

345

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Методические рекомендации
для студентов, занимающихся спортивной борьбой



Воронеж – 2012

Библиотека
Воронежский ГАСУ

УДК 796.8(07)
ББК 75.715 я 7

Составители Г.П. Галочкин, Н.В. Щетинин

Подготовительные действия и специальные упражнения [Текст]: метод. рекомендации для студентов, занимающихся спортивной борьбой / сост.: Г.П. Галочкин, Н.В. Щетинин. – Воронеж: Воронежский ГАСУ. – 2012. – 44 с.

Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал по обучению студентов, занимающихся спортивной борьбой (самбо, греко-римской, вольной) подготовительным действиям и специальным упражнениям для лучшего усвоения техники спортивной борьбы. Приводятся апробированные практикой подготовительные упражнения и комплексы специальных упражнений.

Предназначены для студентов всех специальностей, занимающихся спортивной борьбой в основном и спортивном учебных отделениях.

Ил. 48. Библиогр.: 5 назв.

УДК 796.8(07)
ББК 75.715 я 7

Печатается по решению редакционно-издательского совета Воронежского ГАСУ.

Рецензент – А.Т. Козлов, д-р биол. наук, проф., академик РАЕН, заведующий кафедрой экологии и БЖД ВАИУ

ВВЕДЕНИЕ

В государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования, имеющих хорошие спортивные базы по сравнению с негосударственными образовательными учреждениями, широкое развитие среди студентов получили такие виды спортивной борьбы, как самбо, греко-римская и вольная, вошедшие в программу межвузовских соревнований – Универсиад.

Еще в древности молодежь увлекалась различными видами единоборств и среди них борьба была самым любимым и распространенным народным развлечением.

В сегодняшнее время популярность единоборств, как мужественных видов спорта, в вузах не ослабевает. Создаются новые по ним секции, такие как боевое самбо, борьба без правил, кикбоксинг, армспорт, дзюдо и др. Различными видами единоборств изъявляют желание заниматься и женщины. Криминогенность обстановки в связи с существующей в стране и мире преступностью подталкивает многие слои общества заниматься этими мужественными видами спорта, интерес к которым никогда не пропадал и имеет тенденцию к своему постоянному развитию в мире.

Объясняется это прежде всего тем обстоятельством, что все виды единоборств в той или иной степени имеют прикладной жизненный характер. Занимающиеся спортивной борьбой и овладевшие ее богатой техникой всегда имеют заметное преимущество перед теми, кто не владеет ею. В этом отношении наиболее ярко выражается прикладная ценность борьбы самбо, ее спортивного и боевого разделов. Самбо воспитывает быстроту реакции, волю к победе, мужество и точность в оценке ситуации, закаляет характер и все те качества, которые очень нужны не только на борцовском ковре, но и в жизни. Человек, овладевший его приемами, уверен в себе, в свои способности, что он может постоять за себя и защитить другого.

На пути к овладению богатой техникой спортивной борьбы начинающему борцу нужно последовательно решать много задач по освоению ее азов. Так, например, чтобы в схватке уверенно провести любой бросок, атакующий борец должен научиться выводить противника из равновесия в нужном направлении и уметь использовать благоприятные моменты для его проведения.

Однако, как показывает практика не все преподаватели и тренеры вузов, ДСШ и коллективов физической культуры уделяют должное внимание обучению борцов умению проводить предварительные подготовки к броскам в стойке и приемам в положении борьбы лёжа.

Не обучив этим азам спортивной борьбы, нельзя в дальнейшем рассчитывать на воспитание борца высокого класса, способного занимать высокие места в соревнованиях выше областного уровня. Пока борец все это усвоит сам на практике, не пройдя предварительного обучения под руководством своего тренера, он потеряет много времени и перестроиться ему на результативную борьбу будет уже трудно, т.к. первоначально не были заложены нужные навыки.

Данные методические рекомендации разработаны с целью помочь студентам, занимающимся спортивной борьбой, в получении необходимых знаний, умений и навыков проведения подготовок к броскам и умению использовать в схватках возникающие благоприятные моменты (ситуации). Только изначально освоив эти азы спортивной борьбы и обязательно с определенным броском, борец может в дальнейшем рассчитывать на красивую и содержательную борьбу с сильными противниками.

При написании предлагаемых рекомендаций их составители использовали свой личный опыт работы с борцами разной квалификации, а также опыт работы многих ведущих специалистов спортивной борьбы России и стран СНГ.

1. ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ В БОРЬБЕ САМБО

Подготовка к броскам — это конкретные действия борца, позволяющие одним или несколькими движениями вывести противника из равновесия в нужном направлении. Разучивать их необходимо отдельно и обязательно с определенным броском. С этой целью используются следующие способы подготовок.

1.1. Сбивание на одну ногу (рис.1)

Противника, находящегося в левой стойке, резко потянуть правой рукой вправо от себя одновременно с небольшим шагом правой ногой назад, переместив вес его тела на левую ногу. Левое плечо противника должно направляться под углом 45° вниз за одежду под левым локтем, а правое плечо — под тем же углом вверх за пройму под правой подмышкой противника.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: переднюю подсечку, переднюю подножку, бросок с захватом руки на плечо, подхват.



Рис. 1

1.2. Сбивание на носки (рис.2)



Рис. 2

Рывком за два рукава на себя — вверх сбить противника на оба носка. Для усиления рывка прогнуться назад.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: бросок захватом руки на плечо, бросок захватом руки под плечо, переднюю подсечку в колено, бросок через голову, подхват, «мельницу».

1.3. Сбивание на пятку (рис.3)

Толчком за два рукава сбить противника в направлении пятки отставленной ноги, переместив вес его тела на эту ногу. При удачном



Рис.3

сбивании на пятку стоящая впереди нога противника слегка отделяется от ковра.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: боковую подсежку, зацеп стопой, броски с захватом ноги.

1.4. Сбивание на пятки (рис.4)

Толчком за два рукава в направлении от себя и вниз осадить противника на пятки. При удачном сбивании на пятки оба носка противника слегка приподнимаются от ковра.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: зацеп изнутри, заднюю подножку, подсежку изнутри, отхват, бросок захватом двух ног, бросок через голову.



Рис.4

1.5. Заведение (рис.5)



а



б

Рис.5

Потянуть противника правой рукой за левый рукав и, одновременно отшагнув своей правой ногой назад – вправо, заставить его сделать шаг левой ногой. Заведение проводится с самыми разнообразными захватами.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: бросок захватом руки на плечо, подсежку изнутри, «мельницу», переднюю подножку.

1.6. Поворот противника (рис.6)

Захватить противника правой рукой снаружи за запястье левой руки, а левой рукой снизу за плечо этой же руки. Резко потянуть противника за левую руку на себя и влево, заставляя его повернуться к



а



б

Рис.6

вам левым боком или спиной. С этой подготовкой рекомендуется проводить: заднюю подножку, бросок через грудь.

1.7. Вызов отставления ноги противника (рис.7)

Захватить противника правой рукой под левым локтем и сделать попытку левой рукой захватить правую ногу противника. Противник, желая обезопасить правую ногу, отставит ее назад и вес его тела окажется перенесенным на левую ногу.



а



б

Рис.7

С этой подготовкой рекомендуется проводить: заднюю подножку, «мельницу», бросок рывком за пятку изнутри.

1.8. Осаживание на одну ногу (рис.8)

В момент, когда противник будет становиться на левую ногу, быстро положить предплечье своей левой руки сверху на его левый локтевой сгиб и своим весом заставить противника перенести его вес на левую ногу.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: заднюю подножку, заднюю подножку с захватом ноги снаружи, отхват с захватом ноги снаружи.



Рис.8

1.9. Осаживание на две ноги (рис.9)



Рис.9

Оба самбиста в положении левой стойки. Захватить одежду под локтями. В момент, когда противник будет становиться на левую ногу, сделать быстро сильный рывок обеими руками вниз — назад. В рывок необходимо включить вес своего тела и заставить противника перенести тяжесть тела на пятки и согнуть колени.

С этой подготовкой рекомендуется проводить: бросок захватом двух ног, «ножницы», зацеп стопой, зацеп изнутри.

Чтобы вывести противника из равновесия, иногда приходится сделать несколько движений в разных направлениях, используя его реакцию на действие (например, заведение от сбивания на одну ногу).

При выполнении подготовок к броскам борец обязательно должен находиться в устойчивом положении.

2. БЛАГОПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКОВ В БОРЬБЕ САМБО

2.1. Противник напирает (рис.10)

Подготовительные действия: сделать сильный рывок в направлении приложения силы противника.

Рекомендуется проводить: бросок через бедро, бросок через голову, бросок захватом руки — под плечо, бросок захватом руки на плечо, «мельницу», переднюю подножку.

2.2. Противник тянет на себя (рис.11)

Подготовительные действия: резко и сильно толкнуть противника назад и немного вниз.

Рекомендуется проводить: заднюю подножку, зацеп изнутри, бросок захватом двух ног, отхват, «ножницы».



Рис.10



Рис.11

2.3. Противник переносит тяжесть тела на стоящую впереди согнутую ногу (рис.12,а)

Подготовительные действия: осадить противника на эту ногу или провести его заведение.

Рекомендуется проводить: обвив, отхват, подсад.



а



б

Рис.12

2.4. Противник переносит тяжесть тела на стоящую вперед прямую ногу (рис.12,б)

Подготовительные действия: осадить противника на эту ногу или провести заведение.

Рекомендуется проводить: переднюю подсечку, подхват, подсад голенью.

2.5. Противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад (рис.13)

Подготовительные действия: сбить противника толчком на пятку отставленной ноги.

Рекомендуется проводить: боковую подсечку выставленной вперед ноги.



Рис.13



Рис.14

2.6. Противник скрещивает ноги (рис.14)

Подготовительные действия: осадить противника на одну или обе ноги.

Рекомендуется проводить: боковую подсечку, боковую подножку, «ножницы».

2.7. Противник прыгает

Подготовительные действия: подсадить противника во время прыжка усилием рук вверх.

Рекомендуется проводить: боковую подсечку в темп шагов, переднюю подсечку.

2.8. Противник, поднимаясь с коленей, опирается на самбиста (рис.15)

Подготовительные действия: усилием своих рук помочь противнику встать.



а



б



в

Рис.15

Рекомендуется проводить: боковую подсечку под ту ногу, которую он первую поставит стопой на ковер (рис.15,а,б,в), заднюю подножку (рис.16,а,б,в,г).



а



б



в



г

Рис. 16

3. БЛАГОПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УДЕРЖАНИЙ И БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В БОРЬБЕ САМБО

Благоприятные моменты могут возникнуть сразу после бросков при приземлении борцов на ковер и при борьбе лёжа в результате силового единоборства.

Если противник брошен на спину и прижал к своей груди руки, то его нужно захватывать на одно из удержаний. При вытянутой руке провести на нее болевой прием перегибанием локтя.

Если противник брошен на грудь или четвереньки, то его следует перевернуть на спину и сразу же захватить на удержание или провести болевой прием.

В случае вытягивания противником ног, следует проводить перегибание коленного сустава или ущемление ахиллова сухожилия на выпрямленной ноге.

При борьбе лёжа более благоприятные условия на нападения имеет самбист, находящийся сверху. Он может использовать вес своего тела, проводить удержания, болевые приемы, лучше контролировать сверху поведение своего противника.

Во всех случаях, если сам попал под противника, т.е. находишься снизу, то необходимо перехватить инициативу и принять все усилия, чтобы выйти на верх из-под противника. В противном случае тебе противник проведет удержание или болевой прием. Поэтому ни в коем случае нельзя задерживаться снизу под противником, а выходить наверх в стойку или самому перевернуть противника на спину и начать проводить удержание или болевой прием на руку или на ногу, или на тазобедренный сустав.

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ БРОСКОВ В БОРЬБЕ САМБО

Ниже приводятся упражнения, способствующие лучшему усвоению всех групп бросков. Выполнение комплексов этих упражнений каждый раз перед разучиванием или совершенствованием определенной группы бросков будет способствовать и развитию необходимых физических и волевых качеств борца.

4.1. Упражнения, способствующие лучшему усвоению подножек

1. Перенос веса тела с одной ноги на другую из положения приседа на одной ноге, другая вытянута в сторону.
2. Приседания на одной ноге («пистолет»).
3. Ходьба в полуприседе на носках.
4. Ходьба в полном приседе, с поворотами, прыжками.
5. Ходьба с партнером, лежащем на плечах.
6. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но на носках ног.
7. Ходьба на руках с поддержкой за ноги партнера.
8. Ходьба на руках без помощи партнера.
9. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах.
10. Приседания с партнером, лежащим на плечах.
11. Лазание по канату без помощи ног.
12. Перепрыгивание боком через гимнастическую скамейку (количество раз за 10 с).
13. Рывки жесткого резинового шнура к себе, вправо, влево.
14. Пружинистые покачивания в положении продольного шпагата.
15. Пружинистые покачивания в положении поперечного шпагата.
16. Круговые вращения тазом.
17. Перенос партнера на бедре (правом, левом).
18. Махи ногой вперед, назад, в сторону.
19. Прыжок вверх с вращением таза.
20. Повороты прыжком на 180° с выпадом одной ноги и вставанием на колено другой.
21. Имитация подножек (передней, задней, боковой).

4.2. Упражнения, способствующие лучшему усвоению подсечек

1. Ходьба на внешней стороне ступни.
2. Имитация боковой подсечки в стойке. Мизинцем касаться ковра.
3. «Подсечка» обкладных матов и прочих мягких и твердых предметов.
4. «Подсечь» гирию так, чтобы она перевернулась на бок.
5. Подсечка баскетбольного или футбольного мяча у стенки.
6. Переталкивание «блина» от штанги, лежащего на полу, ногой друг к другу.
7. Подсечение мелких предметов (спичек, скомканных бумажек), рассыпанных по полу (подмести пол).
8. Имитация подсечки с резиновым шнуром или веревкой, привязанной к ручке двери или другому предмету на уровне пояса.
9. В положении сидя на ковре взять голень руками и «постучать» ею по груди.
10. В положении сидя на ковре положить одну или две ноги за голову.
11. Сидя на ковре согнуть ноги, подтянуть пятки к туловищу и соединить ступни так, чтобы мизинцы касались друг друга. Из этого положения:
 - а) делать наклоны вперед, доставая головой ступни ног;
 - б) руками разводить колени в стороны;
 - в) выпрямлять ноги, скользя ими по ковра. Мизинцем касаться ковра.
12. В положении стойки на лопатках похлопать подошвами ног друг по другу.
13. Стойка: ноги скрестить, руки скрещены на груди. Сесть на ковер со скрещенными ногами, затем, наклоняясь вперед, встать в стойку без опоры руками о ковер.
14. Подсечение то левой, то правой ногой стула, держась за его спинку.
15. «Подкачка» рук. Построить занимающихся в круг парами друг перед другом, ноги на ширине плеч. Захватить партнера под локтями обеих рук. Партнер делает подскоки на двух ногах вверх. При движении вверх, помочь ему руками подпрыгнуть как можно выше.

16. То же, но при движении вверх, задержать партнера на предельной высоте своими руками 2-3 с.

17. То же, но при движении партнера вверх, сделать ему боковую подсечку подошвой левой (правой) ноги со страховкой при падении.

18. Подсечки набивного мяча (неподвижного, катящегося, падающего).

4.3. Упражнения, способствующие лучшему усвоению зацепов

1. Ходьба на пятках, на носках, внутренней и внешней стороне ступни.

2. Ходьба в полуприседе, приседе, с поворотами, прыжками.

3. Броски набивного мяча зацепом стопой, стоя на полусогнутой опорной ноге.

4. Зацепить подъемом ноги гирию и подтянуть ее к себе.

5. Обвить ногу партнера. Из этого положения:

а) вынести ногу вперед – вверх;

б) поднять ногу назад – вверх, наклоняя партнера вперед;

в) поднять ногу вверх вместе с партнером.

6. Перенос партнера на бедро.

7. Имитация зацепов (вариантов бросков).

8. Сбить партнера на пятки рывком обеими руками от себя – вниз.

9. Заведение руками партнера (вправо, влево).

10. Зацепить голенью изнутри одноименную ногу партнера и подтянуть ее на себя – вниз – в сторону.

11. Столкнуть своей грудью туловище партнера вниз – назад (левой рукой захватить куртку под правым локтем партнера, а правой рукой левый борт куртки у ключицы).

12. Борьба ногами. Самбисты стоят в парах лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера. Поднять одноименные ноги и скрестить голени. Побеждает тот, кто первым сумеет отвести ногу партнера в сторону.

4.4. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через голову

1. Ходьба в полном приседе («гусиным шагом»).

2. Ходьба с партнером, лежащим на плечах (на носках, в полуприседе).

3. Приседания на одной ноге («пистолет»).

4. Приседания с партнером, лежащим на плечах.

5. Кувырки через плечо (правое, левое).

6. Кувырки через голову (вперед, назад).

7. Рывки жесткого резинового шнура на себя – вверх, на себя – вправо, на себя – влево.

8. Умение метко ставить ногу в середину живота. Держась руками за жесткий резиновый шнур и имитируя бросок через голову, опасть подошвой ноги в отмеченное мелом место на стене.

9. Синхронизация движений рук и ног. Лечь на спину. Партнер со стороны ног и наклонился вперед. Захватить его одежду под локтями и упереться одной ногой в середину живота. Потянув руками к себе и отталкивая ногой, оторвать партнера от ковра и удержать его на одной ноге 1-3 с. Повторить упражнение несколько раз каждой ногой.

10. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но после отрыва партнера от ковра перебросить его через голову.

11. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но после переброски партнера через голову сделать кувырок назад и сесть верхом на него.

12. Развитие способности произвольно расслаблять мышцы. Принять положение стойки на лопатках и провести свободное педалирование ногами.

4.5. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков подхватом

1. Приседание на одной ноге («пистолет»).

2. Равновесие на одной ноге («ласточка»).

3. Махи ногами вперед – назад, вправо – влево.

4. Рывки руками жесткого резинового шнура к себе, влево – вниз, вправо – вниз.

5. Рывки руками жесткого резинового шнура к себе, закручиваясь влево и вправо.

6. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но при закручивании надо поставить ноги в стартовое положение для броска подхватом.

7. Махом правой ногой вперед и прыжком на левой сделать разворот туловища на 180° с кувырком вперед через правое плечо.

8. На ковре выполнить подхват без партнера, усиливая его кувырком вперед через плечо (правое, левое).

9. Подхват с отягощением или жестким резиновым шнуром, связанным к гимнастической стенке.

10. В захвате с партнером отрабатывать скорость входа в прием.

4.6. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков выведением из равновесия

1. Рывки жесткого резинового шнура на себя — в сторону, на себя — в сторону — вниз. Шнур привязан к гимнастической стенке.

2. Повороты с партнером, лежащим на плечах.

3. Упираясь грудью, вытолкнуть друг друга за определенную черту.

4. Упираясь спиной, вытолкнуть друг друга за определенную черту.

5. Захватить за одежду партнера под локтями. Партнер переступает с ноги на ногу. В тот момент, когда он перенесет свой вес на одну ногу, сделать рывок двумя руками на себя — в сторону — вниз и вывести его из положения равновесия.

6. В обоюдном захвате под локтями свободно передвигаться по коврику в различных направлениях. В момент, когда партнер переносит свой вес на ногу, рывком двумя руками в том же направлении помочь ему перенести вес на эту ногу.

7. Перетягивание партнера. Борцы стоят друг перед другом в захвате за руки и по сигналу перетягивают друг друга за отмеченную на коврику линию.

8. Борцы стоят друг перед другом на одной ноге и, прыгая по коврику, стараются вывести партнера из равновесия, чтобы он второй ногой коснулся коврика.

4.7. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков захватом ноги (ног)

1. Рывки руками жесткого резинового шнура к себе, в стороны, вверх, вниз.

2. Приседание на одной ноге («пистолет»).

3. Приседание на двух ногах.

4. Приседание на двух ногах с партнером, лежащим на плечах.

5. Ходьба в полуприседе, приседе.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но стоя на кистях у стены.

8. Передвижение по коврику, стоя на кистях рук.

9. Лазание по канату или полотну без помощи ног.

10. Выведение партнера из равновесия рывком, толчком.

11. Прыжки на одной ноге, другую захватить рукой за голень.

12. Быстро присесть и коснуться коврика тыльной стороной ладони.

13. Наклоны с партнером равного веса на плечах.

14. Повороты с партнером равного веса на плечах.

15. Поднимание штанги рывком до уровня груди.

16. Атакующий упирается двумя руками в плечи партнера и толкает от себя. В момент противодействия захватить его ноги снаружи и поднять вверх.

17. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении, но после отрыва партнера от коврика развести его ноги в разные стороны или вынести в одну сторону (в зависимости от поведения партнера).

18. Имитация вариантов бросков захватом ноги (ног).

4.8. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через спину

1. Бег со скрещиванием ног и вращением таза.

2. Бег с высоким подниманием бедер и доставанием пятками ягодиц.

3. Прыжки вверх с вращением таза.

4. Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны.

5. Повороты туловища в стороны вместе с тазом.

6. Круговые вращения тазом на согнутых ногах.

7. Перенос веса тела с одной ноги на другую из положения приседа на одной ноге, другая вытянута в сторону. Таз перемещать параллельно коврику и как можно ниже.

8. Пружинистые покачивания в положении выпада.

9. Поворот кругом у стены с толчком тазом в стену.

10. Поворот спиной к партнеру с захватом его туловища рукой сбоку.

11. Пружинистые покачивания в положении шпагата (продольного, поперечного).

12. Рывки жесткого резинового шнура к себе, в стороны, вверх.

13. Наклон туловища вперед с захватом жесткого резинового шнура, закрепленного на гимнастической стенке.

14. Стоя на коленях, доставать ягодицами коврик между ногами.

15. Стоя на коленях, доставать тазом коврик сбоку.

16. Кувырки вперед через плечо.

17. Имитация подворота спиной к противнику.

18. Перенос партнера на бедро (левым, правым).

19. Захватить партнера за руку, повернуться и положить его на свою спину. Сделать 10-12 приседаний.

20. Захватить партнера за руку, сделать рывок вверх — в сторону и выполнить подворот с отрывом партнера от коврика.

21. Прогнуться туловищем назад и коснуться руками пяток.

4.9. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через грудь (прогибом)

1. Движения туловищем вперед, назад, стоя на мосту.

2. Сгибание и разгибание шеи в упоре головой и руками о коврик. Круговые движения шеей.

3. То же, что и в упражнении 2, но без помощи рук.

4. Забегание вокруг головы влево и вправо из положения упора головой и руками в коврик.

5. Перевороты с моста через голову, держась руками за голени партнера.

6. То же, что и в упражнении 5, но без партнера.

7. Прогиб туловища назад и доставание головой коврика из положения стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки на животе соединены в «замок».

8. Из положения борцовского моста отжим на руках до положения гимнастического моста.

9. Падение на коврик животом вперед, прогнувшись, из положения стоя на коленях, ноги вместе, руки за спиной соединены захватом за запястья (рис.17).

10. Прогибание в пояснице, лежа на животе и держась руками за одноименные голеностопные суставы.

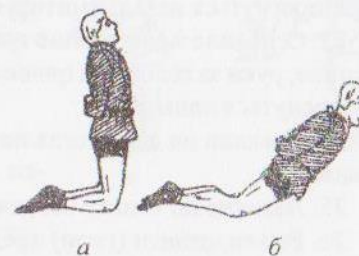


Рис.17

11. Вставание на мост из стойки, перебирая руками по стене.

12. Вставание на мост с поддержкой партнера за руку, под спину.

13. Вставание на мост из стойки без поддержки партнером.

14. Круговые движения туловищем. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

15. Доставка пяток руками, прогибаясь назад из стойки. Ноги на ширине плеч.

16. Прыжки вверх с места с подтягиванием коленей к животу.

17. Вращение под рукой (правой, левой), упирающейся в стену.

18. Резкие прогибы назад, держась за резиновый шнур. Жесткость шнура периодически менять.

19. То же, что и в упражнении 18, но держась за набивной мяч (рис.18). Вес мячей периодически менять.

20. Переворот через партнера, стоящего на коленях, из стойки (рис.19).

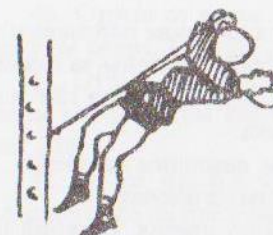


Рис. 18



Рис. 19

21. Спрыгивание с подставки высотой 70-80 см. с выпрыгиванием вверх без задержки на ковре (полу).

22. То же, что и в упражнении 21, но во время выпрыгивания вверх прогнуться назад, имитируя позу, как при броске через грудь.

23. Сгибание и разгибание туловища на время из положения лежа на спине, руки за головой. При встречном движении пальцы рук должны коснуться пальцев ног.

24. Прыжки на двух ногах по углам начерченного на ковре треугольника.

25. Лазание по канату без помощи ног на время.

26. Рывки штанги (гири) предплечьями вверх — к себе, прогибаясь назад. Вес штанги (гири) периодически менять.

27. Падение назад, прогнувшись, с поворотом грудью к коврику и приземлением на руки (рис.20).

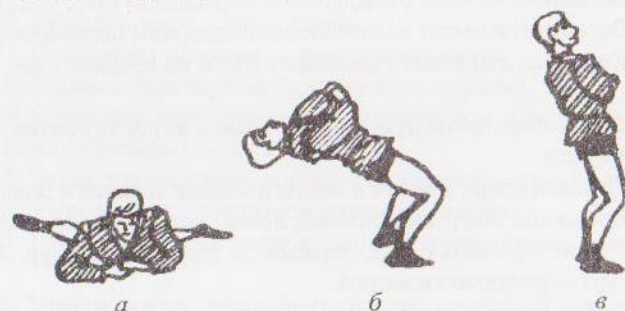


Рис.20

28. То же, что и в упражнении 27, но с набивным мячом в руках.

29. То же, что и в упражнении 28, но с попаданием мяча в очерченное на ковре место (цель).

30. Прогибание туловища назад, сидя на спине партнера и зацепившись ногами за его плечи изнутри. Руки заложены за голову.

31. То же, что и в упражнении 30, но повернуться на 180° и ногами зацепиться изнутри за бедра противника.

32. Повороты в стороны с партнером, лежащим на плечах.

33. Приседания с партнером, лежащим на плечах.

34. Наклоны с партнером, сидящим на плечах. Нижний борец наклоняется вперед, держа верхнего за ноги. Верхний борец прогибается назад. Добиться синхронности движений (рис.21).

35. Перетаскивание партнера из положения стоя и обоюдного обхвата туловища с рукой (захват «накрест»). Это упражнение можно давать как простейший вид борьбы с задачей: кто первым вынесет партнера за ковер.

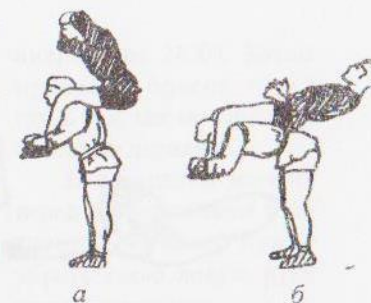


Рис.21

36. Попеременные перевороты партнера через себя, прогибаясь назад, из обоюдного положения грудь к животу и обхвата за пояс (рис.22).



Рис.22

37. Перевороты партнера, стоящего боком, с ноги через голову (вправо, влево) обратным захватом туловища.

38. Бросание рывком набивного мяча через голову, прогибаясь назад, из положения стоя спиной к партнеру.

39. Броски чучела через грудь (рис.23).

40. Отрыв от ковра партнера, стоящего боком, с подбивом его животом вверх. Партнер обхватывается руками за туловище сбоку.

41. Отрыв от ковра партнера, поворачивающегося боком, с подбивом его животом вверх и подсадом бедром ноги снаружи вверх (рис.24).

42. То же, что и в упражнении 41, но после подсада партнера задержать его на предельной высоте и устоять 3-5 с на правой ноге.

43. То же, что и в упражнении 42, но после подсада и задержки партнера тем же бедром левой ноги вывести его ноги немного вправо.

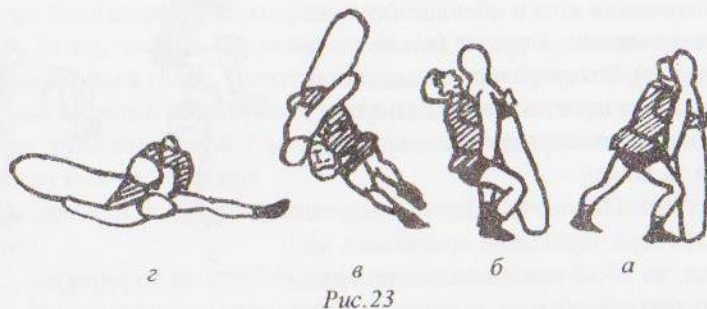


Рис. 23

44. То же, что и в упражнении 43, но одновременно с выносом ног партнера вправо прогнуться и отклонить свой корпус и голову влево-назад.



Рис. 24

45. Бросок партнера через грудь из приседа. Партнер стоит на коленях (рис. 25).

46. Бросок через грудь с обхватом туловища сбоку (рис. 26). Этот вариант броска проводится тогда, когда противник поворачивается боком к атакующему. Такая благоприятная ситуация возникает, например, при проведении противником бросков через бедро, подхвата и передней подножки. В этом случае бросок через грудь можно использовать как контрприем против названных бросков.

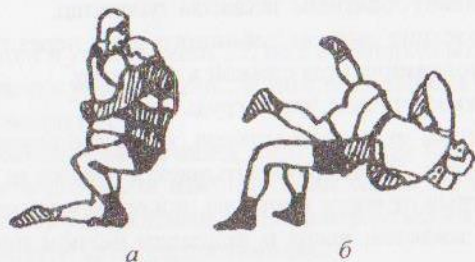


Рис. 25

Проведение: при подвороте противника вправо (рис. 26, а) зашагнуть правой ногой по ходу подворота, согнуть ноги в коленях, обхватить обеими руками туловище сбоку, плотно прижаться к нему и, прогибаясь, оторвать противника от ковра, подбив его животом снизу —

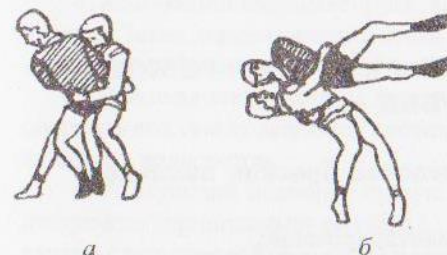


Рис. 26

вверх (рис. 26, б). Затем провести бросок через грудь так, как он описан в основном варианте.

В последний момент перед приземлением противника на ковер нужно убрать свою левую руку из-под его спины.

4.10. Упражнения в увертках от бросков

1. Прыжок через ногу, захваченную за носок разноименной рукой (через правую и левую).

2. Прыжок вверх на двух ногах с поворотом вокруг вертикальной оси на 180°, 270° и 360° вправо и влево.

3. Прыжок вверх на одной ноге с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360° в сторону опорной (толкательной) ноги, в сторону свободной ноги.

4. Падение назад с поворотом вокруг вертикальной оси вправо и влево на 180°. Приземление на грудь с опорой на руки.

5. Боковой переворот (колесо) с левой и правой руки.

6. Кувырок с разбега через партнера, стоящего на четвереньках.

7. Перелет назад (с поддержкой за пояс двумя партнера, затем через соединенные руки партнеров и, наконец, с поддержкой одним партнером).

8. Перекат через спину партнера из положения стоя спиной к спине, руки подняты вверх и соединены пальцами обеих кистей в замок.

После переката по спине партнера приземлиться (встать) на ковер на стопы обеих ног.

9. Наступить (осалить) стопой правой ноги на стопу правой ноги партнера (то же левой на левую).

10. Провести контрприем от броска через бедро, увернувшись в сторону подворота противника и подставив сзади свою ногу, проведя быстро бросок на спину с падением по ходу подворота противника.

11. Провести боковую подсечку от боковой подсечки противника, перехватив у него инициативу быстротой исполнения броска.

5. ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

5.1. Подготовки для проведения бросков наклоном

Используются сковывание и маневрирование.

Сковывание: Атакующий, захватив руку атакуемого и прижав ее к своей груди, поднимает ее в верх. Атакуемый оказывает сопротивление в направлении вниз, что и использует атакующий, который, захватив правое плечо атакуемого левой рукой, другой рукой делает рывок за шею на себя-вниз-вправо. Атакуемый с целью сохранения равновесия выпрямляется и создает удобное положение для выполнения сбивания. Атакующий, используя это положение, тут же отпуская шею противника и, захватив его правую руку двумя руками, выполняет сваливание сбиванием.

Маневрирование: Атакующий, захватив руку атакуемого, передвигается с ним вперед-назад. Как только атакуемый перенесет вес тела на ногу, в сторону которой делается сбивание (в момент отрыва другой ноги от ковра лил в момент постановки ноги на ковер, в сторону которой проводится прием), атакующий выполняет сваливание сбиванием.

5.2. Подготовки для проведения бросков подворотом

Последовательность действий атакующего борца:

1. Сковав руки атакуемого захватом спереди сверху, атакующий дает ему возможность освободить одну из них. Отпуская руку, атакующий захватывает противника освободившейся рукой за шею и бросает его.

2. Оттолкнув атакуемого от себя и выведя его из равновесия, атакующий в момент, когда противник, пытаясь сохранить равновесие, делает движение туловищем и руками вперед, захватывает атакуемого за руку и шею и выполняет бросок.

3. Захватив противника за руку снизу (сверху) и шею, атакующий рывком руками в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска, выводит атакуемого из равновесия. Когда тот пытается сохранить устойчивость, атакующий отклоняется в противоположную сторону и выполняет бросок.

4. Атакующий поднимает руки, вызывая атакуемого на захват туловища. Затем, опережая противника, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок захватом руки и шеи.

5. Вызывая атакуемого на захват своей руки и шеи, атакующий, опережая его, сам захватывает противника за руку и шею и выполняет бросок подворотом.

6. Атакующий подводит правую руку под разноименное плечо атакуемого (приподнимая ее вверх), левой рукой захватывает его за запястье или правое плечо снизу и угрожает провести нырок под правую руку. Атакуемый, защищаясь, сгибает туловище и отставляет правую ногу назад, создавая благоприятный момент для проведения приема.

7. Из такого же захвата, как и в первом случае, атакующий толчком грудью и руками выводит атакуемого из равновесия в направлении назад. Для сохранения устойчивости атакуемый отставляет правую ногу назад и перемещает туловище на атакующего, создавая удобный момент для проведения приема.

5.3. Подготовки для проведения бросков прогибом

Последовательность действий атакующего борца:

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это,

Атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

2. Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.

5. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.

6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

6. БЛАГОПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ БРОСКОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

6.1. Для проведения бросков подворотом (рис.27)

1. Атакующий, наступая с шагом (или без шага), протягивает руку вперед к разноименной руке атакующего.

2. Атакующий, преодолевая сопротивление атакующего, пропускает свою руку вниз под его разноименное плечо.

3. Атакующий, оторвав атакующего от ковра (или попытавшись оторвать его), ставит его на ковер (или прекращает попытку).

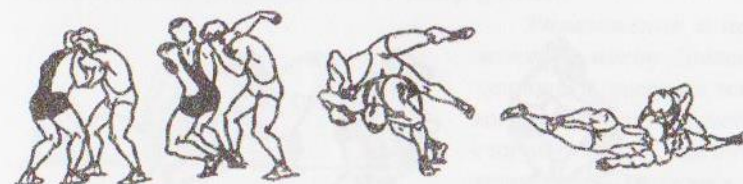


Рис. 27

6.2. Для проведения бросков наклоном (рис.28)

1. Противник стоит прямо.

2. Противник тянет на себя.

3. Противник заходит в сторону впереди стоящей ноги.



Рис. 28

6.3. Для проведения бросков прогибом (рис.29)

1. Противник нападает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.

3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а др. рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

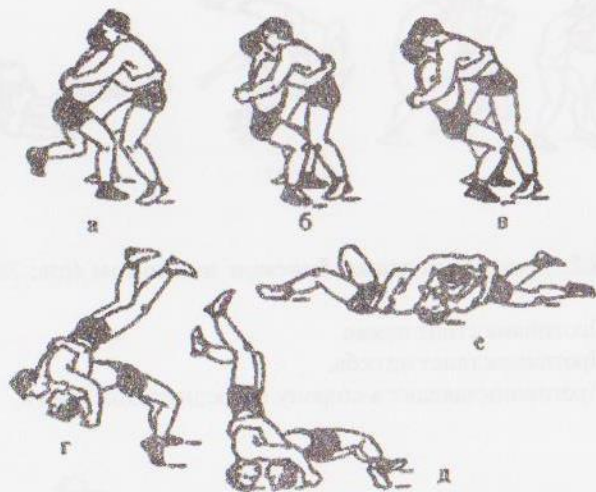


Рис.29

7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ БРОСКОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

7.1. Для бросков прогибом

Специальные упражнения, способствующие освоению бросков прогибом.

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, упереться лбом в ковер (рис.30).



Рис.30

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.

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.31,а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рис.31,б).



Рис.31

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.32,а,б,в). 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.

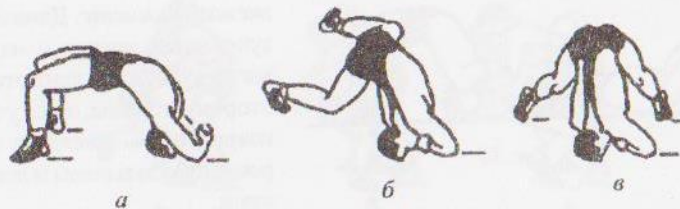


Рис.32

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.33).

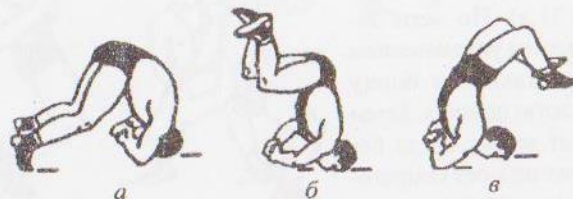


Рис.33

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.34).



Рис.34

Попеременное поднятие ног из положения на мосту. Стоя на мосту, попеременно поднимать ноги вверх до предела (рис.35). Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.



Рис.35

Упражнения 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.36). Эти упражнения можно проводить со штангой, гирями и с партнером. Упражнения с партнером и манекеном, имитационные упражнения применяются в основном как подводящие для усвоения и совершенствования различных элементов техники и тактики борьбы.



Рис.36

7.2. Для бросков через спину

1. Кувырок вперед через плечо. 2. Кувырок вперед после поворота кругом. 3. Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед. 4. Наклон туловища вперед с захватом резинового жгута, закрепленного на гимнастической стенке. 5. Поворот кругом на правой ноге с подставлением левой. 6. Поворот кругом на обеих

ногах со скрещиванием. 7. Круговое вращение тазом на согнутых ногах; при движении таза назад ноги выпрямлять. 8. То же с отягощением. 9. Поворот кругом у стены с толчком тазом в стену. 10. Упор присев, руки к левой ступне – выпрямить колени, не отрывая рук от ковра. 11. Захватить чучело за руку и шею, повернуться кругом, наклониться вперед-влево и перебросить чучело через себя, падая вместе с ним. 12. Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом чучело внизу и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая.

7.3. Для бросков наклоном

1. Ноги врозь, набивной мяч держать у живота обеими руками – рывком подбросить мяч вверх и поймать его. 2. Гири на уровне живота или на полу – рывком поднять их вверх и опустить. 3. То же упражнение со штангой. 4. Присесть ноги врозь – прыгнуть вверх. 5. Наклонить туловище вперед, сделать выпад правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой и прыгнуть вверх. 6. То же с мячом, гирей или штангой. 7. Из полуприседа со штангой на плечах рывком выпрямить ноги (вес штанги равен весу борца). 8. Спрыгнуть с высоты до 1 м в полуприсед со штангой на плечах. 9. Ноги врозь, руки за головой, наклониться вперед и выпрямиться рывком. 10. То же с набивным мячом, гирей, штангой или чучелом. 11. Лечь бедрами на гимнастическую скамейку или коня, рывком прогнуться назад. 12. То же с мячом, гирей, диском. 13. Обхватить туловище наклонившегося вперед партнера и поднять его вверх. 14. Обхватить сзади туловище партнера, находящегося между ногами, прогибаясь назад, поднять его вверх и опустить обратно. 15. Обхватить туловище партнера, находящегося между ногами грудью вверх и прогнувшегося назад, рывком поднять его вверх и, прогнувшись назад, поставить на ноги за своей спиной. Партнер может быть в положении спиной вверх. 16. Бросок с наклоном чучела на ковер между ногами вправо и влево.

8. ПОДГОТОВКА К БРОСКАМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

8.1. Бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону (рис.37)

Атакующий использует тенденцию движения назад, тянет за собой соперника, одновременно раскачивая захваченную ногу каждый раз в сторону той ноги, которая делает шаг назад. На втором шаге мах руками сопровождается поворотом туловища. Подъем бедра осуществляется путем продевания руки до такого положения, когда под бедром оказывается плечо, соперник отрывается от ковра и атакующий бросает его наклоном.



Рис.37

8.2. Бросок наклоном с перехватом разноименной ноги (рис.38)

Сблизившись первым стартовым способом и приблизив грудь к бедрам, атакующий поднимает соперника на плечи (а). Затем, захватив одной рукой его туловище и продев другую между ног, атакующий захватывает его разноименное бедро изнутри и, прогибаясь и разворачиваясь в сторону ног, поднимает возможно выше ноги соперника (б). Обратным движением руки, захватившей ногу, по кругу он как бы складывает соперника, накрывая его грудь захваченной ногой и опускаясь при этом на колени со стороны его головы (в), и бросает на спину (г). Если соперник, защищаясь, соединяет ноги, не давая осуществить захват между ногами, то атакующий захватывает одновременно обе ноги одной рукой, а туловище другой, отводит ноги соперника в сторону и, становясь на колени, достигает того же результата.



Рис. 38

8.3. Сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками (рис.39)

Атакующий толкает плечом в плечо захваченной руки, зацепляет ближнюю ногу сзади (а), подхватывает ее одноименной рукой (б) и обратным движением ноги делает стартовый толчок (в), затем захватывает руками дальнее бедро, наваливается на соперника (г) и заставляет его перейти в партер толчком ног (в совокупности с воздействием весом), подтягивая руками ноги соперника за бедра.

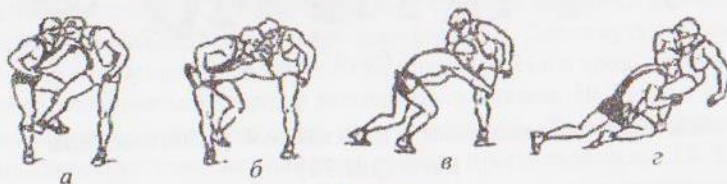


Рис. 39

8.4. Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри (рис.40)

Этот прием является продолжением предыдущего и выполняется в том случае, если дальняя нога далеко и соперник пытается освободить захваченную ногу свободной рукой. Атакующий отпускает плечо соперника, захватывает освободившейся рукой дальнее бедро спереди-изнутри через захваченную ногу. Затем, нажимом боком и плечом на живот, сваливает соперника и вынуждает его перейти в партер. Продолжая атаку, можно осуществить скрестный захват голени.



Рис. 40

8.5. Перевод с захватом дальней ноги зацепом (рис.41)

Атакующий толкает вперед плечом захваченную руку (после ответного действия), зацепляет голень ближней ноги (а) (это отличное отвлечение для выполнения "мельницы"). Если это не удалось, значит соперник успел перенести вес на эту ногу. Тогда обратным движением ноги вперед (б) атакующий зацепляет сгибом стопы дальнюю ногу соперника, которая в этот момент менее загружена (это движение вперед должно быть очень энергичным), тут же захватывает эту ногу дальней рукой (в). Лучший выход из создавшегося положения — поворот от атакующего и попытка уйти в партер (г). Атакующий же должен поместить голень захваченной ноги между бедром и плечом и попытаться либо провести скрестный захват ног, либо заработать балл переводом.

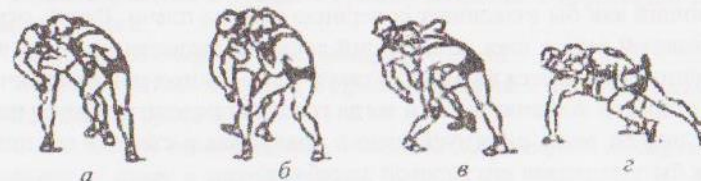


Рис. 41

8.6. Бросок прогибом с обвивом (рис.42)

Этот прием проводится в том случае, если при попытке провести подхват соперник, разгибая спину, переносит вес тела назад. Тогда атакующий обвивает ближнюю ногу (а), подскакивая на опорной ноге, поворачивается лицом к сопернику и захватывает свободной рукой туловище или плечо снизу (б). В этом положении атакующий теряет

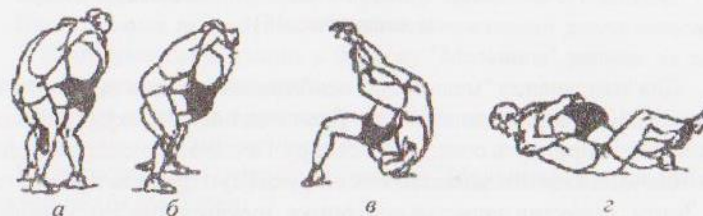


Рис. 42

равновесие и падает назад. Голову он энергично поворачивает в сторону броска. Одновременно атакующий тянет соперника вверх-на себя обеими руками, резко прогибает туловище, в падении делает движение бедром вверх (в), откидывает голову назад и в сторону броска и бросает соперника на спину (г), а сам переворачивается на него.

8.7. "Мельница" рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги (рис.43)

Борцы захватили шею и плечо друг друга при относительно высокой стойке (а). Атакующий отставляет левую ногу, переносит на нее вес и, двигаясь тазом назад, дергает соперника за шею (б). Затем следует стартовый толчок вторым способом. Быстрому продвижению вперед способствует рывок захваченного плеча (в), которым атакующий как бы взваливает соперника себе на плечи. Рукой, осуществившей рывок шеи, атакующий сразу же захватывает ногу, и соперник оказывается на плечах атакующего. Проход может закончиться и просто захватом ноги, и когда голова атакующего минует плечо, он должен резко разогнуть шею с поворотом в сторону соперника, как бы заталкивая его головой за себя (г).



Рис.43

8.8. "Мельница" с захватом одноименного бедра и шеи (рис.44)

Для выполнения "мельницы" необходима реакция взаимного контакта (РВК), направленная вверх. Для создания ее атакующий может попытаться пригнуть соперника к коврику. После этого следует, освободив плечо, захватить запястье той же руки (а) и продеть под нее голову. Затем, отпустив запястье соперника, нужно захватить одноименную ногу соперника (б). Бросок завершается падением на соперника спиной с сохранением захвата шеи и бедра (в).

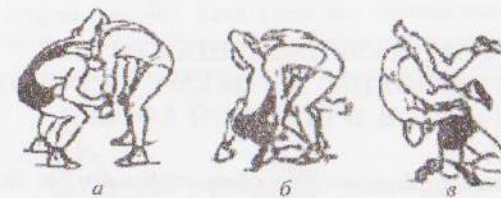


Рис.44

9. БЛАГОПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

1. Благоприятная ситуация к броску наклоном с рывком ноги вверх-в сторону.

Атакующий выхватил ногу рывком после выпада.

2. Благоприятная ситуация к броску наклоном с перехватом разноименной ноги.

Атакующий оторвал атакуемого от ковра.

3. Благоприятная ситуация к приему сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками.

Атакующий переставляет ближнюю ногу вперед. Атакуемый зацепляет ее сзади и захватывает.

4. Благоприятная ситуация к приему сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри.

Атакующий переставляет ближнюю ногу вперед. Атакуемый зацепляет ее сзади и захватывает.

5. Благоприятная ситуация к приему перевод с захватом дальней ноги зацепом.

Атакующий пытается зацепить ближнюю ногу спереди, затем обратным движением ноги зацепляет другую ногу стопой и захватывает ее.

6. Благоприятная ситуация к броску прогибом с обвивом.

При попытке проведения подхвата атакуемый разгибается.

7. Благоприятная ситуация к броску "Мельница" рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги.

Реакция взаимного контакта (РВК) отрицательная, впереди нога, одноименная захваченной руке.

8. Благоприятная ситуация к броску "Мельница" с захватом одноименного бедра и шеи.

Раздельный захват шеи и руки. Реакция взаимного контакта (РВК) положительная.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЛУЧШЕМУ УСВОЕНИЮ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Упражнения для бросков прогибом с обвивом. 1. Подбрасывать набивной мяч, растягивать амортизатор и поднимать гирию рывком с зацепом стопой. 2. Простейшие формы борьбы с сопротивлением и с зацепом ног. 3. Присесть на одной ноге и резко встать, подняв другую ногу вверх. 4. Разгибать одну ногу из полуприседа с отягощением, а другой подталкивать мешок, чучело. 5. Резко выполнить прием с чучелом, стоя на одной ноге и подталкивая другой ногой.

Приводим упражнения, которые следует выполнять борцам при изучении броска прогибом.



Рис.45

Упр.1 – вставание на мост после полуприседа. Это упражнение наиболее важное из подводящих упражнений. При этом прогибаться нужно энергично. Это будущий подбив животом (рис.45). И. п. при выполнении упражнения – обычная стойка, ноги на ширине плеч. Упражнение состоит из трех частей: полуприседа, вставания на мост и забега- ния до положения седа на бедро (забегание нужно выполнять в обе стороны).

Упр.2 – вставание на мост из полуприседа с предварительным приставным шагом назад, чтобы тело приобрело инерцию движения назад. Тогда при постановке на мост колени не будут подаваться вперед.

Упр.3 – кувырок в прыжке без касания руками ковра для отработки правильного падения на ковер. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Из этого положения нужно присесть и, толкнувшись ногами, сделать кувырок вперед, не касаясь руками ковра. Затем то же самое сделать с поворотом на 30° в обе стороны.

Упр.4 (координационное). И.п.: борцы стоят лицом друг к другу, обучающийся спиной к поролоновому мату. Партнер захватывает его туловище, а обучающийся – руки партнера сверху. Обучающийся делает полуприсед и помещает обе ноги между ногами партнера, который удерживает обучающегося, чтобы он не упал. Обучающийся становится на мост, энергично прогибаясь и делая движение руками за себя, партнер делает кувырок в прыжке, а обучающийся забегает в

одну из сторон (рис.46). Хотя здесь все обусловлено, оба борца понимают, что это и есть бросок и выполнить его не труднее, чем стать на мост. Упражнение повторяется несколько раз с забеганием в обе стороны.



Рис.46

Упр.5 – броски набивного мяча для освоения бросков в обе стороны. Обучающийся стоит в 4 м от партнера спиной к нему и держит набивной мяч на вытянутых вперед руках. Поворачиваясь вправо (влево), обучающийся бросает мяч за себя и следит за ним. Партнер ловит мяч, поворачивается спиной к обучающемуся и в свою очередь бросает мяч.

Упр.6 – бросок в движении назад. От упр.4 оно отличается тем, что выполняется с одним приставным шагом назад, после которого обучающийся делает полуприсед (все делается слитно, без пауз и остановок) и бросок, акцентируя движение руками и головой в одну из сторон. Движением назад обучающийся создает инерцию, которая облегчает выполнение броска. Здесь возможна ошибка: преждевременный разворот. В этом случае следует вернуться к броскам без разворота, чтобы приучить борца делать разворот перед касанием головой ковра.

Упр.7 – бросок прогибом с захватом руки и туловища (рис.47). При выполнении этого упражнения меняется лишь захват. Бросок проводится с предварительным приставным шагом назад. Уже в движении голова обучающегося должна находиться со стороны направления броска, чтобы при неполном прогибе борцы не ударились головами. Поворот осуществляется в сторону захваченной руки. Привыкший к кувыркам партнер захваченную руку не выставляет, что также гарантирует от травм. Броски проводятся в обе стороны.



Рис.47

Упр.8 – броски с зашагиванием. И.п.: партнер стоит лицом к противоположному мату, обучающийся, захватив его правую руку под плечо, стоит правым боком к мату. Обучающийся поворачивается лицом к партнеру (спиной к мату), подседая, захватывает его туловище на уровне пояса или чуть выше. При этом голова обучающегося должна быть со стороны направления броска. В этот момент он уже потерял равновесие и увлекает за собой партнера. В падении выполняются подбив животом и разворот в сторону захваченной руки. Упражнение следует делать в обе стороны.

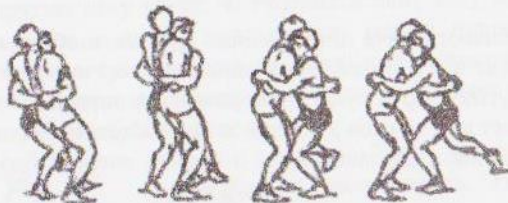


Рис.48

Упр.9 – это уже практически бросок с зашагиванием. Его можно выполнять с захватом туловища с рукой, как это показано на рис.48, или туловища и руки. Можно зашагивать в сторону захваченной руки и бросать против хода или в противоположную сторону и бросать по ходу. Это упражнение завершает изучение броска прогибом.

Упр.9 – это уже практически бросок с зашагиванием. Его можно выполнять с захватом туловища с рукой, как это показано на рис.48, или туловища и руки. Можно зашагивать в сто-

Библиографический список

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы [текст]: учебное пособие / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Галочкин, Г.П. Система подготовки самбистов в ВИСИ-ВГАСУ [текст]: монография / Г.П. Галочкин. – Воронеж: Воронеж.гос.арх.-строит.ун-т. – 2010. – 408 с.
3. Иванов, И.И., Кузнецов, А.С., Самургашев, Р.В., Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба [текст]: учебное пособие / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика. – Ростов: изд-во Феникс, 2004. – 800 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [текст]: учебник для институтов физической культуры / под общей ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
5. Сто уроков борьбы самбо [текст]: учебное пособие / под общей ред. Е.М. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 247 с.

Оглавление

Введение	3
1. Подготовка к броскам в борьбе самбо	5
1.1. Сбивание на одну ногу	5
1.2. Сбивание на носки ног	5
1.3. Сбивание на пятку	5
1.4. Сбивание на пятки	6
1.5. Заведение	6
1.6. Поворот противника	6
1.7. Вызов отставления ноги противника	7
1.8. Осаживание на одну ногу	8
1.9. Осаживание на две ноги	8
2. Благоприятные моменты для проведения бросков в борьбе самбо ...	9
2.1. Противник напирает	9
2.2. Противник тянет на себя	9
2.3. Противник переносит тяжесть тела на стоящую впереди согнутую ногу	9
2.4. Противник переносит тяжесть тела на стоящую впереди прямую ногу	10
2.5. Противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад	10
2.6. Противник скрещивает ноги	11
2.7. Противник прыгает	11
2.8. Противник, поднимаясь с коленей, опирается на самбиста	11
3. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приемов	13
4. Специальные упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков в борьбе самбо	14
4.1. Упражнения, способствующие лучшему усвоению подножек ...	14
4.2. Упражнения, способствующие лучшему усвоению подсечек	15
4.3. Упражнения, способствующие лучшему усвоению зацепов	16
4.4. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через голову	17
4.5. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков подхватом	17
4.6. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков выведением из равновесия	18

4.7. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков захватом ноги (ног)	19
4.8. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через спину	19
4.9. Упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков через грудь (прогибом)	20
4.10. Упражнения в увертках от бросков	25
5. Подготовка к броскам в греко-римской борьбе	26
5.1. Подготовки для проведения бросков наклоном	26
5.2. Подготовки для проведения бросков подворотом	26
5.3. Подготовки для проведения бросков прогибом	27
6. Благоприятные ситуации для проведения бросков в греко-римской борьбе	29
6.1. Для проведения бросков подворотом	29
6.2. Для проведения бросков наклоном	29
6.3. Для проведения бросков прогибом	30
7. Специальные упражнения, способствующие лучшему усвоению бросков в греко-римской борьбе	31
7.1. Для бросков прогибом	31
7.2. Для бросков через спину	33
7.3. Для бросков наклоном	34
8. Подготовка к броскам в вольной борьбе	35
8.1. Бросок наклоном с рывком ноги вверх в сторону	35
8.2. Бросок наклоном с перехватом разноименной ноги	35
8.3. Сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками	36
8.4. Сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри	36
8.5. Перевод с захватом дальней ноги зацепом	37
8.6. Бросок прогибом с обвивом	37
8.7. "Мельница" рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги	38
8.8. "Мельница" с захватом одноименного бедра и шеи	38
9. Благоприятные ситуации для проведения приемов в вольной борьбе	39
10. Специальные упражнения, способствующие лучшему усвоению приемов в вольной борьбе	40
Библиографический список	42

Подготовительные действия и специальные упражнения

Методические рекомендации для студентов,
занимающихся спортивной борьбой

Составители: Геннадий Петрович Галочкин,
Николай Владимирович Щетинин

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 26.09.92 Формат 60х84 1/16. Уч.-изд. л. 2,0.
Усл. печ. л. 2,1. Бумага писчая. Тираж 120. Заказ № 436

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной литературы
и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84