировочная схватка 3. Упражнения на расслабление Теоретические занятия: 1. Разбор особенностей ведения схватки основными противниками 2. Уточнение положения и правил соревнований 3. Политическое задание	20 мин. 3+3+3=9 мин. 5 мин.	Проводится самостоятельно Без бросков. По личному плану. Раскрытие противника, отрывы и другие действия
Среды	18—19	При переезде поездом проводятся: 1. Утренняя тренировка (ежедневно) 2. Если необходимо то на остановках проводится: бег, пуц-пуц-борьба в стойке бея бросков	20 мин.	Проводится самостоятельно ежедневно в тамбуре поезда В составе группы под руководством тренера

Среды
Переезд к месту соревнований.
Нагрузка малая

Продолжение

Дни сбора, основная направленность занятий, нагрузка	Время и место занятий	Содержание занятий	Дозировка, темп	Кто проводит и методические указания
Четверг				
Прибытие к месту соревнований	8.10—8.55. Площадка	Утренняя зарядка	45 мин.	Проводится самостоятельно
Нагрузка малая. Подгонка веса, знакомство с местом состязаний	12—15. Зал борьбы	Тренировочные занятия: 1. Разминка 2. Тренировочная схватка без бросков 3. Упражнения на расслабление	15 мин. 8—9 мин. 5—10 мин.	Проводится самостоятельно По индивидуальному плану
Пятница				
Начало соревнований. Ввешивание участников соревнований. Поднятие тонуса мышц.	Зал	Разминка (перед состязанием)	20—15 мин.	По времени начала и продолжительности строго индивидуально
Волевая настройка				

Утренняя зарядка

Зарядка является неотъемлемой частью в оздоровлении организма не только спортсмена, но и любого человека, она служит средством закаливания организма, подготовки его к предстоящему труду в течение дня. Зарядка проводится на открытом воздухе. Было бы очень хорошо, если бы во время зарядки воины, занимающиеся классической борьбой, имели возможность выполнять упражнения из элементов классической борьбы. Это способствовало бы оздоровлению организма с одновременным приобретением двигательных навыков борца и закреплению этих навыков. У спортсменов, находящихся на сборах, утренняя зарядка должна проводиться с таким расчетом, чтобы в ней выполнялись упражнения, имеющие прямое отношение к виду спорта, которым спортсмен занимается.

Организация занятий борьбой

Секция классической борьбы создается в части из числа желающих заниматься классической борьбой. В секцию принимаются лица, имеющие разрешение врача заниматься в секции классической борьбы.

Для занятий борьбой создается группа в 12—20 человек.

Руководит секцией борьбы бюро секции, которое избирается из числа активных и авторитетных спортсменов. Бюро, учитывая специфику и распорядок дня части, составляет план работы секции, определяет время и место занятий, а также составляет календарь соревнований.

Лучшие борцы — разрядники и мастера спорта — часто находятся на сборах, где имеют возможность тренироваться 5—6 раз в неделю.

Занятия спортивной секции в части проводятся три раза в неделю.

Разрядники и мастера спорта также проводят групповые занятия, но учитывают необходимость совершенствования технического и тактического действия. Они могут заниматься группой в несколько борцов.

Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть состоит из построения, расчета, проверки количества занимающихся и рапорта де-

журного по группе, который докладывает тренеру о количестве занимающихся. В это же время тренер знакомит занимающихся с содержанием урока, содержанием и порядком разминки. С учетом индивидуальных особенностей тренер дает задание каждому спортсмену. Задания эти могут быть разными, например, одному борцу надо больше обратить внимания на упражнения для развития качеств быстроты и координации действий, другому — на развитие силы. Или другой пример. Одному надо обратить внимание на совершенствование одной комбинации, другому — на изучение какого-то элемента. Все это обуславливается временем, периодом и циклом занятий, мастерством и тренированностью борцов. Разминка может проводиться групповым методом или самостоятельно каждым спортсменом, но во всех случаях сначала проводятся строевые упражнения: равнение, повороты, ходьба строевым шагом, перестроение и т. д.

Если по плану в основной части урока намечены тренировочные схватки, то разминка проводится каждым спортсменом самостоятельно. Начало и конец разминки определяется временем выхода борца на тренировочную схватку, но так, чтобы после конца разминки до выхода на ковер у борца осталось 5—8 мин. времени. Это необходимо для сосредоточения внимания на выполнении стоящих задач в тренировочной схватке.

В подготовительной части урока могут быть упражнения на развитие ловкости, быстроты, технических и тактических действий. Разминка должна быть разносторонней. В нее включают ходьбу, бег, подскоки, повороты в движении и акробатические упражнения, которые должны доминировать над всеми. Надо применять лазание по канату, упражнения типа зарядки, спортивные игры, специальные упражнения борца, такие, как на мосту, забегание вокруг головы, перевороты через голову, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, вставание со стойки на мост и перевороты через голову. Упражнения желательно чередовать таким образом, чтобы нагрузка была на все группы мышц. В разминке делают имитацию приемов, предстоящих совершенствованию в основной части урока. Из перечисленных упражнений составляется комплекс разминки. Разминка структурой движения является началом основной части урока, началом решения тех задач, которые будут решаться в основной части занятий. Например, если в ос-

новой части урока проводится изучение какого-то действия, то в разминке должны быть подводящие упражнения, имеющие сходство по структуре с изучаемым действием. Разминка проводится в темпе, эмоционально и разнообразно, она должна давать хороший тон для основной части урока. Разминка всегда проводится в тренировочных костюмах. В теплую погоду, когда мышцы и без костюма находятся в тепле, разминку лучше делать без тренировочных костюмов. Время разминки может быть 15—45 мин.

В основной части урока могут решаться задачи изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, вопросы развития физических качеств, силы, ловкости, выносливости и воли.

Обычно борцы на подготовительном этапе занимаются сначала совершенствованием техники, затем тренировочными схватками.

На соревновательном этапе сперва проводится тренировочная схватка, а затем занимаются совершенствованием техники и тактики, где обязательно надо работать над устранением тех тактических и технических недостатков, которые были обнаружены в процессе тренировочной схватки.

Тренер, наблюдая за совершенствованием техники и за тренировочной схваткой, замечает допущенные ошибки и помогает их устранять. Надо не только рассказать спортсмену о его недостатках, но и практически показать, дать борцу попробовать показываемое движение, чтобы он убедился сам в рациональном исправлении той или иной ошибки. Если есть необходимость, то показывать может не только тренер, но и спортсмен, отлично владеющий этим движением.

На занятиях по совершенствованию техники следует так распределить борцов, чтобы они не мешали друг другу при выполнении бросков. Желательно продумать и проведение урока, чтобы, например, после тренировочной схватки до совершенствования техники было время минут 15—20, не больше, иначе борец остынет, и надо будет снова делать разминку.

Тренеру оказывают помощь более опытные борцы, члены команды. Чем дружнее коллектив, тем плодотворнее проходит учебный процесс. Занятия по общей или специальной физической подготовке лучше проводить в порядке игрового соревнования. Команда разбивается

на две равные по силам группы для соревнования с комплексным зачетом. Например, занятия, штанга, спортивная игра, плавание, зачет по лучшему результату каждого участника. Броски прогибом двухпудовой гири или камня (8—10 бросков на дальность).

Подъем по канату на скорость (2—3 раза), игра в баскетбол и т. д.

При всех вариантах подбора упражнений силовые упражнения должны предшествовать скоростным.

Комплексно-поточный метод тренировок с применением разносторонних средств физических упражнений надо применять чаще. Занятия должны проводиться эмоционально, интересно и разнообразно, а уроки должны отличаться от предыдущих. Время на основную часть такого урока может быть 60—120 мин.

Заключительная часть урока служит для приведения организма в нормальное состояние. Здесь борцы обычно проводят упражнения на расслабление, на развитие гибкости, а также дыхательные упражнения. Заключительная часть проводится групповым методом, но когда тренировочные схватки в основной части, заключительную часть борцы проводят самостоятельно. Все время надо приучать борцов к умению самостоятельно проводить разминку и заключительную часть. Борец ни в каком случае не должен садиться после схватки и других упражнений, он должен походить, поделать дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. После необходимого отдыха выполнить упражнения на развитие гибкости. Когда мышцы хорошо разогреты, гибкость лучше развивается.

В заключительной части подводятся итоги занятий. Здесь тренер должен указать на положительные стороны спортсмена и на недостатки. Если необходимо, дается задание на самостоятельное совершенствование технического или физического качеств.

Оборудование мест занятий и инвентарь

Занятия по борьбе можно проводить в специально оборудованном борцовском зале, а в летнее время года и на открытых площадках.

Зал борьбы должен быть хорошо оборудован. Он должен иметь такую площадь, на которой молено было бы положить два борцовских ковра размером 7х7 или

9х9 м. Вокруг ковров обязательно раскладываются обкладные маты, ширина которых должна быть 1 м, а толщина не менее 10 см. Если зал небольшой, то стелится один борцовский ковер размером 8х8. Кроме того, в зале должны быть: штанга с маленьким помостом, гимнастическая стенка, силовой эспандер, станки для укрепления кистей рук, весовые гири, полки, набивные мячи, станки для гантелей, место для тренировочных чучел и тренировочных мешков, место для железных палок, гимнастические скамейки, медицинские весы.

Чтобы ковер хорошо проветривался и не портился, под ним делается деревянная решетка. Чтобы отдельные маты ковра не расходились, делается деревянная рама по размеру ковра, в которую кладется весь ковер. Ковер застилается брезентом или войлоком, а сверху стелится мягкая байковая покрывка. Как нижняя, так и верхняя покрывка должны хорошо натягиваться специально пришитой тесьмой по 4—6 штук в каждую сторону. Верхняя покрывка ковра должна стираться минимум через каждые две недели занятий. На один ковер для смены надо иметь 2—3 покрывки. Сейчас промышленность стала выпускать текстолитовые покрывки, которые более гигиеничны.

Зал борьбы должен всегда содержаться в чистоте. Желательно два раза в неделю кварцевать покрывки. Высота борцовского зала должна быть не менее четырех метров. Стены окрашены белой масляной краской.

Пол в зале лучше делать палубного типа. Покрытие полов мастикой способствует быстрому загрязнению ковра.

Зал должен иметь достаточно света и хорошо проветриваться. В летнее время проветривание производится открытием окон, в зимнее — вентиляцией.

Температуру в зале желательно иметь не ниже 16°. Не следует поднимать и слишком высокую температуру.

Помимо борцовского зала надо иметь раздевалку со шкафами для хранения одежды и душевую комнату. Должна быть и тренерская комната.

В летнее время желательно занятия по борьбе проводить на открытом воздухе. Для этого оборудуют специальное место, защищенное от сквозных ветров. Выкапывается яма размером 12х12 и глубиной 40—50 см. После последнего штыка мягкая земля из ямы не вы-

брасывается, а на дно ямы кладутся хворост, ветки или камыш толщиной в 20 см. Хворост сверху покрывается соломой, сеном, мягким камышом так, чтобы все ветки хвороста были закрыты. На солому насыпаются древесные опилки или листья. Все это застилается войлоком или брезентом, а поверх брезента натягивают байковую покрывку. Брезент и покрывка должны натягиваться тесьмой или шнурами, которые прикрепляются к покрывке и брезенту и колышкам, вбитым в землю в 2 м от края покрывки. Яма может закрываться навесом. Размер навеса может быть 14х14 м. Для стока воды вокруг навеса прорывается канава. Брезент и покрывку на ночь надо снимать, а перед началом занятий взрыхляют граблями опилки и натягивают брезент и покрывку.

С 1971 года вводится круглый ковер диаметром от 7 до 9 м.

Спортивные звания и разряды

После прохождения определенной программы боец принимает участие в соревнованиях. После определенного количества побед в соответствии со всесоюзной спортивной классификацией спортсмену присваивается спортивный разряд. Кроме завоеванных побед от спортсмена требуется хорошее поведение. Он должен быть примерным во всем, состоять в коллективе физической культуры и активно участвовать в соревнованиях за свой коллектив.

Кроме того, спортсмен обязан систематически повышать уровень спортивного мастерства и активно участвовать в общественной жизни коллектива.

По классической борьбе присваиваются следующие спортивные разряды:

- спортсмен первого юношеского разряда;
- спортсмен третьего разряда;
- спортсмен второго разряда;
- спортсмен первого разряда;
- кандидат в мастера спорта;
- мастер спорта СССР;
- мастер спорта международного класса;
- за особо выдающиеся заслуги в спорте присваивается звание заслуженного мастера спорта СССР.

Медицинский контроль

В связи с большими физическими и нервными напряжениями, частым снижением веса борцы нуждаются в тщательном врачебном контроле. Врачебный контроль должен включать в себя такие разделы, как углубленное медицинское обследование, контрольные медицинские осмотры и врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленное медицинское обследование обычно проводится по окончании годового цикла тренировок. Здесь спортсмен подвергается полному медицинскому обследованию всеми врачами-специалистами.

Контрольные медицинские осмотры проводятся 3—4 раза в год на различных этапах тренировки. После длительных перерывов в тренировке, после перенесенных болезней и травм эти осмотры обязательны. Здесь проводится осмотр у врача с проведением функциональных проб до и после нагрузки. В случае необходимости проводятся осмотры у врачей-специалистов. Результаты осмотра специалистов обобщаются и сообщаются врачом тренеру.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся для определения специальной тренированности. Обследование в условиях кабинета дает представление только об общей тренированности борца. Педагогическим наблюдениям в первую очередь должны подвергаться спортсмены, у которых при обычном врачебном обследовании обнаружены отклонения, молодые спортсмены, лица с признаками ухудшения спортивной работоспособности. Осмотры осуществляются врачом совместно с тренером в наиболее нагрузочные периоды подготовки. Для этой цели разработана специальная методика. Во время тренировки в борцовском зале преподаватель контролирует достаточность разминки, подбор чучела, соответствующего весовой категории, и следит за техническим выполнением приемов.

Вес чучела подбирается четырех размеров: для наилегчайшего веса — 16—18 кг, для полулёгкого и лёгкого — 21 кг, для полусреднего и среднего — 24 кг, для полутяжелого и тяжелого — 31 кг.

В положении сидя в покое у спортсменов проверяется пульс по 10-секундным отрезкам до получения трех устойчивых цифр. Измеряется артериальное давление, записывается дыхание за 1 мин. и динамометрия силь-

нейшей кисти. Затем борец выполняет привычную ему разминку 8—10 мин. После разминки вновь фиксируются те же данные.

Встав на середину ковра и установив перед собой чучело, спортсмен по команде приступает к броскам прогибом или через спину в максимально возможном темпе в течение 30 сек. и садится к столу врача. Вновь сосчитывается пульс за первые 10 сек. после нагрузки, проверяется дыхание (измеряет помощник) и измеряется артериальное давление. В конце 1-й минуты и в первые 10 сек. на 2-й минуте производится очередное определение пульса с последующей записью артериального давления и дыхания. В конце 3-й минуты (в положении стоя) измеряется сила кисти и обследуемый выходит для повторного выполнения бросков. Восстановительный период после второй нагрузки изучается также в течение 3 мин. Во время бросков преподаватель ведет хронометраж, следит за количеством и полноценностью выполняемых приемов (правильный отрыв чучела от ковра, броски его и падение с ним на ковер).

Чтобы исключить возможность повреждения кожных покровов при броске о чучело, броски следует делать в легкой тренировочной рубашке.

Оценка подготовленности спортсмена дается на основании изучения данных приспособляемости организма к нагрузкам (функциональное исследование врача) и данных тренера о его работоспособности (количество бросков при технически правильном их выполнении на оценку «хорошо» или «отлично»). При полноценном выполнении бросков мастера спорта в наилегчайшем — среднем весе количество их в среднем составляет 11—12 за 30 сек., в полутяжелом — тяжелом весе 9—10, в юношеском — 8—9 за 30 сек. При низкой работоспособности необходимо повторное проведение пробы. Настоящая проба не исключает исследования в кабинете врача, а служит существенным дополнением для выявления диапазона функциональных возможностей организма борца.

Не следует также пренебрегать исследованием воздействия тренировочной (соревновательной) схватки в период занятий с максимальными (для данного периода) нагрузками наряду с обычными исследованиями частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления и веса.

При исследованиях в условиях тренировок и соревнований можно пользоваться таблицей оценки внешних признаков утомления.

Врачи и специалисты рекомендуют следующую таблицу определения степени утомления.

Внешние признаки утомления у борцов

	Признаки утомления		
	небольшое	умеренное	значительное
Кожные покровы	Небольшое покраснение	Синюшность лица и туловища	Бледность, землистый цвет лица, выраженная синюшность (бледность) кожных покровов туловища
Потливость	Умеренная	Обильная	В первых минутах снижена
Дыхание	Учащенное	Значительное учащение, чередующееся с глубокими вдохами	Резкая одышка при поверхностном, аритмичном дыхании. Стараются находиться в вынужденном положении (упор руками в колени)
Черты лица	Несколько заостренные	Заострены, в углах рта беловатые налеты, вязкая слюна	Резко заостренное страдальческое выражение, сухие, покрытые беловатым налетом губы. Густая слюна с трудом сплевывается
Движения	Сохранены	Нарушены, покачивание при ходьбе, быстрота и сила значительно снижены, „виснет“ на партнере	Значительно нарушены, с резкими расстройствами координации
Самочувствие	Жалоб нет	Утомление, отекают и болят предплечья	То же и резкая слабость, головные боли и боли в мышцах и правом подреберье и жжение за грудиной, тошнота, может быть рвота

Парная баня

Парная баня является неотъемлемой частью подготовки борцов к соревнованиям.

После окончания недельного цикла тренировки каждый спортсмен должен посетить парную баню. Эта процедура необходима не только из гигиенических соображений, она представляет собой незаменимое средство восстановления мышечной работоспособности спортсмена. После бани видоизменяются тонус и сократительная способность мышц. Баня оказывает весьма значительное влияние на восстановление организма после больших физических нагрузок. В результате парной бани с потовыделением из организма выводится значительное количество воды, минеральных веществ, кожа очищается от продуктов распада и других продуктов обмена.

Под влиянием теплового раздражения кожа становится эластичной. Парная баня с массажем оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему, на дыхательный аппарат, на улучшение обмена веществ и на кровообращение. После парной бани появляется легкость в движениях.

Более эффективна парная баня с применением массажа. Если в команде нет массажиста, следует борцам уметь массировать друг друга самим, а также проводить самомассаж. Приемы самомассажа показаны на рис. 38.

Парная баня является также одним из средств регулирования и сгонки веса. Парной баней следует пользоваться разумно, даже во время сгонки веса.

Лучшей температурой в русской парной считается 60°, в парной сухого пара 80—90°.

Войдя в парную, следует предварительно облиться теплой водой, а голову покрыть и не мочить. Голову надо мыть после парной, а перед уходом из бани ее надо подержать под душем с комнатной температурой воды в течение 1—2 мин.

Веником надо париться в течение примерно 8—10 мин. Лучше это делать лежа. Если спортсмен плохо переносит парную, заходы в нее надо делать не более чем на 5 мин.

Спустившись с полка, не следует сразу выходить из парной. Целесообразно минут 5 походить, удаляя пот с тела полотенцем. При большой сгонке веса целесообразно после выхода из парной вернуться с головой в теплое одеяло, оставив отверстие для дыхания, и лежа отдыхать 15—20 мин. После этого вытереться и взвеситься. Если надо, повторить заход в парную. В этом случае

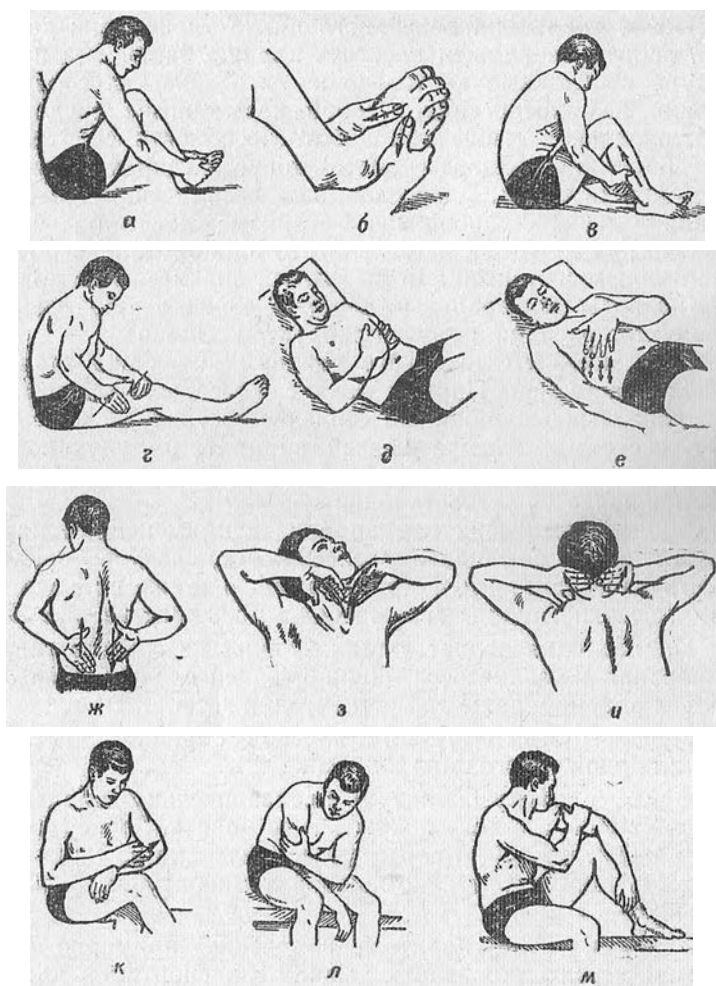


Рис. 38

можно и не подниматься на полку, а посидеть внизу, удаляя пот.

При большой жажде не следует пить холодную воду. Лучше выпить стакан сладкого крепкого чая.

Парную баню и сгонку веса могут применять только абсолютно здоровые люди с устойчивой нервной системой, привыкшей к парной бане,

Сгонка веса в юношеском возрасте запрещается.

Сгонка большого веса (9-5 кг) требует внимательного и продуманного подхода. Сгонять вес следует не больше 2—3 раз в году, с перерывами не менее 1,5—2 месяцев.

Перед началом сгонки веса борец проходит врачебное обследование, на котором совместно с тренером решается вопрос о возможности и целесообразности сгонки. Тренер со спортсменом составляют график сгонки веса. Сгонка начинается за 15—20 дней до соревнований, устанавливается индивидуальный режим питания с уменьшением объема пищи. Исключаются гарниры, а супы заменяются бульоном (200 г), ограничивается потребление жидкости.

Тренировки следует проводить по возможности в тренировочном костюме. В последние перед соревнованиями 2—3 дня вес не должен превышать 1,5—2 кг.

Парную баню следует применять не позже чем за 1—2 суток до начала взвешивания. Следует внимательно изучить, сколько теряется веса за тренировку, во время утренней физзарядки, во время сна, а также учитывать вес пищи — сколько спортсмен принимает. При таком учете всегда будет ясно, когда и какой вес у спортсмена.

Значительная потеря веса у борцов бывает во время тренировки, на ковре, кроссах, спортиграх, где борец находится в тренировочном костюме, в шапочке. В процессе сгонки веса у спортсменов значительно повышается нервная возбудимость. Поэтому спортсменам, сгоняющим вес, тренер должен уделять больше внимания и следить за их тренировкой. Следует также учитывать, что при сгонке веса перетренировка может быть раньше, чем в обычных условиях. Если имеется возможность, то парную баню можно принимать и в середине недели. После тренировки спортсмен отдыхает минут 15—20, затем заходит в парную баню, где спокойно может посидеть минут 5—10, не поднимаясь на полку. Это испытано годами и дает хорошие результаты для восстановления организма и работоспособности мышц.

Положение о соревнованиях

Положение о соревнованиях составляется в строгом соответствии с существующими правилами соревнований. В положении о соревнованиях должно быть указано место, время соревнований, его регламент, кто

допускается к участию в соревнованиях и какая система зачета. В нем также предусматривается ряд организационных указаний.

Положение о соревнованиях утверждается соответствующим начальником и является основным руководящим документом. Отменить или изменить положение о соревнованиях может только то лицо, которое его утвердило. Однако при всех случаях соревнования проводятся в соответствии с правилами, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Наглядность соревнований

Соревнования являются отчетом спортсмена. Спортсмен на соревнованиях отчитывается за свой трудный, но интересный период тренировки, период упорного труда, поисков, мышлений. Соревнования любого масштаба должны быть праздником не только для самого спортсмена, но и для его товарищей. Я вспоминаю, когда мне удалось впервые стать чемпионом страны, будучи слушателем Военного факультета, то это был праздник всего факультета. Этому успеху радовались все слушатели и преподаватели.

Организуя соревнования, надо все предусмотреть, чтобы привлечь к ним массы: опубликовать в печати, объявить по радио, расклеить красочные афиши, хорошо оборудовать место соревнований и создать хорошие условия для зрителей. Обязательно оборудовать стенды с портретами победителей, публиковать о них статьи в газетах и т. д.

Правильная организация соревнований привлекает молодежь к спорту. В секции борьбы вливается новое пополнение.

Очень большое значение имеет торжественное открытие соревнований, на котором производится подъем флага, торжественный парад спортсменов под оркестр и т. п. Обязательно организовать встречи победителей со зрителями или выступление по радио и телевидению.

Каждое состязание по классической борьбе должно носить воспитательный характер.

Выдержки из правил соревнований

По характеру проведения соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Личные — соревнования, в которых определяются места отдельных участников в каждой весовой категории.

Командные — соревнования, в которых определяются места участвующих команд.

Лично-командные — соревнования, в которых определяются места отдельных участников и команд.

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

Соревнования проводятся по круговому способу и с выбыванием.

При круговом способе каждый участник (команда) встречается с каждым другим участником (командой) данной весовой категории.

При проведении соревнований с выбыванием участник выбывает после того, как получит 6 штрафных очков, или после одного-двух поражений. Соревнования проводятся с финалом.

Соревнования могут проводиться с разделением на подгруппы и с рассеиванием сильнейших участников или команд.

При проведении командных соревнований с выбыванием команда выбывает после того, как получит 6 (8) штрафных очков; после двух поражений и по условиям соревнований олимпийской («Кубковой») системы. Способы проведения соревнований должны быть указаны в положении о данном соревновании.

К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащее обучение и тренировку (не менее 6 месяцев) и находившиеся под систематическим наблюдением врача. Каждый из них должен получить разрешение тренера и врача на участие в соревнованиях не ранее чем за 14 дней до начала соревнований.

Участники соревнования делятся на следующие весовые категории.

Старшая юношеская группа (16—18 лет)

1-й наилегчайший вес	—от 42 до 45 кг.
2-й наилегчайший вес	—от 45 до 48 кг
Легчайший вес	—от 48 до 52 кг
Полулегкий вес	—от 52 до 56 кг
Легкий вес	—от 56 до 60 кг
1-й полусредний вес	—от 70 до 75 кг
2-й средний вес	75 до 81 кг

Полутяжелый вес	— от 81 до 87 кг
Тяжелый вес	— свыше 87 кг

Группа юниоров и взрослых

Наилегчайший вес	до 48 кг
Легчайший вес	— от 48 до 52 кг
Полулегкий вес	— от 52 до 57 кг
Легкий вес	— от 57 до 62 кг
1-й полусредний вес	— от 62 до 68 кг
2-й полусредний вес	— от 68 до 74 кг
1-й средний вес	— от 74 до 82 кг
2-й средний вес	— от 82 до 90 кг
Полутяжелый вес	— от 90 до 100 кг
Тяжелый вес	— свыше 100 кг

Взвешивание участников производится во все дни соревнований (для всех весовых категорий) и начинается за 4 часа до начала борьбы в первый день соревнований, за 2 часа — в последующие дни и длится 1 час. На соревнованиях ниже всесоюзного масштаба время взвешивания до начала соревнований может быть сокращено, о чем должно быть указано в положении.

Борцы взвешиваются обнаженными.

При взвешивании участник соревнований обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность.

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

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

Главный судья обязан:

— проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию и др. в соответствии с правилами и составить приемный акт;

руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о соревнованиях (выполнение его распоряжений обязательно для участников, судей и представителей команд);

— проверить и утвердить составы пар участников на каждый круг;

— распределить судей по бригадам и на отдельные схватки, а также на отдельные ковры, если соревнования проводятся на двух и более коврах.

Главный судья имеет право:

— отменить соревнование, если место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;

— прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных метеорологических условий или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению;

— внести изменения в программу и расписание соревнований, если по условиям их проведения в этом возникает крайняя необходимость;

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии и несет ответственность за медицинское обслуживание спортсменов на соревнованиях. **Он обязан:**

— проверять наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям и правильность оформления заявок;

осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;

— ежедневно проводить осмотр борцов при взвешивании и в случае необходимости давать заключение о возможности допуска участника к соревнованию;

— организовать обследование участников и оказывать медицинскую помощь при получении травм или в случае заболевания; согласовать с главным судьей вопрос о снятии участника с соревнований и дать письменное заключение о причине такого решения;

— следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении участников и их питанием;

— представлять отчет главному судье о медико-санитарном обеспечении мест проведения соревнований, о случаях заболеваний и повреждений участников с выводами и предложениями в организацию, проводящую соревнования.

Мастера спорта СССР, кандидаты в мастера спорта, борцы I и II разряда могут участвовать в течение одного дня не более чем в четырех схватках; борцы III разряда, новички и юноши старшей труппы — не более чем в трех; юноши младшего возраста — не более чем в двух схватках.

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

Схватка начинается, прерывается и возобновляется по свистку арбитра.

Продолжительность схваток для мастеров спорта СССР, кандидатов в мастера спорта, борцов I, II и III разряда, новичков и юношей старшей группы — 9 мин. (3 периода по 3 мин.) с минутным перерывом после каждого периода; для юношей младшей группы — 6 мин. (3 периода по 2 мин.) с минутным перерывом после каждого периода.

В каждом периоде учитывается фактическое (чистое) время.

В схватке борцов разных разрядов продолжительность ее должна соответствовать времени, установленному для старшего разряда.

По сигналу судьи, объявившего конец трехминутного периода схватки, борьба прерывается независимо от положения борцов.

Ни одно техническое действие, имевшее место между сигналом и свистком арбитра, не засчитывается.

Во время минутного перерыва боец должен находиться в углу ковра, соответствующего цвету его трико. Запрещается давать борцу какие бы то ни было напитки, в том числе и воду.

После перерыва схватка продолжается в стойке.

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

При повреждении, полученном борцом, или не порядке в костюме схватка прерывается, но не более чем на

5 мин. для каждого борца за все время схватки, при этом каждая прошедшая минута объявляется.

Если по истечении 5 мин. боец не сможет продолжать прерванную схватку, ему засчитывается поражение.

Если одна схватка прерывается одним и тем же борцом по разным причинам несколько раз, то время перерывов суммируется — в общей сложности оно не должно превышать 5 мин.

Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого, ничья или поражение обоих борцов. Борец может получить победу: чистую (на туше), с явным преимуществом (при разнице 10 баллов и более), по баллам.

Соответственно качеству победы одного борца другой боец получает поражение.

Оба борца одновременно получают чистое поражение в том случае, когда они снимаются со схватки за нарушение правил.

В оценке технических действий борцов принимают участие главный судья, или заместитель главного судьи, или старший судья по ковру и боковой судья.

При разногласии судей в оценке технического действия и фиксации туше решение выносится большинством голосов судейской тройки сразу же по ходу схватки.

Полноценным считается прием, благодаря которому противник поставлен в критическое положение, т. е. когда в результате усилий борца он находится на мосту на боку, касаясь одной лопаткой ковра, упирается в ковер локтями, находясь спиной к нему.

Неполноценным считается прием, который не угрожает противнику прикосновением лопатками к ковру (например, нападающий выполнил в стойке бросок прогибом так, что противник упал на бок).

Под пассивностью понимаются такие действия, когда боец только парирует приемы нападающего и не контратакует его, не проявляет действенных попыток провести прием, уходит за ковер или явно выталкивает соперника с ковра, при борьбе в партере лежа на животе с поджатыми руками направляет усилия на то, чтобы только удержать противника внизу; любым способом старается «тянуть» время схватки; постоянно захватывает руки противника с целью помешать проведению приема.

В классической борьбе пассивностью также считается ведение схватки в низкой стойке, а в вольной борьбе — захват ноги руками без попытки проведения приема и когда боец продолжительное время находится на коленях или часто опускается на одно колено.

Когда один из борцов находится в партере, а другой его не удерживает, первый обязан немедленно принять положение высокого партера или встать в стойку.

Если боец окажется за пределами ковра, он должен быстро и кратчайшим путем возвратиться в центр ковра. Нарушение этого пункта правил расценивается как пассивность.

Если, один из борцов переводит противника из стойки в партер и не делает попытки провести прием, а все действия сводит к тому, чтобы удержать противника в этом положении, борьба переводится в стойку.

За нарушение правил борцу может быть сделано замечание или предупреждение. При грубом нарушении правил он может быть снят с одной схватки или с соревнования. Предупреждение объявляется:

- за применение запрещенного приема;
- за умышленные броски на ковер;
- за грубое ведение борьбы;
- за пассивность;
- за нарушение дисциплины;
- за опоздание с выходом на ковер более чем на 2 мин.

За предупреждение борцу его противник получает 1 балл.

Если борца снимают со схватки, ему засчитывается поражение и он получает 4 проигрышных очка, а его противник — 0 очков.

Если борца снимают с соревнования, его личное место не определяется.

За пассивность борцу делается предупреждение только в объеме того, как ему было сделано замечание.

Арбитр имеет право сделать участнику замечание, не спрашивая на это согласия бокового судьи. Он может не делать предварительного замечания, а сделать сразу предупреждение.

Одновременно обоим борцам делается предупреждение за пассивную борьбу, если ранее было сделано замечание одному (обоим).

За первый умышленный уход с ковра борцу делается замечание, за второй — предупреждение.

Предупреждение считается действительным только до сигнала, извещающего об окончании времени схватки.

Одному (двум) борцу в течение схватки не может быть сделано более двух предупреждений. При дальнейших нарушениях третье предупреждение не делается — схватка прекращается и спортсмену засчитывается поражение.

Если по окончании первого трехминутного периода схватки борцы не имеют ни одного выигрышного балла за проведенные приемы, а также предупреждений, то они автоматически получают по предупреждению за пассивность.

В ходе встречи первое и второе предупреждения делаются борцу (борцам) только при единогласном решении судейской тройки. Для снятия со схватки одного или

двух борцов помимо единогласного решения судейской тройки необходимо согласие на это главного судьи (зам. главного судьи). В этом случае главный судья (зам. главного судьи) обязан наблюдать за схваткой борцов после того, как оба (или один из них) получили второе предупреждение.

Участник, не явившийся на ковер в течение 3 мин. после вызова или отказавшийся подать руку противнику, снимается с соревнования.

Борец может быть снят со схватки решением главного судьи за грубое, неэтичное поведение по отношению к своему противнику, участникам, судьям и зрителям.

Для объявления предупреждения арбитр обязан прервать схватку.

Чистая победа (на туше) борцу засчитывается:

- когда противник касается обеими лопатками ковра и удерживается в этом положении; чистая победа фиксируется ударом арбитра ладонью по ковра; если в момент удержания противника на лопатках нижняя часть его туловища и ноги находятся за ковром, поражение засчитывается; если противник при одном и том же захвате дважды (трижды и т. д.) касается лопатками ковра, но не удерживается в этом положении, то чистая победа не засчитывается и расценивается как разнovidность опасного положения;

- при снятии противника со схватки из-за нарушения правил;

- при отказе противника от продолжения схватки из-за повреждения и в других случаях;

- при превышении противником времени (5 мин.), отведенного на оказание врачебной помощи или устранение неопорядка в костюме;

- за неявку противника на схватку; время схватки в этом случае будет 00 мин. 00 сек.

Если оба борца одновременно коснутся ковра лопатками, борьба продолжается в стойке.

Чистая победа засчитывается, когда она признана большинством судей.

Борец, одержавший чистую победу, получает 0 очков, побежденный — 4 штрафных очка.

Победа с явным преимуществом засчитывается, если по истечении времени схватки преимущество у одного из борцов достигает 10 и более баллов.

По окончании схватки с явным преимуществом победитель получает 0,5 очка, а побежденный — 3,5 штрафного очка.

Примечания: 1. Победы, полученные в случае невыхода противника на ковер, для присвоения спортивного разряда не засчитываются.

2. Борцу, не явившемуся на ковер или взвешивание без уважительных причин, а также снятому с соревнований за неэтичное поведение, победы, полученные на данных соревнованиях, для присвоения спортивного разряда не засчитываются.

Когда в установленное для схватки время не было зафиксировано чистой победы (на туше), объявляется результат схватки согласно следующей оценке:

— ничья — если оба борца по окончании схватки не имеют баллов или набрали по равному количеству баллов, они получают по 2 штрафных очка;

- победа по баллам — если один из борцов по окончании схватки набрал 1 и более баллов; победитель получает 1, а побежденный — 3 штрафных очка.

Определение преимущества в случае ничейного исхода схватки во втором и последующих кругах при проведении соревнований по способу выбывания участников после двух поражений

В случае ничейного исхода схватки во втором и последующих кругах предварительных встреч (до финала) победитель определяется при любом исходе поединка в такой последовательности:

- по большему количеству побед;
- по большему количеству чистых побед;
- по большему количеству побед с явным преимуществом;
- по меньшему количеству штрафных очков;
- по большему количеству схваток;
- по большему количеству баллов за проведенные приемы и предупреждения (баллы, полученные в какой-либо схватке за обоюдные предупреждения, не входят в общую сумму баллов);

— по меньшему количеству проигрышных баллов и предупреждений (баллы, полученные в какой-либо схватке за обоюдные предупреждения, не входят в общую сумму баллов);

- по меньшему количеству предупреждений;
- по жребию.

Примечание. Победы, полученные в случае невыхода противника на ковер, при выявлении преимущества не учитываются.

Определение победителя в финальных и повторных встречах при проведении соревнований по способу выбывания после двух поражений

При определении победителей после повторной встречи учитываются показатели только двух схваток между этими борцами.

Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

При равенстве победителем будет:

- борец, одержавший победу в последней схватке;
- борец, победивший в дополнительном, трехминутном, периоде схватки;
- борец, имеющий преимущество в активности за периоды основного и дополнительного времени схватки.

Если последняя встреча в группе «А» и в финальной группе, а также повторная встреча, как и первая, закончилась вничью, то борцам дается дополнительный, трехминутный, период по 1,5 мин. в обязательном попеременном партере.

В случае если и дополнительный период не даст результата, победа присуждается борцу за активное ведение всей схватки решением большинства голосов из пяти судей, а именно — старшего судьи, арбитра, бокового и двух членов жюри, назначенных главным судьей. Активность учитывается за каждый отдельный период схватки.

Примечания: 1. Дополнительный трехминутный период в партере проводится согласно § 33, п. 2, примечание, пп. 1, 2.

2. Если после дополнительного периода борьбы победитель определяется по активному ведению всей схватки и мнения судей составляют соотношение 10 : 10, то предпочтение отдается борцу, более активному в дополнительном периоде.

3. Попеременная борьба в партере по 1,5 мин. считается одним трехминутным отрезком схватки.

Повторные и финальные схватки, а также последние встречи в группе «А» судит бригада из пяти судей (старший судья, арбитр, боковой судья и два члена жюри).

Определение мест участников в личных соревнованиях

По способу с выбыванием после 6 штрафных очков.

Участник, получивший 6 и более штрафных очков, выбывает из соревнований.

Победитель определяется в финале.

Последующие порядковые места в весовой категории распределяются в зависимости от выбывания участников по кругам. Спортсмены, выбывшие в одном круге, считаются закончившими соревнование одновременно.

Для выбывших в одном круге места определяются в такой последовательности:

- по наименьшему количеству полученных штрафных очков;
- по победе во взаимной встрече (при определении мест у двух участников);
- по большему количеству побед;
- по большему количеству чистых побед;
- по большему количеству побед с явным преимуществом.

Определение командного первенства

В лично-командных соревнованиях возможны два варианта зачета.

В первом варианте участник, занявший 1-е место в своей весовой категории, дает команде 1 очко, занявший 2-е место — 2 очка, 3-е место — 3 очка и т. д.

Во втором варианте участники соревнований получают следующее количество очков в соответствии с занятыми местами.

Места	Количество очков	Места	Количество очков
1	7	11	0,5
2	5	12	0,4
3	4	13	0,3
4	3	14	0,2
5	2	15	0,1
6	1	16	0,05
7	0,9	17	0,04
8	0,8	18	0,03
9	0,7	19	0,02
10	0,6	20	0,01

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

- по наименьшему количеству очков в первом варианте зачета;
- по наибольшему количеству очков во втором варианте зачета.

При равенстве очков командные места определяются:

- по наибольшему количеству первых, вторых, третьих и т. д. мест;
- по наибольшему количеству всех побед;
- по наибольшему количеству чистых побед;
- по наибольшему количеству побед с явным преимуществом;
- по большему числу побед по баллам со счетом 1:3;
- по наименьшему количеству времени, затраченному на чистые победы.

Жесты и реплики судей

1. Решение судей — борец одержал чистую победу (на туше).

Арбитр фиксирует туше, ударяя рукой о ковер, а затем поднимает вверх руку с повязкой цвета трико

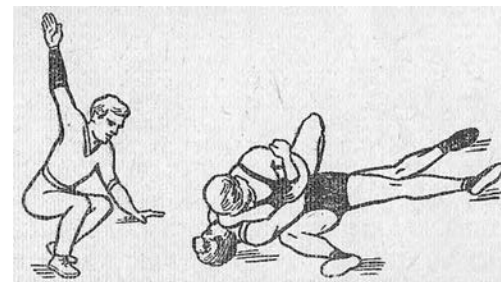


Рис. 39. Арбитр ударом ладоней о ковер фиксирует туше

победителя открытой ладонью вперед и дает сигнал свистком (рис. 39).

Боковой судья поднимает цветной диск, соответствующий цвету трико победителя.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) указывает цвет победителя и объявляет: «Победа на туше за ... мин. ... сек.».

2. Решение судей — борец провел прием, оцениваемый в 3 балла.

Арбитр делает отмашку рукой с повязкой цвета трико борца, находящегося в опасном положении в такт

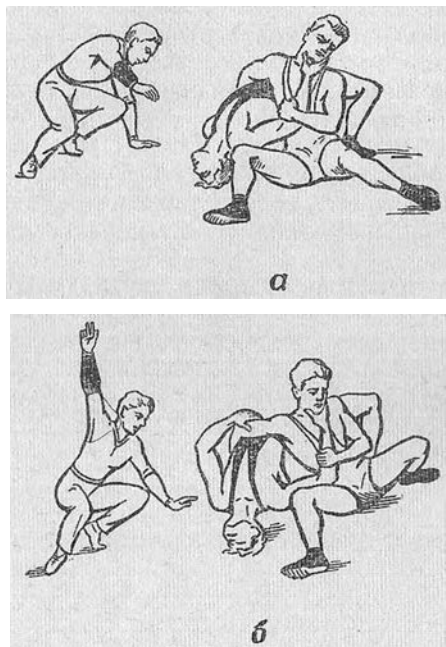


Рис. 40. Действия арбитра:

а — дает отмашку рукой, отсчитывает 5 сек.;
б — поднимает руку, показывает три пальца, что значит прием оценивается в три балла

каждой секунде до пяти, затем поднимает эту руку вверх, расставив пальцы, после чего поднимает другую руку, показывая три пальца (большой, указательный и средний), что соответствует 3 баллам (рис. 40).

Боковой судья считает до 5 сек. про себя, после чего поднимает цветной диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико атакующего борца, с цифрой 3.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) включает световой сигнал, считает до 5 сек. про себя и объявляет: «Три балла борцу в красном (синем) трико».

3. Решение судей — борец провел прием, оцениваемый в 2 балла.

Арбитр поднимает вверх руку с цветной повязкой, соответствующей цвету трико атакующего борца, и показывает два пальца (большой и указательный).

Боковой судья поднимает цветной диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико атакующего борца, с изображением цифры 2.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) объявляет: «Два балла борцу в красном (синем) трико».

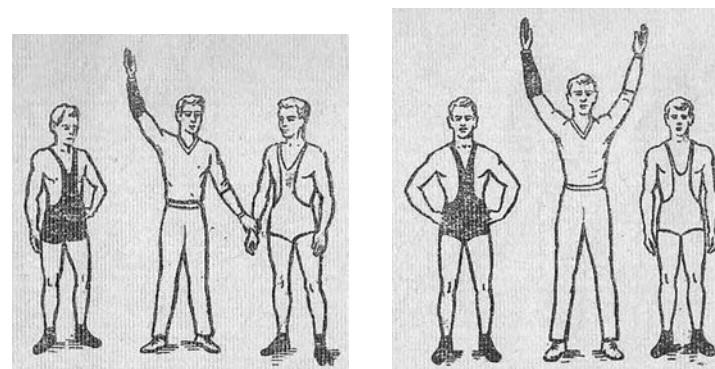
4. Решение судей — борец провел прием, оцениваемый в 1 балл.

Арбитр поднимает вверх руку с цветной повязкой, соответствующей цвету трико атакующего борца, все пальцы сжаты, за исключением большого.

Боковой судья поднимает цветной диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико атакующего борца, с изображением цифры 1.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) объявляет: «Один балл борцу в красном (синем) трико».

5. Решение судей — сделать предупреждение за нарушение правил (рис. 41).



а

б

Рис. 41. Решение судей сделать предупреждение:

а — одному борцу; б — обоим борцам

Арбитр свистком останавливает схватку, поднимает вверх руку с цветной повязкой, соответствующей цвету трико борца, в пользу которого сделано предупреждение, другой рукой он держит за руку борца, нарушившего правила.

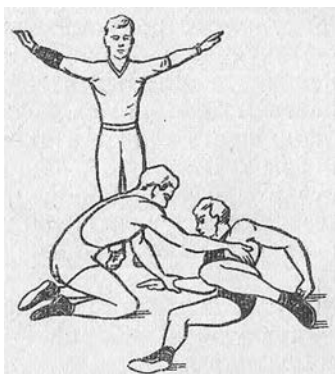


Рис. 42. Арбитр бросок не считает

Боковой судья поднимает цветной диск, соответствующий цвету трико провинившегося борца, с изображением цифры 1.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) объявляет: «Борцу в красном (синем) трико предупреждение за...».

6. Решение арбитра — бросок не считать (рис. 42). Арбитр поднимает прямые руки в стороны.

Боковой судья — поднимает белый диск.

7. Решение арбитра — взять время.

Арбитр дает свисток и складывает кисти рук перед грудью буквой «Т» (рис. 43).

Судья-секундометрист останавливает секундомер.

8. Контакт — указание бор-

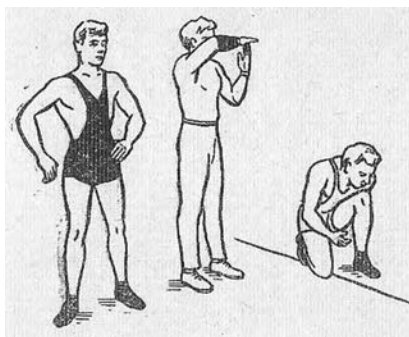


Рис. 43. Арбитр просит засечь время

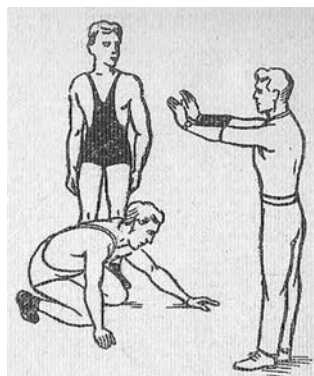


Рис. 44. Арбитр указывает положить руки на спину противника

цу положить свои руки на спину противника, находящегося в положении партера (рис. 44).

9. Исходное положение в партере (рис. 45).

10. Ошибка—указание на неправильное действие ногами (рис. 46).

11. Замечание одному борцу (рис. 47).

12. Пассивность — замечание борцам, чтобы они были активны (рис. 48).

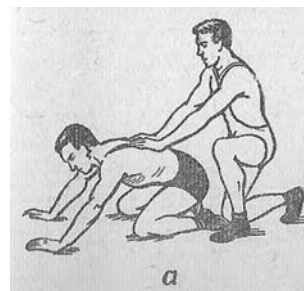


Рис. 45. Положения, из которых верхний борец может начинать борьбу (а, б, в, г)

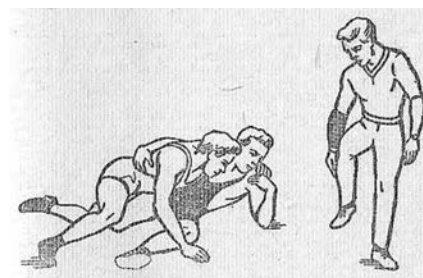


Рис. 46. Арбитр указывает на неправильное действие ногами

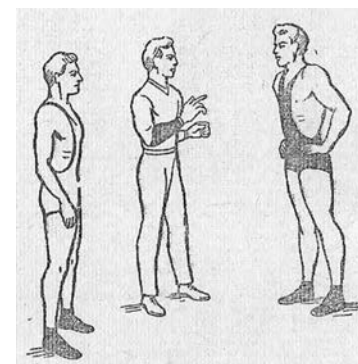


Рис. 47. Арбитр делает борцу замечание

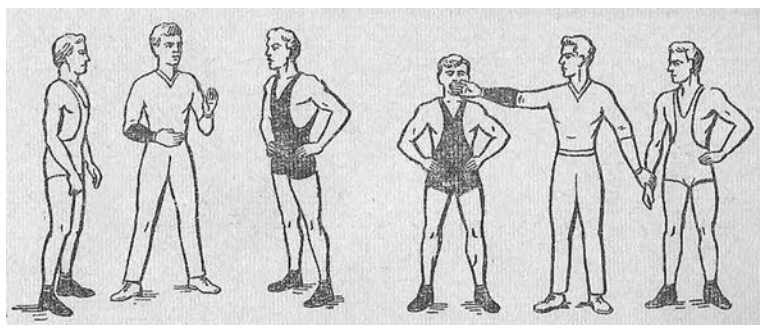


Рис. 48. Арбитр требует отборцов активной борьбы

Рис. 49. Арбитр обращается к боковому и старшему судье, просит их согласия объявить борцу предупреждение

13. Консультация арбитра с боковым судьей и старшим судьей, прежде чем объявить борцу предупреждение или другое наказание (рис. 49).

14. Прием проведен на ковре (рис. 50).

15. Стоп-арбитр ударом руки о ковер предупреждает борцов (борца), чтобы они не выходили за ковер (рис. 51).

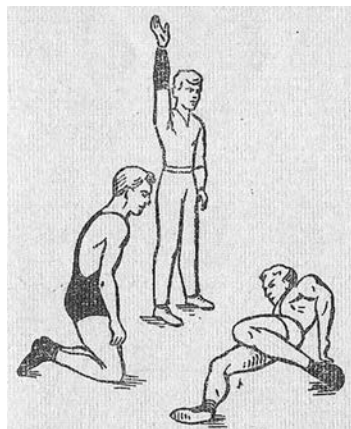


Рис. 50. Арбитр считает прием на ковре

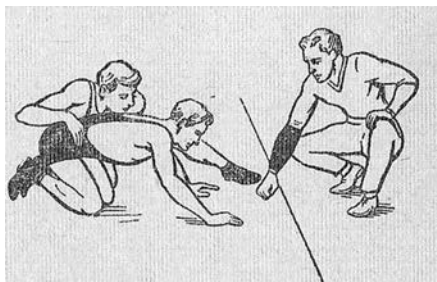


Рис. 51. Арбитр предупреждает борцов, чтобы они не выходили за ковер

16. Опасное положение (рис. 52).

17. Указание о продолжении схватки (рис. 53).

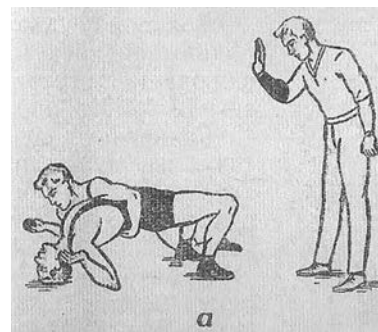
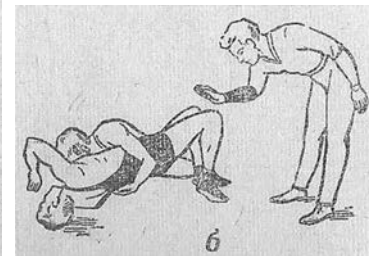


Рис. 52. Борец в опасном положении (а, б, в)



18. Указание продолжать борьбу на середине ковра (рис. 54).

19. Указание о продолжении схватки в положении стоя (рис. 55).

20. Указание о приветствии друг друга (рис. 56).

21. Решение судей — победил борец в красном (синем) трико (рис. 57).

Боковой судья — поднимает диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико борца-победителя.

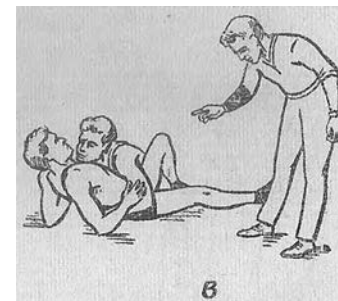


Рис. 53. Арбитр указывает продолжать борьбу

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) объявляет: «Победу... одержал борец в красном (синем) трико».

Арбитр поднимает руку победителя вверх, взяв другой рукой руку побежденного так, чтобы цветная повязка на руке арбитра соответствовала цвету трико борца (рис. 57).



22. Решение судей — ничья (рис. 58).

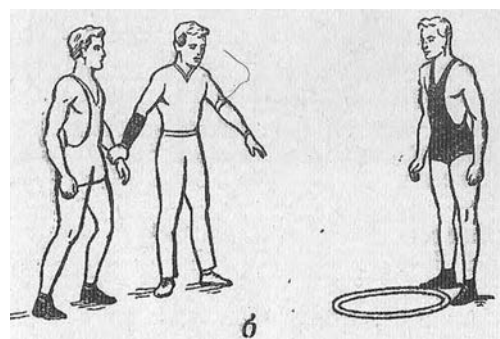
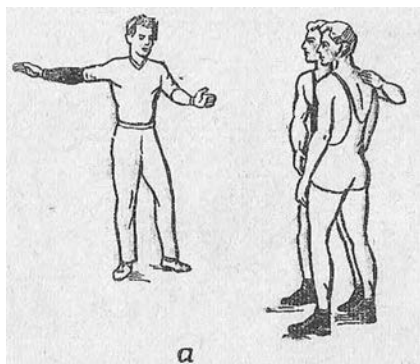


Рис. 54. Арбитр указывает продолжать борьбу в центре ковра (а, б)

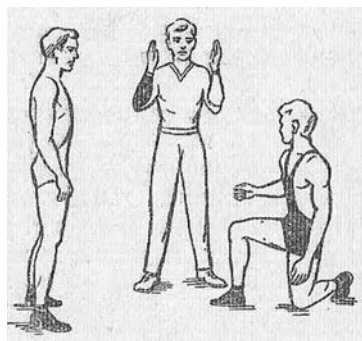


Рис. 55. Борьбу продолжать в стойке

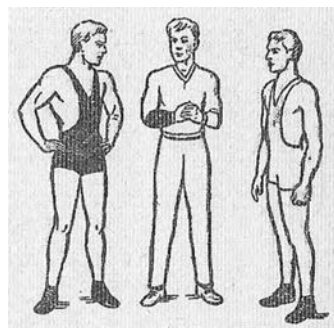


Рис. 56. Арбитр показывает борцам, как приветствовать друг друга

Боковой судья — поднимает диск или включает световой сигнал белого цвета.

Главный судья (зам. гл. судьи или старший судья) объявляет: «Схватка закончилась вничью».

Арбитр, взяв за руку борцов, соответственно цвету трико и цветных повязок на руках, поднимает их руки вверх.

Примечание.

Жесты 21, 22 повторяются. При этом арбитр стоит спиной к главному судье (зам. гл. судьи или старшему судье).

23. Вмешательство бокового судьи (рис. 59).

24. Борьба в партере — арбитр указывает жестом рук (направленных вперед вниз) в центр ковра.

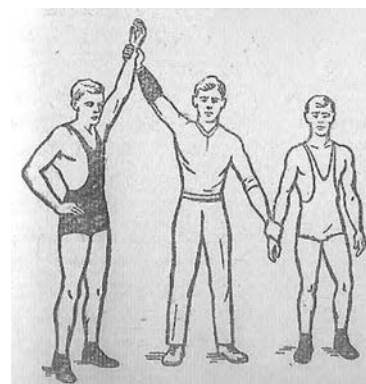


Рис. 57. Арбитр поднимает руку победителя

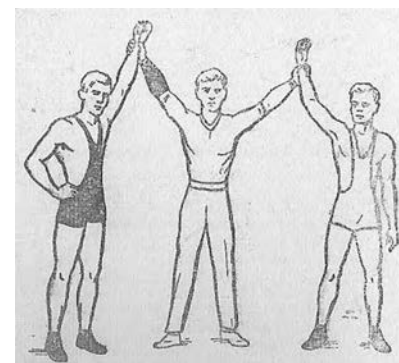


Рис. 58. Результат схватки ничья

25. Борьба за ковром-арбитр указывает жестом рук (руки вместе) в сторону от ковра (рис. 60).



Рис. 59. Боковой судья вмешался, он поднял вверх белый диск

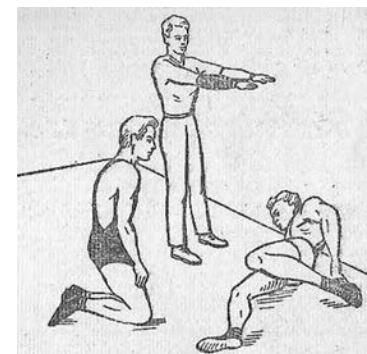


Рис. 60. Арбитр указывает жестом борьба за ковром

СО Д Е Р Ж А Н И Е

	<i>Стр.</i>
Борьба как средство воспитания воинов	3
Историческая справка	4
Спортивная тренировка	10
Воспитывающее обучение.....	11
Наглядность.....	12
Систематичность	—
Сознательность	—
Активность	13
Постепенность	—
Всесторонность	14
Повторность	15
Развитие физических качеств.....	16
Развитие силы.....	—
Развитие ловкости	19
Развитие гибкости.....	20
Развитие выносливости	23
Развитие скоростно-силовых качеств	26
Психологическая подготовка	28
Тактика борьбы.....	36
Способы тактической подготовки.....	—
Тактические действия	39
Тактическая подготовка к соревнованиям	43
Тактический план схватки.....	44
Тактика турнирных соревнований.....	47
Подготовка к матчевой встрече	49
Техника борьбы	50
Способы изучения приемов.....	53
Особенности двигательных навыков в борьбе	54
Мышечное чувство.....	57
Совершенствование технических действий с осложнениями	58
Принцип составления комбинаций.....	60
Техника борьбы в стойке	61
Броски через спину.....	—
Броски прогибом.....	74
Сбивание	92
Переводы.....	94
Техника борьбы в партере.....	97
Планирование и организация подготовки борца	113
Планирование тренировки борца	—
Годовое планирование.....	114
Подготовительный период	116
Соревновательный период.....	—
Переходный период	121
Индивидуальный план.....	122
Нормативы по физической подготовке.....	125
Поурочные планы	130
Утренняя зарядка.....	160
Организация занятий борьбой.....	—
Оборудование мест занятий и инвентарь	163
Спортивные звания и разряды	165
Медицинский контроль	166
Парная баня.....	168
Положение о соревнованиях.....	171
Наглядность соревнований	172
Выдержки из правил соревнований.....	—
Жесты и реплики судей	183

Цена 45 коп.

НОВ	ЦЕНА
Руб. 0	коп. 43

