



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування

Д.В. Кайда, О.Є Комаревич, В.В. Пашкевич



ВІЛЬНА БОРОТЬБА

Навчальний посібник

Європейська кредитно-трансферна система

Рівне - 2012



Національний університет

УДК 796.81(075.8)

ВВК 75.715

К12

*Затверджено вченою радою Національного університету
водного господарства та природокористування.
(протокол № 6 від 19 червня 2012 р.)*

Рецензенти:

Нагорний П.В., майстер спорту міжнародного класу з греко-римської боротьби, секретар Рівненської обласної федерації греко-римської та вільної боротьби;

Шельчук Н.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування.

Д.В.Кайда, О.Є. Комаревич, В.В. Пашкевич

К12 Вільна боротьба. Навчальний посібник. – Рівне: НУВГП, 2012. – 93 с.

У навчальному посібнику розглянуто техніку вільної боротьби, викладено історію виникнення та розвитку даного виду спорту та методику підготовки спортсменів. Навчальний посібник підготовлений для досконалого оволодіння технікою та методикою виконання вправ.

УДК796.81(085.8)

ВВК 75.715

©Кайда Д.В., Комаревич О.Є.,
Пашкевич В.В., 2012

©Національний університет
водного господарства
та природокористування, 2012



Зміст

Вступ.....	
Розділ 1. Історія спортивної боротьби.....	
1.1 Зародження та розвиток в світі та Україні.....	
1.2 Історія вільної боротьби в НУВГП.....	
Розділ 2. Техніка вільної боротьби в стійці	
2.1 Кидки.....	
2.2 Переводи.....	
Розділ 3. Техніка боротьби в партері.....	
Розділ 4. Методика підготовки спортсменів у вільній боротьбі...	
4.1 Спеціальні вправи борця.....	
4.2 Витривалість борців (загальна витривалість)...	
4.3 Розвиток максимальної сили.....	
4.4 Розвиток швидкісної сили.....	
4.5 Розвиток силової витривалості.....	
4.6 Швидкість.....	
4.7 Координаційні здібності.....	
4.8 Розвиток гнучкості.....	
Література	



Вступ

Фізичне виховання молоді є важливим компонентом виховання і спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності, реалізується через фізичну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у спортивних заходах.

Основними завданнями фізичного виховання у вищих навчальних закладах є зміцнення здоров'я, фізичний розвиток організму студентів, навчання їх життєво – важливим і професійно - значимим руховим та гігієнічним навичкам, розвиток рухових здібностей і виховання морально-вольових якостей.

Як засіб фізичного виховання у вищих навчальних закладах, заняття спортом сприяє підвищенню якості знань, збільшенню фізіологічного і емоційного навантаження, розвитку інтересу та підвищенню мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

В системі фізичного виховання боротьба займає одне з провідних місць, про що свідчать успішні виступи борців на змаганнях різного рангу.

Вільна боротьба – єдиноборство двох спортсменів з допомогою різних технічних прийомів (захватів, кидків, переворотів, підніжок, підсікань тощо), в якому кожний із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. Учасники змагань поділяються на вагові категорії – 7 для чоловіків: до 55, 60, 66, 74, 85, 96 і 120 кг та 4 для жінок у програмі Олімпійських ігор: до 48, 55, 60 і 72 кг та 7 для жінок в неолімпійських вагових категоріях: до 48, 51, 55, 59, 63, 67, 72 кг.

Основа навчального посібника – це узагальнення наукових даних, матеріалів з вільної боротьби, що містяться в посібниках різних авторів.

Мета навчального посібника полягає в доцільності застосування в навчальному процесі підготовчих відділень та збірної команди різних технічних прийомів.

Структура посібника: в першому розділі подано історію і розвиток вільної боротьби в світі, Україні та в стінах НУВГП. В другому та третьому розглянуто теоретичний матеріал з техніки вільної боротьби, звертається увага на основні помилки та засоби виправлення. В четвертому розділі викладено методику підготовки спортсменів у вільній боротьбі.



Розділ 1: ІСТОРІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

1.1 Зародження та розвиток в світі та Україні

Спортивна боротьба, як комплекс технічних і тактичних дій, зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен боротьби на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.). Уважне вивчення їх дає змогу зробити висновок, що староегипетська боротьба мала важливе значення у військовій справі і володіла цілою системою прийомів, кінцева мета яких полягала у виконанні кидка й притискуванні суперника спиною до землі. Структура більшості прийомів, які застосовували єгиптяни, близька до складних дій сучасної спортивної боротьби.

Як засіб фізичного виховання і вид спорту – боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротися досвідчені фахівці.

Історичні джерела свідчать, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор. До речі, й сам той факт, що боротьба входила до програм Олімпійських ігор, свідчить про її значущість у системі фізичного виховання в Греції.

За тривалий період своєї еволюції боротьба в Греції зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою витривалістю, адже поєдинки були довготривалими й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення сутичок вдосконалювалися. Переможцем оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб.

У римлян боротьба стала одним з найбільш популярних циркових видовищ. Професіонали демонстрували її як у чистому вигляді, так і у поєднанні з кулачним боєм і у боях гладіаторів.

За феодального ладу в Європі, коли панівний клас германців віддавав перевагу формуванню у рицарів суто військових навичок і здібностей (уміння плавати, їздити верхи, стріляти, фехтувати), боротьба у багатьох народів стала не тільки



улюбленою розвагою, а й демонстрацією сили та спритності. Так, жителі середньовічних міст, готуючись до вирішального двобою з рицарством, що їх постійно грабувало, включали боротьбу до програм міських турнірів, які відбувалися на площах при великій кількості глядачів. І часом у колі одночасно боролися до десяти пар, які застосовували захвати руками, кидки, прийоми ногами – підніжки і підбивання.

У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба, їй надавалось першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавницею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночки, викликаючи помірятися силами бажаних із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом – і демонструвати свою майстерність та силу, роз'їжджаючи провінціями. А згодом такі виступи зумовили і виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби.

Чемпіонати Франції приваблюють борців з різних країн – Німеччини, Італії, Росії, Туреччини та інших. А згодом іноземні борці стали проводити подібні турніри у своїх країнах і запрошували на них французьких колег. Таким чином, французька боротьба набула міжнародного визнання і стала поширюватися в багатьох країнах.

У Київській Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави.

На Русі народній боротьбі були властиві способи поєдинків як “без захвату”, так і “з захватом”. Борючись першим способом, суперники захоплювали один одного рукою за комір і з цього



положення кожен намагався здійснити кидок на землю, підбиваючи ногою ногу супротивника. При цьому способі боротьби застосовувалися й такі прийоми, як кидок через себе, через стегно, підсікання носком. Боротьбу без захвату можна вважати прообразом сучасної вільної боротьби.

1895 р. став офіційною датою виникнення любительської спортивної боротьби в Російській імперії. Першими нею захопилися спортсмени з петербурзького гуртка любителів важкоатлетичного спорту, організованого лікарем В. Ф. Краєвським. Через рік борець-професіонал В. Питлясинський видав перший посібник із французької боротьби російською мовою.

Невдовзі гуртки любителів боротьби виникли і в Москві, Києві, Ризі та інших містах. Подальшій популяризації французької боротьби сприяв перший всеросійський любительський чемпіонат борців, що відбувся 1897 р. З того часу такі чемпіонати стали традиційними.

Перший чемпіонат професіональних борців Росії відбувся в Петербурзі 1904р. Найбільш відомими борцями-професіоналами стали три Івани: Піддубний, Заїкін, Шем'якін.

З 1925 р. радянські атлети почали міряться силами на килимі із зарубіжними борцями. На чемпіонаті СРСР 1928 р., у якому взяли участь 38 зарубіжних спортсменів, вони довели свою перевагу, вигравши загальнокомандну першість.

У тридцять років у спортивному товаристві “Крила Рад” (Москва) було відкрито першу секцію боротьби вільного стилю. Про цей вид боротьби було відомо лише те, що правилами спортсменам дозволялося захоплювати один одного нижче пояса і застосовувати прийоми ногами.

Зважаючи на схожість цього виду боротьби з деякими національними видами, поширеними в республіках Середньої Азії та Закавказзя, тренери творчо розробили й класифікували технічні прийоми, створили правила змагань.

У 1937 р. було проведено першу товариську зустріч між борцями вільного стилю Москви і Ленінграда, а наступного року відбувся матч команд уже з п'яти міст країни.

На початку ХХ століття славу Україні принесли: Данило Пасунько, Терентій Корін, Василь Куценко-Соловійов, Іван

Фірцак, Єрофей Гордієнко, Микола Вільгальм, Артем Філін, Петро Махницький, Олександр Сиротін, Іван Михайловський, Фома Бездоля, Арам Ялтирян, Григорій Воронін, Василь Рибалко, Олександр Карпінський, Сергій Спиридонов, Валеріан Трубочанінов та ін.

У роки Великої Вітчизняної війни радянські борці мужньо билися з фашистськими загарбниками. За доблесть і героїзм багато з них удостоєні високих урядових нагород. Смертю хоробрих полягли відомі борці: Микола Сулов, Іван Михайловський, Григорій Пильнов, Олексій Желнін та багато ін.

У 1947 р. радянські борці стають членами Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА). І з цього часу борці вільного стилю постійно беруть участь у чемпіонатах Європи, світу, в Олімпійських іграх, успішні виступи яких піднесли популярність вільної боротьби в країні. Для об'єднання усіх осередків любителів спортивної боротьби 1959 р. було створено Федерацію боротьби СРСР.

Перший українець, який став триразовим олімпійським чемпіоном з вільної боротьби (семиразовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи, дев'ятиразовий чемпіон СРСР) був Олександр Медвідь. Крім цих видатних українських борців олімпійськими чемпіонами ставали: Борис Гуревич (тренери В.Рибалко, А.Ялтирян, К.Накельський); Олександр Колчинський (двічі) – (тренер Ю.Віленський); Сергій Новиков (тренер Я.Волошук); Павло Пінігін (тренер Г.Бураков); Ілля Мате (тренер А.Борота); Сергій Білоглазов (двічі) та Анатолій Білоглазов (тренер Г.Торопін); Михайло Маміашвілі (тренер А.Єфремов, М. Єсін); а призерами Олімпійських ігор: В. Синявський, В. Тростянський та ін.

За 55 років (1955 - 2010 рр.) українські борці виграли, більше 60 золотих медалей на чемпіонатах світу. Це – Г. Гамарник, В. Синявський, С. Рибалко (двічі), Ю. Григорев; Г.Сапунов, Р. Богдонас, В. Гулюткін (тричі), Ю. Гусов, М. Юнак (двічі), Н. Давидян (двічі), В.Саунін, М. Харачура (двічі); Г. Єрмілов (двічі) та ін.

Результати борців в незалежній Україні приведено нижче.



Результати виступів українських борців на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи (1991-2011 рр.) (вільна боротьба)

Рік	Змагання	Борець	Місце
1992	ЧЄ	–	–
	ЧС	–	–
1993	ЧЄ	Дзамболат Тедеєв Мірабі Валієв Олексій Нечипуренко Михайло Кушнір Віктор Ефтені	I II II III III
	ЧС	Мірабі Валієв	II
1994	ЧЄ	Мірабі Валієв Віктор Ефтені Асланбек Фідаров Роман Мотрович Збірна України	I III III III II
	ЧС	–	–
1995	ЧЄ	Асланбек Фідаров Сергій Губренюк Мірабі Валієв Віктор Ефтені Сагід Муртагалієв Збірна України	I II II III III II
	ЧС	Ельбрус Тадеєв	I
1996	ЧЄ	Віктор Ефтені Володимир Тогузов Заза Зозіров Сагід Муртагалієв Мірабі Валієв Збірна України	I I III III III II
	ОІ	Ельбрус Тадеєв Заза Зозіров	III III
1997	ЧЄ	Олександр Захарук Ельбрус Тадеєв Заза Зозіров	I II III



	ЧС	Давид Бачінашвілі Збірна України Ельдар Асанов Заза Зозіров Збірна України	III II II III II
1998	ЧС	Олександр Захарук Заза Зозіров Давид Бачінашвілі Євген Буслович Ельбрус Тадеєв Збірна України Заза Зозіров	I II II III III I II
1999	ЧС	Олександр Захарук Ельбрус Тадеєв Алік Музаєв Заза Зозіров Вадим Тасоєв Збірна України Ельбрус Тадеєв Олександр Захарук	I I II II II I I III
2000	ЧС	Олександр Захарук Євген Буслович Вадим Тасоєв Євген Буслович	I III III II
2001	ЧС	Василь Федоришин Давид Бачінашвілі Ельбрус Тадеєв Вадим Тасоєв	II II III III
2008	ОІ	Василь Федоришин Андрій Стадник Тарас Данько	II II III
2009	ЧС	Василь Федоришин Андрій Стадник Ібрагім Алдатов Василь Тесменицький Василь Федоришин Ібрагім Алдатов	III I II III III III
2010	ЧС	Василь Федоришин	III



	ЧС	Василь Федоришин	II
2011	ЧЄ	Василь Федоришин	III
		Павло Олійник	III
	ЧС	Ібрагім Алдатов	II

**Результати виступів українських борців на
 Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи (1991-2011 рр.)
 (жіноча боротьба)**

Рік	Змагання	Борець	Місце
1993	ЧЄ	Світлана Одай-Кравченко	II
		Анжеліна Білоус	II
		Тетяна Антонова	II
		Світлана Лапшина	II
		Тетяна Комарницька	II
		Оксана Назарко	III
1994	ЧС	Світлана Яшкіна	III
		–	–
1995	ЧЄ	Марія Кримська	III
		–	–
1996	ЧС	Тетяна Комарницька	II
		Юлія Войтова	III
1997	ЧЄ	–	–
		Тетяна Комарницька	II
1998	ЧС	–	–
		Тетяна Комарницька	II
1999	ЧЄ	Тетяна Комарницька	I
		Юлія Войтова	I
		Тетяна Лазарева	III
2000	ЧС	–	–
		Тетяна Комарницька	I
	ЧЄ	Інеса Ребар	III



	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Тетяна Лазарева	I II
2001	ЧС	Тетяна Лазарева Ірина Мельник-Мерлені Ірина Мельник-Мерлені	I II I
	ЧС	Тетяна Лазарева Збірна України	III III
2002	ЧС	Тетяна Лазарева Інеса Ребар Світлана Саєнко	I III III
	ЧС	Катерина Бурмістрова	I
2003	ЧС	Валерія Златова Ольга Кригіна	II III
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені	I
2004	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Інеса Ребар Катерина Бурмістрова	I I I
	ОІ	Тетяна Лазарева Збірна України Ірина Мельник-Мерлені	II I I
2005	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Катерина Бурмістрова	I I
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Світлана Саєнко	II III
2006	ЧС	Світлана Саєнко Олександра Когут	II III
	ЧС	Наталя Синишин	III
2007	ЧС	Наталя Синишин Ганна Василенко Катерина Бурмістрова	II III II
	ЧС	Світлана Саєнко Збірна України Ірина Мельник-Мерлені Наталя Синишин Збірна України	II II II III III
2008	ЧС	Олександра Когут Юлія Благія	III III



	ОІ ЧС	Тетяна Лазарева Наталія Синишин Мар'яна Кв'ятковська Збірна України Ірина Мельник-Мерлені Юлія Благиня Тетяна Лазарева Катерина Бурмістрова	ШІ ШІ І ІІ ШІ ШІ ІІ ШІ
2009	ЧС ЧС	Юлія Благіна Наталія Синишин Ірина Хорів Катерина Бурмістрова Світлана Саєнко Людмила Балушка Олександра Когут Ганна Василенко	ШІ І ІІ І ШІ ШІ ШІ ШІ
2010	ЧС ЧС	Юлія Остапчук Катерина Бурмістрова Олександра Когут Алла Черкасова	ШІ ІІ І ШІ
2011	ЧС ЧС	Христина Дарануца Юлія Благіна Ганна Василенко Юлія Остапчук Катерина Бурмістрова Аліна Махіна Тетяна Лазарева Ганна Василенко	ІІ І ШІ І І ІІ ШІ І

Першими олімпійськими чемпіонами з вільної боротьби (Афіни-2004 р.) стали: триразовий чемпіон світу Е.Тедеев (тренери Борис та Руслан Савлохови) та триразова чемпіонка світу І.Мельник-Мерлені, Чемпіони світу: К. Бурмістрова (тренери Ю.Голуб, С.Лазаренко), І.Алдатов (тренери Е.Тедеев, Р.Савлохов).



1.2 Історія вільної боротьби в НУВГП

В університеті боротьба стала розвиватися з дня його відкриття. За роки існування було підготовлено 7 майстрів спорту, 65 КМС та сотню першорозрядників. Університет пишається такими борцями як: Пахалюк І. – чемпіон спартакіади Мінвузу УРСР 1963-1965рр., Матвеев Ю. – чемпіон України, Грищенко Г. – чемпіон 5-6 спартакіад Мінвузу. Чемпіонами Уккради СДСТ «Буревісник» були Рудик А. – 1970-1971; Червінський О. – 1974-1975рр; Паніль І. – 1979р. тренер Шуліко.

Починаючи з 2001 року і дотепер на кафедрі працює тренер вищої категорії Кайда Д.В. За цей період було підготовлено три майстра спорту України: Петришин Ярослав – греко-римська боротьба (чемпіон МОН України 2007р., бронзовий призер чемпіонату України 2008р.); Віктовська Вікторія – боротьба дзюдо (неодноразова призерка чемпіонатів України); Федишин Ольга – боротьба самбо (призерка чемпіонату світу серед юніорів 2010р.)



Також нормативів КМС з боротьби вільної виконали 14 студентів: Ляховчук Юлія, Яковець Тетяна, Колядюк Олеся, Процюк Юрій, Євгейчук Василь, Ющук Ігор, Лучнец Андрій, Понюк Віктор, Либик Сергій, Вечера Дмитро, Іванчук Олексій, Васьо Анжей, Ломаєв Андрій, Костюрець Віталій.

Зі студентів основного навчального відділення, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і бажають займатися боротьбою формуються навчальні спортивні відділення. В спортивному відділенні навчання проводиться за принципом тренування. Заняття відбуваються у поза навчальний час два рази на тиждень. На даний момент функціонує два підготовчих спортивних відділення та збірна команда університету з боротьби.

Основна направленість роботи у спортивних відділеннях та збірної команди – удосконалення технічної і тактичної майстерності, подальший розвиток рухової і функціональної підготовленості, участь в чемпіонатах області, України та на міжнародних змаганнях.





Розділ 2. ТЕХНІКА ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ В СТІЙЦІ

2.1. Кидки

Кидки нахилом

Кидки нахилом – найбільш поширені і результативні прийоми у вільній боротьбі.

Характерною дією атакуючого при виконанні даної групи кидків є нахил тулуба вперед у завершальній частині прийому. Розучування і вдосконалення прийомів цієї групи доступні для борців на будь-якому етапі навчання, оскільки за структурою рухів атакуючого вони не складні, природні і безпечні, але вимагають значного розвитку сили.

Кидки нахилом застосовуються як контрприйоми і добре поєднуються в комбінаціях з переводами ривком, пірнанням і обертанням, з кидками прогином і поворотом, із звалюваннями збиванням та іншими прийомами.

Кидок нахилом із захватом за ноги

Борці в правій стійці. Атакуючий робить різко крок правою ногою, ставить її на ступню між ногами суперника і захоплює руками за стегно ззовні (рис. 1.1). Ліву ногу він підставляє до передньої ноги суперника на рівні ступні. Голова атакуючого знаходиться з правого боку суперника, плече підставлене під нижню частину його тулуба спереду.



Рис. 1.1



Рис. 1.2



Рис. 1.3



Рис. 1.4

Підсідаючи під суперника, атакуючий щільно прилискує його стегна до своїх грудей. Потім, роблячи рух головою вгору, він розгинає спину, наближаючи тим самим свій ц. в. до ц. в. суперника, випрямляє ноги і піднімає його вгору (рис. 1.2).

Після того, як атакований виявиться піднятим, атакуючий,



дещо прогнувшись і утримуючи супротивника на грудях, перехоплює його лівою рукою за однойменне стегно зсередини, а правою – за тулуб (рис. 1.3). Потім рухом руками в ліву сторону атакуючий виводить ноги супротивника вліво – в сторону і з одночасним різким нахилом тулуба вперед кидає на спину, опускаючись при цьому на обидва коліна або на одне праве коліно (рис. 1.4).

Після підйому атакованого можна виконати кидок нахилом з іншими варіантами захватів:

- 1) із захватом ніг під плечі;
- 2) із захватом ніг і відведенням їх убік.

Сприятливі ситуації для виконання кидка нахилом із захватом ніг виникають у момент зближення із суперником, який рухається вперед.

Тактична підготовка:

1. Атакуючий, захопивши зап'ястя суперника ззовні або зсередини, виконує ривок на себе і захоплює ноги.
2. Атакуючий упирається руками в груди або плечі суперника і штовхає його від себе, у момент протидії захоплює його ноги і виконує кидок.
3. Атакуючий захоплює шию і різнойменне зап'ястя або плече суперника, виконує ривок на себе, у момент протидії захоплює ноги.

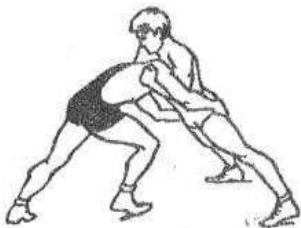


Рис. 1.5

Рис. 1.1

Захи



Рис. 1.6

Рис. 1.1

1. Атакований веде боротьбу в низькій стійці, тримаючи руку атакуючого, однойменну його стійці, обома руками.

2. Атакований сковує атакуючого захватами за руку, за обидві руки або за руку і шию.



3. Атакований не дає захопити себе за ноги: нахилившись вперед; відставляючи або відкидаючи ноги назад; захоплюючи і утримуючи шию і плече зверху або шию і плече знизу (рис. 1.5); упираючись руками в плечі (рис. 1.6); захопивши однією рукою плече, а передпліччям іншої руки впирається в різнойменне плече.

Контрприйоми:

1. Перевод ривком за руку. При спробі атакуючого захопити ноги, суперник захоплює його лівою рукою за зап'ястя правої руки, а правою – за плече цієї ж руки, зсередини робить ривок за руку на себе і виконує перевод.

2. Перевод ривком захватом шиї і плеча зверху. У момент захвату ніг атакований відкидає їх назад і, захоплюючи суперника за шию і різнойменне плече зверху, виконує перевод.

3. Кидок підворотом захватом руки і шиї зверху з підхватом (рис. 1.7).

4. Звалювання скручуванням із захватом плеча і шиї. Атакований відставляє праву ногу назад, повертаючись лівим боком до суперника, і збиває в праву сторону (рис. 1.8).



Рис. 1.7

Рис. 1.1



Рис. 1.8

Рис. 1.1

5. Звалювання скручуванням із захопленням шиї зверху і різнойменної руки знизу. Випереджаючи атакуючого суперник захоплює лівою рукою шию зверху, а правою – різнойменну руку знизу, потім, натискаючи на шию атакуючого піднімає його руку вгору і, повертаючись наліво, виконує звалювання.

6. Переворот перекочуванням зворотним захватом тулуба.



7. **Переворот перекочуванням зворотним захопленням стегна.**

Можливі помилки:

1. Атакуючий захоплює ноги суперника з великої відстані.
2. При захопленні ніг атакуючий надмірно розводить руки в сторони.
3. Атакуючий запізнюється з підставлянням ноги або широко розставляє ноги.
4. При підйомі суперника атакуючий не виводить голову убік.
5. Центр ваги свого тіла атакуючий розташовує вище ц. в. тіла суперника.
6. Атакуючий не притискається грудьми до суперника.

Кидки через стегно

Характерними елементами цієї групи прийомів є поворот атакуючого спиною до суперника і подальший нахил і падіння вперед. При виконанні кидків атакуючий, зробивши будь-який захват руками, повертається одним із способів до супротивника спиною. Потім він нахиляє тулуб вперед, відриває супротивника і, падаючи разом з ним вперед-в сторону, перекидає його через свою спину на килим. Велика частина кидків з підвертанням здійснюється з додатковим рухом ногами у вигляді підніжок і підхватів. Кидки з підвертанням добрі використовуються в комбінаціях зі всіма групами прийомні у стійці.

Кидок через плече з підніжкою із захопленням руки

Знаходячись в лівій стійці на зігнутих ногах, атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліву руку вище ліктя, а лівою – за ліве плече знизу. Поставивши ліву ногу ближче до правої ноги суперника (рис. 1.9, а), атакуючий тягне його на себе руками з одночасним поворотом на лівій нозі спиною до нього (рис. 1.9, б). Приставивши праву ногу до своєї лівої, атакуючий згинає її в коліні і переносить на неї вагу тіла. Ліву ногу він ставить так, щоб підколінний згин знаходився нижче лівого коліна суперника. Продовжуючи тягнути його за руку, атакуючий нахиляється вперед-управо-вниз до своєї правої ноги і перекидає супротивника через



свою спину лопатками на килим (рис. 1.9, в), після чого утримує його за руку і притискує спиною до килима (рис. 1.9, г). При виконанні іншого варіанта кидка з передньою підніжкою атакуючий з положення правої стійки повертається на правій нозі спиною до суперника, ліву ногу переносить через свою праву і ставить її у вигляді перешкоди перед його лівою ногою.

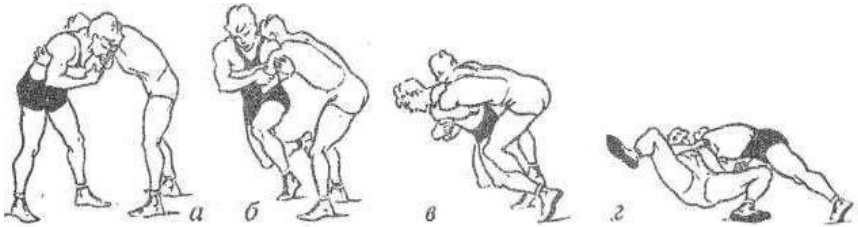


Рис 1.9

Рис. 1.1

Сприятливі ситуації:

1. Атакований рухається на, атакуючого.
2. Атакований, пересуваючись килимом, ставить вперед ногу, однойменну руці, за яку буде виконаний кидок.

Тактична підготовка:

1. Атакуючий штовхає суперника від себе. У той момент, коли суперник, чинячи опір поштовху, втрачає рівновагу, переміщаючи вагу свого тіла вперед, атакуючий виконує кидок.

2. Атакуючий робить сильний ривок за руку на себе – вправо і в той момент, коли суперник, переміщаючи ліву ногу вперед, ще не відновив рівновагу, виконує кидок.

Захисти:

1. Атакований не дає атакуючому обернутися до себе спиною. Він сідає і упирається вільною рукою в бік або поясицю суперника.

2. У момент виконання підніжки атакований переступає через підставлену ногу.

Контрприйоми. Кидок прогином із захватом тулуба з рукою ззаду (збоку). У мить, коли атакуючий, здійснивши захват лівої руки супротивника, повертається до нього спиною, атакований обхвачує тулуб з рукою, сідає, відхиляється назад, підштовхуючи животом від низу до верху, відриває його від килима і виконує



кидок прогином.

Характерні помилки:

1. Атакуючий ставить опорну ногу далеко від ніг суперника.
2. При повороті атакуючий недостатньо сильно тягне супротивника за руку на себе.
3. Атакуючий недостатньо повертається спиною.
4. Атакуючий виконує кидок у напрямі найбільшої стійкості суперника.
5. При повороті спиною атакуючий відхиляється назад.
6. Атакуючий після відриву суперника затримує виконання нахилу і падіння на килим.

Кидки поворотом (млином)

Характерним елементом цієї групи прийомів є поворот атакованого навколо плечей атакуючого по ходу кидка (з різними комбінаціями захватів рук, ніг, шиї, тулуба). Широке застосування кидків млином пояснюється тим, що вони за структурою легко доступні і порівняно безпечні при навчанні оскільки проводяться з колін і мають невелику амплітуду. Атакуючий не піддається великому ризику бути контратакованим оскільки його лопатки щільно прикриті тулубом суперника і у разі невдачі він може перейти до виконання іншого прийому. До основних дій атакуючого при виконанні кидків поворотом, відносяться: щільний захват, що притискує його до шиї суперника; підведення ц. в. тіла атакуючого під суперника; одночасний відрив і поворот атакованого навколо шиї атакуючого; кидок убік, у сторону-вперед, назад або в сторону-назад.

Кидки поворотом налічують велику кількість варіантів, які розрізняються за захватами руками, за способом підставлення ніг під суперника (на одне, на обидва коліна, підсідом або схрещуючи ноги) і за напрямом атаки. Для успішного виконання цих кидків необхідний високий рівень розвитку сили м'язів тулуба, ніг і рук.

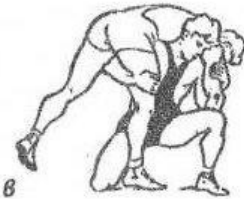
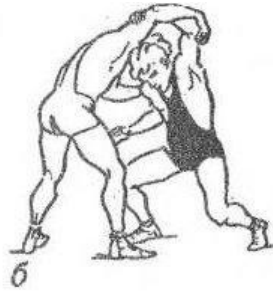


Рис. 1.10

Рис. 1.1

Кидки поворотом добре комбінуються з переводами ривком і пірнанням, з кидками нахилом із захопленням ніг, з кидками з підвертанням, із звалюваннями збиванням та іншими прийомами. Кидок поворотом із захватом руки і однойменної ноги зсередини з положення правої стійки атакуючий захоплює суперника лівою рукою за верхню частину правого плеча, зверху, а правою рукою – за інше плече або шию ззовні. При цьому лікті обох рук опущені вниз і зведені всередину (рис. 1.10, а). Таке положення рук полегшує контроль за діями атакованого і маскує напрям атаки. Атакуючий ставить праву ногу ближче до правої ноги суперника і переносить ц. в. тіла на праву ногу. Ліктем лівої руки атакуючий піднімає вгору праву руку суперника. Сідаючи, він пірнає головою під захоплену руку і, ставлячи праве коліно між ногами суперника, повертається до нього правим боком, захоплює правою рукою праве стегно зсередини і підставляє плечі під його тулуб (рис. 1.10, б). Поворот атакованого навколо шиї атакуючого здійснюється за рахунок зусиль лівої руки, направлених вниз, і зусиль правої руки, направлених вгору, з одночасним нахилом тулуба у бік кидка (рис. 1.10, в, г). При цьому ц. в. тіла атакуючого повинен знаходитися нижче за ц. в. тіла суперника.

Після перекидання суперника через плечі атакуючий



відпускає захват ноги і, повертаючись грудьми до грудей атакованого, переходить до утримання захватом руки і тулуба.

Сприятливі ситуації:

1. Атакований, пересуваючись килимом, ставить вперед ногу, однойменною руці, за яку виконуватиметься кидок.
2. Атакований штовхає атакуючого і переносить вагу свого тіла вперед.
3. Атакований захоплює плече атакуючого.

Тактична підготовка.

Атакуючий, захопивши лівою рукою праву руку суперника, різко штовхає його в плече від себе-вперед. При цьому ліктем він піднімає передпліччя захопленої руки супротивника вгору. У той момент, коли суперник, чинячи опір цьому руху, почне надавати протидію, переносючи вагу тіла вперед атакуючий робить сильний ривок за руку на себе, підсаджується і виконує кидок.

Захисти:

1. На початок виконання прийому: а) атакований веде сущичку у високій стійці; б) атакований використовує сковувальні захвати за руки.

2. У ході виконання прийому:
а) при захваті атакуючим руки за плече зсередини атакований робить рух передпліччям захопленої руки під плече супротивника всередину-вгору і захоплює його плече зсередини; б) якщо атакуючий захопив однією рукою плече а іншою має намір захопити ногу, то атакований, не даючи захопити ногу, відставляє її назад і захоплює вільну руку супротивника за зап'ястя чи ж атакований випрямляється, упираючись рукою в плече атакуючого, і висмикує руку із захвату, відставляючи захоплену ногу назад-в сторону і нахиляючи тулуб убік, протилежну кидку.

Контрприйоми:

1. Перевод ривком захопленням плеча і шиї зверху. Атакований захоплює супротивника лівою рукою за шию, а правою – за плече зверху (рис. 1.11, а), переносить вагу тіла на ліву ногу і навалюється зверху на плечі атакуючого (рис, 1.11 б). Відставляючи захоплену ногу назад в сторону і звільняючись від захвату ноги, атакований правою рукою натискає на ліве плече атакуючого вліво, а лівою рукою захоплює це ж плече зсередини. Одночасним рухом ноги назад, а рук вниз атакований зриває захват ноги і виконує



перевод у партер (рис. 1.11, в, г).

2. Звалювання скручуванням захватом різнойменного плеча знизу. Атакуваний, захоплюючи правою рукою ліве плече атакуючого знизу, ставить ліву ногу за праву гомілку атакуючого (рис. 1.12, а) і, відхиляючись назад і повертаючись наліво, виконує звалювання (рис. 1.12,б).

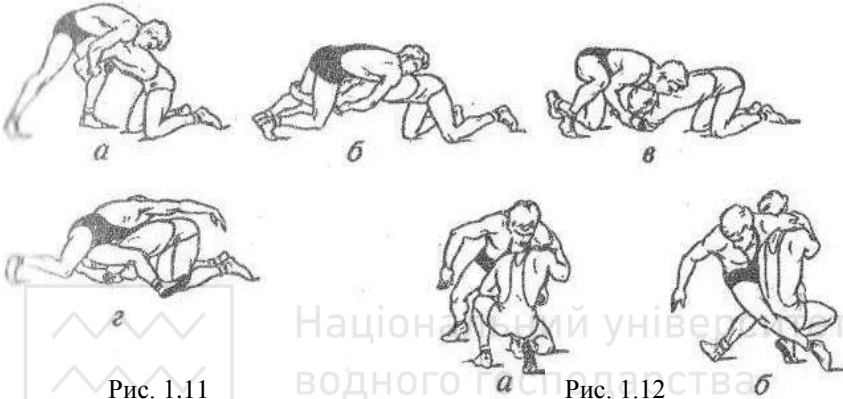


Рис. 1.11

Рис. 1.1

Рис. 1.12

Рис. 1.1

Можливі помилки:

1. Атакуючий виконує прийом з дальньої дистанції.
2. Атакуючий при опусканні на коліно не робить своєчасного ривка за руку.
3. Захоплену руку атакуючий тягне вниз, не притискуючи її до шиї.
4. Атакуючий виконує слабкий ривок за руку.
5. Атакуючий завалюється назад в сторону суперника.

Кидки прогином

Основний рух у цій групі прийомів – прогинання атакуючого при падінні назад і перекиданні через себе суперника. При виконанні кидків прогином атакуючому необхідно зайняти таке положення, при якому ц. в. його тіла буде нижчий ц. в. тіла суперника. Ефективність цих кидків зростає в результаті дії ногами (підсічки, обвиви, підсади). Кидки прогином добре комбінуються з кидками нахилом, звалюваннями та ін. (часто з тими ж захватами рук і ніг).



Кидок прогином із захватом руки і стегна збоку Захопивши суперника правою рукою за руку зверху, а лівою за різнойменне стегно збоку (рис. 1.13, а, б), атакуючий підставляє ногу збоку від правої ноги суперника і відриває його від килима, випрямляючи ноги і спину. Відрив суперника здійснюється за рахунок прогинання атакуючого. У положенні прогинання атакуючий виконує падіння на килим разом із суперником (рис. 1.13, в). Не торкаючись головою килима, атакуючий робить розворот у бік захопленої руки суперника (рис. 1.13, г, д).

Приєм зручніше проводити, коли суперник знаходиться у високій стійці і наступає на атакуючого (намагається робити захват за тулуб та ін.).

Тактична підготовка. Атакуючий показує намір зробити звалювання збиванням.

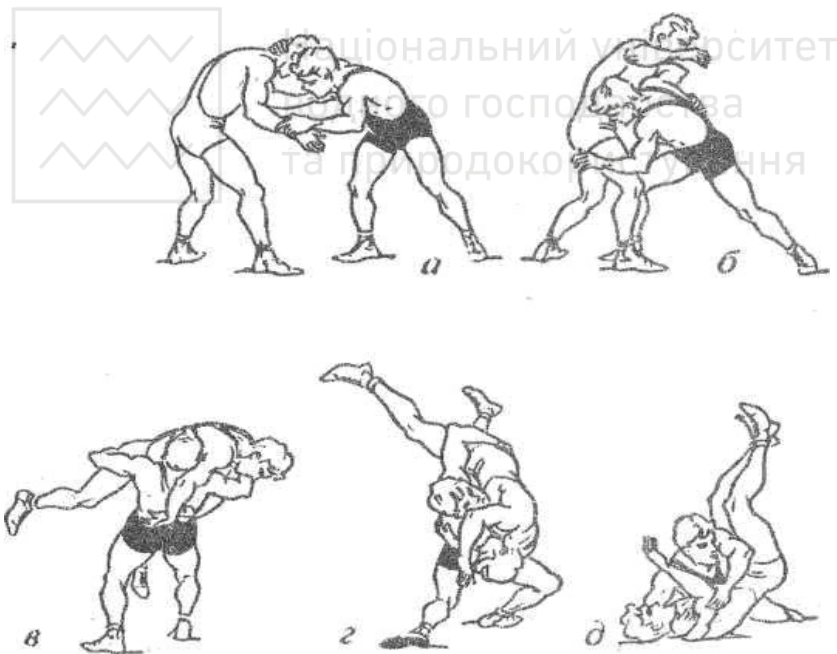


Рис. 1.13

Рис. 1.1



Захисти:

1. На початок прийому атакований притискує праву руку до тулуба і упирається передпліччям лівої руки в груди атакуючого.

2. У ході виконання прийому: атакований сідає на лівій нозі, ставить захоплену ногу між ногами атакуючого і робить зачеп ноги зсередини.

Можливі помилки:

1. Ноги атакуючого недостатньо близько підведені до суперника.
2. Атакуючий недостатньо прогинається.
3. При відриві від килима зусилля м'язів рук, ніг і спини не узгоджені.

Кидок прогином захватом за руку і тулуб з обвивом

Захопивши суперника правою рукою за різнойменне плече зверху, а іншою рукою за зап'ястя, атакуючий правою ногою обвиває ліву ногу супротивника зсередини (рис. 1.14, а). Утримуючи захват, він ставить ліву ногу, дещо зігнуту в коліні, попереду між ногами суперника, повертаючи стопу всередину і захоплюючи лівою рукою тулуб суперника спереду. Це положення атакуючого нестійке. Він починає прогинатися і падати назад, одночасно відриваючи суперника від килима. У момент підставлення ноги необхідно перешкоджати відхиленню суперника назад. У момент прогинання атакуючий правою ногою піднімає суперника, і, повертаючись направо, перекидає його через себе (рис. 1.14, б, в). Прийом зручніше починати тоді, коли супротивник, знаходячись високої стійці, наступає.

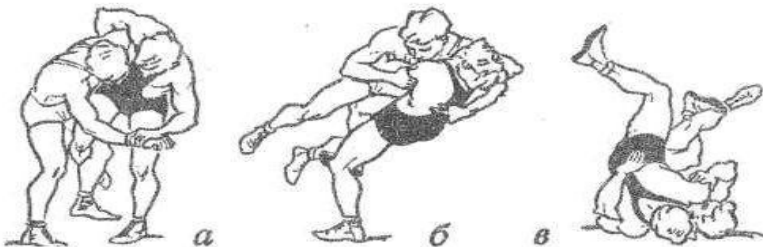


Рис 1.14

Рис. 1.1



Тактична підготовка. Атакуючий показує супернику намір провести кидок підвертанням з тим же захватом.

Контрприйоми:

1. Збивання захватом за тулуб і ногу.
2. Кидок прогином захватом за тулуб.
3. Звалювання збиванням захватом за тулуб.

Можливі помилки:

1. Немає досить щільного захвату.
2. Немає узгодженості роботи тулуба, рук і ніг.
3. Немає достатнього прогинання.
4. Немає руху вгору ногою, що утримує обвив.





2.2 Переводи

Переводи ривком

Характерний елемент переводів цієї групи-ривок суперника руками за руку, шию, тулуб, ногу. У результаті виконання ривка різким рухом на себе, в сторону-вниз або під себе атакуючий виводить суперника із стійкого положення: повертає його до себе спиною або боком; звалює його на килим або опускає на коліна, заходить до нього за спину і утримує в партері. Переводи ривком у вільній боротьбі можуть бути посилені дією ніг (підсічки, підніжки і зачепи) з метою полегшити виведення суперника із стійкої рівноваги. Переводи ривком можуть застосовуватися як контрприйоми і в комбінаціях з іншими прийомами. Для виконання переводів ривком необхідний високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Перевод ривком за руку і стегно

Атакуючий лівою рукою захоплює суперника за різнойменне зап'ястя ззовні, а правою рукою – за однойменне плече вище за лікоть зсередини. Потім він ривком тягне суперника до себе, відхиляючись назад і повертаючи супротивника боком (рис. 2.1, а). Далі, відпускаючи зап'ястя і одночасно заступаючи лівою ногою за праву ногу суперника, атакуючий рукою, що звільнилася, захоплює супротивника за стегно ближньої ноги зверху, звалює його в партер, стає позаду нього на коліно і перехоплює лівою рукою за тулуб (рис. 2.1, б).

Сприятлива ситуація. Атакований йде на зближення з атакуючим і намагається зробити захват руками.

Тактична підготовка:

1. У момент зближення із суперником атакуючий захоплює його лівою рукою за праве зап'ястя, а правою рукою – за шию і робить різкий ривок вниз-управо.

У мить, коли суперник направляє зусилля на збереження рівноваги, атакуючий захоплює його праве плече зсередини і виконує перевод.

2. У мить, коли права рука суперника знаходиться на плечі або шії атакуючого, той повертається тулубом направо, правою рукою підхоплює однойменну руку супротивника і виконує перевод.



Рис. 2.1

Рис. 1.1

Захисти:

1. На початок виконання прийому: а) атакований змінює стійку; б) атакований сковує атакуючого захватом за зап'ястя або захватом однієї руки двома руками.

2. У ході виконання прийому: а) атакований звільняє руку; б) атакований упирається захопленим або вільним передпліччям в груди атакуючого; в) атакований заступає вперед за атакуючого і, повертаючись до нього грудьми, ривком звільняє руку; г) у момент захоплення руки атакований відставляє праву ногу вправо, заважаючи виконати заступання,

Контрприйоми:

1. На початок виконання прийому атакований повертається до атакуючого грудьми і, захопивши плече однойменної руки зсередини, випереджаючи супротивника, виконує перевод ривком за руку.

2. У ході виконання прийому: а) звалювання збиванням захватом за руку.

У відповідь на ривок за руку, атакований захоплює руку атакуючого двома руками, притискує її до своїх грудей і виконує звалювання збиванням; б) звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги ззовні (рис. 2.2, а) із застосуванням задньої підніжки (рис. 2.2, б); захватом руки із зачепом ноги зсередини; в) звалювання збиванням з упором передпліччям в груди і ривком за п'яту. У момент виконання переводу за ліву руку атакований нахилиється, робить крок вперед лівою ногою і захоплює ногу атакуючого правою рукою, одночасно штовхаючи його в груди

передпліччям лівої руки (рис. 2.2, в). Потім ривком він піднімає захоплену ногу і збиває супротивника на спину.

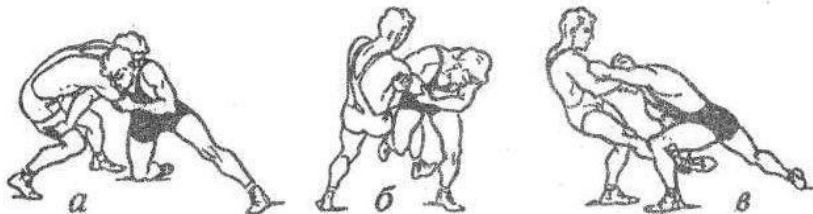


Рис. 2.2

Рис. 1.1

Можливі помилки:

- 1 Атакуючий виконує сповільнений, слабкий або не узгоджений в діях ривок за руку.
- 2 Атакуючий виконує ривок одними руками, не використовуючи силу м'язів тулуба.
- 3 Атакуючий виконує падіння на килим після ривка із затримкою і не використовує вагу свого тіла.
- 4 При падінні на килим після захвату тулуба і стегна атакуючий не виконує рух, що скручує.

Перевод ривком за руку з підсічною дальньою ногою

Обидва борці знаходяться в правій стійці. Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за зап'ястя правої руки, а правою рукою – за плече однойменної руки зсередини і ривком тягне його на себе-вниз-вправо, повертаючи його до себе боком (рис. 2.3, а, б). Одночасно він підсікає різнойменну ногу суперника в область підйому стопи, відпускає зап'ястя і рукою, що звільнилася, захоплює тулуб (рис.2.3, в). Відхиляючись назад і обертаючись з суперником вправо, атакуючий падає, захоплюючи його за собою на килим.

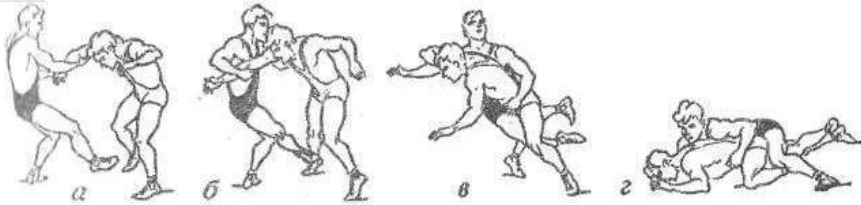


Рис. 2.3

Рис. 1.1

Потім він відставляє праву ногу назад-управо, звальює суперника в партер, ставить ліву ногу ззаду на ліве коліно і захоплює його лівою рукою за тулуб (рис. 2.3, г).

Сприятлива ситуація. Атакований рухається вперед намагаючись захопити руку, шию, тулуб або ноги атакуючого.

Тактична підготовка. При спробі атакованого зближуватися атакуючий захоплює супротивника лівою рукою за праве зап'ястя, а правою рукою – за шию і робить різкий ривок вниз-вправо. У мить, коли атакований направляє зусилля на те, щоб зберегти рівновагу, атакуючий захоплює його праве плече зсередини і виконує перевод.

Захисти:

1. На початок виконання прийому: а) атакований сковує атакуючого захватами зап'ясть або рук; б) якщо атакуючий вважає за краще проводити переводи ривком за праву руку, атакований веде сутичку в лівій стійці, і навпаки; в) атакований висмикує захоплену руку на себе.

2. У ході виконання прийому: а) у момент ривка за руку атакований упирається передпліччям вільної руки в груди або шию атакуючого; б) у момент ривка за руку атакований переступає через ногу атакуючого і ривком звільняє захоплену руку.

Контрприйоми:

1. Перевод ривком за руку. Атакований упирається передпліччям правої руки в груди атакуючого, іде лівою ногою вперед через його праву ногу. Потім, випереджаючи супротивника, захоплює його правою рукою за праве плече зсередини і виконує перевод ривком.

2. Кидок підвертанням із захопленням зап'ястя.

Атакований у момент падіння на килим захоплює у себе на тулубі лівою рукою зап'ястя лівої руки атакуючого, повертається направо і згинає ліву ногу. Потім він стає на коліно, переходить на ліве стегно і лівий лікоть і, утримуючи лівою рукою зап'ястя атакуючого, скидає його назад – за себе. Те ж можна робити з відводом правої ноги назад.

3. Звалювання збиванням зворотним захопленням ніг. Атакований правою ногою робить крок за атакуючого, одночасно присідає і лівою рукою захоплює супротивника за ліву ногу, а правою рукою – за праву ногу. Потім, штовхаючи атакуючого правим боком вперед, звалює його на килим (рис. 2.4, а, б, в).

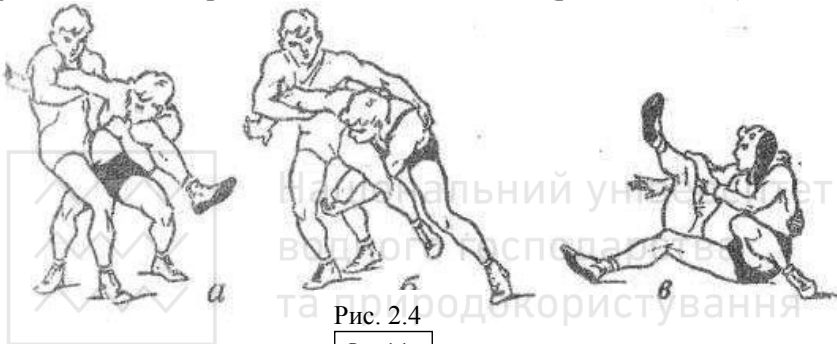


Рис. 2.4

Рис. 1.1

4. Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги ззовні.

5. Звалювання збиванням упором передпліччям в груди із захватом за п'яту.

Можливі помилки:

1. Слабкий ривок за плече без використання своєї ваги.
2. Немає узгодженості в діях рук і ніг.
3. Відсутній рух, що скручує, за себе-вниз.
4. Затримка з падінням.

Переводи пірнанням

Характерний елемент переводів пірнанням – попередній прохід (пірнання) під одну з рук суперника із заходженням за його спину і подальшим падінням разом з ним у партер за рахунок ривка, зависання і повороту.

Переводи пірнанням виконують з різними захватами руками

за руку, шию, тулуб і ноги супротивника. Ці переводи добре комбінуються з іншими прийомами. Їх виконують як без дій ногами, так і з підніжками, підсічками.

Перевод пірнанням захопленням шиї і тулуба з підніжкою

Борці знаходяться у правій стійці в обопільному захопленні шиї правою рукою. Атакуючий кистю лівої руки підбиває праву руку суперника знизу-вверх-на себе. Потім сівши, він йде лівою ногою вперед і проходить (пірнає) головою і верхньою частиною тулуба під правую руку супротивника (рис. 2.5, а), роблячи сильний ривок правою рукою за шию суперника на себе-вниз-вправо. Повертаючись направо, атакуючий захоплює суперника лівою рукою за тулуб ззаду-збоку. Продовжуючи поворот у праву сторону, він зависає на супротивнику, робить ривок за шию вниз-вправо і звалює його через свою праву ногу в партер (рис. 2.5, б, в).

Сприятливі ситуації:

1. Атакований знаходиться у високій або середній стійці; піднімає руку для захвату шиї атакуючого зверху; захоплює атакуючого однією рукою за зап'ястя, а іншою – за шию.

2. Борці здійснюють обопільне захоплення плеча і шиї.

Тактична підготовка. Атакуючий лівою рукою захоплює суперника за зап'ястя правої руки або за лікоть, а правою рукою – за шию і скручує його на себе-вліво. Суперник, прагнучи зберегти рівновагу, випрямляється, відхиляючись в протилежну сторону, тобто вправо. Атакуючий використовує цей рух суперника, робить ривок за шию на себе вниз-вправо, піднімає ривком захоплену ліву руку вгору, проходить під рукою супротивника і виконує перевед.



Рис. 2.5

Рис. 1.1



Захисти:

1. На початку виконання прийому:

а) атакований притискує до тулуба руку, під якою намагається пройти атакуючий;

б) атакований сковує атакуючого захватами за руки, шію і руку, за руку і тулуб або захватом двома руками за одну руку.

2. У ході виконання прийому:

а) атакований упирається в груди атакуючого рукою і відставляє ногу назад;

б) у момент пірнання атакуючого під праву руку атакований відставляє праву ногу назад, повертається направо, віддаляючи тим самим праву руку атакуючого, і опускає лікоть вниз.

Контрприйоми:

1. Звалювання скручуванням захватом шиї зверху і різнойменної руки знизу (рис. 2.6). Атакований відставляє праву ногу вправо. Потім, захопивши шію атакуючого правою рукою зверху, він пропускає ліву руку під різнойменне плече і виконує скручування.



Рис. 2.6

Рис. 1.1

2. Кидок підвертанням із захватом шиї зверху і різнойменної руки з підхватом. Атакований захоплює атакуючого правою рукою за голову зверху, а лівою рукою – за праве плече, переносить вагу на ліву ногу і підбиває правою ногою ноги атакуючого вгору. Потім, нахилившись вперед-вліво і повертаючись наліво, він виконує кидок (рис. 2.7).



Рис. 2.7

Рис. 1.1

3. Кидок про Рис. 1.1 із захватом за шию зверху і різнойменну руку знизу з обвивом.

Атакований захоплює атакуючого правою рукою за шию зверху, а лівою рукою – за різнойменне плече знизу. Одночасно правою ногою він обвиває ліву ногу атакуючого зсередини, ставить ліву ногу вперед і між його ногами (носком у бік обвитої ноги) і прогинаючись, виконує кидок.

Можливі помилки:

1. Атакуючий здійснив недостатньо щільний захват за шию
2. Атакуючий робить слабкий ривок за шию,
3. Захопивши шию, атакуючий не робить руху, що скручує, за себе-вниз.
4. Ривок за шию пірнанням і заходження за спину партнера розузгоджені.

Перевод пірнанням із захватом ніг

При виконанні переводу атакуючий захоплює суперника за стегна ззовні, розташовуючи голову збоку від правої о стегна, а потім, різко повертаючись направо і перехоплюючи супротивника правою рукою за однойменне стегно зсередини, а лівою – за тулуб зверху, звалює суперника в партер. При захваті необхідно щільно притиснутися грудьми до ніг суперника, а головою – до його правого боку. Перевод виконується з опусканням на коліна (рис. 2.8, а), без опускання на коліна (рис. 2.8, б), з опусканням на одне коліно (рис. 2.8, в).



При виконанні переводу з опусканням на коліна поворот з перехватом за стегно і тулуб здійснюється з одночасним випрямленням тулуба. При другому і третьому варіантах поворот виконується в момент, коли атакуючий знаходиться на ногах або на одному коліні.



Рис. 2.8

Рис. 1.1

Сприятливі ситуації:

1. Вхід у цей прийом може здійснюватися з дальньої, середньої і ближньої дистанцій.
2. Найбільш зручними є моменти зближення борців або ті випадки, коли атакований переміщає ц. в. свого тіла вперед.

Тактична підготовка.

1. Атакуючий робить ривок на себе, захопивши суперника за передпліччя зверху; за шию і різнойменне зап'ястя або передпліччя; за передпліччя знизу; за різнойменне плече і зап'ястя. Після виконання цих захватів атакуючий здійснює захват ніг.
2. Атакуючий, захопивши різнойменне плече ззовні і однойменне передпліччя зсередини, виконує з поворотом від суперника ривок на себе-в сторону, а потім, направивши захоплену руку вгору, здійснює захват ніг і перевод.
3. Атакуючий, захопивши різнойменне передпліччя суперника в момент, коли той своєю вільною рукою утримує шию, штовхає цю руку вверх - на себе і, захопивши ногу, робить перевод.
4. Якщо суперник звільняється від захватів різнойменних зап'ясть, роблячи широкий рух руками, атакуючий захоплює його ноги і виконує перевод.



5. Атакуючий впирається руками в груди або плечі суперника і штовхає його від себе. У мить, коли суперник протидіє цьому, він захоплює його ноги і виконує перевод.

Захисти:

1. На початок виконання прийому: а) атакований бореться в низькій стійці з витягнутими вперед однією або двома руками; б) атакований скоує атакуючого захватами за руку, за обидві руки або за руку і шию.

2. У ході виконання прийому: а) атакований нахилиється вперед і упирається руками в плечі атакуючого або відкидає чи ноги назад, захоплює його шию і плече зверху; б) атакований, прогинаючись, відкидає ноги назад і захоплює атакуючого за плечі знизу; в) якщо атакуючому вдалося захопити ноги, суперник однією рукою упирається в його шию або плече зверху, а іншою захоплює зап'ястя і звільняє свою ліву ногу.

Контрприйоми:

1. Перевод ривком за руку. Атакований захоплює однойменне плече зсередини і, йдучи назустріч атакуючому, виконує перевод.

2. Перевод ривком захопленням плеча і шиї зверху. Атакований відкидає ноги назад, нахилиється вперед, захоплює суперника за різнойменне плече і шию зверху, і виконує перевод. Аналогічно виконується перевод ривком захопленням шиї зверху і різнойменної ноги ззовні.

3. Переворот перекочуванням, зворотним захватом тулуба.

Після того, як атакуючий захопив ноги суперника, той нахилиється вперед, робить зворотний захват тулуба супротивника (руки з'єднуються в гачок на грудях) і, відхиляючись назад, з поворотом у бік голови атакуючого перевертає його на спину. Якщо атакуючий зробив захват ніг не виводячи голову убік, то при виконанні перевороту перекочуванням важливо, Щоб його голова упиралася в живіт суперника і була притиснута зверху його тулубом (рис. 2.9).

4. Інший варіант контрприйому передбачає накривання атакуючого ногою (рис. 2.10).

5. Перевод висідом захватом ноги через руку. Після того, як атакуючий захопив ноги суперника, той захоплює



однойменне стегно атакуючого зсередини і, навалюючись на супротивника тулубом, переводить його в партер (рис. 2.11, а).



Рис. 2.9

Рис. 1.1



Рис. 2.10

Рис. 1.1



Рис. 2.11

Рис. 1.1



При виконанні контрприйому атакованому іноді досить штовхнути атакуючого убік плечем без захвату ноги зсередини і зробити забігання за його спину. Крім того, атакований може, захопивши ногу суперника і з'єднавши руки в замок, виконати переверот перекочуванням через голову (рис. 2.11, б).

6. Звалювання скручуванням захватами плеча і шиї. Атакований відкидає ноги назад і зустрічає суперника упором передпліччя в різнойменне плече. Одночасно з цим він захоплює супротивника за шию і однойменне плече і робить скручування убік.

Переводи обертанням (вертушки)

Характерним елементом прийомів цієї групи є рух тулуба, що поєднує в собі прогинання з поворотом спиною атакуючого і зависання на захопленій нозі або руці атакованого. При цьому здійснюється поворот навколо захопленої кінцівки і виведення суперника з рівноваги з і подальшим падінням у партер. У залежності від щільності захвату, розташування ніг, характеру

прогинання і тривалості обертального руху, прийоми даної групи можна виконувати і як кидки.

Переводи обертанням прищеплять борцям важливі рухові навички, пов'язані з орієнтацією в процесі сутички і розвитком загальної координації. Виконувати ці переводи можна з різних положень: з високої, середньої і низької стійок або з колін. Переводи обертанням можуть бути використані як контрприйоми, вони добре поєднуються з іншими прийомами в комбінаціях.

Перевод обертанням із захватом за ногу

Атакуючий, знаходячись у лівій стійці, захоплює праву ногу суперника двома руками (рис. 2.12, а), підставляє до своєї лівої ноги праву ногу і одночасно робить руками ривок вгору за притиснуту до грудей ногу супротивника.

Прогинаючись і повертаючись наліво навколо захопленої ноги (рис. 2.12, б), атакуючий рухається вниз із розворотом грудьми до килима і ставить суперника на коліна (рис. 2.12, в) Притискуючи стегно суперника правим плечем, він перехоплює лівою рукою за тулуб зверху і ставить свою ліву ногу на коліно між його ногами, а праву ногу - збоку, фіксуючи положення партеру.



Рис. 2.12

Рис. 1.1

Сприятливі ситуації

1. Захват за ногу зручніше виконувати в момент, коли суперник переставляє ногу.
2. Коли атакований намагається захопити руку атакуючого за плече зверху, той різко опускається вниз і захоплює ногу супротивника. Після невдалої спроби зробити перевед обертанням захопленням за руку атакуючий виявляється поблизу ніг суперника лицем до нього і захоплює його ногу



1. Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за праве зап'ястя ззовні, а правою рукою - за праве плече зсередини і різким ривком на себе-вниз примушує супротивника протидіяти ривку. Атакований, зберігаючи рівновагу, відхиляється назад і, випрямляючись, вириває із захвату руку. Передбачаючи ці дії, атакуючий відпускає руку, підходить до супротивника і захоплює його ногу двома руками.

2. Атакуючий стоїть широко розставивши ноги, нахиливши тулуб. Захопивши суперника правою рукою за шию, а лівою рукою - за праве плече зверху, атакуючий різким ривком вниз-вліво виводить супротивника із стійкої рівноваги і в мить, коли той намагається відновити рівновагу, захоплює його ногу двома руками.

Захисти:

1. На початок виконання прийому: а) атакований сковує суперника захватом за руку, за обидві руки або за руку і шию; б) атакований веде боротьбу в низькій стійці.

2. У ході виконання прийому: а) атакований нахилиється вперед і упирається руками в плечі атакуючого або, відкидаючи ноги назад, захоплює його за шию і плече зверху або за плечі знизу; б) коли атакуючий піднімає ногу атакованого, той протягує її між ногами супротивника, направляючи його захват вгору, або упирається гомілкою в живіт атакуючого і не дає йому вивести ногу ззовні. Одночасно атакований щільно тримає атакуючого за шию і плече зверху або за кисть різнойменної руки (рис. 2.13, а, б, в).

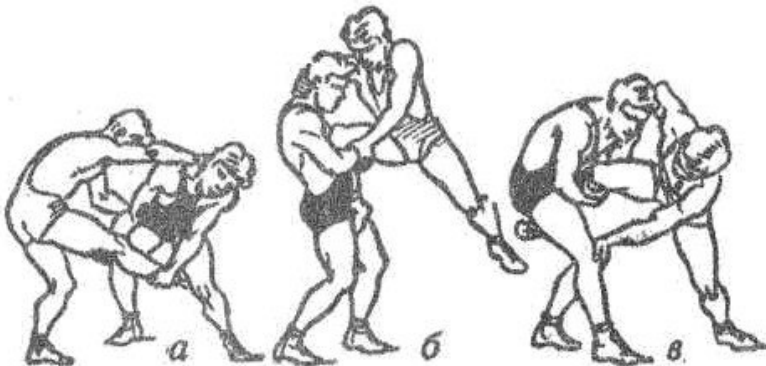


Рис. 2.13

Рис. 1.1



1. Звалювання скручуванням захватом плеча і шиї. Атакований захоплює атакуючого лівою рукою за шию і, упираючись передпліччям цієї ж руки в його груди, правою рукою захоплює різнойменне плече. Різко штовхнувши атакуючого в груди, він скручує його управо і повертає спиною до килима.

2. Перевод ривком за руку. Атакований, відставляючи назад захоплену ногу, проводить ривок правою рукою за однойменне плече по ходу руху атакуючого, а лівою ногою йде йому назустріч вперед-вліво. Повертаючись направо, атакований закінчує виконання переводу.

3. Перевод ривком захватом за шию і плече зверху. Атакований відставляючи захоплену ногу назад, захоплює атакуючого за шию і плече зверху, сполучає руки під підборіддям і навалюється грудьми на плечі супротивника. Одночасно він робить різкий ривок на себе-вниз і, збиваючи атакуючого на коліна, виконує перевод (рис. 2.14).

4. Перевод ривком захватом шиї зверху і тулуба ззаду з упором ступнів у голілку ззовні. Коли атакуючий захопив суперника, той, упираючись правою рукою в його потилицю, виводить захоплену ногу ззовні й упирається підйомом ступні в підколінний згин атакуючого. Потім, атакований заступає вільною ногою за атакуючого, захоплює його тулуб лівою рукою ззаду і ривком вправо переводить супротивника в партер (рис. 2.15).



Рис. 2.14

Рис. 1.1



Рис. 2.15

Рис. 1.1



Рис. 2.16

Рис. 1.1

Накривання ногою атакований захоплює атакуючого лівою рукою за шию і, упираючись передпліччям цієї ж руки в його груди, правою рукою захоплює різнойменне плече. Різко штовхнувши атакуючого в груди, він скручує його управо і повертає спиною до килима.

Атакований піднімає захоплену ногу вгору, потім згинає її в коліні і, захопивши атакуючого за праву руку, накриває його (рис. 2.16).

6. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом.

Після того, як атакуючий захопив атакованого за праву ногу



двома руками, той направляє захоплену ногу між ногами атакуючого і упирається гомілкою в живіт. Одночасно атакований захоплює атакуючого правою рукою за плече різнойменної руки зверху, а лівою рукою – за тулуб, щільно приміскує супротивника до себе і, підходячи, ставить ліву ногу між ногами атакуючого.

Потім, відхиляючись назад і піднімаючи атакуючого захопленою ногою, атакований, падаючи, повертається направо, перекидає супротивника через себе і притискує його спиною до килима (рис. 2.17, а, б, в, г).



Рис. 2.17

Рис. 1.1

Можливі помилки:

1. При зближенні з атаківаним атакуючий робить дуже великий крок.
2. Атакуючий недостатньо високо піднімає захоплену ногу, що полегшує захист.
3. Атакуючий запізнюється з підставленням ззаду ноги.
4. Атакуючий недостатньо енергійно обертає і прогинає тулуб.

Переводи висідом

Характерним рухом при виконанні переводів висідом є заходження атакуючого за спину суперника висідом з виставленням і відведенням ноги з різними захватами за ногу (ноги). Переводи висідом виконують із середньої і високої стійки. Вони можуть використовуватися як атакуючі або контратакуючі дії.

Перевод висідом захватом ноги через руку

Цей прийом зручніше виконувати із середньої дистанції, коли борці знаходяться в однойменній стійці. З положення правої стійки атакуючий лівою рукою захоплює суперника за різнойменне



зап'ястя, а правою – за шию (рис. 2.18, а). Ривком за шию вниз-вправо атакуючий нахиляє суперника (рис. 2.18, б). Одночасно з ривком за шию він йде правою ногою вперед-вліво до однойменної ноги суперника, а праву руку переносить над його захопленою однойменною рукою. Захопивши однойменне стегно супротивника зсередини, атакуючі ні натискає на однойменне плече суперника зверху вниз, відхиляючись назад (рис. 2.18, в). Продовжуючи тиснути на суперника правим боком, утримуючи захоплені руку і ногу, атакуючий виводить супротивника з рівноваги і збиває його на килим, повертаючись при цьому направо (рис. 2.18, г). Продовжуючи поворот направо, атакуючий відпускає захоплену руку і з перемахом лівою ногою через праву повертається грудьми до суперника і фіксує його в партері, захопивши лівою рукою тулуб зверху.

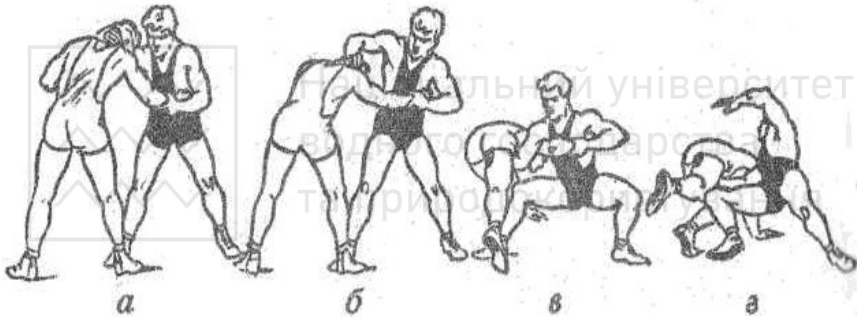


Рис. 2.18

Рис. 1.1

Сприятливі ситуації:

1. Атакований переміщається в низькій стійці, на середній дистанції, і його тулуб значно нахилений вперед.

2. Знаходячись в низькій стійці і нахиливши тулуб вперед, атакований намагається провести захват обох ніг.

Тактична підготовка. Атакуючий захоплює суперника лівою рукою за праве передпліччя, а правою рукою – за шию і робить ривок вліво за захоплену шию. У мить, коли суперник починає протидіяти цьому ривку, атакуючий переносить праву руку і захоплює однойменне стегно супротивника через руку зсередини. Потім, натискаючи на праве плече суперника зверху, він виконує перевод висідом.

Захисти:



1. На початку виконання прийому: а) атакований веде боротьбу у високій стійці; б) атакований сковує одну руку або обидві руки атакуючого.

2. У ході виконання прийому: а) атакований заступає за суперника, що атакує і звільняє руку від захвату за зап'ястя; о) коли атакуючий переносить праву руку для захвату ноги, суперник йде лівою ногою вперед-вправо за атакуючим і захоплює його праву ногу.

Контрприйоми:

1. Перевод пірнанням із захватом за ногу. Атакований, тримаючись правою рукою за тулуб атакуючого, відхиляється і, присідаючи, лівою рукою захоплює праву ногу супротивника ззаду (рис. 2.19, а). Продовжуючи тягнути атакуючого за захоплену ногу, атакований падає назад і одночасно повертається направо, примушуючи супротивника розпустити захват і перейти в партер (рис. 2.19, б). Навалюючись на атакуючого зверху, атакований фіксує його в партері.

2. Перевод ривком за тулуб ззаду з підніжкою. Атакований, не чинячи повного опору захопленню правої ноги, робить напівприсідання і опускає лікоть правої руки вниз.



Рис. 2.19

Рис. 1.1

Потім він різко і широко йде лівою ногою за атакуючого, обхватує його тулуб ззаду-збоку і, щільно притискуючи супротивника до себе, тягне його назад-вправо. Продовжуючи рух вправо, атакований переводить атакуючого через ногу в партер. Одночасно з падінням атакований робить крок лівою ногою за атакуючого і виходить на нього зверху.



Звалювання збиванням

Характерним елементом цієї групи є перекидання борця на килим. При цьому атакуючий, не відриваючи суперника від килима, штовхає його плечем або грудьми. Виконання звалювання збиванням можливе при хорошому розвитку таких якостей, як вибухова сила і швидкість. Ці прийоми добре комбінуються з переводами, кидками прогином.

Звалювання збиванням захватом рук і тулуба із зацепом різнойменної ноги ззовні

Борці знаходяться в лівій стійці. Атакуючий правою рукою захоплює суперника за різнойменну руку зверху, а лівою рукою – за тулуб і підтягає супротивника обома руками до себе-вверх. У відповідь на це атакований упирається, виставляючи вперед ліву ногу. У цей момент атакуючий швидко змінює напрям своїх зусиль і відштовхується лівою ногою (рис. 2.20, а). Одночасно він завантажує ліву руку і ногу суперника, щільно захоплюючи його руку і переносячи на неї вагу свого тіла.



Рис. 2.20

Рис. 1.1

Потім атакуючий Рис. 1.1 є суперника грудьми вперед-вправо, з невеликим поворотом направо, робить зацеп праною ногою за різнойменну ногу супротивника і енергійно тягне її до себе (рис. 2.20, б). У результаті цих дій атакований втрачає рівновагу і падає спиною на килим, а атакуючий, не розпускаючи захвату, притискує його лопатками до килима (рис. 2.20, в).

Сприятливі ситуації:

1. Атакований, приступаючи до виконання кидка прогином із захватом руки і тулуба, підтягає до себе атакуючого.
2. Атакований приступає до виконання кидка підворотом із захватом руки і тулуба.



Тактична підготовка. Захопивши атакованого лівою рукою за різнойменне плече зверху, а правою – за ший, атакуючий робить ривок на себе. Атакований, намагаючись зберегти рівновагу, впирається, випрямляє тулуб і відхиляється назад. Атакуючий перехоплює його правою рукою за тулуб. Одночасно він відштовхується лівою ногою, робить зачеп правою за різнойменну ногу суперника ззовні, завантажуючи захоплену руку і однойменну ногу, штовхає його грудьми і виконує звалювання збиванням.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: а) атакований веде сутичку в низькій стійці; б) атакований скоує суперника захватом за зап'ястя.

1. У ході виконання прийому: коли атакуючий захопив руку зверху, атакований відставляє ногу, однойменну захопленій руці, назад і впирається вільною рукою в груди супротивника.

Контрприйоми:

1. Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсадом. Атакований підтягає атакуючого вгору за захвачену зверху руку і тулуб. Одночасно він робить ривок руками вгору-вправо і піднімає зачеплену ногу вгору. Потім атакований відхиляється назад і, прогинаючись, відриває атакуючого від килима. Перекинувши супротивника через себе вправо, атакований притискує його спиною до килима.

2. Перевод обертанням із захватом руки зверху.

Можливі помилки:

1. Немає поштовху опорною ногою.

2. Атакуючий намагається повалити суперника не вперед - в сторону зачепленої ноги, а тільки вперед-прямо. У цьому випадку нога ззаду служить надійною опорою.

Звалювання скручуванням

Характерна особливість прийомів цієї групи полягає в скручувальному русі верхньої частини тулуба суперника в сторону-вниз. У результаті борець повертається спиною до килима без попереднього відриву від нього. Прийоми цієї групи виконують з різними захватами руками і дією ногами (зачепами, підніжками, обвивами).



Звалювання скручуванням захватом рук з обвивом зсередини

Атакований в лівій високій стійці. Атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліве плече зверху, а лівою рукою за зап'ястя. Повертаючись правим боком до супротивника, він обвиває його ліву ногу зсередини (рис. 2.21, а) і, продовжуючи повертатися наліво, нахиляється вперед. Потім атакуючий натискає правою рукою на захоплене плече зверху, а лівою рукою підтягає до себе захоплене зап'ястя. Після цього правою ногою він піднімає обвиту ногу суперника назад-вгору (рис. 2.21, б), скручувальним рухом виводить супротивника з рівноваги і звалює його, притискуючи спиною до килима (рис. 2.21, в).



Рис. 2.21

Рис. 1.1

Сприятлива ситуація у момент зближення борців атакований намагається захопити рукою тулуб суперника.

Тактична підготовка. Атакуючий захоплює суперника правою рукою за ліве плече зверху, а лівою – за зап'ястя. Упираючись правим передпліччям в груди суперника і відштовхуючи його від себе, він намагається підняти захоплене плече вгору. У момент, коли атакований, протидіючи підйому вгору, нахиляється вперед, атакуючий правою ногою обвиває його ліву ногу і нахиляється вперед з одночасним поворотом наліво. Потім він підтягає суперника лівою рукою до себе за зап'ястя, а правою рукою натискає на захоплене плече вниз. Піднімаючи обвиту ногу назад-вгору, атакуючий виконує звалювання скручуванням.

Захисти. Атакований, не даючи повалити себе, виводить ліву руку всередину і упирається передпліччям у живіт або груди атакуючого, виставляючи праву ногу вперед-в сторону.

Контрприйоми:

1. Кидок прогином із захватом тулуба із заступанням.

Атакований притискує атакуючого до себе, відхиляючись, прогинаючись назад і розвертаючись наліво, робить ривок руками вгору-вліво, підштовхує супротивника стегном обвитої ноги вгору і перекидає його через себе.

2. Перевод ривком із захватом за тулуб. Атакований повертається направо, відставляє праву ногу назад, робить ривок лівою рукою за тулуб атакуючого і збиває його на килим

3. Звалювання збиванням із захватом за різноіменну ногу Атакований робить випад правою ногою вперед, правою рукою захоплює атакуючого за ліву ногу і, штовхаючи його від себе, звалює на килим.

Можливі помилки:

1. Атакуючий нахилиється вперед без натиску правою рукою на плече захопленої руки.

2. Атакуючий рано відпускає обвив ноги.

3. Рух правою ногою назад-вгору недостатньо сильний,

4. Недостатній поворот наліво.

5. Атакуючий не погоджує ривок на себе за зап'ястя іншими діями.





Кидки із підвертанням

При виконанні кидків із підвертанням у партері атакуючий здійснює захват суперника і піднімає його, відірвавши від килима повністю або частково. Потім, повертаючись до суперника спиною, він підводить під нього таз і перекидає супротивника, перекидаючи його через себе на спину. При виконанні цих прийомів атакуючий користується різними захватами руками і дією ніг.

Кидок із підвертанням захватом ближніх руки і ноги Атакуючий знаходиться зліва від суперника, захоплює його лівою рукою за однойменне плече, а правою рукою - за ліве стегно (рис. 3.1, а). Відхиляючись назад і випрямляючи ноги, атакуючий натягує суперника на себе і відриває його від килима.



Рис. 3.1

Рис. 1.1

Одночасно він, повертаючись до супротивника спиною, підводить під нього таз (рис. 3.1, б) і, нахилиючись вперед-вліво, перекидає суперника через себе ногами вгору, перекидаючи його спиною вниз (рис. 3.1, в). Потім атакуючий знімає праву руку із стегна суперника і, лягаючи на живіт, навалюється на нього.

Після цього, не відпускаючи захвату лівої руки, він притискує його лопатками до килима (рис. 3.1, г).

Приєм легше провести, коли суперник знаходиться у високому партері.

Тактична підготовка:

1. Відволікаючи атакованого, атакуючий намагається захопити його за шию з-під дальнього плеча. У мить, коли супротивник захищається, атакуючий захоплює його за ближню руку і ногу і виконує кидок.

2. Знаходячись зліва від суперника, атакуючий

намагається збити його на правий бік. У мить, коли суперник відновлює положення високого партеру, атакуючий відриває його під килима і виконує кидок.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: а) атакований притискує руку до себе, не даючи захопити її; б) атакований сполучає ноги разом, не даючи атакуючому захопити стегно; в) відштовхуючись ступнями від килима, атакований витягає руку вперед і лягає на живіт, не даючи захопити себе.

2. У ході виконання прийому: атакований просувається вперед і повертається направо.

Контрприйом: Кидок із підвертанням і захватом руки через плече з підніжкою. У мить, коли атакуючий захоплює суперника лівою рукою за однойменну руку, той виставляє ліву ногу убік перед лівою ногою атакуючого, захоплює його ліву руку вище за лікоть і кидає супротивника за допомогою підніжки.

Кидки прогином

Характерним елементом кидків цієї групи є рух атакуючого тулубом назад з одночасним розгинанням. При виконанні кидків прогином атакуючий розташовується збоку від суперника спиною до його голови. Можна розташуватися спереду або ззаду від суперника, але вже грудьми до його голови. Захопивши суперника руками, атакуючий підтягає його до грудей і встає на ноги. Потім, відхиляючись і прогинаючись, він падає назад, підбиваючи супротивника животом вгору і перекидає його через себе (або кидає за себе).

Успішне застосування цих прийомів вимагає від борців хорошого розвитку таких якостей, як гнучкість, сила м'язів ніг, спини і рук.

Кидок прогином із зворотним захватом дальнього стегна Атакуючий знаходиться з лівого боку суперника обличчям до його ніг, спираючись на обидві ступні. Права нога розташована біля лівої гомілки суперника ззовні, ліва - підведена під ліве коліно. Захопивши дальнє стегно зворотним захватом і одночасно підтягаючи суперника до грудей, атакуючий, відхиляючись назад, відриває його від килима (рис. 3.2, а). Потім, прогинаючись, він падає назад (рис. 3.2, б) з поворотом наліво і, не розпускаючи



захвату, перекидає суперника спиною до килима (рис. 3.2, в).

Прийом легше виконати, коли атакований тільки що переведений в партер і намагається встати у стійку.



Рис. 3.2

Рис. 1.1

Тактична підготовка Рис. 1.1лючий захоплює суперника правою рукою за ближнє стегно, а лівою рукою - за це ж стегно знизу. Потім він встає в стійку, піднімає стегно суперника вгору і кладе його на своє ліве стегно. Після цього, перехопивши його за дальнє стегно, атакуючий виконує кидок.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: атакований сполучає ноги разом, не даючи атакуючому просунути руку між стегнами.

2. У ході виконання прийому: а) атакований сідає на дальнє стегно і повертається грудьми атакуючого; б) атакований зачіпляє своєю ближньою ногою різнойменну ногу атакуючого зсередини.

Контрприйоми:

1. Вихід вгору висідом. У мить, коли атакуючий, знаходячись зліва, захопив зворотним захватом дальнє стегно суперника, той, повертаючись направо (рис. 3.3, а), захоплює атакуючого правою рукою за однойменне стегно зсередини, сідає на стегно, упирається в килим лівою рукою і виставляє ліву ногу убік (рис. 3.3, б). Одночасно атакований відштовхується лівою ногою і лівою рукою від килима і, розвертаючись направо, виходить вгору (рис. 3.3, в).



Рис. 3.3

Рис. 1.1

2. Звалювання **Рис. 1.1** ям захватом за п'яту і зацепом зсередини. У мить, коли атакуючий, знаходячись зліва, захопив суперника зворотним захватом за дальнє стегно і намагається підняти його. Атакований просовує ближню ногу між ногами атакуючого, чіпляє нею за його однойменну ногу, а правою рукою захоплює супротивника за п'яту. Потім атакований робить ривок на себе (рис. 3.4, а), упираючись при цьому в коліно атакуючого, і збиває його на килим (рис. 3.4, б).



Рис. 3.4

Рис. 1.1

Кидки накатом

Кидки накатом – група прийомів в партері, при виконанні яких атакуючий розташовується збоку або ззаду суперника грудьми до його голови. Атакуючий захоплює суперника і, підтягаючи його до себе, відриває від килима, Потім він падає разом з суперником на бік, напівміст або міст і, підбиваючи животом, перекидає його ногами вгору через голову, після чого притискує лопатками до килима. Прийоми цієї групи за структурою виконання схожі з групою переворотів накатом. Характерною особливістю кидків накатом є відрив атакованого від килима. Успішне виконання кидків накатом вимагає хорошого розвитку гнучкості, а також сили м'язів рук, ніг і спини.



Кидок накатом із захватом рук на ключ і дальнього стегна ззовні

Знаходячись ззаду суперника, атакуючий ставить праву ногу на коліно між його ногами, а ліву - на ступню біля його лівого коліна. Потім він захоплює суперника лівою рукою за

однойменну руку на ключ, а правою рукою за дальнє стегно зсередини (рис. 3.5, а). Переставляючи праву ногу з коліна на ступню, атакуючий повертається до суперника грудьми, підтягає його руками до себе, підводить під нього своє ліве коліно і опиняється в присіді. Одночасно він щільно притискує суперника і утримує його на стегнах. Потім атакуючий відхиляється назад і підбиває супротивника животом вгору, роблячи ривок руками. Після цього він прогинається назад, падає вперед-в сторону на лівий бік і напівміст (рис. 3.5, б) і перекидає суперника ногами вгору через його голову на спину (рис. 3.5, в). Не відпускаючи захвата лівою рукою, атакуючий перехоплює супротивника правою рукою за тулуб зверху і притискує його лопатками до килима (рис. 3.5, г, д).

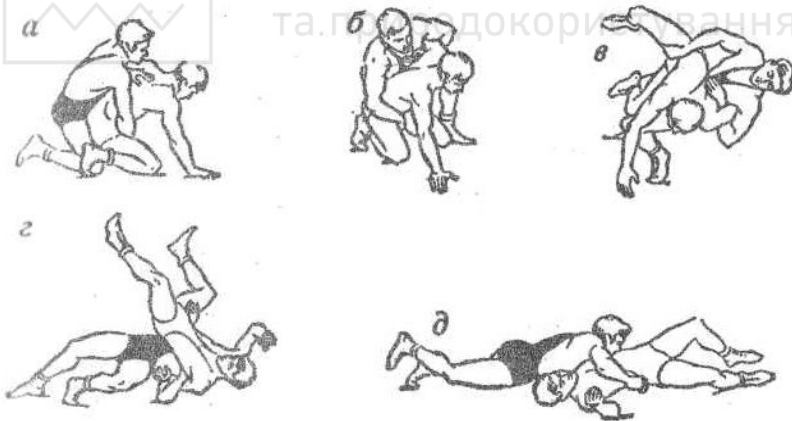


Рис. 3.5

Рис. 1.1

Сприятливі ситуації для захвата руки на ключ, з упором головою в плече, зручна така ситуація, коли атакований лежить на животі.

Тактична підготовка. Загроза. Атакуючий, захопивши



суперника за руку на ключ і за тулуб зверху, намагається збити його на живіт. У мить, коли супротивник починає чинити опір, атакуючий перехоплює його за дальнє стегно зсередини і виконує кидок.

Контрприйоми:

1. Переворот через себе захватом зап'ястя і зачепом різнойменної гомілки зсередини. Якщо атакуючий захопив літ руку на ключ, а правою рукою - тулуб зверху, атакований, переміщаючи тіло вперед, захоплює атакуючого правою рукою за зап'ястя однойменної руки і ставить праву ногу вперед на коліно. Повертаючись наліво, атакований чіпляє лівою стопою різнойменну ногу атакуючого зсередини і одночасно сідає на праве стегно. Лівою рукою він захоплює атакуючого за тулуб і перекидає його через себе, піднімаючи зачеплену ногу вгору. Не розпускаючи захвату, атакований правою рукою продовжує тягнути атакуючого за зап'ястя вліво до своїх грудей, приймає положення висіда на правому степні, повертається наліво грудьми до супротивника і притискує його лопатками до килима (рис. 3.6, а, б, в).



Рис. 3.6

Рис. 1.1

2. Вихід наверх

Перевороти забіганням

Характерним елементом цієї групи переворотів є переміщення атакуючого навколо голови атакovanого із захватом шиї, рук і ноги. При виконанні прийому атакуючий розташовується ззаду або збоку від суперника грудьми до його голови і, спираючись у верхню частину його тулуба, забігає ногами навколо його голови, перевертаючи через бік спиною до килима.

Переворот забіганням із захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном. Знаходячись ззаду-збоку, атакуючий захоплює шию суперника з-під дальнього плеча і, з'єднавши руки в гачок, натискає на його шию зверху. Продовжуючи тиск руками і навалюючись тулубом на суперника, атакуючий збиває його на

груди, одночасно притискаючи його голову до килима, а з кроком лівою ногою вперед по дузі виводить праву руку суперника вперед і, позбавляючи його опори, збиває на живіт. Спираючись на голову суперника і продовжуючи забігання, атакуючий перевертає його (рис. 3.7, а). Не розпускаючи захвату, атакуючий притискає суперника спиною до килима (рис. 3.7, б).

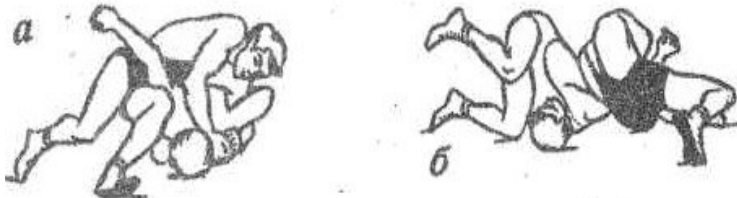


Рис. 3.7

Рис. 1.1

Приєм проводити ~~летше~~, коли атакований знаходиться у високому партері, коли він знаходиться в низькому партері з упором на передпліччя.

Тактична підготовка. Знаходячись ззаду-збоку, атакуючий, навалючись тулубом, збиває супротивника на лівий бік. Упираючись лівою рукою в килим, атакований намагається повернутися в початкове положення. Використовуючи цей момент, атакуючий проводить захват шиї з-під дальнього плеча і, натискаючи на шию суперника, виконує переверот забіганням, притискаючи руку стегном.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: атакований не дає захопити шию з-під дальнього плеча, притискаючи ліву руку до себе,

2. У ході виконання прийому: а) атакований переносить, вагу тіла в бік атакуючого; б) атакований прибирає праву руку і, притиснувши її до себе, прагне підняти голову вгору

Контрприйоми:

1. На початку виконання прийому: переверот через себе захватом руки під плече з підніжкою. У мить, коли атакуючий, знаходиться ззаду-збоку, проводить захват шиї з-під дальнього плеча, атакований захоплює правою рукою однойменну руку атакуючого під плече і одночасно з підніжкою лівою ногою проводить переверот.



2. У ході виконання прийому:

а) переверот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини. Атакуючий, захопивши шию з-під плеча, з кроком правої ноги починає переверот забіганням (рис. 3.8, а). Атакований, упираючись лівою рукою в килим, піднімає тулуб вгору, одночасно підводячи праву ногу під себе. Захопивши руку під плече і сідаючи на праве стегно, він починає падіння на правий бік (рис. 3.8, б). Продовжуючи падіння, атакований захоплює атакуючого за різнойменне стегно зсередини і перевертає його через себе (рис. 3.8, в). Не розпускаючи захвату, атакований розвертає атакуючого спиною до килима (рис. 3.8, г);

б) вихід наверх висідом.

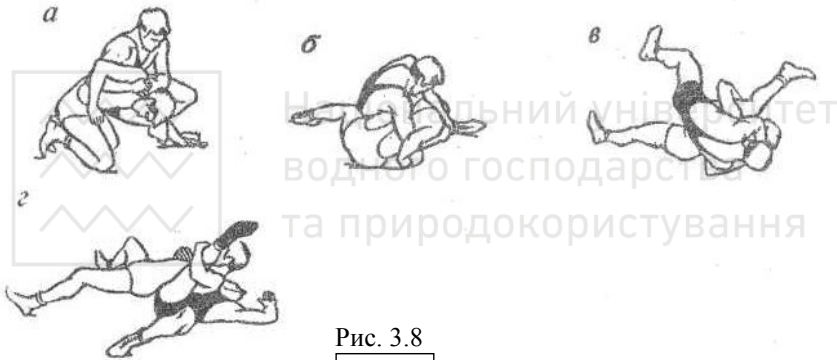


Рис. 3.8

Рис. 1.1

Переверот забіганням із захватом рук на ключ і дальньої гомілки Знаходячись ззаду-справа від суперника, атакуючий захоплює лівою рукою однойменну гомілку і тягне її вперед до себе, а правою рукою захоплює однойменну руку на ключ (рис. 3.9, а). Упираючись ногами в килим, атакуючий підсилює тягу лівою рукою, підтягає суперника правою рукою за однойменну руку до себе-вправо і збиває його на живіт (рис. 3.9, б, в). Потім атакуючий, щільно притиснувшись лівим боком до правого боку суперника, лівою рукою підтягає його гомілку до себе. Одночасно з цим атакуючий крокує лівою ногою вперед-вправо.

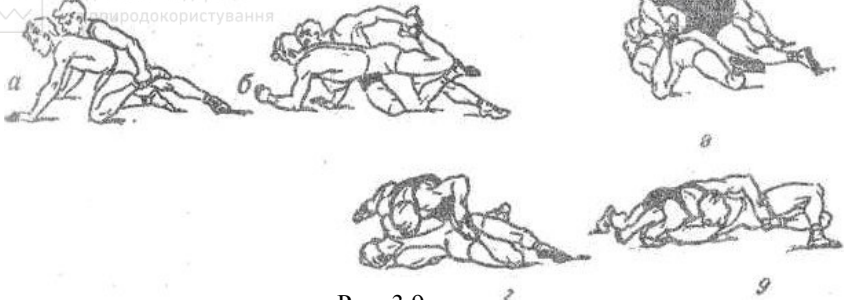


Рис. 3.9

Рис. 1.1

Натискаючи лівим боком на спину суперника, а грудьми на захоплену руку, атакуючий забігає вперед навколо його голови і перевертає його (рис. 3.9, г). Зробивши переворот, атакуючий натискає грудьми на захоплену руку і груди суперника і, продовжуючи утримувати захоплену гомілку, притискує його лопатками до килима (рис. 3.9, д).

Приєм проводити легше, коли суперник стоїть у високому партері і його ближня рука відставлена убік або назад- в сторону; коли суперник лежить на животі з упором на ліве передпліччя, а його права рука спирається на долоню (лікоть направлений вгору).

Тактична підготовка. Захопивши атакованого лівою рукою за однойменну гомілку, атакуючий тягне його на себе-вверх. Щоб протидіяти цьому, атакований, упираючись правою рукою в килим, підіймається. Атакуючий, ослабивши тягу лівою рукою за гомілку, здійснює захват правої руки на ключ і виконує переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти;

1. На початку виконання прийому: а) атакований виводить захоплену руку вперед до своєї голови і повертає її долонею догори. Одночасно тазом він підштовхує атакуючого вправо; б) при захваті дальньої гомілки атакований захоплює однойменне зап'ястя атакуючого і ривком руками вперед, а ногою назад звільняє захоплену гомілку.

2. У ході виконання прийому: при перевороті атакований повертається на правий бік, виставляє ліву ногу та руку і, піднімаючи плечі вгору, повертається спиною до атакуючого.

Контрприйоми:

1. Переворот через себе захватом зап'ястя і зацепом



різноїменної гомілки зсередини.

2. Переворот через себе із захватом зап'ястя.

Перевороти переходом

Характерною особливістю цієї групи прийомів є паралельне переміщення атакуючого із захватом через тіло суперника. Для виконання прийому атакуючий, роблячи обвив, важіль, ножиці або зачеп ноги в поєднанні із захватами руками за інші частини тіла, переміщається через суперника, будучи в партері або лежачого на животі, перевертаючи його даним захватом на спину. Прийоми переходом можуть бути виконані також із захватами тільки руками: руки на ключ, схрещених ніг, дальнього стегна знизу-зсередини та ін.

Перевороти переходом добре поєднуються в комбінаціях і переворотами розгинанням, накатом, скручуванням і забіганням.

Для успішного виконання переворотів переходом атакуючому необхідно вміти виводити суперника з рівноваги і збільшувати важіль захвату, використовуючи вагу свого тіла.

Переворот переходом із захватом підборіддя з ножицями

Обхвативши суперника за тулуб ззаду (рис. 3.10, а), відштовхуючись стопою лівої ноги зліва від нього, атакуючий лягає на правий бік і тягне його до себе. Одночасно він підводить стегно своєї правої ноги під праве стегно суперника (рис. 3.10, б).



Рис. 3.10

Рис. 1.1

Потім атакуючий повертається в протилежному напрямі, сполучає свої ноги в ножиці й лягає на суперника зверху (рис. 3.10, в) Упираючись лівою рукою в килим і правою рукою в праве плече



суперника біля шиї зверху, атакуючий підтягає свій тулуб і ноги вперед і обхвачує праве стегно якомога ближче до його тулуба (рис. 3.10, г). Щільно захопивши ножицями стегно суперника і помистивши своє ліве коліно зовні його лівого стегна, атакуючий переходить через тулуб супротивника приблизно під кутом 45° . При цьому він прогинається, відводить праве коліно назад-вправо і починає повертати нижню частину тулуба суперника до килима.

Спираючись на ліву руку і відсовуючи суперника вправо, атакуючий готується захопити його кистю правої руки за підборіддя (рис. 3.10, д).

Повертаючи суперника на лівий бік, атакуючий захоплює його голову так, щоб його підборіддя опинилося під ліктьовим згином атакуючого і, повертає на спину (рис. 3.10, е). При виконанні цього варіанта перевероту переходом із захватом підборіддя перевернути суперника спиною вниз і поставити його на міст легше, ніж при виконанні перевероту переходом з іншими захватами. Закінчуючи прийом, треба прагнути захопити ближню (праву) руку суперника і, підклавши її під свій тулуб, дожати його на лопатки.

Тактична підготовка. Атакуючий підтягає суперника на себе-вправо, як би виконуючи переверот накатом вправо. Коли супротивник захищаючись, відсуне праву ногу убік і ляже на груди, атакуючий обхвачує його стегно ножицями і виконує переверот переходом із захватом підборіддя.

Захисти:

1. На початок проведення прийому: коли атакуючий захоплює ногу ножицями, обвивом або зацепом: а) атакований стоїть у високому партері, не дає збити себе на груди, не випрямляє ногу; б) атакований притискує лікоть і плече до свого стегна і не пропускає ногу атакуючого для виконання обвива, зачепа або ножиць.

2. У ході виконання прийому: а) коли атакуючий збив атакованого на груди, той сполучає стегна і схрещує гомілки; повертається на бік до атакуючого, повертає захоплену ногу коліном всередину; б) коли атакуючий захопив ногу ножицями, атакований переносить вагу тіла на захоплену ногу; ставить дальню руку в упор і розвертає ногу коліном від атакуючого;

Контрприйом. Вихід наверх висідом. Якщо атакуючий намагається зробити перехід без збивання атакованого на груди, той



впирається дальньою рукою в килим, різко повертається до ніг атакуючого, робить мах ближньою рукою назад і сильно впирається в поясицю супротивника. Одночасно

атакований виносить вільну ногу з-під себе убік і ставить її в упор (як би робить висід). Перенісши вагу тіла на атакуючого, він виходить наверх.

Можливі помилки:

1. При обхваті ноги атакowanego ножицями атакуючий просовує свою ногу далеко під супротивника.

2. Атакуючий намагається провести переворот, діючи тільки ногами, не розгинаючи атакowanego за підборіддя до себе.

Перевороти прогином

Характерним елементом переворотів цієї групи є розгинання тулуба атакуючого. Ці перевороти виконуються з різними захватами руками і рухами ногами. Атакуючий, знаходячись збоку, ззаду або спереду від суперника, прогинаючись назад через міст або напівміст, перевертає супротивника спиною до килима, розвертаючись при цьому грудьми вниз.

Переворот прогином із захватом шії і стегна

Знаходячись праворуч від суперника, захопивши шию зверху і ближнє стегно під колінним згином, сполучає руки в гачок (рис. 3.11, а). Підтягаючи захоплене стегно суперника до себе, атакуючий притискує його лівою ногою (рис. 3.11, б).

Потім атакуючий встає на міст і перевертає суперника спиною до килима (рис. 3.11, в). Не розпускаючи захвату і утримуючи суперника спиною до килима, атакуючий перевертається на нього забіганням з моста вправо і притискує спиною до килима (рис. 3.11, г, д).

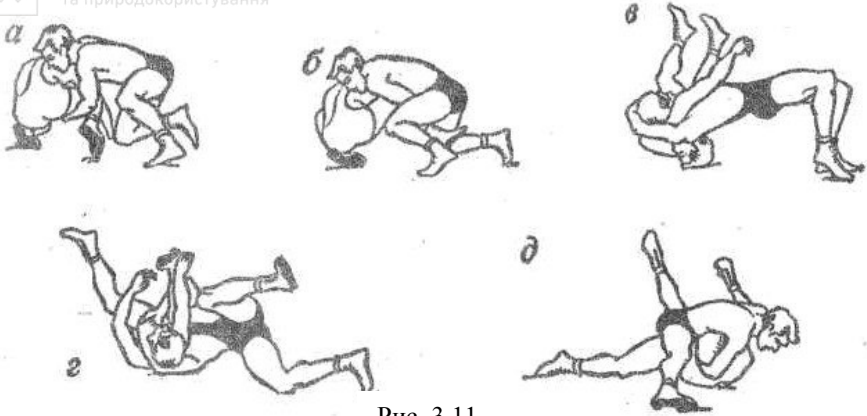


Рис. 3.11

Рис. 1.1

Сприятлива ситуація. Рис. 1.1 м легше проводити, коли атакований знаходиться у високому партері.

Тактична підготовка: Сковування. Знаходячись праворуч від суперника і захопивши його правою рукою за шию зверху, атакуючий підтягає за шию до його правої ноги, яку утримує лівою рукою за гомілку. Коли відстань між шиєю і ногою суперника скоротиться, атакуючий сполучає руки в гачок, захоплює його за шию з ближнім стегном під колінним згином і перекидає ближню ногу лівою ногою.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: атакований не дає зробити захват.
2. У ході виконання прийому: а) атакований піднімає голову вгору, впирається в килим руками і випрямляє захоплену ногу; б) прогинаючись і випрямляючи захоплену ногу, атакований розриває захват.

Контрприйоми:

1. Вихід наверх з поворотом направо. Захопивши шию і праве стegno, атакуючий намагається перекрити праву ногу атакованого і з'єднати руки в гачок. Атакований, впираючись лівою рукою і лівою стопою в килим, прогинаючись, піднімає голову, а правою рукою проводить зворотний захват тулуба атакуючого зверху, після чого починає поворот направо. Продовжуючи поворот, атакований захоплює атакуючого правою рукою за



однойменно плече у себе на шиї, а лівою рукою - за тулуб і виходить наверх.

2. Накривання із захватом однієї руки на шиї, іншої руки під плече. Атакуючий, захопивши шию із стегном і з'єднавши руки в гачок, перекрив ближню ногу атакованого і виконує переворот прогином. Атакований, не чинячи повного опору.

по ходу перевороту захоплює одну руку атакуючого на шиї, в іншу-на нозі. У мить, коли атакуючий знаходиться в положенні моста, атакований різко прогинаючись і випрямляючи захоплену ногу, розриває захват атакуючого. Міцно утримуючи захват однієї руки атакуючого на шиї, а інший під плечем, атакований притискує супротивника спиною до килима, натискаючи на нього спиною.

Перевороти перекатом

Характерним елементом даної групи прийомів є переворот суперника вперед через голову спиною до килима. Перевороти перекатом виконують з різними захватами руками, із застосуванням дій ногами. Атакуючий при виконанні перевороту перекатом знаходиться збоку або спереду суперника грудьми до його голови, боку або ніг.

Перевороти виконують через голову суперника.

Переворот перекатом із захватом шиї і стегна (гомілки)

Знаходячись праворуч від суперника на правому коліні і лівій ступні, атакуючий захоплює його правою рукою за шию з підборіддям зверху, а лівою рукою - за праве стегно під колінним згином (рис. 3.12, а). Упираючись головою в бік і підштовхуючись ногами від килима, атакуючий збиває суперника вперед-вправо. Одночасно він сполучає руки в гачок і лягає на правий бік (рис. 3.12, б). Відштовхуючись від килима ногами і прогинаючись, атакуючий повертається направо грудьми до килима і перевертає суперника через голову (рис. 3.12, в). Потім, не розпускаючи захвату, він притискує його спиною до килима (рис. 3.12, г).

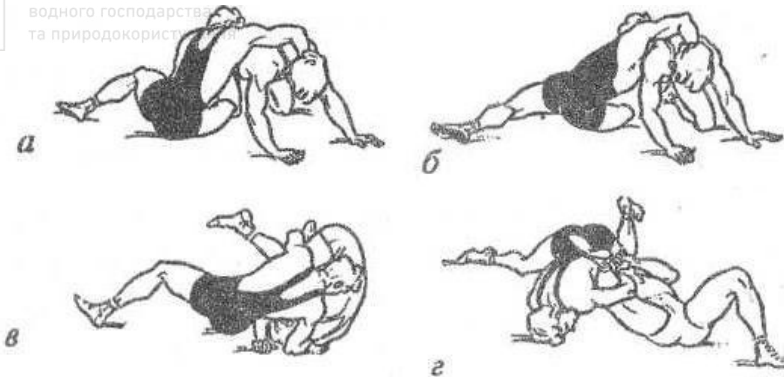


Рис. 3.12

Рис. 1.1

При іншому варіанті (Рис. 1.1) вроту перекатом (захопленням шиї і стегна) атакуючий дотискає суперника за допомогою зачепа дальньої гомілки зсередини, піднімаючи його зачеплену ногу вгору. Прийом легше проводити, коли суперник стоїть у високому партері (голова опущена) або лежить на дальньому стегні.

Тактична підготовка. Атакуючий, зробивши ривок за тулуб суперника на себе, у момент повернення його в початкове положення, навалюється на нього грудьми, збиває його на дальнє стегно і проводить захват шиї з ближнім стегном.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: знаходячись нижнім в партері, атакований відставляє ближню ногу назад, упирається руками в килим і трохи прогинається. Потім він захоплює зап'ястя атакуючого і переносить його руку на інше плече.

2. У ході виконання прийому: у мить, коли атакуючий намагається з'єднати руки, атакований різко відставляє захоплену ногу назад. Потім, випрямляючись, лягає на живіт і на захоплене стегно з незначним поворотом від атакуючого.

Контрприйом. Кидок поворотом (млином) назад із захват за різнойменні руки. У мить, коли атакуючий, знаходячись праворуч від суперника, захопив його правою рукою за шию, а лівою рукою - за праве стегно, останній лівою рукою захоплює атакуючого за руку у себе на шиї, а правою рукою - за різнойменну руку під плече. Потім атакований ставить ліву ногу вперед в упор на стопу, праву ногу виводить теж вперед і сідає на стегно (рис. 3.13, а). Одночасно,



відхиляючись назад, він кидає атакуючого на спину і, не розпускаючи захвату, притискує супротивника до килима, натискаючи спиною на його груди (рис. 3.13, б).



Рис. 3.13

Рис. 1.1

Переворот перекатом із захватом стегна і руки із зацепом за шию гомілкою

Знаходячись зліва, атакуючий захоплює правою рукою ближнє стегно суперника. Потім, підіймаючись на ноги і захопивши супротивника лівою рукою за однойменну руку, він починає переворот вперед (рис. 3.14, а). Продовжуючи переворот вперед, атакуючий лівою ногою чіпляє суперника за шию (рис. 3.14, б). Після цього, сідаючи на ліве стегно і упираючись на лівий лікоть, атакуючий тягне суперника за захоплене стегно вгору-вперед і перевертає його через голову спиною до килима (рис. 3.14, в). Не розпускаючи захвату руками і зачепа гомілкою, атакуючий притискує його спиною до килима.

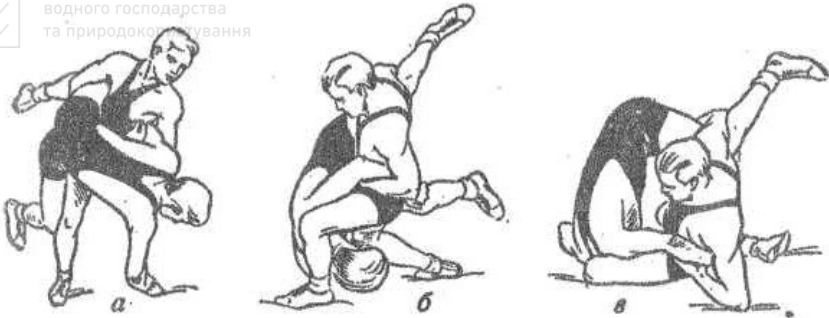


Рис. 3.14

Рис. 1.1

Тактична підготовка: Атакуючий з лівого боку, атакуючий поштовхом збиває суперника на правий бік і захоплює його за стегно і руку. Атакований, упираючись правою рукою і ногою в килим, намагається повернутися в положення партеру. Використовуючи ці зусилля суперника, атакуючий встає на ноги і здійснює переверт перекатом з тим же захватом і зацепом шиї гомілкою.

Захисти:

1. Атакований не дає захопити руку і стегно.
2. Якщо атакуючий захопив руку і стегно атакованого, той піднімає голову і впирається дальньою рукою в килим.

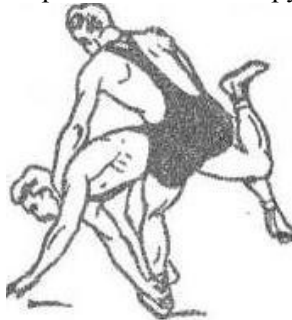


Рис. 3.15

Рис. 1.1

Контрприйоми:

- 1 Збивання захватом за дальню п'яту із зацепом різноименної ноги зсередини. У мить, коли атакуючий, захопивши руку і стегно, встає на ноги, атакований, піднімаючи голову і упираючись лівою рукою і правою ногою в килим, захоплює



атакуючого правою рукою за п'яту опорної ноги, а лівою ногою виконує зачеп різнойменної ноги зсередини (рис. 3.15).

2. Накривання заступанням захопленою ногою за атакуючого із захопленням тулуба і дальньої ноги.

Коли атакуючий, здійснивши захват стегна і руки, починає зачеп шиї гомілкою з падінням на лівий бік, атакований, упираючись захопленою рукою в килим і відводячи голову вправо, починає заступання захопленою ногою за атакуючого. Одночасно, відштовхуючись від килима правою ногою і продовжуючи заступання за атакуючого, атакований залишає супротивника внизу, захопивши його лівою рукою за тулуб, а правою - за однойменне стегно зсередини. Навалюючись на атакуючого грудьми зверху, атакований притискує його спиною до килима.

Перевороти розгинанням

Характерним елементом цієї групи прийомів є розгинання тулуба атакованого з попереднім обвивом, захопленням ножицями або зачепом ніг з подальшим переворотом супротивника через бік на спину. Перевороти розгинанням мають декілька варіантів захватів руками і добре поєднуються в комбінаціях з переворотами переходом, накатом перекатом та ін. Щоб оволодіти цими переворотами, борцю потрібно мати хорошу фізичну підготовленість і уміти поєднувати дії руками з діями ногами і тулубом.

Переворот розгинанням із захватом шиї з-під дальнього теча із зачепом однойменної ноги зсередини

Знаходячись верхи над суперником або ззаду-справа від нього, поставивши ліву ногу на коліно ззаду, а праву збоку, атакуючий, нахилиючись вперед, пропускає ліву руку під плече лівої руки супротивника, а праву руку накладає йому на шию зверху долонею вгору і сполучає руки в гачок або долоню в долоню. Одночасно атакуючий рухом зверху вниз-назад пропускає праву ногу зсередини між ногами атакованого і чіпляє його за однойменне стегно (рис. 3.16, а). Потім він переносить ліву ногу на ліву сторону тулуба атакованого і впирається нею в нижню частину його стегна. Щільно притискаючись до плечей атакованого грудьми, атакуючий впирається лівим передпліччям в його плече якомога ближче до



лікті і тягне супротивника знизу вгору-вправо, а правим передпліччям натискає на його шию вниз-вліво.

Сильно прогинаючись в поясниці і випрямляючи атакованого ногами і руками, атакуючий збиває супротивника на живіт, падаючи разом з ним вправо, і повертає його на правий бік (рис. 3.16, б). Після цього, звільняючи з-під атакованого свою праву руку, атакуючий лівою рукою перехоплює його за шию з-під плеча, перевертається на спину, навалюється лівою рукою на плече супротивника і притискує його лопатками до килима (рис. 3.16, в).



Рис. 3.16

Рис. 1:1

Тактична підготовка:

1. Атакований стоїть у високому партері. Атакуючий, захопивши тулуб, збиває його на килим ривком до себе, намагаючись виконати накат. У мить, коли атакований намагається відхилити тулуб від атакуючого і впертися ближньою рукою і ногою в килим, з метою відновити початкове положення, атакуючий проводить зачеп ближньої ноги зсередини, навалюється на супротивника зверху, захоплює його шию з-під дальнього плеча і виконує прийом.

2. Атакуючий, захопивши суперника за тулуб, намагається збити його на живіт, роблячи поштовх вперед. У той момент, коли атакований намагається впертися руками в килим і піднімає плечі, атакуючий виконує прийом.

Захисти:

1. На початку виконання прийому: а) атакований притискує дальню руку до грудей; б) атакований лягає на живіт; в) атакований сполучає ноги разом.

2. У процесі виконання прийому: а) при спробі атакуючого виконати зачеп за однойменну ногу зсередини, атакований підіймається у високий партер і нахиляється тулубом у



бік зачепа. Не даючи атакуючому просунути ногу для зачепа, атакований притискує руку до свого однойменного стегна; б) у мить, коли атакуючий правою ногою чіпляє атакованого за однойменну ногу зсередини, той відставляє ліву ногу убік, подає тулуб вперед з одночасним розгинанням у тазостегнових суглобах і опусканням тазу вниз і випрямляє праву ногу в коліні. Потім, піднімаючи праву ногу вгору, атакований звільняється від зачепа, ставить праву ногу на коліно, приставляючи її до своєї лівої ноги, і займає положення партера із зімкнутими ногами.

Контрприйоми:

1. Переворот через себе із захватом гомілки. У мить, коли атакуючий захоплює правою рукою шию з-під дальнього плеча і чіпляє лівою ногою однойменну ногу зсередини, атакований подається тулубом назад, присідом виносить ліву ногу вперед і сідає на ліве стегно і сідницю (рис. 3.17, а). Одночасно, не даючи захопити шию з-під плеча і притискуючи праву руку до грудей, атакований захоплює нею атакуючого за ліву гомілку зовні і ставить ноги в упор. Після цього атакований упирається в килим лівою рукою і ногами, піднімає правою рукою захоплену гомілку вгору (рис.3.17, б), зіштовхує атакуючого спиною назад-вліво і скидає його (рис. 3.17, в). Повертаючись наліво до атакуючого грудьми і продовжуючи піднімати гомілку вгору, атакований переносить праву ногу через свою ліву і закінчує розворот грудьми до атакуючого. Не відпускаючи захоплену ногу, атакований навалюється на супротивника, обхватує його лівою рукою за тулуб і притискує лопатками до килима.



Рис. 3.17

Рис. 1.1



2. Кидок із підвертанням із захватом руки під плече.

Можливі помилки:

1. При виконанні зачепа атакуючий пропускає ногу недостатньо далеко або, навпаки, дуже далеко під атакованого.
2. Якщо атакуючий не сідає до атакованого на поясицю, нижня частина тулуба його залишається вільною, що дає йому можливість вільно маневрувати своїм тулубом.
3. Атакуючий сполучає руки на великій відстані від шиї атакованого, що ослабляє його силу.





Розділ 4. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ВІЛЬНІЙ БОРТБІ

Спеціально-підготовчі вправи посідають центральне місце в системі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером.

4.1 Спеціальні вправи борця

– Упертись головою в килим так, щоб голова і ноги склали рівнобічний трикутник. Борець робить рух головою вперед, назад та в обидва боки (рис. 4.1).



Рис. 4.1

Спочатку цю вправу виконують, спираючись на руки, потім без допомоги рук.

– Ставши на міст, борець, не опускаючи таза, лягає на лопатки (рис. 4.2), а потім зусиллям м'язів шії опирається на килим, знову стає на міст і так кілька разів.



Рис. 4.2

– Борець робить стійку на голові, а інший підтримує його за ноги з боку спини. Той, що стоїть на голові, робить рухи головою вперед, назад і в обидва боки. Цю вправу можна виконувати біля стіни самостійно, однак застосовувати її радимо тільки після того, як достатньо зміцніють м'язи шії і спини (рис. 4.3).

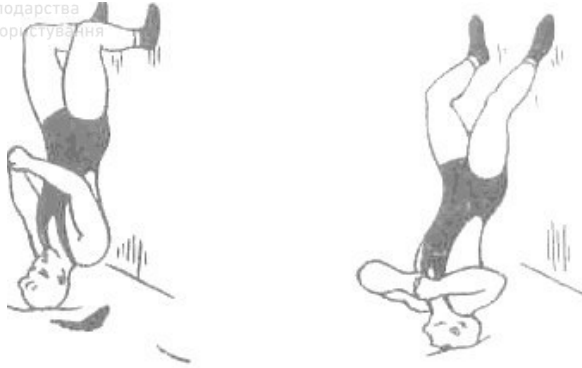


Рис. 4.3

Вправи на мосту можна ускладнювати за допомогою гир, штанги, а також партнера.

– Забігання довкола голови виконують спочатку з положення моста. Борець стає на міст, відштовхнувшись обома ногами через стійку на голові. Потім, не опускаючи таза, робить два-три приставних кроки вбік і переходить з положення моста в положення упору головою в килим.

Знову поштовхом обох ніг стає на міст і робить те ж саме в інший бік. Повне забігання виконують переступанням довкола голови (рис. 4. 4), поки борець не зробить повне коло. Вправу виконують в обидва боки (рис. 4. 5).

– З моста назад переходять спочатку за допомогою партнера, а згодом самостійно.

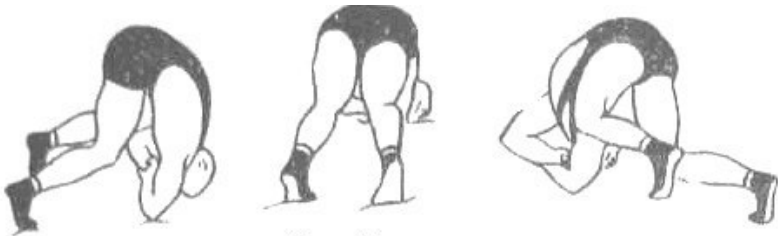


Рис. 4.4

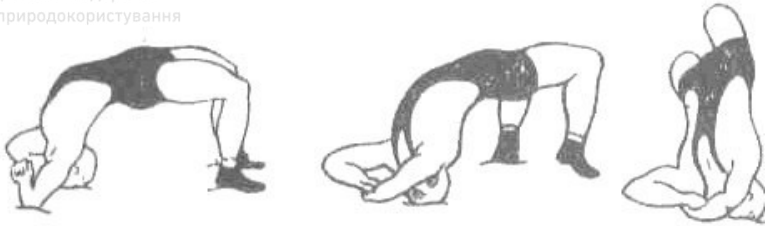


Рис. 4. 5

Борець, стоячи на мосту, захоплює партнера руками за ноги і, виконавши кілька рухів вперед і назад, сильно відштовхується ногами, роблячи ривок грудьми до колін партнера, розводить ноги в сторони. З часом вправу виконують самостійно (рис. 4.6,4.7).



Рис. 4.6



Рис. 4.7

Вправи для кидків нахилом

Щоб оволодіти кидками нахилом, застосовують нахили з штангою, з партнером і відпрацьовують фрагменти відповідних прийомів боротьби (рис. 4. 8).

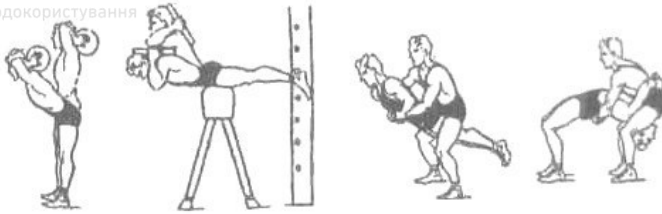


Рис. 4.8



Вправи для кидків відворотом

У цій групі прийомів є виконання кидків на манекені. Причому окремі серії повторень можна виконувати за завданням тренера, акцентуючи увагу на силі, швидкості, координації і т.п. (рис. 4. 9).



Рис. 4.9

Вправи для кидків поворотом

Для успішного виконання кидків поворотом необхідний хороший розвиток сили м'язів спини і тулуба в цілому. Вправи, які сприяють виконанню кидків поворотом, необхідно підбирати з урахуванням того, що атакує часто доводиться піднімати супротивника на плечі. Це можуть бути вправи з різними обтяженнями (штангою, еспандером, манекеном і партнером), які виконуються з поворотом тулуба повздовжньою віссю і з нахилом убік (рис. 4. 10).

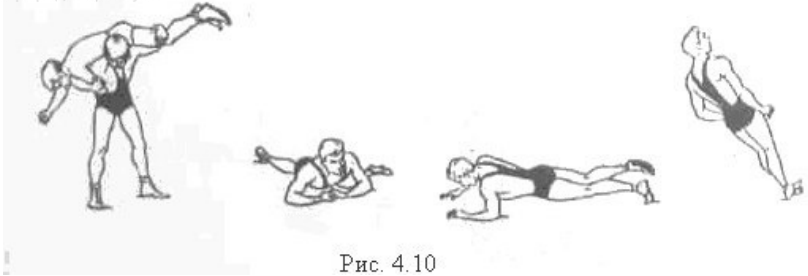


Рис. 4.10

Вправи для кидків прогином

В цій групі кидків є різні падіння назад і вставання на міст: з положення стоячи, з предметом, з манекеном, з партнером і т. п. (рис. 4.11).

Щоб засвоїти кидки назад прогином, потрібно навчитись виконувати перехід із стійки в положення моста (рис. 4.12).



Рис. 4.11

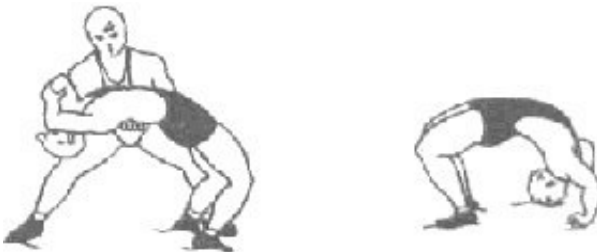


Рис. 4.12

Спочатку цю вправу виконують за допомогою партнера, який підтримує борця під спину рукою, а потім самостійно.



Треба стежити, щоб борці при виконанні цієї вправи не ставали на носки. Неправильне виконання може завдати в подальшому вивченню кидків прогином.

Для вдосконалення підготовки борців також вивчаються захвати, дії ніг і так далі. Тут також є відмінності між підготовкою атакуючого і підготовкою атакованого. Підготовленість атакованого не зводиться тільки до уміння перешкодити захвату або уникнути його, а і припускає здатність виконувати захисти і контрприйоми, знаходячись в захваті. Тому забезпечення спеціальної підготовленості відповідно означає застосування різноманітних вправ із захватами. Ці вправи є дуже важливими фрагментами боротьби. Наприклад, захвати шиї захвати шиї з рукою спереду і зверху (рис. 4. 13, 4. 14); захват однойменної руки вище за лікоть знизу і різнойменною за зап'ястя (рис. 4. 15), захват різнойменної руки вище за лікоть зверху і однойменною за зап'ястя (рис. 4. 16); захват однієї ноги двома руками зверху, голова зовні і голова зсередини (рис. 4. 17); захвати ніг ногами (обвиви, зачепи та ін.).



Рис. 4.13



Рис. 4.14



Рис. 4.15



Рис. 4.16



Рис. 4. 17

Для використання цих вправ всі борці в парах умовно діляться на атакуючих і атакованих. Початковим положенням є один із вказаних захватів. За командою атаковані починають звільнитися від захвату. На виконання кожної вправи відводиться від 30 с до 1 хв. Потім борці міняються ролями. Вправи ускладнюють тим, що тренер на певному етапі освоєння дозволяє спочатку атакуючим, а потім і атакованим завершувати прийоми, використовуючи зручні моменти.

Прийоми боротьби за вигідне положення вивчають, такими спеціальними вправами:

1. З положення лежачи на спині поруч, головами в один бік із захватом під руки або без нього вийти наверх і притиснути партнера лопатками до килима. Суперників добирають за ваговими категоріями й пари розташовують довільно на площі килима. За сигналом кожен борець має швидко повернутися грудьми до суперника і, вийшовши наверх, втримати його на лопатках або в положенні моста. Вправа триває 15-20 с, після чого борців міняють місцями (вони мають лягти іншим боком один до одного). Під час уроку вправу треба виконати щонайменше по 3 рази з кожного боку.

2. З положення стоячи на колінах чи сидячи поруч обличчям у протилежні боки або в один бік із захватом однойменних плечей зсередини або без нього, швидко встати і зайти за спину партнера, захопивши його тулуб вільною рукою. Це підвідна вправа для виконання переведення в партер ривком за руку, і головне в ній - випередити суперника.

Перед початком вправ борців ділять на дві команди і розміщують на площі килима довільно.



За сигналом суперники підхоплюються на ноги і, тягнучи один одного за захоплену руку, намагаються якнайшвидше досягти мети. Забігаючи за спину суперника, вперед ставлять спершу “дальню” ногу, а захоплене плече не відпускають.

Із положення стоячи на одній нозі, руки за спину поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі.

Борців ділять на дві команди й утворюють пари за ваговими категоріями.

На килимі креслять прямокутник або коло. Пари суперників розташовуються довільно в площі прямокутника або кола, і кожен партнер набирає такого вихідного положення: трохи нахилившись уперед, згинає одну ногу в колінному суглобі і захоплює її однойменною рукою ззаду, трохи вище гомілковостопного суглоба, а іншу закладає за спину.

Виконуючи завдання, кожен має примусити суперника вийти за межі прямокутника (кола).

Прийоми й захисти у стійці борці мають навчитися виконувати з різних вихідних положень. Навчання прийомів і захистів у правобічній і лівобічній стійках краще здійснювати паралельно: це поліпшує координаційні можливості, а отже прискорює формування стійких навичок.

Зрозуміло, що у стійці, як і в партері, під час вивчення технічних дій борці мають на кожному занятті виконувати ролі як атакуючого, так і атакованого. Дії, що виконуються в правобічній стійці, у лівобічній треба виконувати дзеркально.

4.2 Витривалість борців (загальна витривалість)

У формуванні витривалості велике значення має аеробна продуктивність, під якою розуміється комплекс властивостей організму, що забезпечує поглинання, транспортування і утилізацію кисню в тканинах.

Вимоги спортивної практики в даний час значно зросли, і тестування загальної витривалості проводиться як у змагальних умовах (вільна боротьба - біг 3x800 м), так і в лабораторних умовах – за допомогою ФПЗІ70 або гарвардського степ-тесту. Ця тенденція характерна для всіх видів спорту.



У даний час при вдосконаленні загальної витривалості не можна обмежитися лише традиційними засобами: кросом на 3-5 км, бігом на 1, 5-5 км, плаванням, веслуванням, грою у футбол, баскетбол та ін. Оскільки специфіка боротьби полягає в безперервно змінювальних за темпом і умовами, а також за формою рухів роботи, то практично вся сутичка складається із спуртів та інтервалів роботи щодо помірної інтенсивності, протягом яких відбувається часткове відновлення. Враховуючи, що спурти в сутичках тривають від 2-3 до 12-15 с (у випадку, якщо ведеться переслідування суперника після кидка), а тривалість інтервалів щодо поміркованої за інтенсивністю роботи у високотренованих борців складає 30-50 с, високі вимоги пред'являються до здатності організму швидко відновити працездатність у ці короткі інтервали часу. Саме специфіка сутички визначає високі вимоги до здатності здійснювати ефективну роботу як в умовах відносно повного задоволення кисневої потреби, так і за рахунок гліколізу, коли більша частина енергії утворюється шляхом розщеплювання глюкози з утворенням молочної кислоти.

Спеціальна витривалість. Рівень розвитку спеціальної витривалості пов'язаний з багатьма чинниками. До ведучих них слід віднести загальну витривалість, швидкісно-силові можливості, технічну підготовленість та ін. Виходячи із сучасних уявлень, поняття «спеціальна витривалість» можна охарактеризувати як здатність з високою ефективністю і надійністю реалізувати свій техніко-тактичний потенціал впродовж всіх сутічок турніру.

З підвищенням спортивної кваліфікації все більшого значення в забезпеченні спеціальної витривалості набуває анаеробна продуктивність. Під цим терміном розуміють сукупність функціональних властивостей організму, що забезпечують використання джерел енергії при нестачі кисню, тобто переважно в анаеробних умовах.

При необхідності виконати великий об'єм сутічок з високою інтенсивністю найбільший ефект дає інтервально-колове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв. безперервно, а потім 3х2 хв. з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному крузі спортсмен бореться 12 хв. Таких кругів, залежно від завдань заняття, може бути до 5-6. У цьому випадку ЧСС підвищується до 174-192 в 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної



сутички.

Ефективність спеціальних засобів (масок для утруднення дихання) може бути значно підвищена при використанні в окремих вправах, у розминці, кидках партнера і манекена. При цьому в організмі створюються умови, близькі до тих, які спостерігаються при тренуванні в середньогір'ї. Вони дозволяють збільшити тренувальну дію вправ і тим стимулюють більш інтенсивні адаптаційні перебудови у відновному періоді.

Тренувальні вправи за характером їх дії на різні сторони енергозабезпечення.

1. Вправи, направлені на переважне вдосконалення алактатних анаеробних можливостей. Тривалість – 5-15 с, інтенсивність - 95-100% (кидки манекена або декількох партнерів у максимальному темпі, тривалість відпочинку – до відновлення ЧСС до 130 в 1 хв., тобто 1, 5-2 хв.).

2. Вправи, направлені на паралельне вдосконалення алактатних і лактатних можливостей. Тривалість роботи – 15-30 с, інтенсивність – 95-100% від максимальної. Кидки манекена 488 або декількох партнерів поперемінно в максимальному темпі серіями, у кожній серії 2-3 повторення цієї вправи, інтервал між серіями – 3 хв, між вправами в серіях – 30-45 с. Всього виконується 2-3 серії.

3. Вправи, які підвищують лактатні анаеробні можливості. Тривалість роботи 30-60 с, інтенсивність – 85-90% від максимальної. Оскільки в цьому випадку робота достатньо тривала, то вправи можуть застосовуватися в процесі вдосконалення техніки або у сутичках шляхом використання спуртів з виконанням певного завдання або обопільних атакуювальних дій.

У сутичках відрізки інтенсивної роботи чергуються з 30- 50 с відрізками роботи помірної інтенсивності.

4. Вправи, що дозволяють одночасно удосконалювати лактатні анаеробні й аеробні можливості. Тривалість роботи при цій спрямованості збільшується в межах 1-5 хв., інтенсивність відповідно знижується до 80-85 % від максимальної. При виконанні цього завдання можуть застосовуватися різноманітні засоби: сутички із заміною партнера через 1-2 хв.; колове тренування – з одним борцем у максимальному темпі борються 5-6 спортсменів, міняючись кожну хвилину; різні форми кругового тренування з використанням спеціальних засобів і сутичок. Залежно від



тривалості вправи, підбираються інтервали відпочинку, але вони не повинні перевищувати 6 хв.

Під силою розуміють здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Під максимальною силою потрібно розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткої час.

Силова витривалість – це здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до числа найважливіших якостей, що обумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту.

4.3 Розвиток максимальної сили

Нижче наводимо кілька ефективних комплексів вправ спрямованих на збільшення максимальної сили без суттєвого приросту м'язової маси, які рекомендує Ю.В. Верхошанський.

1. Виконуються 2-3 рухи з обтяженням, що становить 90-95% від максимального. У тренувальному сеансі – 2-4 підходи, пауза відпочинку – 46 хв., У рамках одного варіанту потрібно виділити два режими роботи м'язів. У одному із режимів усі рухи в підході виконуються без розслаблення м'язів між повтореннями (так, у присіданнях зі штангою її весь час тримають на плечах); в іншому режимі після виконання руху снаряд буквально на кілька секунд ставиться на стойки, щоб на мить розслабити м'язи. Обидва режими ефективні при розвитку максимальної сили, але другий більше сприяє удосконаленню здатності до “вибухового” прояву



зусиль і розслаблення м'язів.

2. Виконується 5 підходів:

- 1) маса снаряда 90% від максимальної – 3 рази;
- 2) 95% – 1 раз;
- 3) 97% – 1 раз;
- 4) 100% – 1 раз;
- 5) 100% плюс 1-2 кг – 1 раз.

Виконується 4 підходи:

- 1) маса снаряда 90% від максимальної – 2 рази;
- 2) 95% – 1 раз;
- 3) 100% – 1 раз;
- 4) 100% плюс 1-2 кг – 1 раз.

Між підходами паузи відпочинку – 3-4 хв. із вправами на розслаблення м'язів. Якщо спортсмен відчуває, що при наявному етапі останній підхід буде безуспішним, то він виключає його і після 6-8 хв. відпочинку повторює перші підходи, використовуючи масу 100%.

3. Після інтенсивної розминки – 4-5 підходів із масою 100% і з довільним відпочинком між ними.

4. Робота в зменшувальному режимі, маса обтяження - 120- 130% від максимальної у даній вправі. Виконується 4-5 повторень у трьох підходах із відпочинком між ними 3-4 хв. Обтяження піднімають до вихідного положення за допомогою партнерів.

5. Поєднання зменшувального і переборювального режимів роботи м'язів. Наприклад, виконується присідання зі штангою на плечах, маса її-130-140% від максимальної, з якою спортсмен може піднятися із присіду (штангу беруть на плечі зі стійок). До маси штанги входять спеціальні підвіски з обтяженням, які в кінці підсіду торкаються помосту і відділяються від грифу. Із масою, яка залишилася (близько 70-80% від максимальної в присідах), швидко виконується підйом. У підході – 2-3 рухи з обов'язковим розслабленням м'язів між ними. У серії – 3 підходи, відпочинок між ними – 3-5 хв. У тренувальному сеансі – 2 серії, відпочинок між серіями – 6-8 хв.

Методика збільшення максимальної сили за рахунок приросту м'язового поперечника має свої специфічні риси. Величина обтяжень хоч і не досягає граничних величин, але досить



висока – 75-90% від рівня максимальної сили. У цьому випадку вдається забезпечити оптимальність співвідношення між інтенсивністю роботи м'язів і кількістю рухів у окремому підході (тривалість роботи).

4.4 Розвиток швидкісної сили

Для розвитку швидкісної сили ефективним є комплексне застосування різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів. Наводимо ряд комплексів, апробованих на практиці підготовки спортсменів високого класу і рекомендованих Ю.В. Верхошанським:

1. Використовуються обтяження, що становлять 90 і 30% від максимального. Виконуються два підходи по 2-3 повільних рухи з обтяженням, що становить 90% від максимального, а потім три підходи по 6-8 рухів, обтяження становить 30% від максимального. Зусилля при цьому максимально швидкі, між рухами обов'язкове розслаблення м'язів. Відпочинок між підходами – 3-4 хв. перед зміною обтяження – 4-6 хв. У тренувальному сеансі – 2-3 серії з відпочинком 8-10 хв.

2. Поєднання двох різних ізометричних режимів у вправах локальної спрямованості (на визначену групу м'язів). Спочатку виконуються 2-3 вправи з граничним ізометричним напруженням (6 с), перерва між ними – 2-3 хв. Потім 3-4 хв. – відпочинок із вправами на розслаблення м'язів, після чого 5-6 повторень тієї ж вправи, але з швидким розвитком напруження (до 80% від максимального). Між повтореннями потрібно робити перерву тривалістю 2-3 хв., під час якої виконують динамічні і махові вправи, а також вправи на розслаблення. У тренувальному сеансі можна використовувати вправи для 2-3 м'язових груп. Якщо тренують одну групу м'язів, то приведене поєднання повторюється двічі з відпочинком 8-10 хв.

3. Поєднання ізометричного і динамічного режимів при роботі м'язів глобального характеру. Граничне ізометричне напруження із плавним розвитком зусилля (6 с) в позі, в якій проявляється максимальне зусилля в умовах змагань – 2-3 рази з перервою 2 хв. з обов'язковим розслабленням м'язів між повтореннями. Потім рух з обтяженням 40-60% від максимального



і з граничною інтенсивністю зусилля – 4-6 разів, два підходи з відпочинком 3-4 хв. Цей комплекс повторюється 2 рази, перерва – 4-6 хв.

4. Вистрибування з гирею, два підходи по 6-8 разів. Потім після 3-4-хв. відпочинку стрибкові вправи з субмаксимальним зусиллям, наприклад, 8-разовий стрибок на місці з ноги на ногу – два підходи по 5-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази з перервою 6-8 хв.

5. Присідання зі штангою на плечах, маса якої становить 70-80% від максимальної – два підходи по 5-6 разів. Після 4-6-хв. відпочинку – стрибкові вправи з місця, 2-3 підходи по 6-8 разів з перервою 6-8 хв.

6. Присідання зі штангою масою 80-85% від максимальної – два підходи по 2-3 рази. Потім після 3-4-хв. Паузи – вистрибування з гирею, 2-3 підходи по 4-6 разів. Комплекс повторюється 2-3 рази, відпочинок – 6-8 хв.

7. Два підходи по 2 присідання зі штангою на плечах, маса якої становить 90-95% від максимальної. Потім 2 серії по 6-8 відштовхувань після стрибка в глибину. Відпочинок між присіданнями і стрибками – 2-4 хв., між серіями стрибків – 4-6 хв. У тренувальному сеансі таке поєднання повторюється 2 рази з відпочинком 8-10 хв.

Принцип, за яким розроблено кожен із комплексів, може бути використаний тренерами для підготовки спеціальних комплексів вправ, що сприяють розвитку вибухової сили, із застосуванням інших методів, а також різноманітних спеціально – підготовчих вправ, які використовують у різних видах спорту.

4.5 Розвиток силової витривалості

Динамічні вправи звичайно виконують багаторазово, до значної втоми. Залежно від величини опорів, темпу рухів, що визначають характер енергозабезпечення роботи, тривалість окремих вправ може коливатися в широкому діапазоні – від 10-15 с до кількох хвилин. Борці вільного стилю можуть кидати манекен у темпі 10-15 кидків за 1 хв. протягом 2-3 хв.

Загальні вправи для розвитку сили

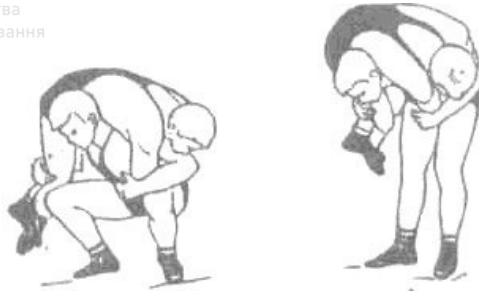


Рис. 4.18. Вправи з партнером на плечах
а) присідання і вставання, б) нахил вперед і
випрямлення

Вправи з партнером: В. п – партнер на плечах у положенні захвату за руку й стегно (“млин”). Ходьба, біг, присідання, нахили вперед і в сторони (рис. 4. 18).

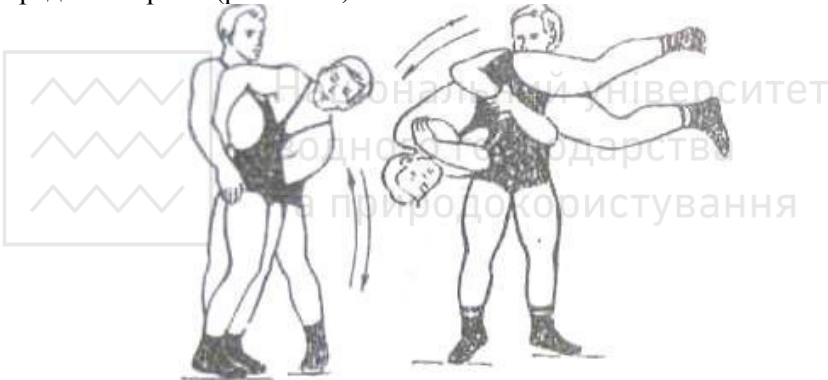


Рис. 4.19

Рис. 4.20

В. п. – зворотний захват тулуба партнера, що стоїть боком. Переворот назад і вперед з ніг на ноги (рис. 4. 19). Та сама вправа, але партнер стоїть зігнувшись (рис. 4. 20).

В. п. – перший партнер в упорі лежачи другий – тримає ноги першого під пахвами. Стрибки на руках на місці і з просуванням уперед (партнер іде кроком). Вправу виконувати, міняючись ролями. В. п. - перший партнер у стойці на одній нозі, іншу ногу, підняту вперед, тримає другий партнер двома руками за ступню. Той, хто тримає ногу, прагне поворотами вбік звалити партнера. Вправу виконувати міняючись ролями.

В. п. – перший партнер лежить на грудях між ногами другого, який, зігнувши ноги і нахилившись уперед, обхоплює



першого руками нарівні пояса. Випрямляючи ноги й тулуб і притискаючи руками партнера до себе, другий піднімає його на груди й опускає у вихідне положення (рис. 4.21). Закінчувати піднімання закиданням голови назад і прогинанням у попереку. Вправу виконувати, міняючись ролями.



Рис 4.21



Рис. 4.22

В. п. - стоячи спинами один до одного, руки вгору, взаємний захват кистями. Нахилиючись уперед і тягнувши партнера руками, перекинути його через спину на ноги (нахилиючись, руки і ноги не згинати). Вправу виконувати, міняючись ролями.

В. п. - стоячи обличчям один до одного: перший нахилиється вперед, другий, нахилившись уперед, лягає грудьми на спину першого, обхоплює його тулуб зверху, з'єднуючи руки в гачок біля живота першого. Перший захоплює обидва зап'ястя другого і притискає їх до свого тулуба. Випрямляючись, по черзі піднімати один одного. В. п. - партнери стоять один за одним на відстані одного кроку. Перший прогинається, другий нахилиється над ним, партнери притискаються грудьми один до одного, взаємно обхоплюючи тулуби спереду зверху і з'єднуючи пальці в гачок. Прогинаючись, другий перекидає першого через себе, опускаючи його на ноги (рис. 4. 22). Потім те саме робить перший.

Спеціальні вправи для розвитку сили

До них належать вправи з партнером (у стійці та в партері), в яких учні, вдосконалюючи силу, виконують окремі елементи



техніки боротьби. Вправи виконуються з опором партнера в півсили.

Вправи у стійці: В. п. - висока стійка. Завдання: виконати захват за зап'ястя (рис. 4. 23).

В. п. - те саме. Завдання: захопити руки партнера зверху (рис. 4. 24).

В. п. - те саме. Завдання: у зручний момент швидко захопити партнера за тулуб і підняти його.



Рис. 4.23



Рис. 4.24

В.п. – взаємний захват за тулуб з рукою. Завдання: відірвати партнера від килима.

4.6 Швидкість

Види швидкісних здібностей і чинники, що їх визначають

Швидкісні здібності спортсмена – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. Потрібно враховувати, що швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається двома факторами – оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший фактор обумовлений генетично і удосконалюється



незначно. Наприклад, час простої реакції в осіб, які не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2- 0,3 с, а у кваліфікованих спортсменів -0,1 -0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 1 с.

Другий фактор піддається тренуванню і являє собою основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому розвиток швидкості конкретної рухової дії забезпечується за рахунок пристосування моторного апарату до поставлених умов вирішення рухового завдання і оволодіння раціональною м'язовою координацією, які сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, властивих конкретній людині.

Однією з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації. Ступінь швидкісних здібностей обумовлюють і особливості м'язової тканини - співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньом'язової і міжм'язової координації.

Ефективність швидкісної підготовки залежить від інтенсивності виконання вправ, здатності спортсмена гранично мобілізуватись. Саме ступінь мобілізації швидкісних якостей, уміння спортсмена в процесі тренувальних занять виконувати швидкісні вправи на граничному і близькому до граничного рівнях, якомога частіше перевищувати найкращі особисті результати в окремих вправах є основним стимулом підвищення його швидкісної підготовленості. Прояв швидкісних якостей спортсменів (особливо кваліфікованих) на тренуваннях обумовлюється використанням таких засобів і методичних прийомів, які б забезпечували оптимальний рівень стимуляції діяльності ЦНС і виконавчих органів.

Велике значення для підвищення ефективності швидкісної підготовки має варіативність рухових дій при виконанні змагальних і основних спеціально – підготовчих вправ за рахунок чергування звичайних, полегшених і ускладнених умов. Наприклад, у боротьбі це може бути чергування кидків манекенів різної маси (великої, середньої, малої) у максимальному темпі.



4.7 Координаційні здібності

Загальна характеристика чинників, що визначають координацію спортсменів

Координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні й специфічні для кожного виду спорту. Однак їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

1. здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
2. здатність зберігати стійку позу (рівновагу);
3. відчуття ритму;
4. здатність довільно розслаблювати м'язи;
5. здатність координувати рухи.

Найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється досконалістю таких спеціалізованих сприйнятів (відчуттів), як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо.

На практиці широко використовуються вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Такі вправи застосовуються у плаванні, різних видах боротьби, а також у спортивних іграх, спортивній гімнастиці, акробатиці.

Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах, за наявності опори чи без неї.

Здатність підтримувати ефективну позу, зберігати стійкість визначається також рядом специфічних факторів, характерних для різних видів спорту. Так, у різних видах боротьби це величина площі опори, величина механічної дії зі сторони суперника, вміння своєчасно створити великий кут сталості в потрібному напрямку, змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги.

В удосконаленні координаційних здібностей можна



виділити базове і спеціальне спрямування.

Базове спрямування передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій:

1 збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

2 стійки на руках і голові, з різноманітними положеннями і рухами ніг;

3 різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги;

3 різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або двох ногах;

4 різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо);

5 виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;

6 виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима.

Спеціальне спрямування пов'язане із використанням найбільшої кількості вправ вибраного виду спорту, що вимагають збереження рівноваги. При цьому потрібно широко варіювати зовнішні умови – застосовувати обтяження, навмисне порушувати рівновагу, виконувати вправи у стані втоми тощо.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати і спрямовано змінювати швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює рівень спортивних досягнень у будь-якому виді спорту.

Здатність спортсмена до орієнтування у просторі визначається його вмінням оперативно оцінити ситуацію, що склалася, стосовно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ.

Однак у спорті вищих досягнень завдання ефективного орієнтування у просторі завжди є результатом сукупної дії аналізаторів (насамперед зорового) і рухової (м'язової) пам'яті, що забезпечує миттєву оцінку ситуації і реалізацію ефективної рухової дії.



Ефективними виявляються також різноманітні вправи на досягнення заданої рухової діяльності: пробігання чи проходження певної віддалі із заплющеними очима; кидки у баскетбольний кошик, що виконуються із заплющеними очима.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання спортсменом тренувальних і змагальних вправ, характерних для будь-якого виду спорту.

Однією із суттєвих причин виникнення надмірної напруженості м'язів є втома. Навіть у стадії прихованої втоми, коли спортсмен підтримує стан високої працездатності, поступово зростає біоелектрична активність м'язів, що не беруть участі у виконанні вправ, як реакція компенсації зниження функціональних можливостей м'язів, на які припадає основне навантаження. При виникненні явної втоми ця реакція стає ще вираженішою, спортсмен часто втрачає здатність до ефективного довільного розслаблення м'язів, що різко негативно впливає на форму і структуру рухів.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів.

4.8 Розвиток гнучкості

Гнучкість – це здатність проявляти найбільшу рухливість в суглобах, яка дає можливість виконувати дії з великою амплітудою. Гнучкість залежить від анатомо-фізіологічних можливостей суглобових поверхонь і м'яких тканин, які містяться навколо суглобів, а також від функціонального стану центральної нервової системи, яка регулює тонус м'язів.

Розділяють два види гнучкості: активну та пасивну. Прояв активної гнучкості відбувається у власних діях за рахунок направленої скорочення м'язів. Прояв пасивної гнучкості відбувається за рахунок зміни положення тіла під дією зовнішніх сил. В боротьбі обидва види гнучкості проявляються певною мірою. Гнучкість – це індивідуальна та специфічна якість. Один з борців може володіти високою рухливістю всіх суглобів, а в іншого

гнучкість може проявлятися лише в окремих ланках. Тому рівень розвитку гнучкості вимірюється кінцевим положенням частин тіла по відношенню до даного суглоба (чи суглобів). Ступінь згинання, розгинання чи скручування в таких випадках визначається суб'єктивними відчуттями самого спортсмена.

Методика виховання гнучкості

Хороша гнучкість сприяє правильному виконанню технічних дій, а систематичні вправи з використанням технічних прийомів сприяють специфічному вдосконаленню гнучкості. Для розвитку гнучкості використовують наступні вправи: вправи без предметів з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи на розтягування (нахили вперед, прогини та різноманітні присідання); вправи, які імітують прийоми боротьби, по можливості зі значною амплітудою; вправи з використанням активної та пасивної гнучкості (за допомогою партнера, предметів і т.д.); спеціальні вправи для розвитку гнучкості обов'язково присутні на будь-якому занятті борців.

Рекомендовані вправи, які направлені переважно на розвиток гнучкості в боротьбі

Загально-підготовчі вправи:

- різноманітні махові рухи руками та ногами зі значною амплітудою
- (вперед-вгору, назад -вгору, в бік, колові рухи ногами);
- повороти тулуба; нахили вперед, вправо-вліво не згинаючи ніг;
- колові рухи тазом;
- пружні присідання (положення - широка стійка);
- виконання шпагатів та напівшпагатів;
- вправи на гімнастичних снарядах (викрути на гімнастичних кільцях; нахили біля гімнастичної стінки та ін.);
- ходьба (на внутрішньому та зовнішньому боці ступні);
- в положенні лежачи на животі, тримаючись руками за гомілки - прогинання;



- **сидячи на колінах, руки в замку перед грудьми -**
прогинання назад з торканням головою килима чи мата;
- **акробатичні елементи (перевороты через бік, перекиди вперед-назад)**

Спеціально-підготовчі вправи:

- вставання зі стійки "на міст" і з "мосту" в стійку;
- перевороты з "мосту" через голову;
- забігання "на мосту" в правий та в лівий боки;
- стоячи "на мосту" - рухи вперед-назад зі значною амплітудою;
- імітація ходу з положення партеру;
- виконання технічних дій, які вимагають значного прояву гнучкості (кидків переворотів прогином і т.д.

Рівень фізичної підготовленості студентів залежить в значній мірі від направленості навчального процесу, його структури, змісту, методів і засобів його реалізації. З вибором того чи іншого виду спорту для занять у ВНЗ студенти намагаються задовольнити свої індивідуальні фізичні та психологічні потреби в руховій активності. Боротьба є одним з популярних та доступних видів спорту, заняття яким, за рахунок різноманітності рухових дій та навичок, різних за координаційними вимогами та інтенсивністю, сприяють всебічному фізичному розвитку студентів. Форма та зміст виконання технічних дій в боротьбі вимагає від тих, хто займається, певної фізичної підготовки.

З урахуванням принципів індивідуалізації та рівномірного розвитку всіх фізичних якостей боротьбою можуть бути як засобом підвищення рівня загальної фізичної підготовки, так і засобом вдосконалення спортивної майстерності, а рекомендації, що розглядаються, стануть у нагоді при тренуваннях та самостійних заняттях.



ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И. И Техника и тактика вольной борьбы. - М., 1986
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов, - К., 2004
3. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. - К., 1989
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 1971
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К., 1999
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. - М., 2002
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. - К., 1995
8. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К., 1997
9. Станков А. Г., Климин В. Л., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984
10. Тотоонти И. Х. 100 лет вольной борьбы. - Владикавказ., 2005
11. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 304 с.
12. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004.- 218 с.
13. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
14. Борьба вольная: Примерная программа портивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР.- М.: Советский спорт, 2008. - 216 с.
15. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997. - 270 с.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
17. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. -



320 с.
18. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.

19. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 241 с.

20. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин - тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

21. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.2. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 391 с.

