

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО И
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

**Методическое пособие
для тренеров и спортсменов, специализирующихся
в греко-римской и вольной борьбе.**



Ташкент – 2021 г.

Давронов А., Попов В. Общеразвивающие и специальные упражнения борцов греко-римского и вольного стиля. Методическое пособие для тренеров и спортсменов, специализирующихся в греко-римской и вольной борьбе. Ташкент – 87 стр

Рецензия

С. Р. Баймурадов – Старший преподаватель межфакультетской кафедры физической культуры и спорта БухГУ

Ш. Х. Ходжаев – директор Бухарской специализированной школы-интерната олимпийского резерва

Это методическое пособие рекомендовано к изданию на заседании центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, (29 августа 2020 года, Протокол № 7).

«Мы гордимся нашими спортсменами, внесшими огромный вклад в приумножение авторитета и славы Узбекистана на международной спортивной арене. Вместе с тем, не ограничиваясь лишь успехами в высшем спорте, нам необходимо уделять большое внимание и массовому спорту».

«Все наши усилия нацелены на то, чтобы народ был доволен, молодежь гармонично развивалась. Ваш триумф – еще одно доказательство того, что если в каждой сфере будет справедливость, если таланты из даже самых отдаленных сел смогут реализовать себя, то результат обязательно даст о себе знать. Это сигнал всей нашей молодежи: ставьте высокие цели, работайте над собой, достигайте высоких успехов»

Ш. М. Мирзиёев

Введение

Трудно провести четкую грань между общеразвивающими и специальными упражнениями. Обычно те упражнения, которые применяются с целью овладеть навыками борьбы или усовершенствовать эти навыки, считаются специальными, а упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики, плавания и др.) относятся к общеразвивающим. Тем не менее, бег или спортивные игры можно применять для развития специальной выносливости, а плавание – с целью расслабить мышцы, что бывает необходимо для усвоения определенной техники. Следовательно, деление упражнений на общеразвивающие и специальные в значительной степени зависит от педагогической направленности их применения.

Видимо, в начальный период обучения и тренировки борцов упражнения в легкой атлетике, гимнастике и спортивных играх,

как и упражнения непосредственно на ковре и сама борьба, имеют в основном общеразвивающую направленность.

Постепенно, по мере укрепления костного и мышечно-связочного аппарата занимающихся и развития организма в целом, общеразвивающая направленность упражнений уступает место специальной направленности. Это выражается в применении особой дозировки, изменении обычных форм упражнений, целенаправленном сочетании их с другими упражнениями и самой борьбой.

Борьба состоит не только из приемов борьбы. Взаимодействия борцов осуществляются в ходе выполнения различных захватов, перемещений, сопротивления, опережения и т. п.

В борьбе все стороны подготовленности проявляются во взаимосвязи. Поэтому трудно бывает подобрать упражнение, устраняющее то или иное отставание. Если, например, один борец добился преимущества перед другим, применив целую серию приемов, то тренеру необходимо определить, в чем конкретно уступил атакуемый. Как правило, атакующий применил хороший захват, своевременно начал действия, наиболее целесообразные в данный момент.

Ценность упражнения как средства физического воспитания заключается в его повторяемости, использовании его в определенных объемах и с различной интенсивностью. Методическая ценность упражнений, кроме этого, состоит в их организующем значении, ибо они могут определять форму проведения занятий по борьбе. Так что упражнению – это не только средство, но и метод учебно-спортивной работы.

Вспомогательные упражнения, используемые в спортивной борьбе

Традиционно в начале каждого занятия, особенно с детьми, применяются строевые и порядковые упражнения. Некоторые тренеры пренебрегают ими и стараются не тратить на них время. Эта тенденция неверна, поскольку строевые и порядковые упражнения имеют задачу вырабатывать способность к произвольному вниманию, в начале занятия настроить учащихся на соблюдение порядка и на подчинение командам. Тренер, не использующий такие упражнения в начале занятия, рискует потерять в дальнейшем управляемость своими учениками и, может быть, их самих.

Подводящие упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации при усвоении различных движений. К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Развивающие упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для борьбы. Эти упражнения подразделяются на собственно силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости; аэробные продолжительностью более 5–8 минут, выполняемые на ЧСС 130–150 уд./мин.); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2–5 минут, выполняемые на ЧСС 150–180 уд./мин.); анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 с на предельной ЧСС свыше 180 уд./мин.) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

Подводящие упражнения

Упражнения в страховке и само страховке при падениях

Навыки само страховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях борьбой, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений само страховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и само страховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения без ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

Упражнения с партнером

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер,

удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к ковру.
7. Передвижение в упоре спиной к ковру.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
10. Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Координационные способности борца

К числу основных координационных способностей относятся:

- способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения;
- способность к ориентации в пространстве;
- способность к перестраиванию движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и необычной постановке задач;
- способность предугадывать ход изменения ситуации;
- способность сохранять и поддерживать равновесие;

Значение функции равновесия в борьбе трудно переоценить. Поэтому значительное внимание в подготовке борцов принадлежит упражнениям, направленным на развитие и совершенствование этого спортивно важного качества.

Средства развития равновесия

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, – то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали бы во многом развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

Ниже приводится группа общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте. Наиболее целесообразно использование их в подготовительной части занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15–20 с до 30–40 с. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.

3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.

5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360° .

6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360° .

7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360° .

8. Исходное положение (и. п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 – вперед-назад; 3-4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1-2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 – то же левой ногой. Поворот на 60° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловища вправо; 5-8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.

11. И. п. – основная стойка (о. с.). 1-4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360° ; 4 – о. с.

12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.

13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.

14. И. п. – руки на поясе. 1-4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – руки на поясе. 1-4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п.14).

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и. п. 3-4 – то же в другую сторону.

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.

18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3-4 – то же в другую сторону.

19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1-4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 3-5 с.

20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Вся комбинация упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° , 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о. с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 3-5 с.

23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ноге. Равновесие удерживать 10–15 с.

24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4-4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.

26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1-2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и. п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Игры и эстафеты

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия в процессе игр, эстафет, игровых заданий, способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастая точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

Кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление у занимающихся эмоционального подъема и повышает их активность.

1. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание – толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.

2. Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача – запятнать друг друга.

3. И. п. – первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партнеры меняются местами.

4. И. п. – участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (тоже без опоры руками). Задание – носком ноги запятнать ногу партнера.

5. И. п. – все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т. д.). Начинается движение по кругу вправо или влево и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

6. Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.

7. Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.

8. Регби на коленях (в положении приседа).

9. Разбиться на команды. Цель – забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

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

– кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в

группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;

– перевороты без фазы полета – движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – «колесо»);

– перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Развивающие упражнения

Применяя упражнения данной группы, следует иметь в виду, что для развития и совершенствования физических качеств можно использовать самые разнообразные упражнения из различных видов спорта. Но их направленность и конечный эффект воздействия определяются главным образом методикой применения.

Развитие силы

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу за наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

– упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);

– упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе,

лазанье по канату, поднятие ног к перекладине, прыжки и др.).

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных безкислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа – удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Метод максимальных усилий

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100% и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов 2–3, паузы отдыха между повторениями – 3–4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут.

При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95% от максимального) число возможных повторений в одном подходе – 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 минут, интервалы между подходами – 2–5 минут.

Метод применяется не чаще 2–3 раз в неделю. Вес больший, чем предельный, используется один раз в 7–14 дней и выполняется в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет применять этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий

Этот метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз для отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами 2–8 минут, между сериями – 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40–80% от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий с отдыхом между сериями по 5–8 минут.

Развитие и совершенствование выносливости

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, это и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег – до 60 минут. Рандори (свободные схватки) – 30–40 минут. В интервалах для отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что борцы в силу специфики своего вида спорта достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годового цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижными играми на ковре с использованием элементов борьбы, различными эстафетами, командными играми типа регби (на коленях), схватками малой интенсивности.

В борьбе основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются следующие:

временные:

- продолжительность соревновательной схватки;
- максимально возможное количество схваток в течение соревнований;

физиологические:

- силовое противоборство с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп.

В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные (с участием функции внешнего дыхания) и анаэробные (с участием химических реакций без участия кислорода) компоненты выносливости.

Анаэробные механизмы наибольшее значение имеют на начальных этапах работы (от нескольких секунд до 2-х минут), а также в кратковременных усилиях высокой мощности. Усиление анаэробных процессов происходит также при всяких изменениях мощности в ходе выполнения упражнения, при нарушении кровоснабжения работающих мышц (натуживание, задержка дыхания, статические напряжения). Аэробные механизмы играют главную роль при продолжительной работе (разворачиваются лишь к 3–5-й минуте), а также в ходе восстановления после нагрузки.

Первостепенным фактором специальной выносливости является анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в самом ее начале, в первые секунды. Не вдаваясь в подробности биохимических и физиологических механизмов этого сложного и до конца не изученного процесса, рассмотрим тренировочные средства, направленные на решение этих задач.

Совершенствование алактатного механизма специальной выносливости

Сюда относятся броски манекена, партнера и тренировочные схватки. Возможный режим тренировочной схватки: борьба в максимальном темпе 15 с, затем 1,5–2 мин. в невысоком темпе – 6 таких серий. Тот же режим можно использовать при набрасывании манекена или партнера. В периоды активности ЧСС должна превышать 180 ударов в минуту, в остальное время – 150–160 ударов в минуту. Это обеспечит необходимый тренировочный эффект.

После занятий данной направленности следует увеличить в рационе долю продуктов, богатых креатин-фосфатом (мясных и молочных продуктов), принимать метионин, витамин В15.

Совершенствование лактатного механизма специальной выносливости

Требует проявления значительных волевых усилий. В качестве основных средств используются тренировочные схватки (либо серии специальных упражнений). Рекомендуются два режима работы:

1. Преимущественная направленность на повышение емкости гликолиза. Продолжительность упражнений 1,5–2 минуты, количество повторений в серии – 3.

Интенсивность работы близка к максимальной. Интервал отдыха после первого повторения – 2 минуты, после второго – 1 минута. Интервалы отдыха между сериями 15–20 минут в зависимости от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться. Кроме того, в последних повторениях серий можно использовать затруднение дыхания (специальные маски) вплоть до его задержки.

2. Преимущественная направленность на повышение мощности гликолиза. Время одного повторения – 30–50 секунд, количество повторений в серии – 3, время отдыха между повторениями – 1,5–2 минуты. Число серий – не более 4-х. Интервалы отдыха между сериями – 15–20 минут в зависимости

от весовой категории борца. С ростом веса время должно увеличиваться.

В обоих случаях ЧСС достигает максимума, в интервалах отдыха применяются спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости

Средствами также являются тренировочные схватки, но с интенсивностью 70–80% (ЧСС при этом должна быть на уровне 170–180 ударов в минуту). Продолжительность упражнения – 1,5 минуты. Количество повторений – 8–9 (для тяжеловесов 5–8). Интервалы отдыха определяются по ЧСС (как правило, это 1,5–2 минуты). К началу следующего повторения ЧСС не должна быть ниже 130–140 ударов в минуту. При проведении тренировочной нагрузки в две серии пауза между ними должна быть 15–20 минут.

Скоростные способности

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты реагирования является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Общий принцип подбора упражнений – разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике соревновательной деятельности борцов.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды). Лица, хорошо воспринимающие микро-интервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстротой реакции.

В сложных реакциях выделяют реакции на движущийся объект и реакции выбора. Основная доля времени реагирования на движущийся объект (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры объекта.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Это гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от запаса тактических действий и технических приемов, умения мгновенно выбирать из них наиболее выгодные.

Для совершенствования быстроты реакции с выбором следует:

- постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения;
- развивать способность предугадывать действия противника, опережать их начало, т. е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (позу, мимику, эмоциональное состояние). Важной задачей при работе со скоростными способностями является предупреждение образования скоростного барьера, а в случае его возникновения – разрушение или ослабление.

В этом случае при работе с квалифицированными спортсменами рекомендуется уменьшать объем нагрузок в соревновательных упражнениях и увеличивать удельный вес

скоростно-силовых и других обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Сопряженные упражнения

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением мощности выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма занимающихся в процессе выполнения учебных, тренировочных и соревновательных схваток.

Схватки помогают овладевать техническими и тактическими умениями и навыками, закреплять и совершенствовать их, воспитывать необходимые физические и волевые качества, приобретать и поддерживать высокий уровень подготовленности.

Учебная схватка

Направлена на усвоение нового материала. Проводится по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу, и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

В задачу учебной схватки входят усвоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетания двух-трех приемов. Для контроля за своими действиями выбирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Продолжительность зависит от задач тренировки. При отработке не должно наступать утомление, так как это будет мешать правильному усвоению техники.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь выполнить задание.

Учебно-тренировочные схватки

В основном решают задачу дальнейшего усвоения и совершенствования техники и тактики в значительно более легких условиях, чем условия реального поединка. Они

проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее усвоение и закрепление технических и тактических действий, устранение недостатков, развитие физических качеств и выработку тех или иных способов ведения борьбы с конкретными противниками.

В учебно-тренировочной схватке занимающийся всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы и виды защиты. Он должен стремиться побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход.

Учебно-тренировочную схватку так же, как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указания на ошибки, но злоупотреблять этим не следует.

Время проведения учебно-тренировочных схваток зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, то схватку проводят в начале основной части; если же занятие тренировочное – в конце, после того, как занимающиеся закончат тренировочную схватку и отдохнут.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки в основном периоде тренировочного года.

Тренировочная схватка

В этих схватках совершенствуются техника, тактика, развиваются физические и волевые качества в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение всех действий проходит с повышенной ответственностью за правильный исход.

Применение соревновательно-игрового метода в подготовке борцов

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований.

Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. К характерным признакам метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление занимающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнований.

Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают усвоение программного материала.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания.

Цель заданий – совершенствование как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Координационные специально-подготовительные упражнения

Упражнения в страховке и само страховке при падениях

Навыки само страховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно усвоение упражнений само страховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий греко-римской борьбы, как броски и сваливания.

При обучении упражнениям страховки и само страховки важно воспитывать у борцов уважение к партнеру и соперникам во время тренировки и соревнований. Борцы должны четко знать правила соревнований и список запрещенных действий, которые могут нанести травму сопернику.

Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Упражнения для изучения группировки:

• Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков (рис.1).



рис. 1

• То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 2).

• Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис.3).

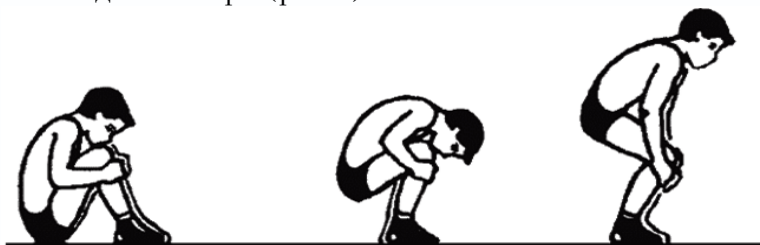


рис. 2

рис. 3

Упражнения для изучения навыков падения на спину:

- Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50° (рис. 4).

- Падение на спину из положения сидя (рис. 5).

- Сядь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекачку назад в группировку на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком (рис. 6).



рис. 4



рис. 5



рис. 6

- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 7).

- Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекачку на спину, закончив его ударом руками о коврик.

- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа (рис. 8).

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 9).



рис. 7



рис. 8



рис. 9

- Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.
- То же, вытягивая руки вперед-вверх.
- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере (рис. 10а).
- Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру (рис. 10б).



рис. 10а



рис. 10б

- Падение на спину через горизонтальный шест (рис. 11а)
Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки (рис. 11 б).

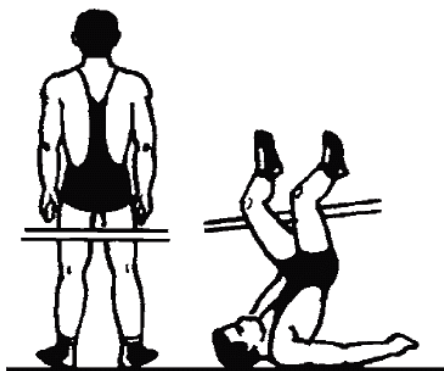
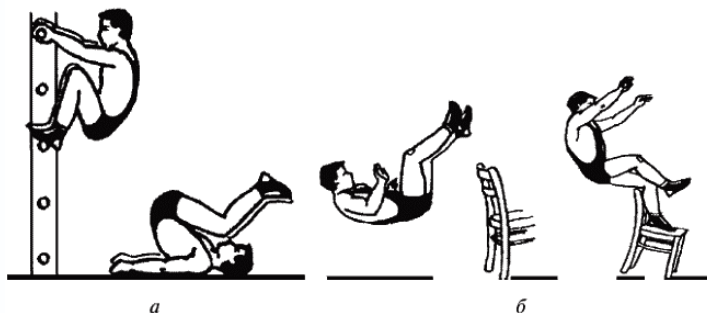


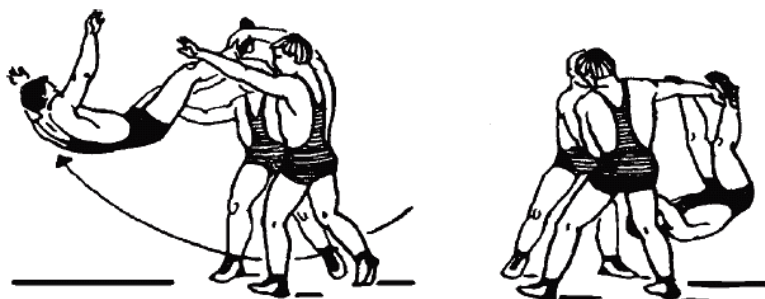
рис. 11 а рис. 11 б

В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голени за шест.

- Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Первыми коврик должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте (рис. 12 а), стоя на стуле (рис. 12 б), после раскачивания и броска партнерами (рис. 12 в).





в
рис. 12 а, б, в

В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок:

- Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу (рис. 13)

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

- Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 14).



рис. 13



рис. 14

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону (рис. 15).

• Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер, как в п. 12. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковра правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковра (рис. 16). То же в другую сторону.



рис. 15



рис. 16

• Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 4). Сесть на ковер правой ягодицей как можно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять упражнение в обе стороны, обращая внимание

на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения (рис. 17).

• Падение на бок из положения о. с. (рис. 18). Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по коврику правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

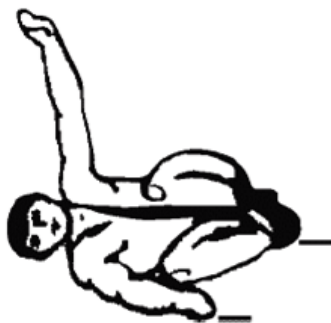


рис. 17



рис. 18

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

• Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера (рис. 19а). Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед (рис. 19б). Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище (рис. 19в), и всей поверхностью с силой ударить по коврику. При ударе рука должна быть вытянутой и повернутой к коврику ладонью. Затем коврика касаются туловище и ноги.

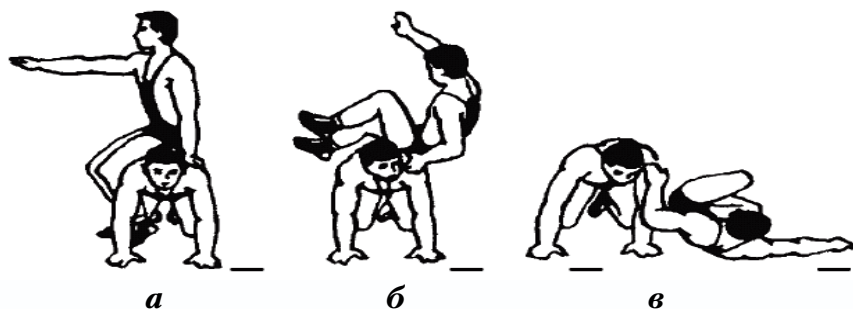


рис.19

То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

• Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера (рис. 20а). Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (рис. 20б). Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок так же, как в п. 17. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту (рис. 20в).

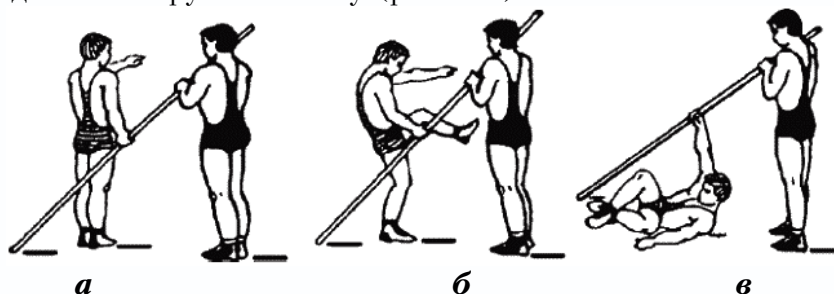


рис. 20

• Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами внутрь, правую ближе к ногам (рис. 21а).

Скользя правой ладонью по коврику, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на коврик. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис. 21б). Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы (рис. 21в). Закончить кувырок сильным ударом правой руки о коврик и принять конечное положение при падении на правый бок (рис. 21г). То же из стойки на правом колене.

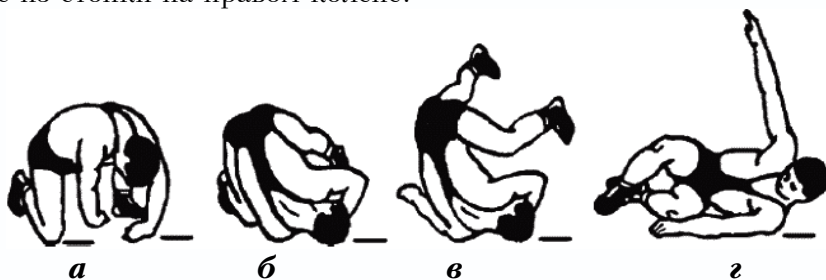


рис. 21

- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки (рис. 22а). Поставить правую ладонь на коврик возле левой ноги пальцами к правому носку (рис. 22б). Сделать плавный перекал как в п. 19 с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок (рис. 22в), быстро вернуться в о. с.

То же из левой стойки с перекалом через левое плечо на правый бок.

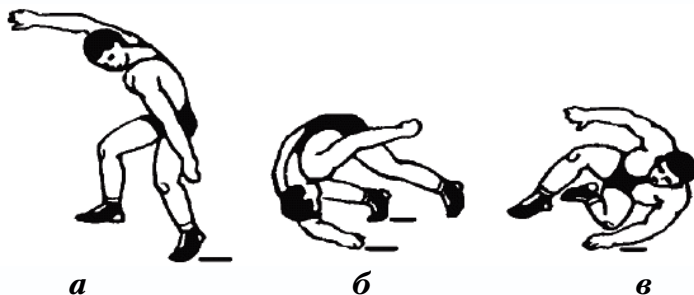


рис. 22

• Падение на бок через шест. Партнер держит шест, как в п. 17. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. (рис. 23а). Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест (рис. 23б). В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по коврику. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок (рис. 23в). То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

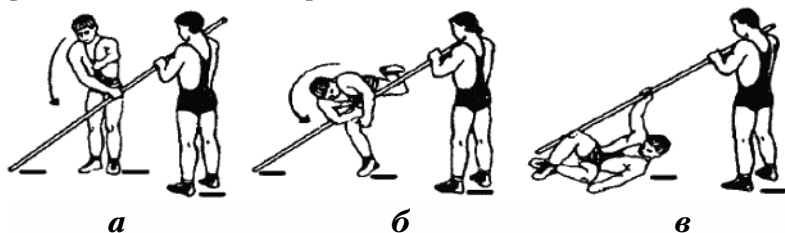


рис. 23

• Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья (рис. 24а). Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддерживать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление (рис. 24 б, в).

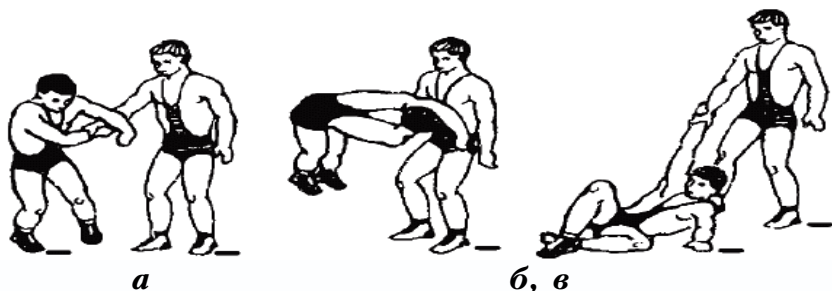


рис. 24

• Падение на бок из упора лежа с поворотом на 270° . Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук (рис. 25 а). Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо (рис. 25 б). и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение (рис. 25 в). То же в другую сторону.

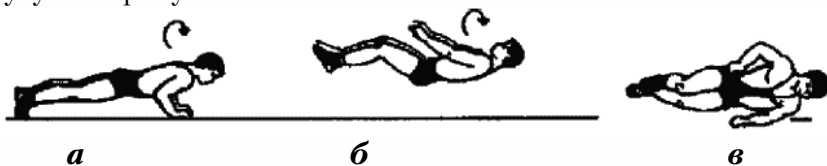


рис. 25

• Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком (рис. 26а). Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху – вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на 90° , приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках (рис. 26д). на одной руке (рис. 26б). через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 26ж).



a



б



в



г



д



е



ж

рис. 26

Упражнения для изучения падения вперед на руки:

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

• Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз (рис. 27а). Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение (рис. 27б) и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной (рис. 28).

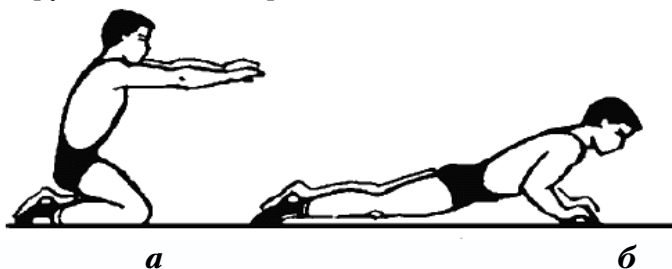


рис. 27



рис. 28

• Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками, как в п. 24. То же

с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе (рис. 29а, б, в, г).

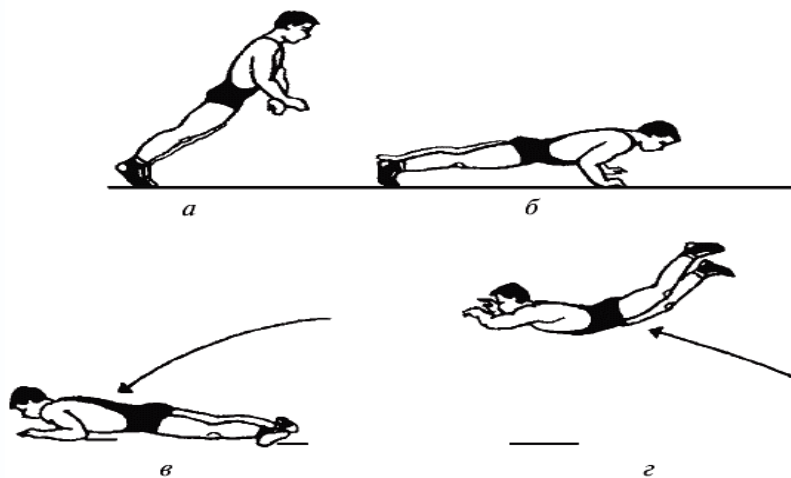


рис. 29

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком (рис. 30). Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь (рис. 30).

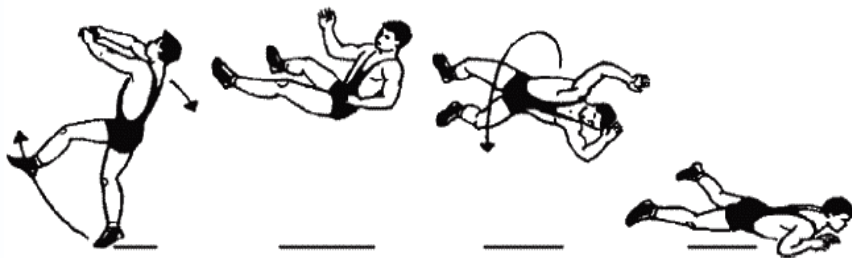


рис. 30

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

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

- *кувырки* – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных и. п. в различные конечные положения;

- *перевороты без фазы полета* – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

- *повороты с фазой полета* – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо

использовать дополнительные маты и обязательно страховать учащегося и помогать ему.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного **переката вперед прогнувшись**, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувыркам предшествует усвоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рис. 31).



рис. 31

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

– в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голеней руками;

– из приседа – садясь, перекаат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекаат в и. п.;

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

Варианты кувырка вперед:

• Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

• Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.

• Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.

• То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

• Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.

• Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

• Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.

• Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

– из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном вперед;

– кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– то же, но в стойку ноги вместе, с помощью партнера;

– из стойки на руках перекаат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

– из стойки на руках перекаат вперед в стойку ноги врозь с помощью партнера и самостоятельно;

– из стойки на руках перекаатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как

можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – **кувырок прыжком**. И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

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

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком:

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены) (рис. 32).

- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д. (рис. 32).

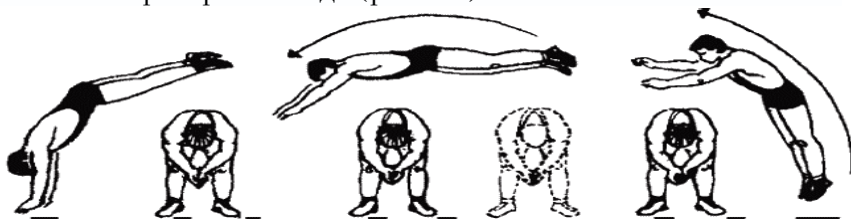


рис. 32

Кувырки прыжком помимо координационных способностей хорошо развивают и волевые качества – смелость,

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

Последовательность обучения кувыркам назад:

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

- Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

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

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

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

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и

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

Подводящие упражнения:

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

Курбет. И. п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о. с. (рис. 33).

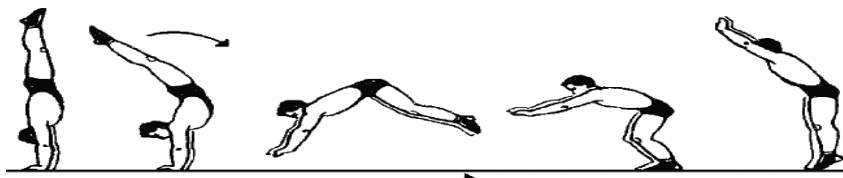


рис. 33

Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу.

Подводящие упражнения:

- имитация позы для выполнения курбета;
- курбет из стойки на руках на повышенной опоре (из нескольких матов);
- курбет из стойки на руках.

Перевороты вперед начинают изучать с **медленного переворота вперед.** И. п.: стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках.

Из стойки на руках, наклоняя голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекат на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку (рис. 34).

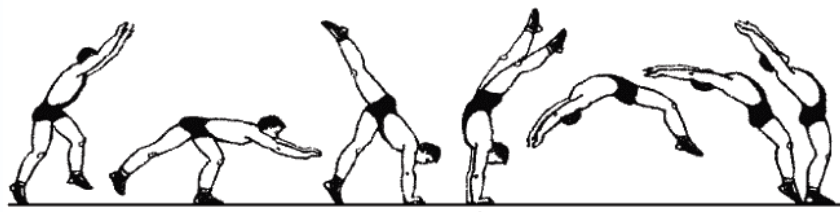


рис. 34

Страховка и помощь: встать сбоку и поддерживать одной рукой под плечо, другой – под спину.

Подводящие упражнения:

- отжимание в гимнастический мост из положения лежа на спине;
- стоя на гимнастическом мосту, покачивания вперед-назад с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно;
- в стойке на руках у стены с опорой ногами о стену прогибания тела с акцентом на движения в грудном отделе позвоночника («оттяжка»);
- вставание в стойку из положения гимнастического моста;
- из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью.

Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»). И. п.: полуприсед, руки вперед. Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове, согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот (рис. 35).

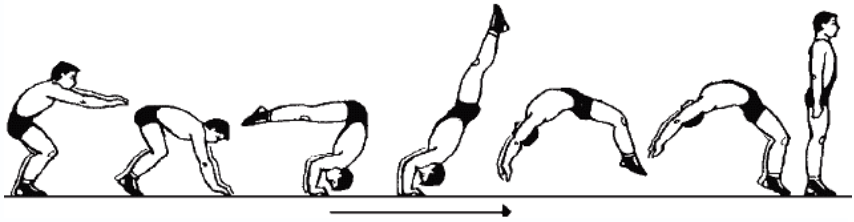


рис. 35

Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

Страховка и помощь: стоя сбоку от ученика, поддерживать его одной рукой под спину, а другой – под плечо.

Подводящие упражнения:

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

Переворот вперед. И. п.: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потянуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед (рис. 36).

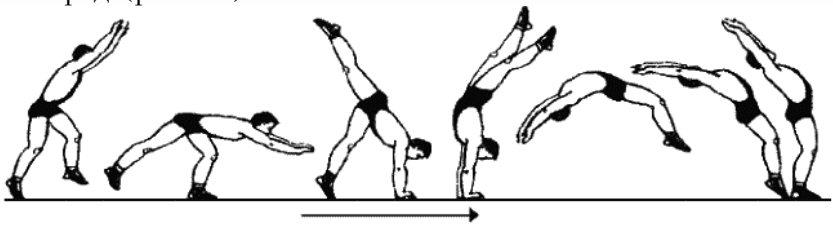


рис. 36

Страховка и помощь: та же, что и в предыдущем случае.

Подводящие упражнения:

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

Переворот назад (фляк). И. п.: полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх-назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет (рис. 37).

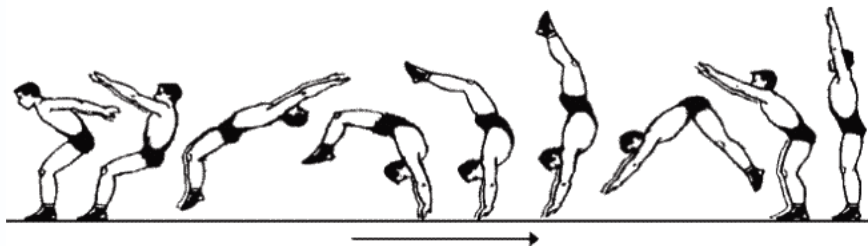


рис. 37

Подводящие упражнения:

- усвоение различных поз (переход в гимнастический мост прыжком назад с полетом и приземлением на прямые руки; переход в стойку на руках; курбет из стойки на руках);
- медленный переворот назад с помощью партнера;
- прыжок назад со взмахом руками с помощью партнера, стоящего сзади и удерживающего одной рукой за шею, другой – за спину. Особое внимание следует обращать на направление прыжка: вверх-назад;
- переворот назад с помощью партнеров, стоящих сбоку и в полушаге сзади. Партнеры стоят с двух сторон, держатся за руки и в момент прыжка оказывают поддержку-подкрутку в

области поясницы. Таким образом борец, выполняющий упражнение, совершает переворот назад под сцепленными руками партнеров;

– переворот назад с использованием пояса для страховки. Двое партнеров, стоя сбоку и сзади, захватывают веревку одной рукой на расстоянии 20 см от пояса, не мешая движениям борца, и в момент прыжка поддерживают партнера, продвигаясь вместе с ним вперед по ходу выполнения переворота.

Упражнения на мосту

Упражнения для освоения моста:

• Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер (рис. 38).



рис. 38

• Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног – затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рис. 39).



рис. 39

• Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу (рис. 40а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рис. 40б).

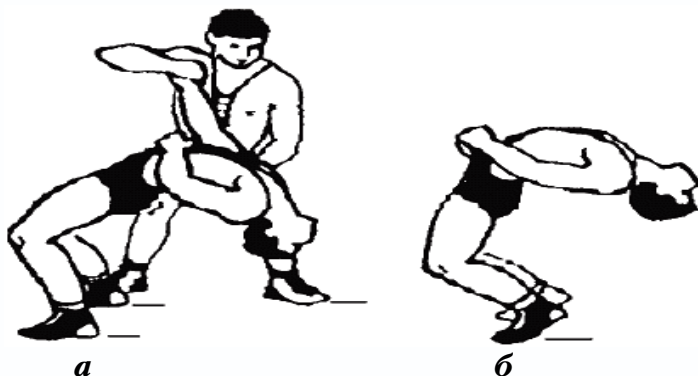


рис. 40

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем – без помощи рук.

• Забегание вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и

повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг (рис. 41). При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

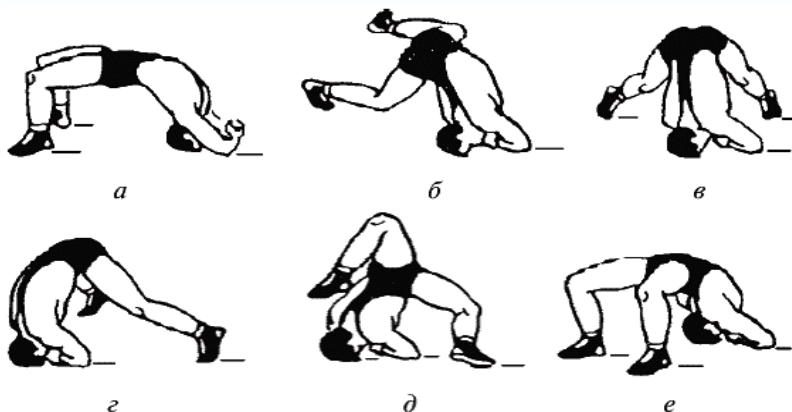


рис. 41

• Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 42).

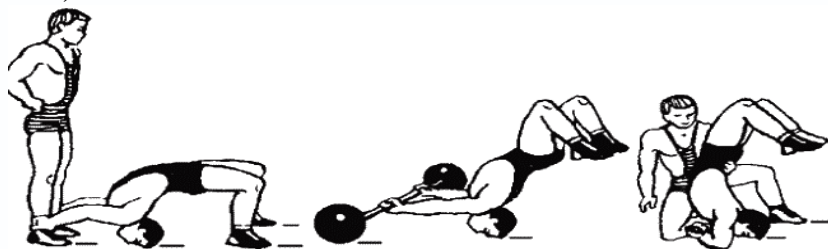


рис. 42

- Переворот со стойки через мост. Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками (рис. 43). Падение должно происходить круто на лобную часть.

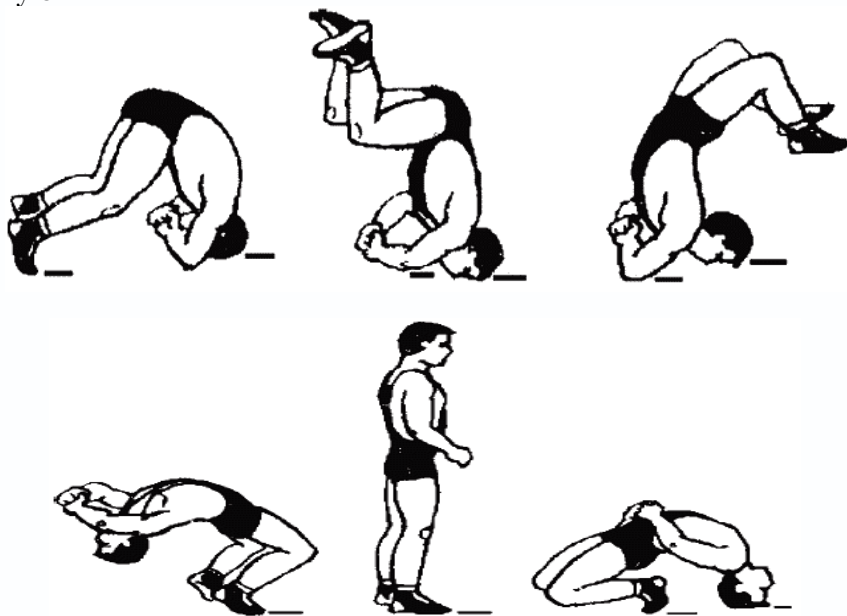


рис. 43

Упражнения для укрепления моста:

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

- Боковой перекат. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение

усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рис. 44).



рис. 44

• Вставание из положения на мосту вперед. Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни. В случае необходимости упражнение выполнять с помощью партнера (рис. 45).

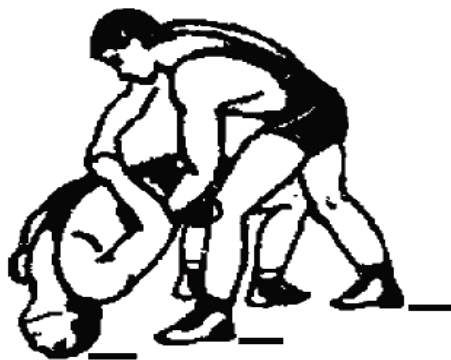


рис. 45

• Отжимание на руках из положения на мосту на голове. Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в и. п. (рис. 46).

• Попеременное поднимание ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела (рис. 47). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

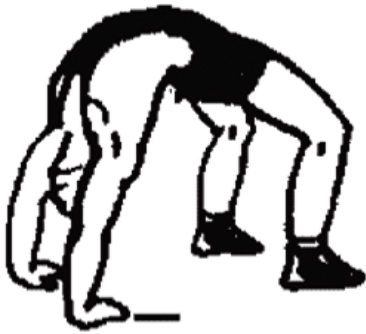


рис. 46



рис. 47

• Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер. Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, попеременно касаясь ковра то правым, то левым ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук (рис. 48).



рис. 48

Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов:

В качестве снарядов применяют тренировочный манекен, штангу (лучше малогабаритную или шаровую), гири. В положении стоя на мосту положить на себя манекен, обхватить его руками и выполнять движения вперед, назад, в стороны

(рис. 49а). Эти упражнения можно проводить со штангой (рис. 49б), гириями (рис. 49в) и с партнером (рис. 49г).



рис. 49

Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для усвоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.

Упражнения с партнером:

- Отжимание в упоре лежа. Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка) (рис. 50).

Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

- Передвижение в упоре лежа на прямых руках (рис. 51).

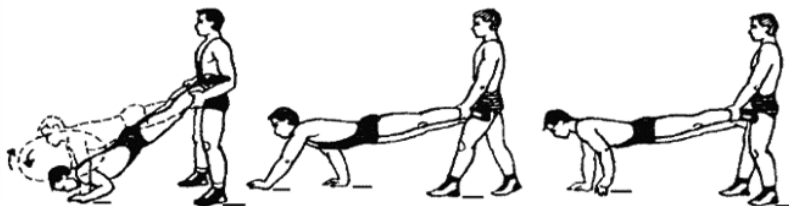


рис. 50

рис. 51

Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.

- Передвижение в упоре лежа на согнутых руках (рис. 52).

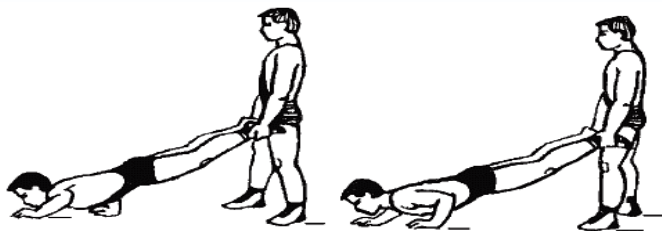
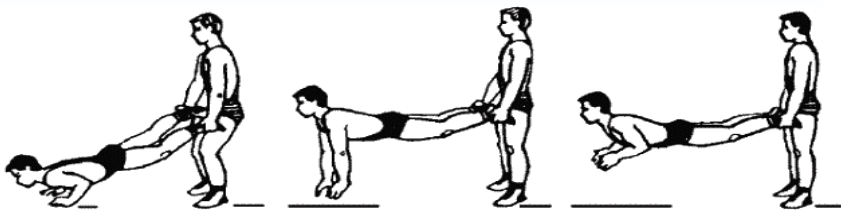


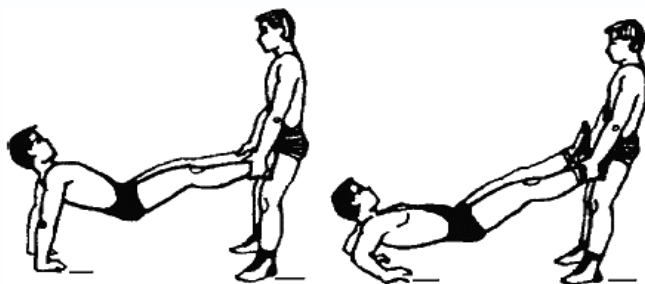
рис. 52



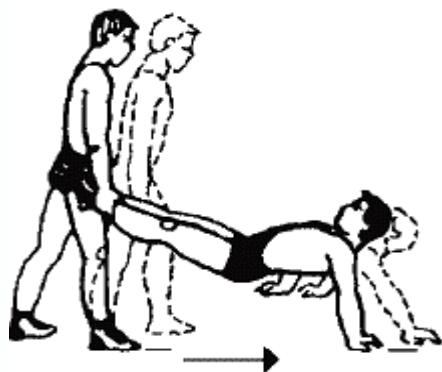
- Передвижение прыжками в упоре лежа (рис. 53).



- Передвижение на четвереньках с партнером (рис. 54).



Отжимание в упоре спиной к ковру (рис. 55).



Передвижение в упоре спиной к коврику (рис. 56).



- Отжимание в упоре лежа с партнером, сидящим на спине (рис. 57).

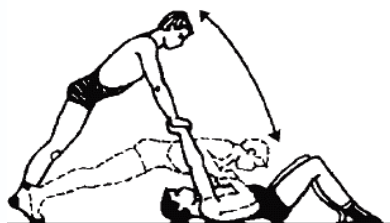


рис. 58



рис. 59

- Отжимание в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине (рис. 58).

- Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера (рис. 59).

- Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук (рис. 60).

- Отжимание в стойке на руках (рис. 61).



рис. 60



рис. 61

- Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре (рис. 62).

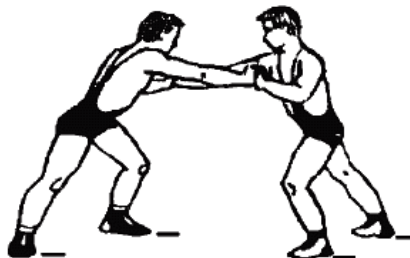
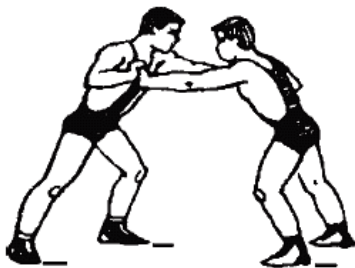


рис. 62

- Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями прямых рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью (рис. 63).

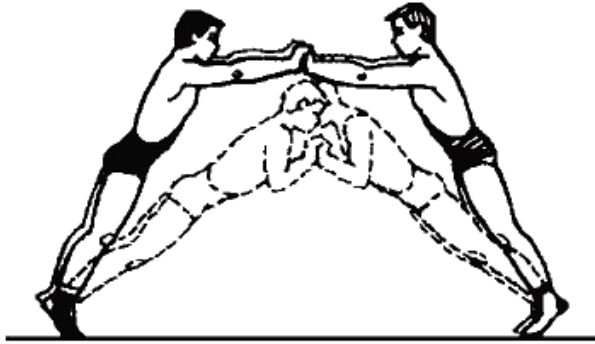


рис. 63

• Борцы стоят лицом друг к другу в положении полуприседа, взявшись за руки скрестным захватом (рис. 64).

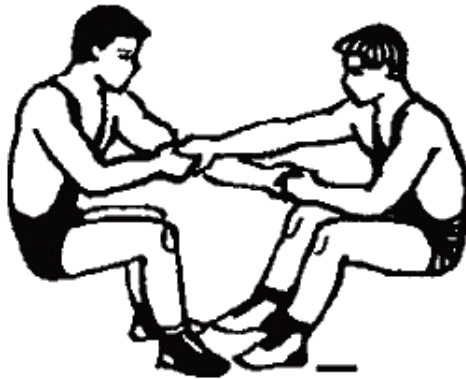


рис. 64

Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

• Один из борцов становится спиной к партнеру, захватывает его за шею и принимает положение виса, лежа спиной к коврику. Партнер слегка сгибает ноги в коленных суставах, упирается руками в свои бедра, прогибается в пояснице, отклоняя голову назад. Нижний выполняет подтягивания (рис. 65).



рис. 65

• Один из борцов, стоя в полуприседе, берет за плечи лежащего на животе партнера и пытается его приподнять (рис. 66).



рис.66

• Один из партнеров, стоя в полуприседе, берет за руки сидящего на корточках партнера и пытается поднять его в стойку (рис. 67). То же за одну руку (рис. 68).

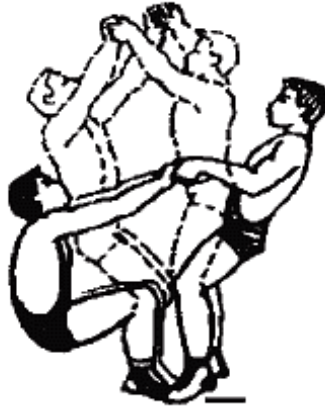


рис. 67

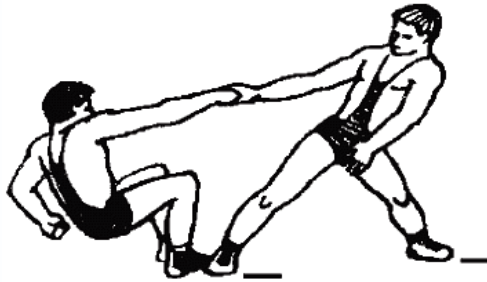


рис. 68

• Один из партнеров стоит, согнув руки в локтевых суставах. Второй пытается разогнуть его руки (рис. 69)

То же, но партнер лежит на животе (рис. 70).

• Один из борцов лежит на спине, вытянув руки вверх. Второй садится ему на бедра и пытается отвести его руки назад-вниз за голову (рис. 71).



рис. 69



рис. 70



рис. 71

• В том же положении, но верхний пытается развести руки нижнего в стороны (рис. 72).

• В том же положении, но верхний со стороны головы пытается опустить руки нижнего вниз (рис. 73).



рис. 72



рис. 73

• Опускание и поднятие туловища в упоре на вытянутых руках (грудью и спиной к ковру) (рис. 73).

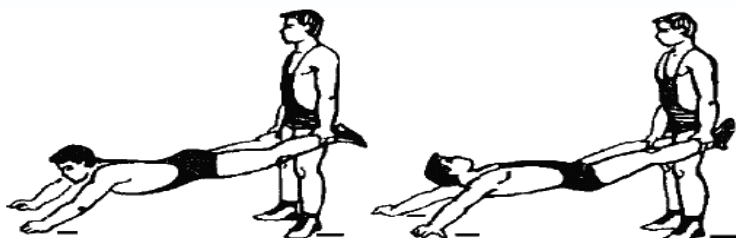


рис. 73

• Один из партнеров в стойке на руках, второй держит его за ноги. Партнеры одновременно выполняют один отжимание, второй – приседание (рис. 74).

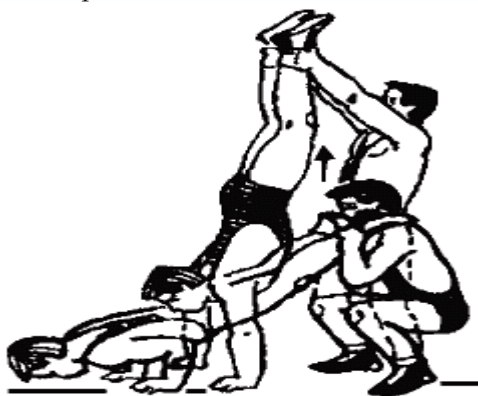


рис. 74

• Стоя лицом друг к другу, различные движения руками (разведение и сведение, поднятие и опускание), преодолевая сопротивление партнера (рис. 75).

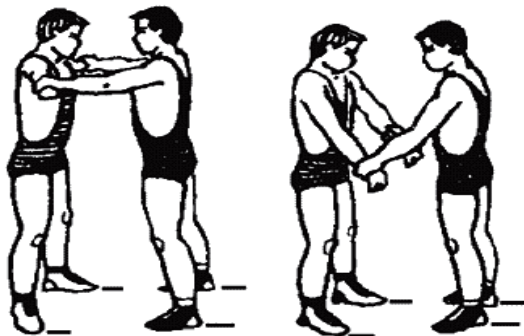


рис. 75

• Одновременные движения вытянутыми руками (в стороны, вверх). Партнеры, взявшись за руки, отходят возможно дальше друг от друга. Упражнение выполнять с преодолением сопротивления партнера (рис. 76).

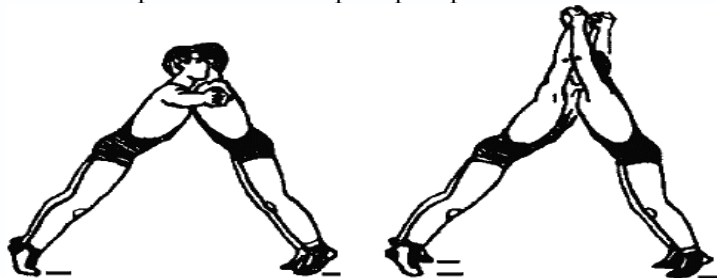


рис. 76

• Сведение рук, согнутых перед грудью, преодолевая сопротивление партнера (рис. 77).

• То же, но согнутые руки партнера опущены локтями вниз (рис. 78).

• То же, но локти согнутых рук разведены в стороны (рис. 79).

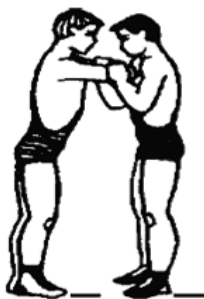


рис. 77



рис. 78



рис. 79

• Один из борцов лежит на ковре лицом вниз с выпрямленными руками. Партнер садится ему на спину, захватив его руки за запястья. Нижний пытается выполнять движения руками (поднимание, опускание, разведение, сведение), преодолевая сопротивление верхнего (рис. 80).

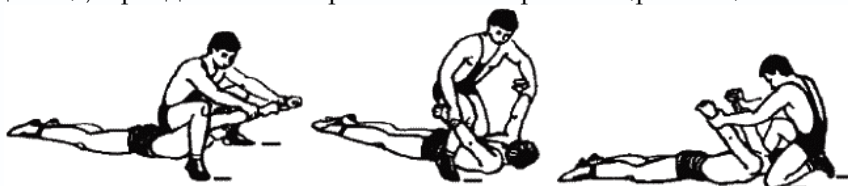


рис. 80

• Один из борцов садится на ковер, спиной к партнеру, находящемуся в положении стойка, и вытягивает руки вверх. Верхний старается отвести руки партнера назад, преодолевая его сопротивление (рис. 81).

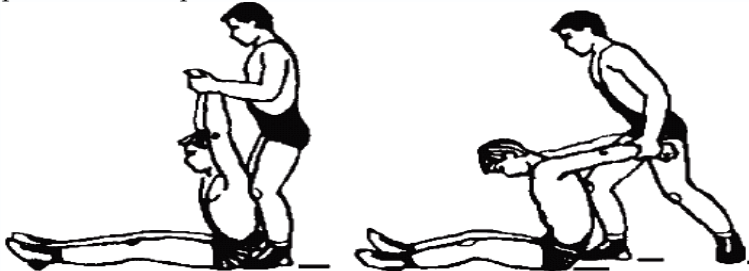


рис. 81

• Борцы стоят спиной друг к другу, вытянув руки вверх. Одновременное опускание рук вперед, стараясь преодолеть сопротивление партнера (рис. 82).

• То же, но руки опущены вниз (рис. 83). Борцы стараются поднять руки вперед, преодолевая сопротивление партнера.



рис. 82



рис. 83

• Борцы становятся лицом друг к другу, берутся за руки, образуя кольцо. Не разжимая рук, пролезть через кольцо, выполнить поворот на 360° (рис. 84). То же, но в положении сидя (рис. 85).

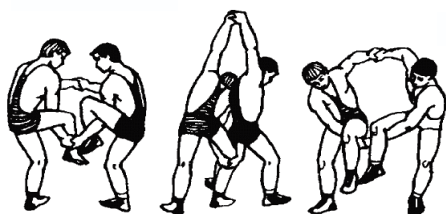


рис. 84



рис. 85

• Разгибание туловища в положении лежа на животе, руки за головой. Партнер удерживает за ноги (рис. 86).

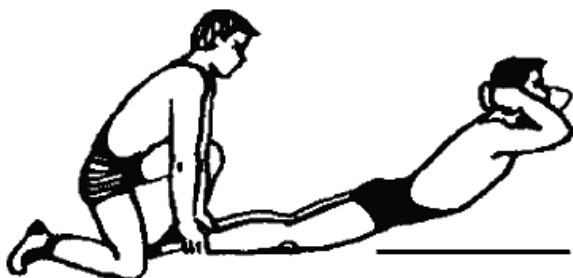


рис. 86

• Разгибание туловища в положении лежа на боку, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 87).

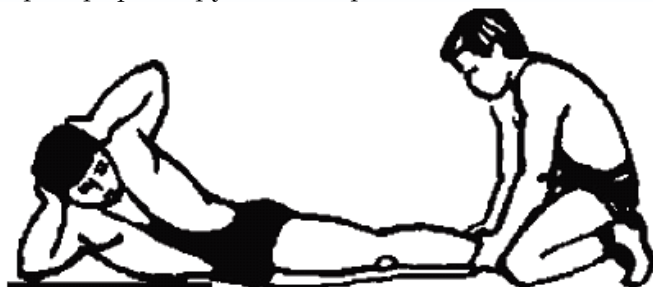


рис. 87

• Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой. Партнер фиксирует ноги (рис. 88).

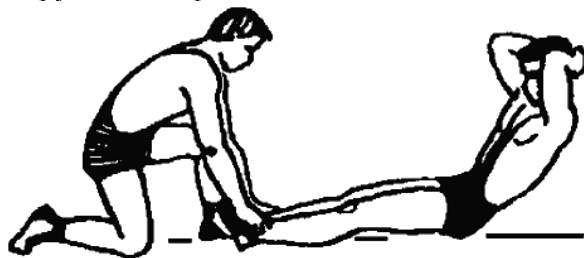


рис. 88

• Повороты туловища в стороны, в положение сидя, туловище под углом 45° к коврику. Партнер фиксирует ноги (рис. 89).



рис. 89

• Повороты туловища в стороны в положении лежа на животе, руки за головой, максимально прогибаясь в пояснице. Партнер фиксирует скрещенные ноги (рис. 90).

• Один из борцов лежит на спине, подняв ноги, руки за головой. Партнер, стоя сбоку, резким толчком пытается опустить ноги соперника, преодолевая его сопротивление (рис. 91).



рис. 90



рис. 91

• Подъемы рук в стойке на коленях. Партнер плотно прижимает голени к коврику. Между голени и бедрами и бедрами и туловищем должен быть угол в 90° (рис. 92). Движения рук могут быть любыми, например, имитация движений при плавании кролем или брассом. Главное, чтобы не менялось и. п.

• Сгибание и разгибание туловища, стоя на коленях в том же положении, что и в п. 39. Партнер плотно удерживает за ноги (рис. 93).

- Вытягивание туловища вперед из положения стоя на коленях, руки за головой. Партнер плотно прижимает стопы к коврику. Вытягиваясь вперед, нужно стараться не касаться коврика другими частями тела, кроме коленей и голеней (рис. 94).



рис. 92



рис. 93



рис. 94

- Сгибание и разгибание головы партнера, стоящего в высоком партнере, преодолевая его сопротивление (рис. 95).



рис. 95

- Сесть верхом на партнера, стоящего на четвереньках, спиной к голове, руки за головой. Носками ног зацепиться за бедра партнера. Наклоны назад, касаясь головой коврика (рис. 96). Нижний старается не сгибать руки.

- Сесть на колени партнера, находящегося в упоре сидя с согнутыми ногами, лицом к нему. Согнув руки за голову, выполнить наклон назад, касаясь головой коврика (рис. 97).

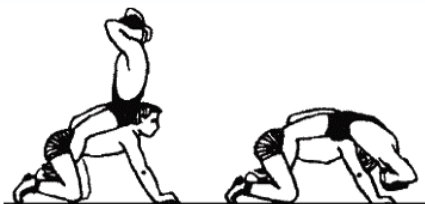


рис. 96

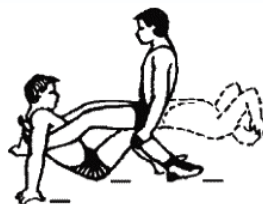


рис. 97

• Сидя на партнере, стоящем на четвереньках, лицом к его ногам, руки за головой, зацепить носками ног его плечи изнутри. Выпрямиться вперед, прогибаясь в пояснице. Сгибание и разгибание туловища (рис. 98). Нижний борец старается не отрывать ладони рук от ковра и не выпрямляться.

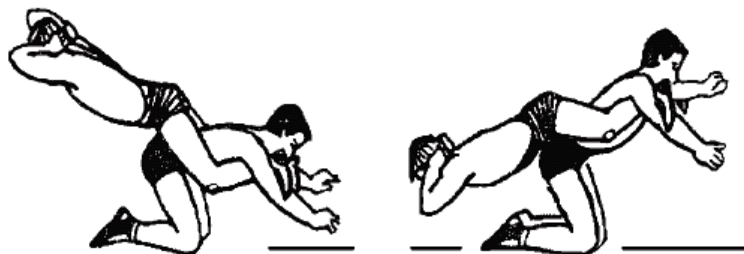


рис. 98

• Лечь спиной на партнера, лежащего на животе, обхватить его туловище. Нижний прижимает руки партнера к своему туловищу, захватив его запястья. Верхний поднимает ноги вверх под углом 45° и выполняет ими различные движения (попеременное касание ковра слева и справа двумя ногами, сведение и разведение ног, вращение двумя ногами и т. д.). Нижний плотно прижимается грудью к ковра, не допуская переворота на бок (рис. 99).

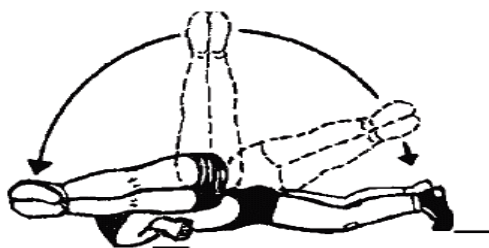


рис. 99

• Борцы стоят спиной друг к другу, зацепившись сгибами локтей. Один из борцов делает наклоны вперед, второй лежит у него на спине (подняв ноги под углом 45° по отношению к своему туловищу) и выполняет различные движения ногами

(сведение и разведение, круговые движения, сгибание и разгибание и др.) (рис. 100).

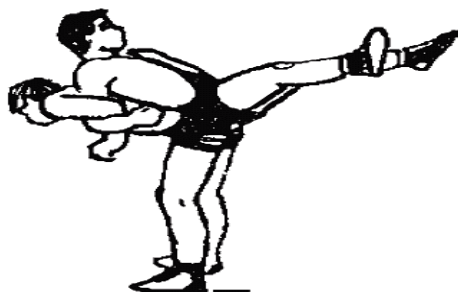


рис. 100

- Стоя спиной к партнеру, взяться обеими руками за его шею. Поднимание прямых ног вверх до прямого угла. Партнер слегка прогибается назад (рис. 101а).

- В том же положении, поднять ноги до прямого угла. Выполнение различных движений ногами (сведение и разведение, сгибание и разгибание, круговые движения – вовнутрь и наружу, вправо и влево сведенными вместе ногами и др.) (рис. 102 б-д).

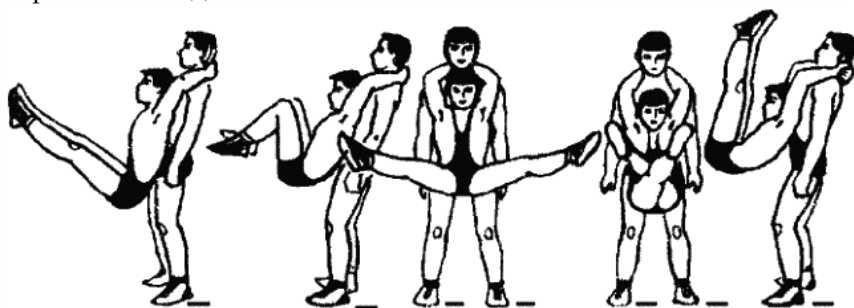


рис. 101 а

рис. 102 б-д

- Повороты туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах (рис. 103).



рис. 103

Поднять партнера на плечи захватом руки и бедра изнутри (на «мельницу»).

• В том же положении, что и на рис 103, наклоны с партнером (рис. 104). Наклоны можно сочетать с круговыми движениями туловища.

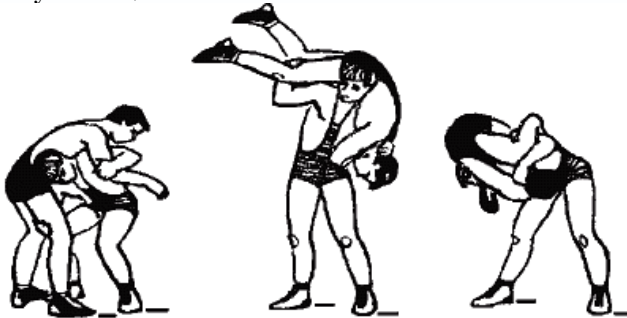


рис. 104

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец приседает, обхватывает другого за бедра, плотно прижимает к себе и поднимает. Второй цепляется ногами за туловище партнера, сгибает руки за голову и выполняет сгибание и разгибание туловища (рис. 105).

• В том же положении, что и на рис 105, сочетание сгибания туловища с поворотами в стороны (рис. 106).



рис. 105

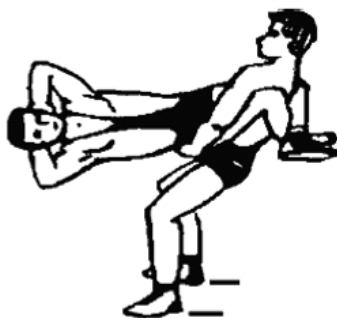


рис. 106

• Один из борцов поднимает стоящего к нему спиной партнера захватом за бедра. Тот цепляет его ногами за туловище, прижимая сцепленные голени плотно к его спине, сгибает руки за головой. Сгибание и разгибание туловища (рис. 107).

• Один из борцов принимает положение упора, плотно обхватив ногами на уровне поясницы туловище партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает ступни его ног, упираясь предплечьями в голени (рис. 108). Нижний выполняет наклон назад, прогибаясь в пояснице и не сгибая рук, а его партнер помогает, упираясь в ступни ног и выпрямляя руки.

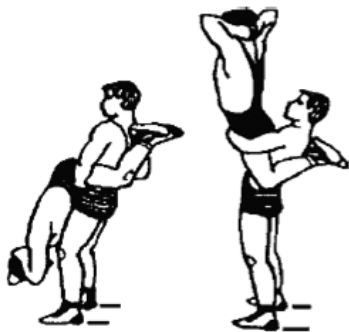


рис. 107



рис. 108

• Один из борцов садится на плечи к партнеру, обхватывает ногами туловище и сгибает руки за голову. Партнер захватывает его ноги за нижнюю часть голени и плотно прижимает их к своему туловищу. Верхний выполняет разгибание и сгибание туловища (рис. 109).

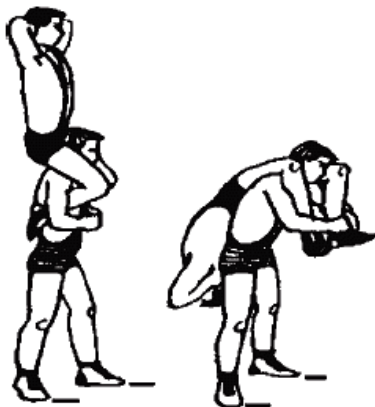


рис. 109

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один борец делает наклон вперед, просовывает свою голову между ногами партнера, захватывает его бедра снаружи и, выпрямляясь, отрывает его от ковра. Верхний, находясь вниз головой, плотно прижав бедра к шее партнера и, согнув руки за головой, выполняет разгибание туловища (рис. 110).

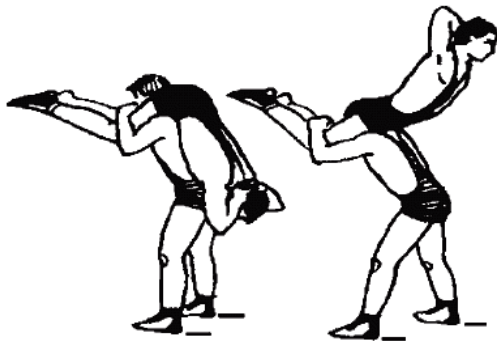


рис. 110

• Один из борцов принимает положение «стойка на руках», положив ноги на плечи партнера, стоящего к нему спиной. Тот захватывает его ноги за нижнюю часть голеней и делает наклон вперед. Один борец, резко сгибая туловище, встает на ноги, а другой, выполняя резкий мах ногами, переходит в стойку на руках (рис. 111).



рис. 111

Поочередно меняя положение, борцы перемещаются по коврику.

• Подъем партнера из партера захватом туловища сзади (рис. 112).

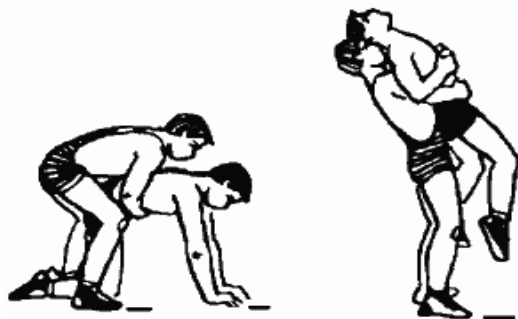
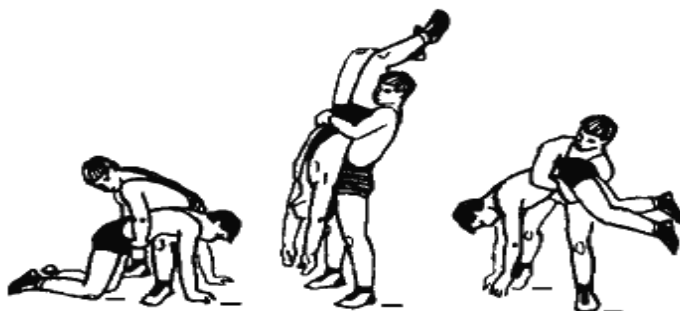


рис. 112

• Подъем партнера из партера обратным захватом туловища (рис. 113а-б). При опускании развернуть партнера вокруг продольной оси (рис. 113в).



а
рис. 113 а-б

б

в
рис. 113 в

• Прижать партнера поперек к туловищу животом к пояснице захватом шеи и ног за подколенные сгибы (рис. 114). Перехватывая захват, вращать партнера вокруг туловища.

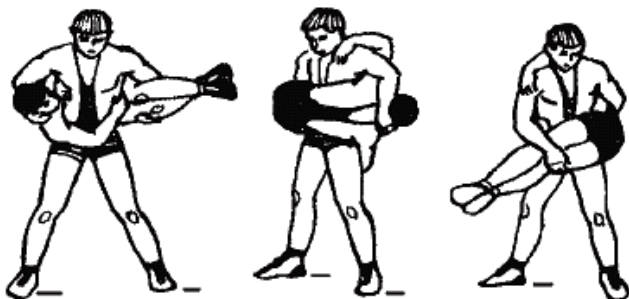


рис. 114

• Положив партнера на плечо лицом вниз, меняя захваты, вращать его вокруг туловища (рис. 115).

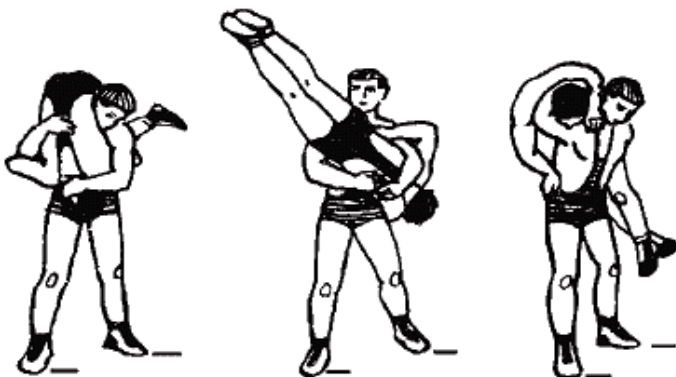


рис. 115

• Один из борцов делает наклон назад и обхватывает руками туловище партнера, стоящего к нему лицом. Тот наклоняется вперед, плотно прижимаясь грудью к его груди, и плотно захватывает его туловище. Верхний борец, выпрямляясь, поднимает другого вверх, а сам резко идет на мост. Тем самым оба борца меняют свое положение (рис. 116). Повторяя упражнения, они перемещаются по ковру.



рис. 116

• Борцы, стоя лицом друг к другу, делают наклон вправо и обхватывают друг друга за туловище. Затем один из них выпрямляется и переворачивает партнера (рис. 117). После этого выпрямляется второй борец и т. д.

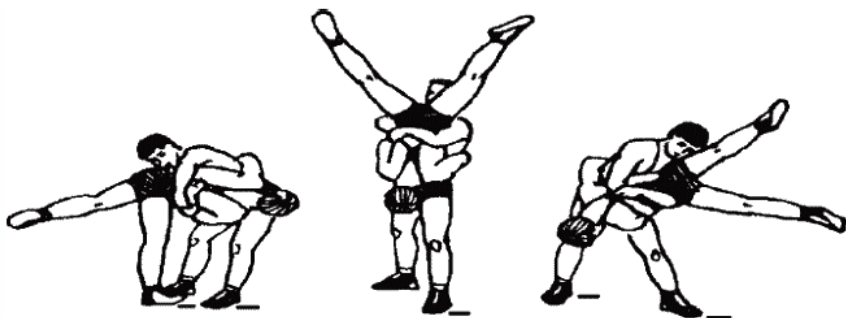


рис. 117

- Один из борцов ложится на спину, руки вдоль туловища. Второй берет его за шею двумя руками, поднимает до уровня пояса и, поворачивая голову в сторону, старается перевернуть. Тот, в свою очередь, старается держать туловище полностью выпрямленным. Это же упражнение можно выполнять, удерживая партнера за ноги. Тот, стоя на голове и прижав руки к туловищу, старается не сгибать голову и туловище (рис. 118).

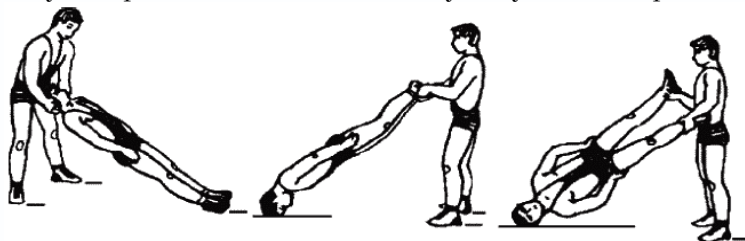


рис. 118

- Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них упирается ногой в бедро партнера и сгибает руки за голову. Второй плотно прижимает его ногу к своему бедру. Первый борец выполняет наклоны назад, стараясь встать на мост (рис. 119).

- Движения тазом вверх-вниз в упоре лежа с сидящим на спине партнером (рис. 120).

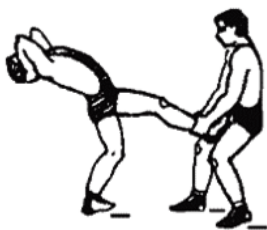


рис. 119

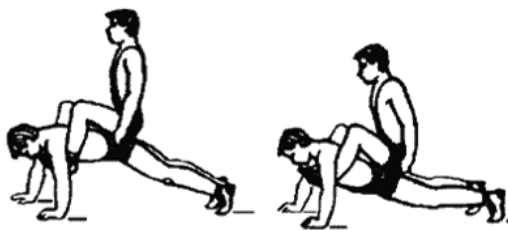


рис. 120

• В седе ноги врозь сгибание туловища вперед и в стороны с помощью партнера (рис. 121).

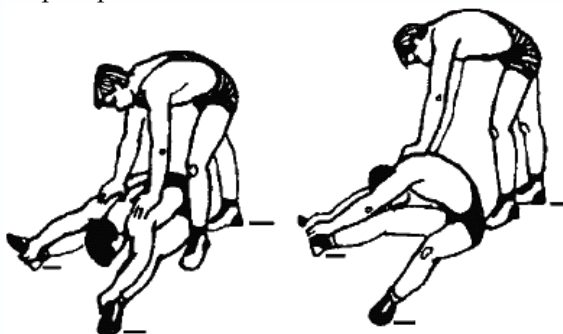


рис. 121

• Пружинистые наклоны вперед в седе ноги врозь с лежащим на спине партнером (рис. 122).



рис. 122

- Один из борцов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении седа ноги врозь. Борцы берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.

- Борцы сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг друга (рис. 123).



рис. 123

- Стоя в наклоне лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера. Пружинистые наклоны вперед, надавливая руками друг другу в плечи (рис. 124).

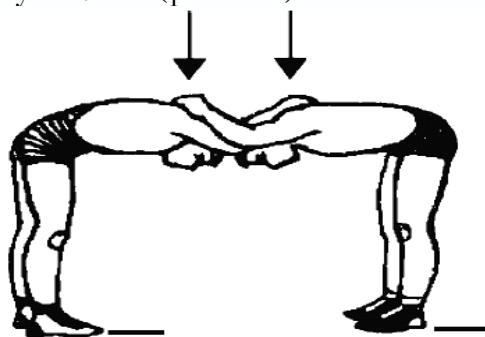


рис. 124

- В том же положении взяться за руки, разведя их в стороны (рис. 125). Вращение туловища в обе стороны.

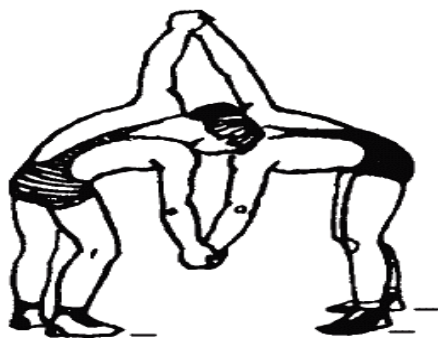


рис. 125

- Стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки, разведя их в стороны. Наклоны в стороны (рис. 126).

- Стоя спиной друг к другу, соединить руки локтевыми сгибами. Попеременные наклоны вперед (рис. 127).



рис. 126

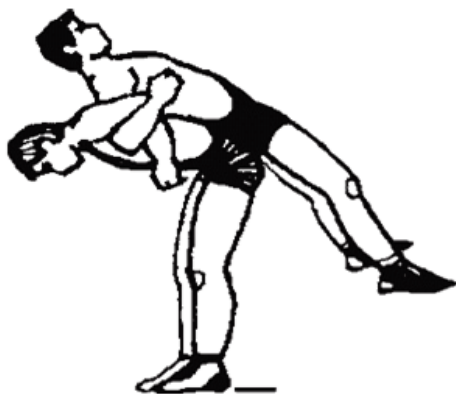


рис. 127

- Стоя спиной друг к другу, соединить вытянутые вверх руки. Один из борцов делает наклон вперед. Второй, сгибая ноги, переворачивается через него (рис. 128).

- Разгибание и сгибание голеней, преодолевая сопротивление партнера. Один из борцов лежит на животе, согнув ноги в коленных суставах под углом 90°. Партнер садится на него верхом и захватывает его ноги за нижнюю часть

голеней (рис. 129). Затем нижний пытается выпрямить ноги, а верхний ему препятствует.



рис. 128



рис. 129

• Один из борцов лежит на спине. Второй садится лицом к его ногам, упирается ногами в дальнюю ногу, а ближайшую захватывает руками за голеню (рис. 130). После этого он пытается подтянуть ногу к себе, а его партнер пытается свести ноги вместе.



рис. 130

• Один из борцов лежит на спине, подняв ноги вверх и разведя их в стороны. Второй стоит со стороны ног, захватывает их за голени и пытается развести в стороны, преодолевая сопротивление партнера (рис. 131).

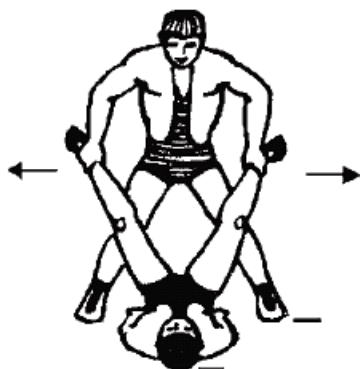


рис. 131

- В том же положении сведение ног партнера (рис. 132).

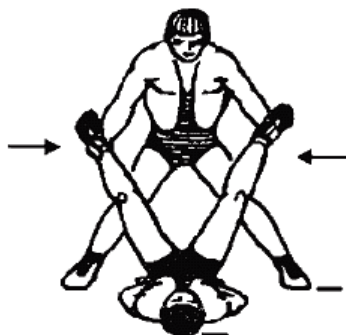


рис. 132

- В том же положении попеременное сгибание одной и разгибание другой ноги (рис. 133).

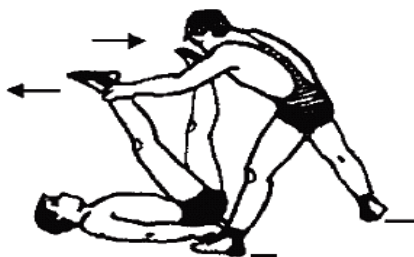


рис. 133

• Борцы стоят лицом друг к другу. Один из них поднимает выпрямленную ногу и дает захватить ее партнеру, после чего выполняет прыжки на одной ноге (рис. 134). Во время выполнения упражнения захваченная нога должна оставаться полностью выпрямленной.

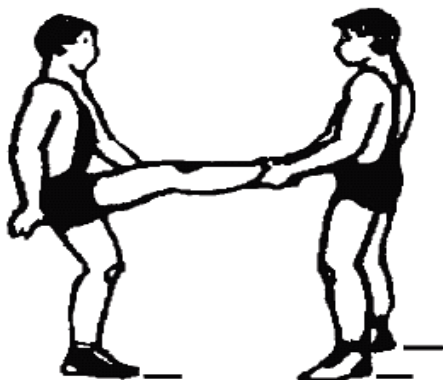


рис. 134

• Один из борцов захватывает ногу партнера. Тот поворачивается к нему спиной и пытается вырваться, выполняя прыжки вперед (рис. 135).

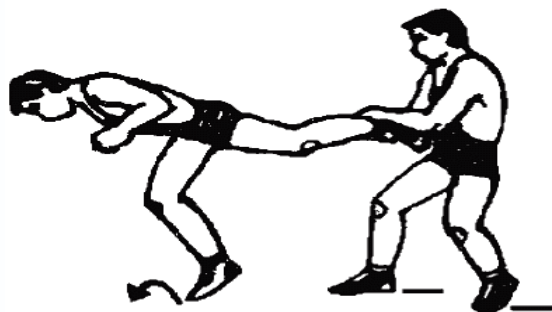


рис. 135

• Один из борцов, стоя сзади партнера и упираясь ему руками в спину, толкает его вперед, а тот всячески этому препятствует, упираясь ногами в ковер и прогибаясь в пояснице (рис. 136).

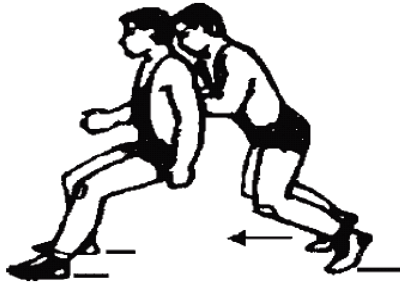


рис. 136

• Один из борцов стоит на четвереньках. Второй сидит у него на спине, ближе к пояснице, зацепившись носками ног за подмышки. Нижний пытается выпрямить ноги и поднять таз, преодолевая сопротивление партнера (рис. 137).

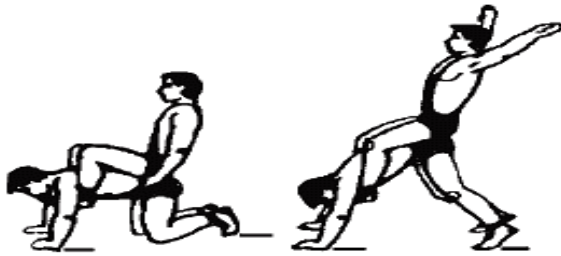


рис. 137

• Борцы стоят спиной друг к другу, руки согнуты на груди. Упираясь лопатками, стараются отойти как можно дальше друг от друга (рис. 138).

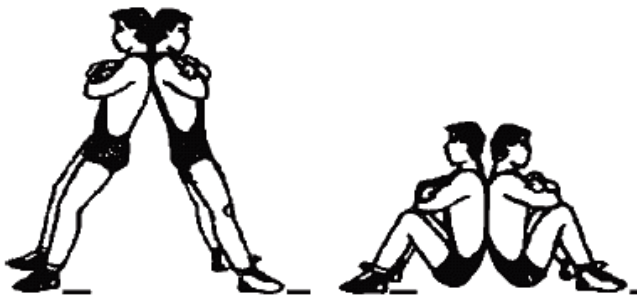


рис. 138

В этом положении выполнить приседания.

- Приседание на одной ноге с помощью партнера (рис. 139).

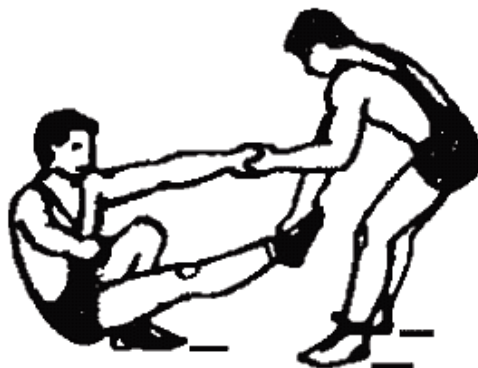


рис. 139

- Борцы стоят лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой – его руку (рис. 140). Одновременное приседание на одной ноге.



рис. 140

- В положении упора сидя, согнув ноги, упереться подошвами и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партнера (рис. 141).



рис. 141

• Присесть на одной ноге, взявшись за руки. Прыжки в разных направлениях (рис. 142).



рис. 142

• Сгибание и разгибание ног, лежа на спине, упираясь ногами в грудь партнера (рис. 143).

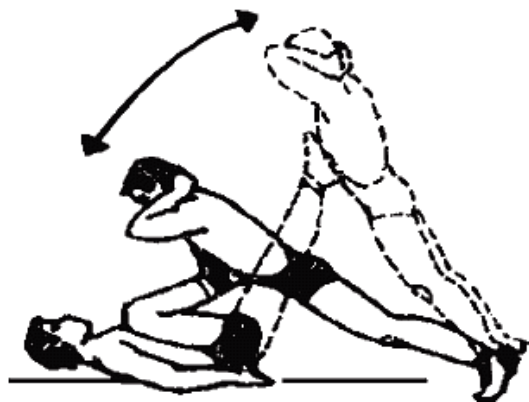


рис. 143

• Один из борцов ложится на спину и сгибает ноги до положения группировки. Второй, стоя спиной к партнеру, садится ему на подошвы. Нижний, резко выпрямляя ноги, пытается сбросить партнера вверх-вперед (рис. 144).

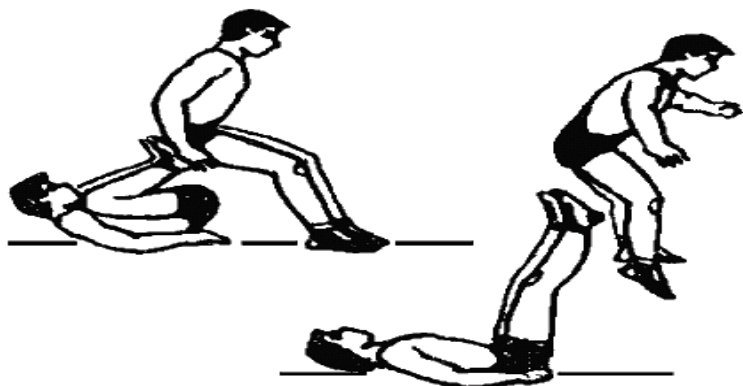


рис. 144

• Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь; разножка и др.) с партнером на плечах (рис. 145).

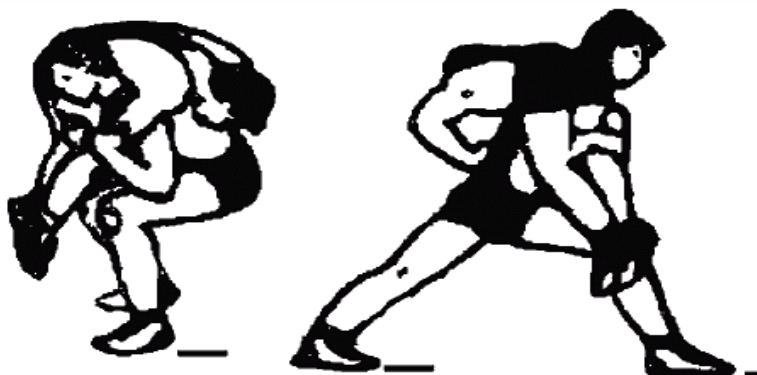


рис. 145

• То же, но вставание на носки (рис. 146).



рис. 146

- Ходьба и бег с партнером на плечах.
- То же с партнером на руках.

Игры борцов и использование элементов противоборства в массовых мероприятиях

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при усвоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В 80-х годах XX столетия тренеры увлеклись идеей использования игр борца как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы двигательных действий на этапе начальной подготовки (Я. К. Коблев и др., 1985г И. А. Кондрацкий и др., 1984г С. Н. Курников, 1999). Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонной работы в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале

приходится испытывать большие физические нагрузки (Я. К. Коблев, 1990г). Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций (В. М. Игуменов, 1971г).

Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных ее разделов (О.Б. Малков, 1999г А. А. Новиков, 1999г и др.).

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств).

Задачи использования игр борца.

1. Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
2. Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
3. Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
4. Приобрести навык сохранения захватов.
5. Приобрести навык освобождения от захватов.
6. Приобрести навык уклонения от захватов.
7. Владение простейшими элементами тактики борьбы.
8. Воспитание волевых качеств.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Предлагаемый учебный материал содержит тренировочные задания строгой направленности в форме игр, способствующих развитию необходимых и специализированных качеств. В сокращенной форме игры-задания представлены следующими группами:

1. Касания – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. «Блокирующие захваты» – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

3. «Атакующие захваты» – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечным напряжением, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. «Теснение» – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. «Дебюты» – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Образованная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном

освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации учителя физкультуры.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх мальчишки впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться, не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с усвоением игровых комплексов, позволяет занимающемуся по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации. Одно из главных достоинств игр состоит в том, что в них на фоне всесторонней физической подготовки формируются первые представления о способах достижения преимущества над соперником.

Тренировочные задания в форме игр описаны в порядке доступности их усвоения с постепенным усложнением требований. Следует помнить, что предлагаемые форма и содержание учебного материала достигнут цели лишь в том случае, если будут строго оговорены и соблюдены условия проведения предлагаемых игр.

Каждая из игр решает свою группу задач, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов ведения соревновательных схваток.

Игры в касания

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к

борьбе, то надо прежде всего заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишнего статического напряжения, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: «видеть» партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться, самостоятельно творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров и соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять, но для того, чтобы максимально приблизить игровой поединок к спортивной борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек, частей тела, защита которых вызывает соответствующую реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действия. Так, задание коснуться двумя руками одновременно заданной точки (части тела) вначале представляет определенную трудность. Но по мере накопления опыта занимающиеся справляются и с этой задачей. Например, однажды, случайно сблوكировав одну из рук соперника и неожиданно освободившись, борец опережает партнера, касается двумя руками заданной части тела, побеждает. В таких ситуациях формируется понятие «блокирование». Последнее является одним из видов действий, довольно часто встречающихся в борьбе.

Ситуации, связанные с преодолением помех при касании определенных зон, приводят играющих к пониманию роли активного (атакующего) захвата. Появляются элементы начального тактического мышления, фрагменты настоящего единоборства, свойственные именно спортивной борьбе.

Практически игры в касания неисчерпаемы в своих вариациях.

Основы методики

Те игры, в которых партнеры получают одно и то же задание (кто первым коснется обусловленного места), называются играми первого порядка. В таблице 7.9 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 48. Например, игра 17 состоит в том, что оба играющих получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой правой лопатки партнера. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры, в которых партнеры получают разные задания, названы играми второго порядка. Для простоты и удобства записи этого вида игры в касания предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б.

Например, А получает задание коснуться затылка Б любой рукой (1), а Б – задание коснуться левой рукой поясницы А (15). В этом случае запись игры будет выглядеть как А 1, Б 15.

Таблица № 1

Варианты игр-заданий – касание (И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных)

Метка касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обоими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	5	38
Правая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правая плечо	31	32	33	47
Левая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры в касания постепенно и нацеленно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляя правое плечо, непроизвольно принимает левостороннюю стойку и действует в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Игра коснуться живота вызывает реакцию наклона; коснуться левого плеча – поворота влево. Задание коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования не только у атакующего, но и у защищающегося. Акцент на время выполнения касания постепенно формирует понимание «качества захвата».

Игровые комплексы-задания составляются по принципу «убрать ту часть тела, которой угрожает касание», что заставляет обучающихся в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В начальный период обучения игры могут проводиться в одном большом круге. Задание коснуться всем известной точки. Тот, кого коснулись в этой точке, выбывает из игры. В итоге остается один победитель.

При проведении игр в парах принципы составления игровых комплексов сохраняются, но уменьшается игровая площадь. Количество игровых попыток устанавливается в зависимости от наличия времени и интереса, проявленного учащимися, но так, чтобы можно было определить призеров в группе. Вначале каждая игра проводится из одной попытки, затем из 3, 5.

Возможность формирования необходимой стойки, позы; овладение вариантами скоростного маневрирования на минимальном участке игровой площадки; проигрывание траектории входов в атакующий захват и т. п. не приходят просто так в игре. Важно помнить, что тот или иной эффект

обучения и тренировки достигается в результате целенаправленного, продуманного усложнения правил проведения игр, а также строгого их выполнения. Это относится к выбору зон касания, способам касания и видам защиты зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам уравнивания сил соперников. Вариантов усложнения достаточно много.

I. Возможные варианты касания двух партнеров

- 1) А – любой, Б – любой
- 2) А – левой, Б – правой
- 3) А – правой, Б – правой
- 4) А – левой, Б – левой
- 5) А – правой, Б – левой
- 6) А – любой, Б – левой
- 7) А – любой, Б – правой
- 8) А – правой, Б – любой
- 9) А – левой, Б – любой
- 10) А – любой, Б – двумя
- 11) А – левой, Б – двумя
- 12) А – правой, Б – двумя
- 13) А – двумя, Б – любой
- 14) А – двумя, Б – левой
- 15) А – двумя, Б – правой

II. Возможные способы противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответствующей сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

III. Возможные варианты изменения размеров игровой площади

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала, по мере освоения пространство ограничивается (круги, квадраты, коридоры), за пределы которого выходить запрещается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6–3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

IV. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведением игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, касается любой рукой любого из двух мест касания.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, а получивший фору – того же места любой рукой.

3. Вводится наказание проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности с тем, чтобы не возникало равнодушия к проигрышу.

Предлагаемые опорные варианты игр в касания могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что игры в касания можно успешно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, переворотов, приемов.

В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и т. п., игры в касания снимают монотонность, совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки игры требуют мобилизации, психической организации, активности. Поэтому слишком долгая игра утомляет ребят, они теряют к ней интерес. Следовательно, игры должны проводиться в пределах не более

10–15 мин. Необычность, новизна поставленных задач обостряет интерес подростков к игре, поэтому не следует часто повторять одну и ту же двигательную задачу, тем более, что выбор игр весьма широк.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и умственного воспитания.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающиеся в реальном борцовском поединке.

Основы методики

При организации и проведении игр в атакующие захваты занимающимся следует объяснить, что в каждом из основных захватов (части руки, тела) кроется возможность проведения различных приемов.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Идея заключается в том, что осуществление одного захвата, предполагающего возможность проведения определенной группы приемов, исключает проведение других захватов, имеющих тот же смысл. Такие захваты в дальнейшем будут обозначены как взаимоисключающие.

В таблице 7.10. перечислены только 15 основных атакующих захватов. К 10 захватам, перечисленным под номерами I – X, следует прибавить 5 захватов (с I по V), выполняемых в противоположную сторону. Например, под номером I обозначен захват левой сверху за голову, правой за

кисть, которому соответствует захват правой сверху за голову, левой за кисть и т. д.

Под номерами 1–100 обозначены задания, которые показывают, что должны выполнить борцы А и Б. Так, игра-задание 70 обозначает, что А должен добиться захвата правой двумя снаружи, Б – соединить обе руки на туловище.

Таблица № 2

Варианты игр-заданий в атакующие захваты (И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных)

Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б			
	1	2	и т. д.	15
Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	...	15
Правой сверху за голову, левой за кисть	16	17	...	30
Левую двумя изнутри	31	32	...	45
Правую двумя изнутри	46	47	...	60
Левой из-под плеча, правой за кисть	61	62	...	75
Правой из-под плеча, левой за кисть	76	77	...	90
Левой из-под плеча, руки соединены в петле	91	92	...	105
Правой из-под плеча, руки соединены в петле	106	107	...	120
Левую двумя снаружи	121	122	...	135
Правую двумя снаружи	136	137	...	150
Левой из-под плеча, руки соединены в крест	151	152	...	165
Правой из-под плеча, руки соединены в крест	166	167	...	180
Левую с головой сверху, руки соединены	181	182	...	195

Правую с головой сверху, руки соединены	196	197	...	210
Обе руки соединены на туловище	211	212	...	225

* – номера по горизонтали обозначают те же захваты, что и по вертикали.

В период освоения игр сложность заданий для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т. д.

Условия игры в зависимости от степени усвоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, так как появляется возможность неограниченного маневрирования по площадке. Если условие игры «отступать нельзя», соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Соперник, зафиксировавший захват в течение 3 с, выигрывает. После победы партнеры меняются ролями (время игры можно постепенно увеличивать).

Смысл заданий: А стремится осуществить заранее обусловленный захват; Б встречает его попыткой навязать противоположный захват.

Пример: А – захват левой руки двумя изнутри в левой стойке; Б, освобождаясь от захвата, передвигается, не выходя за пределы зоны игры, и стремится к осуществлению захвата правой руки двумя изнутри (в правой стойке).

Для того чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере усвоения учебного материала необходимо выполнить ряд условий: ограничение круга диаметром 6, 4, 3 метров; ушедший за пределы круга проиграл. Как указывалось в предыдущем разделе, возможно, некоторые учащиеся не стремятся выполнить основное задание

(коснуться заданной точки, освободиться от блокирующего захвата, достигнуть атакующего захвата), а лишь стараются вытеснить соперника за пределы круга. Поэтому в играх, предусматривающих основные задания (атакующие захваты), вытеснение за ковер следует считать как половину победы (одно очко). Другое дело, когда основной целью является задание «кто кого вытеснит за пределы круга» при ограничении игровой площади и запрещении отступать – как способ решения поставленной задачи, дополненный заданиями с блокирующими движениями, другими действиями и захватами. Даже минимальное овладение захватом позволяет играющему, блокировав действия соперника, управлять поединком и вытеснить его за пределы игровой зоны. Подобные игровые ситуации побуждают учащихся к «двигательному творчеству».

Игры в блокирующие захваты

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничения площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3–5, предел – 10 с), другой старается быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Поражение засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием.

Таблица № 3

Варианты игр-заданий в блокирующие захваты (И. Л. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. Л. Грузных)

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
		Не прижимая к туловищу		Прижимая к туловищу	
Левой	Правой	Изнутри	Снаружи	Изнутри	Снаружи
Правую кисть	Левую кисть	1	21	41	61
Упор вгруд	Левую кисть	2	22	42	62
Упор в живот	Левую кисть	3	23	43	63
Упор в плечо	Левую кисть	4	24	44	64
Упор в предплечье	Левую кисть	5	25	45	65
Упор в любую зону	Левую кисть	6	26	46	66
Левую кисть	Правую кисть	7	27	47	67
Правую кисть	Упор в грудь	8	28	48	68
Правую кисть	Упор в живот	9	29	49	69
Правую кисть	Упор в плечо	10	30	41	70
Правую кисть	Упор в предплечье	11	31	41	71
Правую кисть	Упор в любую зону	12	32	42	72
Левую кисть	Левую кисть	13	33	43	73
Левое предплечье	Левую кисть	14	34	44	74
Левый локоть	Левую кисть	15	35	45	75
Левое плечо	Левую кисть	16	36	46	76
Правую кисть	Правую кисть	17	37	47	77
Правую кисть	Правое предплечье	18	38	48	78
Правую кисть	Правый локоть	19	39	49	79
Правую кисть	Правое плечо	20	40	50	80

Основы методики

Под номерами 1–80 обозначены варианты игр-заданий в порядке нарастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы рационального освобождения от атакующих захватов, предоставив учащимся возможность творчества.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного усвоения и решения задач игр 1–40. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляет повышенные требования к силовой подготовленности подростков.

Прочное усвоение этих заданий делает посильными и следующие 41–80 игровые задания, где освобождение от захватов требует значительных усилий.

Игра в блокирующие захваты – упражнение для решения нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах усвоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники их выполнения, выбор оптимальных вариантов решений.

Изучая и усваивая в ходе игр варианты блокирующих захватов, необходимо помнить, что многие из них в соответствующих условиях являются блестящими предпосылками для проведения приемов в соревновательном поединке борцов и одной из основных помех, затрудняющих противнику ведение поединка. С одной стороны, длительное удержание блокирующих захватов в соревновательной схватке борцов наказывается судьями как пассивность, т. е. действие, снижающее динамичность, зрелищность и результативность борьбы; с другой – правила игр в блокирующие захваты должны приучать ребят к умению длительно сохранять их.

Победителем считается тот, кто при равном количестве попыток быстрее освободится от захвата. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями, задание

освободиться от захвата заменяется ему противоположным – удерживать захват, за счет чего оба необходимых навыка совершенствуются. Для гарантии победы играющий старается максимально долго удерживать захват, чтобы увеличить время освобождения от захвата своего соперника. Фактически этим решаются задачи как надежного удержания захвата при необходимости, так и быстрого освобождения от него.

Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь)

Как отмечалось, единоборство за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это вы теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), подавление его попыток к действию, вынуждение к отступлению. Значение данного упражнения соревновательного характера для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам вы теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния противоборцев, умению использовать слабые стороны противника, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Вы теснение – это уже соревнование, борьба. Ведь борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры в теснения являются существенными элементами базовой подготовки.

Основы методики

Борьба за игровую площадь (т. е. вы теснение) связана с неприятными болевыми ощущениями, и каждый подросток отнесется к этому по-своему. Для того чтобы вытеснить из круга 3–5 раз подряд, нужно за что-то захватить, применить какие-то обманные движения. Здесь могут возникнуть конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

При отсутствии мягкого покрытия соревнования следует судить с большей строгостью, обусловленной правилами борьбы: действовать аккуратно, без бросков, падений и т. п.

Необходимо обсудить возможные конфликты, поступки, разъяснить условность поединка, использовать возможность реализации высоких нравственных качеств в условиях конфликтных ситуаций. Для этого необходимы внимательность, строгость и справедливость.

В обыденной жизни подростков всякие толчок, вытеснение обозначают либо наказание, либо предупреждение о невозможности что-то сделать, либо попытку утвердиться. И вдруг открывается «законная» возможность теснить, толкать. Такие упражнения без продуманного, педагогически оправданного направления действий и поступков подростков могут иметь нежелательные последствия. Поэтому подобного рода игры-соревнования должны быть проникнуты принципами высокой морали, осознанности, при этом четко организованы, определены ограничения действий соперников при ведении игры-поединка.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на круглых площадках (коврах) диаметром 6, 4, 3 м или в квадратных – 4 Ч 4 м, 3 Ч 3 м, 2 Ч 2 м.

2. В соревнованиях участвуют все ученики.

3. Количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7.

4. Победа может присуждаться по договоренности – за выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадку противоборства.

Подчеркивая значимость игр в вытеснении для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейской стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одними из немногих форм воспитания мужества. Реальность экстремальных ситуаций в жизни (служба в Вооруженных Силах, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в вытеснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного

характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для усвоения игрового материала.

Игры в дебюты

После ознакомления с играми в касания учащимся, овладевшим навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине,
- левый бок к левому,
- правый бок к правому,
- левый бок к правому,
- правый бок к левому,
- соперники разошлись и встретились,
- один партнер на коленях, другой стоя,
- оба соперника на коленях,
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы predeterminedена правилами соревнований по спортивной борьбе. Так, например, согласно правилам соревнований, если после выполнения технического действия одним из противников судья не оценил его как преимущество в баллах, то поединок не останавливается. Борьба продолжается несмотря на то, что один борец может оказаться в менее выгодном положении, чем другой. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на уроках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий осуществляется с учетом случаев, встречающихся на практике, или искусственно смоделированных для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т. п.

Усложнение исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые,
- руки соединены в крючок над головой,
- руки выпрямлены вдоль тела,
- руки соединены в крючок за спиной.

Упражнения из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах: соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту); коснулся заранее указанной части тела; оказался сзади за его спиной; сбил на колени либо положил на лопатки (на специальных коврах).

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка (в залах с мягким покрытием), оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия. Например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка.

Эти игры позволяют оценить: насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на каждую игру). Время, отводимое для решения этого вида двигательной задачи, не должно превышать 10–15 с.

Игровые комплексы

Основные задачи игровых заданий: общее специальное физическое развитие, воспитание личностных качеств, необходимых спортсменам, и т. д. Игры подбираются преподавателем с учетом подготовленности занимающихся. Например, в общеобразовательной школе они могут быть успешно использованы в подготовительной части каждого урока в течение 7–8 мин.

Одна из главных задач при работе со школьниками – содействовать их нормальному физическому развитию. Поэтому наряду с усвоением игр в касания как основных видов заданий,

знакомством с элементами выполнения захватов и освобождения от них большое внимание следует уделить акробатическим упражнениям, готовящим опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам.

Игры в касания могут быть использованы в подготовительной части урока на всем протяжении обучения. При проведении игр в касания необходимо чаще менять порядок зон касания: грудь – спина, правая – левая сторона и т. д.

Для предупреждения травматизма на уроках по спортивной борьбе необходимо широко использовать элементы специальной акробатики, а также прививать учащимся навыки страховки, самостраховки. Занимающимся следует постоянно напоминать: дисциплина и беспрекословное исполнение команд преподавателя (судьи) – основной закон на уроках с элементами единоборства.

Следует отметить, что подростки, принимавшие участие в играх в течение предыдущих 2–3 лет, как правило, уже умеют страховаться при падениях, вовремя распускают хват при нежелательных потерях равновесия, аккуратно проводят сложные технические действия. В данной возрастной группе можно использовать все игровые задания и в зависимости от поставленных задач вводить дополнительные их усложнения.

После усвоения определенных игр проводятся публичные соревнования различного ранга, начиная с внутриклассных. Критерием своевременности организации соревнований и допуска школьников к участию в них является степень усвоения занимающимися игрового материала, хорошая ориентировка в заданиях. Команды комплектуются из участников, которые сравнительно быстро находят решение поставленных задач, добиваются победы, занимают ведущее место в классе, часто выходят победителями. Составляя порядок встреч по парам, желательно учитывать физическую подготовленность, подвижность, вес и длину тела, опыт соперников. В зависимости от умения преподавателя сделать игры популярными соревнования целесообразно проводить между классами, вплоть до абсолютного первенства школы.

При усвоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Размеры площадок уменьшать постепенно.

2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться – можно, отступить – нельзя.

3. В ходе поединка во избежание длительных натуживаний можно оценивать как победу самые минимальные преимущества одного соперника над другим.

4. Время, отведенное на мини-поединок, не использованное ни одним из соперников, несет поражение обоим.

5. Количество попыток в поединке с целью выявления победителя должно быть нечетным (1, 3, 5) и устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований и т. п.

6. Выбор игр можно определить путем жеребьевки.

7. Содержание игр можно упрощать или заменять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать урок, насыщенный элементами единоборства, не опасаясь травматизма учеников.

Соревнования по игровым комплексам

Быстротечность, зрелищность поединков позволяет организовать массовые соревнования, начиная от первенства класса до первенства среди школ района, города. Хорошо продуманные сценарии соревнований, атрибутика, церемония награждения победителей привлекают подростков к участию в них.

Интересны соревнования между большими коллективами и по отдельным играм. Так, например, проведение первенства по играм-дебютам – зрелище эмоционально насыщенное, содержит много элементов спортивной борьбы. Если дать по 15 с на каждые из 10–12 встреч (соответственно в 10–12 весовых категориях), то время поединков составит 2–3 мин. С

трехминутными перерывами между схватками общее время встречи, например, двух школ составит примерно 40–45 мин.

Следует подчеркнуть, что «Веселые старты», проводимые в школах, в большинстве случаев пока лишь зрелищные, занимательные мероприятия, не объединенные идеей прикладности. Игровые комплексы по борьбе в своей сущности (помимо всего прочего) сугубо прикладные, жизненно необходимые, направлены на привитие необходимых качеств будущему гражданину – труженику и защитнику Родины. Поэтому предлагаемые игровые комплексы – творческое продолжение «Веселых стартов», соответствующее задачам воспитания подростков и юношей.

Данная форма соревнований применима в сельских районах, спортивных и пионерских лагерях и т. д. Практически такие соревнования можно организовывать в субботу, воскресенье. Эмоциональность, скоротечность поединков, массовость, простота судейства, относительная доступность для подростков и юношей – вот неполный перечень достоинств подобных соревнований.

Как правило, некоторые подростки, проигрывая в одних играх, имеют значительное преимущество в других. Поскольку система зачета на соревнованиях по играм предусматривает суммарный результат в очках по отдельным играм, каждому игроку предоставляется возможность реабилитации. Это побуждение к дополнительным тренировкам дома, во дворе и т. д.

В этом находит свое практическое воплощение идея первоначального массового обучения подростков элементам единоборства, посредством которых не только улучшается усвоение школьного программного материала, но и воспитывается ряд качеств, необходимых борцу, создаются условия, способствующие выявлению одаренных подростков. Таким образом, появляется возможность организации первичного отбора и ориентации способных подростков и юношей на специализированные занятия борьбой в течение ряда лет.

Однако следует учесть данные о том, что первоначальное изучение техники и тактики борьбы с использованием различных, в том числе и нестандартных, сковывающих захватов, дает временное преимущество. Не приобретенная на начальном этапе подготовки способность к активным вспомогательным техническим действиям и динамической защите привычка использовать захваты в оборонительных целях впоследствии оборачивается несправимой соревновательной пассивностью (Е. М. Чумаков, Ю .А. Шулика, 1977г Ю .А. Шулика, 1993г).

В исследовательской работе по этому вопросу О. Б. Соломахин (1999г), А. С. Кузнецов (2002г) доказали нецелесообразность использования на начальном этапе подготовки игр с борьбой за захват.

В связи с вышеизложенным на **начальном этапе** в состав упражнений для проведения игр борца можно включить следующие упражнения:

- игры на сохранение статического равновесия (перетягивания, выталкивания, вытеснение, заведение);
- игры на сохранение динамического равновесия (борьба петухов, всадников);
- игры на силу (перетягивание, цыганская борьба, борьба за предмет);
- перевороты противника по команде;
- игры на ловкость (регби на коленях);
- игры на сообразительность и быстроту реагирования на команду (смена взаимно поз).

После усвоения основной атакующей техники и тактики ее использования в стандартных ситуациях на учебно-тренировочном этапе можно осваивать и борьбу за захваты. В связи с этим изменяется и содержание игр борца в пользу доминирования именно этой темы:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- игры на силу (перетягивание, цыганская борьба, борьба за предмет, армрестлинг);

- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы);
- специальные координационно-силовые парные упражнения в строю.

На **этапе спортивного совершенствования** игры имеют своей целью повысить эмоциональный фон тренировочного занятия, поскольку, как выражаются борцы, ковер им надоедает. Однако включение большого числа упражнений циклического характера для общего физического развития может привести к поломке тончайших координационных структур при выполнении специальных упражнений (В. Н. Лебедев, 1976г). Даже необходимость включения спортивных игр в подготовку борца высокого класса с целью дать ему физическую нагрузку или с целью развития ловкости весьма проблематично. На этом спортивном уровне надо развивать и поддерживать специальную ловкость, что и вырабатывается в играх борца.

На этапе спортивного совершенствования используются игры типа:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы).

Использование упражнений с элементами противоборства в условиях массовой физкультурно-спортивной работы

Целью проведения упражнений с элементами противоборства является приобщение к физической культуре и занятие свободного времени отдыхающих в местах массового отдыха при отсутствии необходимого спортивного инвентаря и при наличии большой массы занимающихся (за счет использования строя).

Задачи использования упражнений с элементами противоборства.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие координационных качеств.
3. Повышение эмоционального фона.
4. Привитие навыка к коллективным действиям.
5. Воспитание дисциплинированности.

При решении задачи привлечения больших масс населения к физической культуре и в целях пропаганды вида спорта – борьбы – с успехом можно использовать упражнения борца, поскольку эмоциональный фон на занятии лучше всего обеспечивается за счет контакта с партнером в условиях противоборства (Т. А. Гайдук, 2001г). С этой целью на спортивных площадках с любой материальной обустроенностью можно проводить:

- – силовые упражнения в строю (на мышцы рук, туловища, ног);
- – выталкивания с линии в стойке;
- – выталкивания с линии в партере;
- – втягивания за линию в стойке;
- – армрестлинг;
- – цыганская борьба;
- – групповые перетягивания;
- – парные перетягивания предметов;
- – бой всадников в строю.

Использованная литература

1. Ш. М. Мирзиёев. Совецание, посвященное вопросам развития сферы физической культуры и спорта. 20. 09. 2018 г.
2. Ш. М. Мирзиёев. Церемония вручения высоких наград спортсменам и тренерам Узбекистана 30 09. 2019г
3. Алиханов И .И. Техника и тактика вольной борьбы – М.: Физкультура и спорт, 1986, 304 стр.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Бальсевич В .К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– М.: “Физкультура, образование, наука”, 1996, № 1, 3-53 стр.
6. Бренштейн Н. А. О ловкости и её развитии.– М.: Физкультура и спорт, 1991, 287 стр.
7. Джамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта – и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФИС, 1979, 34-41 стр.
8. Игуменов В. М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. 22-27 стр.
9. Дякин А. М., Невретдинов Ш. Т. Методика отбора борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1982, 12-15 стр.
10. Иванов И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвали – фицированных борцов греко-римского стиля. // Диссертация канд. пед. наук. – Краснодар, 2002, 173 стр.
11. Игуменов В. М. Подливаев Б. А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М., Проствещение, 1993, 240 стр.
12. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (резеновий самбисть). Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978, 21-26 стр.
13. Курников С. Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе. Теория и практика Ф. К.– М.– 1999, № 9, 22-26 стр.
14. Ленц А. Н. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1972, № 12, 21 стр.
15. Колмановский А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963, 66-75 стр.
16. Кузнецов А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: диссертация канд. пед. наук. – Краснодар.: КГАФК, 1995, 131 стр.

Давронов А., Попов В.А.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО И
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Подписано к печати 23.03.2021 г.

Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага

Объем 7 п.л. Тираж 100 экз. заказ № ____

Издательство «UMID DESIGN»

Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»

г. Ташкент, улица Навои, 22