

Коллектив авторов Греко-римская борьба: учебник

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=149116

И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика Греко-римская борьба: Феникс;

Ростов-на-Дону; 2004

ISBN 5-222-04987-6

Аннотация

С конца XX века в физкультурно-спортивном движении всего мира стали бурно развиваться боевые искусства. Занимаясь ими можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень в виде пояса какого-либо цвета или даже мастерский дан, но настоящую боевую подготовку можно получить, завершив ее каким-либо единоборством.

К ним относятся разновидности спортивной борьбы, бокс и ряд видов спортивного рукопашного боя.

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя. Связано это с тем, что в греко-римской (классической) борьбе преобладают приемы, проводимые из плотных захватов (обхватов), возникающих в ходе рукопашного боя при положении «клинча» (в схватку).

Особенно важно это качество греко-римской борьбы для организации базовой технической подготовки детей в других видах борьбы и рукопашного боя.

Настоящее учебное пособие предназначено для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, Училищах Олимпийского резерва, физкультурных техникумах. Новые подходы в области интерпретации техники и тактики спортивной борьбы, периодизации тренировочных нагрузок, в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его и в учебном процессе вузов физической культуры.

Содержание

Введение	5
Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	5
Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	7
Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств	9
Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта	11
Контрольные вопросы:	13
Часть первая. Теоретические основы спортивной борьбы	14
Глава 1. История спортивной борьбы	14
Классическая борьба	15
Международная Любительская Федерация Борьбы – ФИЛА	16
Эволюция правил	17
Вольная борьба	19
Борьба самбо	21
Борьба дзю-до	21
Спортивная борьба в России	23
Греко-римская борьба в СССР	25
Контрольные вопросы:	36
Глава 2. Биомеханические основы техники спортивной борьбы	37
2.1. Понятийный аппарат	37
2.2. Количественные характеристики движений	37
2.3. Двигательные задачи и способы их решения	42
2.4. Особенности биомеханической структуры приемов	46
2.5. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов	56
2.6. Моделирование двигательных действий	57
Контрольные вопросы:	59
Глава 3. Классификация в спортивной борьбе	60
3.1. Классификация видов борьбы	60
3.2. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе	66
3.3. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)	70
3.3.1. Начальные технические действия в разделах борьбы	73
3.3.2. Основные технические действия в разделах борьбы	78
3.3.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы	87
Контрольные вопросы:	89

Часть вторая. Практический курс греко-римской борьбы	90
Глава 4. Технические действия в греко-римской борьбе	90
4.1. Борьба стоя	90
4.1.1. Броски	90
4.2. Борьба полустоя	116
4.2.1. Полуброски (сваливания)	116
4.2.2. Полусбивания	117
4.2.3. Броски (сваливания) снизу	117
4.2.4. Сбивания снизу	118
4.3. Борьба в партере	118
4.3.1. Перебрасывания	121
4.3.2. Перевороты (схемы 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.).	127
Конец ознакомительного фрагмента.	135

И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика Борьба греко-римская

Введение

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности

В связи с достижениями научно-технического прогресса тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь – это особая форма существования белковых тел», необходимо трансформировать в представление о том, что «Жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных самоадаптирующихся соединений». В таком определении содержится первопричинность изобилия жизненных форм и их многочисленности, а также тот факт, что к размножению способны не только белковые тела, которые к тому же способны адаптировать свои функции к изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, если для самосохранения субъекту как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и обязательно конфликтной.

Жизнь человека подчинена единым законам природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защиту от агрессора (хищника);

- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;

- непосредственное продолжение рода, куда входит забота о потомстве, охрана его жизни.

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека как биологического существа проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных физических нагрузок, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому губительными.

Культурный человек, учитывая этот фактор, должен, помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна), заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры, перестраиваться, ориентироваться на более высокие нагрузки (П.К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В.К. Бальсевич, 1996 и др.).

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостазиса – и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

При отсутствии естественных для дикой природы экстремальных социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество нереализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности.

Уместно обратить внимание на тот факт, что большинство детей любит смотреть или читать «ужастики», а вся кинематография «кормится» за счет боевиков и триллеров, что свидетельствует об их высокой востребованности у взрослого населения, о наличии глубинной готовности организма противостоять стрессам такого рода и о дискомфорте при их отсутствии.

К сожалению, подобные «произведения» воспитывают молодежь с непредсказуемым поведением, выведенным на подсознательный уровень.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру и особенно спорт на первое место среди средств по снятию социально-психологической напряженности и направлению избыточной адаптационной энергии в безопасное и полезное для общества русло (Ю.А. Шулика и др., 2002).

Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще, а также виды физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996) (схема 1.).

Схема 1.

Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта) (три первых иерархических уровня)

Сферы:	Мотивационная	Условий соперничества	Функциональной нагрузки	
			Сенсомоторная	Энергетическая
1.	На преодоление	1. Неконтактные, поочередные	1. Программно-кондиционные	Скоростно-силовые, анаэробные
		2. Неконтактные, параллельные	2. Программно-кондиционные	Аэробные (на выносливость)

2.	На демонстрацию (артистичность)	3. Неконтактные, поочередные	3. Программно-ординационные	Аэробно-анаэробные
		4. Неконтактные, коллективные	4. Программно-мимические	Аэробные
3.	На игру	5. Неконтактные	5. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		6. Неконтактные, командные	6. Ситуационные	
		7. Контактные, командные	7. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
		8. Жестко-контактные	8. Ситуационные	Аэробно-анаэробные
4.	На единоборство	9. Полуконтактные (ударные)	9. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		10. Контактные (борьба)	10. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
		11. Смешанные	11. Ситуационные	Анаэробные (лактатно-алактатные)
5.	На деятельность	12. Содружество	12. Программно-ситуационные	Экстремальные
		13. Условно-контактные	13. Координационно-операционные	Аэробно-анаэробные
		14. Неконтактные	14. Координационно-операционные	Аэробные
		15. Неконтактные	15. Интеллектуально-операционные (творческие)	Без нагрузки

* – к кондиционным упражнениям относятся действия, измеряемые (фиксируемые) по системе CGS (в мерах веса, расстояния и времени).

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. На верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств

В вышеперечисленных биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «великого конкурса жизни» (А.Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение о том, что материальное изобилие снимет эту проблему. Оно ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции, независимо от уровня жизни, появляется определенный процент агрессоров – захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине, с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения, умение защитить себя необходимо, в основном, в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам, с присущим им инстинктом самоутверждения, приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно необъяснимое, на первый взгляд, стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

Как видно на схеме, наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства.

Чем же отличается термин «единоборство» от термина «боевые искусства»?

Во-первых, боевые искусства включают в себя более широкий круг деятельности, необходимый в бою. В них, кроме непосредственного взаимного контакта с противником, входят: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, система выживания.

По установившейся традиции к боевым искусствам относят и демонстрационно-артистические упражнения Ушу – Таолу и условно-контактные, координационно-операционные упражнения специальных (боевых) разделов таких систем, как дзюдо, каратэ-до и САМБО. Однако ни одно из них не способно выработать в человеке качество помехоустойчивости к стрессу, который возникает в условиях опасности для жизни и здоровья человека (R.E. Farmer L.H. Monahan, 1980).

Если стресс (Г. Селье, 1979) является стимулятором для адаптации организма и его психики к сложным условиям среды (включая и нападение человекоподобного), то дистресс может привести к губительному разрушению биологической системы. В частности, подобно

гибели шоковое состояние (ступор), когда человек в условиях надвигающейся опасности теряет способность двигаться.

Для предотвращения случаев такого реагирования наилучшим средством является **единоборство**, поскольку оно постепенно, в щадящих режимах готовит человека к перенесению больших физических и психологических нагрузок в конфликтных условиях. Именно поэтому оно является наиболее действенной частью боевых искусств так же, как спорт является наиболее действенной частью физической культуры.

Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта

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

На наскальных рисунках, на барельефах, украшавших стены крепостей и дворцов времен Древнего мира, изображены приемы борьбы с использованием оружия и без него, в парных и групповых боевых ситуациях (Спортивная борьба, 1968, 1978; Л.В. Кун, 1982).

Сведения об использовании приемов нападения и защиты с применением и без применения специальных орудий имеются с периода ранних цивилизаций (Азбука карате, 1990; В.П. Волков, 1940; Джиу-джитсу, 1970; И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992; Ушу, 1990).

Информация об Античном периоде свидетельствует о планомерной боевой подготовке, в том числе и в овладении приемами единоборств. Культ такой подготовки подтверждается, в частности, проведением гладиаторских боёв, в которых имели место парные и групповые бои с использованием каждой стороной неравноценного оружия. Это намного усложняло ход подготовки бойцов. О популярности таких зрелищ свидетельствуют факты участия в них патрициев и даже императора Коммода. Впоследствии в рыцарских турнирах также принимали участие аристократы и короли.

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

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

В дальнейшем такое отношение объясняется появлением огнестрельного оружия и увлечением аристократии фехтованием на шпагах, рапирах, саблях со спортивным уклоном. Конечно, существовала и боевая подготовка фехтовальщиков с использованием во второй руке кинжала, плаща. Но эти способы были доступны только профессионалам и аристократии (А.Е. Тарас, 1996).

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

С появлением автоматического стрелкового оружия и необходимостью в связи с этим отказаться от действий в строю роль индивидуальной обученности рукопашному бою повысилась. В этот период отмечено возрождение интереса к боевым искусствам у таких государственных структур, как полиция, особенно тайная, служба разведки.

Во всех странах войска специального назначения, воздушно-десантные войска, морская пехота, разведка, контрразведка, полиция, жандармерия, национальная гвардия и т.п. проходят достаточно сложную по содержанию боевую подготовку, значительную часть которой составляет раздел самозащиты без оружия и рукопашный бой.

Использование единоборств как видов спорта в целях подготовки к службе в РККА началось в СССР путем включения борьбы в состав Всесоюзного комплекса ГТО.

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

С 80-х годов даже в Советской армии и МВД унификация подготовки была нарушена, и «ассортимент» видов боевых искусств, предлагаемых к использованию в государственных силовых ведомствах, неоправданно расширился.

Однако содержание профессиональной деятельности сотрудников государственных и негосударственных силовых структур привело специалистов прикладной физической подготовки к комплексному использованию ударной и борцовской техники в виде ведомственных видов безорудийного рукопашного боя (Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою, 1997; Ю.Ф. Стацюра и др., 1992).

Кроме ведомственных видов безорудийного рукопашного боя, в мире появились и другие спортивные виды комплексного единоборства такие, как Ушу – саньда, Кудо, Комплексный бой, Спортивный рукопашный бой (С. Иванов, Т. Касьянов, 2003), Бой «без правил» – Микс-файт М-1.

Поскольку планомерной, программной подготовки по безорудийному рукопашному бою пока не ведется, в этих соревнованиях выступают представители различных видов единоборств.

По данным педагогических наблюдений и анализа соревновательной документации, борцы самбо и греко-римского стиля являются лидерами среди чемпионов и призеров во всех видах современного рукопашного боя, что дает основание считать их базовыми для дальнейших занятий другими видами единоборств и боевых искусств.

В особенности полезной для овладения любым видом борьбы является борьба греко-римского стиля (неспроста она ранее именовалась «классической»). Объясняется этот факт тем, что правила соревнований вынуждают спортсменов бороться в плотном захвате, а это предопределяет использование бросков, реализуемых за счет грудной моторики, обеспечивающей базовые для всех видов борьбы движения туловищем (в отличие от техники дзюдо с использованием более свободной связи через кимоно).

Контрольные вопросы:

1. Каковы жизненные потребности человека и качества, необходимые для их осуществления.
2. Дать краткую характеристику аэробных упражнений на преодоление.
3. Дать краткую характеристику скоростно-силовых упражнений на преодоление.
4. Дать краткую характеристику демонстрационно-артистических упражнений.
5. Дать краткую характеристику игровых неконтактных упражнений.
6. Дать краткую характеристику игровых контактных упражнений.
7. Дать краткую характеристику упражнений ударных единоборств.
8. Дать краткую характеристику упражнений контактных единоборств.
9. Дать краткую характеристику деятельностных сопряженных упражнений.
10. Дать краткую характеристику деятельностных координационно-операционных упражнений.
11. Дать краткую характеристику деятельностных интеллектуально-операционных упражнений.
12. Назначение и состав боевых искусств.
13. Место единоборств в составе боевых искусств.
14. Характеристика различных видов единоборств.
15. Социальные функции физической культуры и спорта.
16. Физиологические функции физической культуры и спорта.

Часть первая. Теоретические основы спортивной борьбы

Глава 1. История спортивной борьбы

Борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов – защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки – очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства. Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте. Стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день (рис. 1.1.).

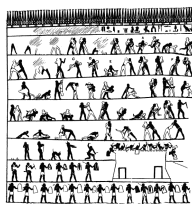


Рис. 1.1

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах (рис. 1.2, 1.3).



Рис. 1.2



Рис. 1.3

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. до нашей эры, проводились состязания по пентатлону (многоборье, включавшее состязания по бегу на один стадий – длину стадиона, равную 192,27 метра, прыжки в длину, метание диска и копья, а также и борьбу). С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы» Ф. Ауэрсвальда (1539 г.). В 1793 г. вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

Классическая борьба

С конца XVIII в. в Европе, и в особенности во Франции, стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зре-

лицу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты, получила жизнь невиданная доселе профессия – борец.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, она обогащалась и в техническом отношении. Поединки грубых силачей не вызывали симпатий у публики, стали цениться техника, ловкость, красота.

Профессиональная французская борьба стала самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения. Начиная развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса; захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы – ныне броски прогибом). Финны изобрели полусуплесы (броски с поворотом через мост), а также великое множество переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли «финский ключ»).

Практически спортсмены каждой страны, куда проникала борьба, вносили в ее технику что-то новое. Многие приемы брались из национальных видов борьбы. Например, турецкие борцы в тридцатых годах стали применять перевороты в партере обратным захватом туловища.

В настоящее время за рубежом французскую борьбу называют греко-римской, а у нас в стране – классической.

Первый чемпионат Европы был проведен в 1898 году в Вене. Победителем вышел наш соотечественник, воспитанник «Кружка любителей атлетики» доктора В. Ф. Краевского Георг Гаккеншмидт.

Первый чемпионат мира состоялся в 1904 году в Вене в двух весовых категориях. В легком весе победил датчанин С. Альгвист, в тяжелом – австриец Б. Арнольд.

Международная Любительская Федерация Борьбы – ФИЛА

Итак, в конце XIX и начале XX в. борьба получила широчайшее распространение. В странах, где она культивировалась, возникало множество кружков, развивавших борьбу. Спортсмены-любители достигали высокого мастерства, но проявить его могли только на внутренних соревнованиях и в соревнованиях профессионалов.

Как один из главных древнейших олимпийских видов спорта, борьба была включена в программу I Олимпийских игр 1896 г.

Правила соревнований на I Олимпиаде не предусматривали привычного для нас теперь разделения на весовые категории.

История донесла до нас имена трех победителей, которым были вручены первые в истории спортивной борьбы олимпийские медали. Это Карл Шуман (Германия), Цитас Еориос и Христопулос Стефанос (оба – Греция).

Несмотря на то, что классическая борьба стала олимпийским видом спорта, а в 1904 г. в олимпийскую программу была включена еще и вольная борьба, никакой единой международной организации, регулирующей и направляющей деятельность энтузиастов борьбы, не было.

В 1912 г. была создана Международная федерация любителей борьбы (ФИЛА), существующая и поныне.

С 1924 г. ФИЛА стала проводить чемпионаты Европы по классической борьбе. В это же время федерацией были переработаны правила вольной борьбы, которые стали ближе к правилам классической борьбы.

В 1966 г. на конгрессе ФИЛА в американском городе Толидо в качестве международного был признан третий вид борьбы – самбо, получивший к этому времени большую популярность.

В задачу ФИЛА входит популяризация и развитие спортивной борьбы во всех странах мира, она осуществляет контроль за соблюдением устава ФИЛА на всех соревнованиях, в которых участвуют борцы стран, входящих в состав федерации. Никакое международное соревнование не будет считаться правомочным, если на нем не присутствует представитель ФИЛА.

ФИЛА представляет мировую любительскую борьбу в олимпийском комитете, защищает ее интересы, разбирает спорные вопросы, возникающие между отдельными федерациями стран, принимает по ним решения. Высшим органом ФИЛА является конгресс, который проводится раз в два года. В период между конгрессами работу ФИЛА возглавляет бюро, которое собирается не реже одного раза в год.

Одной из главных задач ФИЛА является решительная борьба против расовой дискриминации. Важнейшее направление в работе ФИЛА – популяризация борьбы в странах мира и повышение мастерства спортсменов. С этой целью опытные специалисты направляются в различные страны для оказания методической и практической помощи борцам. Проводятся совместные тренировки, семинары, конференции для тренеров и судей.

Большое внимание ФИЛА уделяет модернизации и совершенствованию правил в борьбе, которые строго определяют ее характер интенсивность, диктуют тактическую и техническую направленность и т. д.

Долгое время вице-президентом Международной любительской Федерации борьбы был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР Алексей Захарович Катулин.

В настоящее время кандидат педагогических наук Александр Александрович Новиков представляет нашу борьбу в ФИЛА, возглавляя научный сектор.

Эволюция правил

Было время, когда пассивная борьба не наказывалась, и борцы нередко заканчивали многоминутные схватки, так и не проведя ни одного приема. По теперешним правилам, таких борцов снимают со схватки за пассивность на первых же минутах.

Первые международные соревнования проводились без ограничения времени. Так, русский борец Мартин Клейн проболорлся с финским борцом А. Асикайненом на Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме 10 час. 15 мин. Победил тогда М. Клейн.

С развитием классической борьбы в Европе образовалось множество борцовских школ. Каждая из них имела свои взгляды на борьбу, свои традиции. Отсюда и возникали различные правила, по которым боролись. Если же устраивались встречи представителей различных «школ», приходилось оговаривать перед поединками порядок проведения борьбы. Естественно, такие предварительные переговоры затрудняли организацию соревнований, вызывали недоразумения.

Три французских специалиста по борьбе Дублиер, Ригаль и Кристолю (Doublier, Rigal, Christol) взяли на себя труд создать единые правила борьбы. Все последующие состязания стали проходить на основе выработанных ими правил.

Созданный в 1896 г. Международный олимпийский комитет борьбы принял эти правила и утвердил их для судейства состязаний по борьбе на I Олимпийских играх современности.

Дальнейшие изменения шли по следующим направлениям:

1. Увеличение количества весовых категорий.

Первые соревнования по борьбе проводились без учета веса участников. Так, чемпионаты Европы 1898, 1902, 1903, 1904, 1905 гг. проводились без разделения на весовые категории. Естественно, что преимущество имели борцы большого веса, которые побеждали своих более легких соперников за счет силы.

Наконец, на чемпионате Европы в 1906 г. в Гааге были введены три весовые категории, в 1909 г. в Мальме – четыре, в 1912 г. в Будапеште – пять, в 1924 г. в Нейнкирхене – семь и т. д.

Со временем количество весовых категорий возросло до восьми (в 1948 г.), потом до девяти (в 1962 г.) и, наконец, до десяти (в 1968 г.).

В настоящее время существуют следующие весовые категории: наилегчайший вес – до 48 кг; легчайший вес – до 52 кг; полулегкий вес – до 57 кг; легкий вес – до 62 кг; 1-й полусредний вес – до 68 кг; 2-й полусредний вес – до 74 кг; 1-й средний вес – до 82 кг; 2-й средний вес – до 90 кг; полутяжелый вес – до 100 кг; тяжелый вес – свыше 100 кг.

При таких разграничениях люди любого веса могут тренироваться и соревноваться с равными по весу соперниками.

2. Сокращение времени схватки.

Еще на заре развития современной борьбы, когда время схватки было неограниченным, желающих смотреть многочасовые поединки пассивно настроенных борцов становилось все меньше и меньше. ФИЛА приняла соответствующие меры. С 1924 г. схватка по классической борьбе была ограничена 20 мин. (10 мин. борьбы в стойке, затем по 3 мин. в переменном партере и 4 мин. опять в стойке). В вольной борьбе продолжительность схватки составляла 15 мин. (6-3/3-3).

В 1956 г. продолжительность схватки в обоих видах борьбы была сокращена до 12 мин. (6-2/2-2). С 1961 г. борьба в партере по жребию была отменена. Схватка стала длиться 10 мин. с минутным перерывом после 5 мин. борьбы. Последняя редакция правил сократила схватку до 9 мин. Она стала состоять из трех периодов борьбы по 3 мин. каждый и двух промежутков отдыха между ними.

Все эти сокращения времени схватки были осуществлены с одной целью – сделать борьбу эмоционально более насыщенной и зрелищной.

3. Изменение формы ковра.

Применяемый ранее четырехугольный ковер размером 10 × 10 м был заменен в 1971 г. на круглый ковер диаметром 9 м. В 1974 г. была введена рабочая зона диаметром 7 м с окаймляющей ее зоной пассивности (ширина этой части ковра один метр, она обозначена

красным цветом). Все броски, выполняемые в рабочей зоне, засчитываются, даже если они заканчиваются за пределами ковра.

4. Изменения в судействе.

В 1965 г. было введено открытое судейство, принята единая судейская жестикуляция. Был отменен ничейный результат схватки.

Вольная борьба

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

Уже в XVIII в. в Англии существовал вариант борьбы, в котором борцам предоставлялось широкое поле деятельности в выборе атакующих средств. Разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ногами.

XIX в. стал веком бурного развития профессиональной борьбы в Европе. Профессионализм в спорте захватил и Америку. Борьба стала прибыльным занятием.

Из всех вариантов борьбы, которые применяли профессиональные борцы, наибольшую популярность приобрел английский. Постепенно он вытеснил все остальные.

В Северной Америке стали возникать молодежные спортивные кружки, популяризирующие борьбу. На нее уже смотрели не только как на средство развлечения и профессию для добыwania денег, но и как на интересный и полезный вид спорта.

Борьба кэтч (английский вариант борьбы) получила два направления. У студентов и любителей среди молодежи она стала спортом, прекрасно и гармонично развивающим спортсмена, зрелищно интересным. У профессионалов она превратилась в отвратительное зрелище, рассчитанное на пробуждение животных чувств у борцов и зрителей. Профессиональный кэтч представляет собой побоище, в котором разрешены и удары, и удушающие захваты, и болевые приемы.

В 1904 г. третьи по счету Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луисе. Американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (Free stile).

Европейцы в то время не были знакомы с этим видом борьбы, поэтому никто из них не дерзнул принять участие в соревнованиях. Олимпийский турнир оказался под угрозой срыва. Тогда предприимчивые американцы решили приурочить свой очередной чемпионат страны по борьбе вольного стиля ко времени проведения Олимпиады и организовать его под флагом олимпийского состязания.

Поэтому, естественно, на первом олимпийском турнире по вольной борьбе все до единого участника были представителями одной страны – США.

Судейство осуществлялось по правилам, принятым в Америке. Борьба шла в семи весовых категориях (пересчет с фунтов): наилегчайший вес – 47,628 кг; легчайший вес – 52,164 кг; полулегкий вес – 56,7 кг; легкий вес – 61,236 кг; полусредний вес – 65,272 кг; средний вес – 71,668 кг; тяжелый вес – свыше 71,668 кг. Стоит ли говорить, что олимпийские медали всех достоинств достались американским борцам – своеобразный «рекорд», который никогда не будет побит.

IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической), убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с классической борьбой? На одной Олимпиаде две борьбы?! Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право организаторов Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» классической борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и классической.

Теперь европейцы не только увидели новый вид борьбы, некоторые даже попробовали в ней свои силы. И несмотря на то, что победителями во всех весовых категориях стали английские и американские борцы, вольная борьба понравилась европейцам.

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

В 1912 г. Олимпийские игры состоялись в столице Швеции Стокгольме, где популярной была классическая борьба. Ее и включили в программу. Вот почему европейцы вновь увидели этот вид борьбы на Олимпиаде лишь в Антверпене в 1920 г. На этот раз среди победителей преобладали уже европейские борцы. Лишь один американец сумел получить золотую медаль. Финские и шведские борцы были вне конкуренции. Скандинавы были настолько сильны в те времена как борцы, что даже их не самые лучшие «классики» быстро приспособились к необычным условиям ведения вольной борьбы и добились успеха.

Первые победы сразу изменили отношение европейцев к вольной борьбе. Многие борцы стали совершенствоваться в новом виде борьбы, изобретать приемы, учиться делать подножки и выполнять другие действия ногами.

В 1928 г. в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после Олимпийских игр. Чемпионаты мира по борьбе тогда еще не проводились.

Последнее предвоенное первенство Европы по вольной борьбе было проведено в 1937 г. в Мюнхене. После Великой Отечественной войны европейские чемпионаты возобновились с 1946 г. Тогда в Стокгольме собрались сильнейшие борцы континента. Ожидалось, что основными претендентами на медали будут борцы Скандинавии, Швейцарии и ряда других стран.

Но случилось неожиданное. Дебютанты чемпионата, турецкие борцы, не имевшие международного опыта, не оставили никаких надежд признанным фаворитам. Три золотые, две серебряные и две бронзовые награды – таков итог их выступлений.

XIV Олимпийские игры в Лондоне лишней раз подтвердили, что вчерашние дебютанты – турецкие борцы – не имеют себе равных в вольной борьбе не только в Европе, но и в мире. Они завоевали четыре золотые и две серебряные медали. Еще большего успеха добились турецкие борцы на первом в истории вольной борьбы чемпионате мира в 1951 г. в Токио. Шесть золотых медалей из восьми!

Интерес к поединкам вольников возрос в 50-х годах, когда на международном ковре появились борцы Японии, Болгарии и Ирана с их самобытной, оригинальной манерой борьбы.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили российские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

Обострение конкуренции на международных соревнованиях вызвало стремительный рост тактико-технического мастерства борцов-вольников. В 50-е годы вольная борьба заняла лидирующее положение среди других видов.

Борьба самбо

Третьим видом борьбы, которым руководит с 1966 г. ФИЛА, является борьба самбо. О ее возникновении и создании мы расскажем в разделе «Самбо в СССР».

Сейчас борьба самбо получила признание и распространение во многих странах мира. Особенной популярностью она пользуется в Монголии, Испании, Болгарии. Борцы этих стран неоднократно достигали высоких спортивных результатов.

Первый чемпионат мира по самбо был проведен в 1973 г. в Тегеране, второй состоялся в 1974 г. в столице Монголии Улан-Баторе, третий прошел в 1975 г. в Минске.

Российские самбисты на чемпионатах мира выступают с большим успехом, завоевывая по 8–9 золотых медалей из десяти возможных.

Первый чемпионат Европы по самбо проходил в 1972 г. в Риге. Там российские самбисты завоевали 8 золотых медалей. Точно такой же результат они показали и в 1974 г. в Мадриде на втором чемпионате. В 1975 г. в Ленинграде российские самбисты стали обладателями 9 золотых медалей.

Борьба дзю-до

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

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

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

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

В 1904 г. борьба дзю-до стала известна в Европе. Популярность ее начала расти необыкновенно быстро. Пропаганда строилась на том, что, зная приемы дзю-до, слабый человек может победить сильного. Это многим импонировало. Еще бы, изучив всего несколько приемов таинственной японской борьбы, можно стать непобедимым. Повсюду стали организовываться школы по изучению дзю-до. Росту популярности способствовал бурный поток литературы, посвященный дзю-до.

В Европе появились «специалисты» по дзю-до (и европейцы, и японцы), которые за известную плату брались научить таинственным приемам. Многие из них величали себя «профессорами». Некоторые даже брались обучить борьбе по переписке. Дельцы от дзю-до

утверждали, что в дзю-до важно знать приемы, а тренировка и физическая подготовка решающей роли не имеют. Это направляло европейцев по заведомо ложному пути, ибо японские борцы физической подготовке и тренировке уделяли самое большое внимание. Они проводили многочасовые изнурительные тренировки, шлифуя свое мастерство. При встречах с европейскими борцами их преимущество оказывалось столь значительным, что невольно возникали мысли о какой-то таинственной методике тренировки, сверхсекретных приемах японских борцов-дзюдоистов.

Из Японии разъезжались специалисты в разные страны преподавать дзю-до. Стало модным иметь тренера японца, даже если его услуги стоят дорого.

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

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

Первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанес голландец Антон Гессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжелом весе.

Конечно, в оправдание японских борцов можно было бы сослаться на габариты голландца. Рост – 198 см, вес – 118 кг. Он как гора возвышался над своими соперниками.

Раньше в дзю-до не было деления на весовые категории, японцы категорически восставали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила. Затем было введено деление на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого, оставалась абсолютная категория, в которой могут бороться спортсмены любого веса.

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

В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио. Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзю-до в программу игр.

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

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

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

Соревнования по дзю-до проводятся на специальном ковре татами размером 14 × 14 и 16 × 16 м. Участники делятся на два разряда: ученический и мастерский. Ученический (по международной терминологии называемый кью) имеет шесть ступеней: 6 кью – белый пояс; 5 кью – желтый пояс; 4 кью – оранжевый пояс; 3 кью – зеленый пояс; 2 кью – синий пояс; 1 кью – коричневый пояс.

Мастерский (называемый дан) имеет десять ступеней: с 1-го по 5-й дан – черный пояс; с 6-го по 8-й дан – красно-белый пояс; с 9-го по 10-й дан – красный пояс.

Дзю-до прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, хотя они по-прежнему сильны, особенно в малых весовых категориях.

Спортивная борьба в России

Сила и молодецкая удаль всегда были в почете у нашего народа. Он любил своих богатырей и гордился ими, защитниками и надеждой родной земли; их подвиги воспевал в былинах, сказах, песнях.

Так, известно, что печенежский князь в 993 г. предложил князю Владимиру решить участь предстоящего боя схваткой богатырей. Тогда печенежский борец проиграл русскому, несмотря на свой гигантский рост и силу. Русский молодец удавил его в руках и бросил на сыру землю.

В 1022 г. косоожский князь-великан Редедя в аналогичной схватке был побежден русским князем Мстиславом Чермным.

Любили русскую борьбу, понимали в ней толк. По былинам, рассказывающим о схватках богатырей, мы можем судить, что наши предки знали немало борцовских приемов, были не только сильны, но и ловки, изворотливы. Они умели делать подножки, подсечки и т. п. До конца XV века существовали обычаи решать спорные вопросы в поединках. Если судящиеся стороны не были довольны решением судьи, то искали справедливости в поединке. Спор решался схваткой вооруженных. Но с 1497 г., когда вышел «Судебник» Ивана III, убийство стало караться смертью, а следовательно, и поединок не мог иметь смертельного исхода. И борцовская схватка иногда могла решать исход тяжбы.

В XVI в. в Москве даже было выделено специальное место для проведения таких «судебных поединков». Они происходили на Старом поле по реке Неглинке возле церкви Святой Троицы.

Борьба, завезенная в Россию профессионалами в XVIII столетии под названием «французской», вскоре стала очень популярной.

Историк русского цирка Ю. Дмитриев пишет, что уже в 60-х годах XIX века борьба в цирковой программе занимала одно из ведущих мест. Вместе с балаганами, цирками профессиональные борцы путешествовали по стране, демонстрируя свое искусство в самых отдаленных ее уголках, проповедуя этот замечательный вид спорта, заражая энтузиазмом молодежь. Так начинала свой путь по стране классическая борьба. Стали возникать кружки энтузиастов борьбы и атлетики. В те годы занятия борьбой сопутствовали занятиям тяжелой атлетикой. Некоторые спортсмены достигали выдающихся успехов одновременно и в том, и в другом виде спорта.

Официальной датой зарождения спортивной борьбы в России принято считать 1895 г., когда в «Кружке любителей атлетики» в Петербурге у доктора В.Ф. Краевского стали заниматься борьбой. Кружок был организован еще в 1885 г., но первые десять лет там занимались лишь тяжелой атлетикой.

В 1896 г. была организована вторая в России спортивная организация – Петербургское атлетическое общество, в программу которого входила борьба. Руководителем этого общества был председатель Олимпийского комитета России граф Рибопьер. Представителям простого народа доступ в такие кружки был ограничен.

Значительный след в развитии любительской классической борьбы в России оставил Владислав Пытлясинский. Поляк по национальности, инженер-механик по образованию, замечательный борец и талантливый тренер по призванию, В. Пытлясинский приехал в Россию в 1892 г. До этого он гастролировал по Европе в качестве борца-профессионала. Прибыв в Россию, он вначале стал техническим руководителем по борьбе в кружке В.Ф. Краевского. Потом организовал собственную школу борьбы. Будучи человеком высокой культуры и грамотности, В. Пытлясинский оказался и замечательным педагогом. В 1896 г. им была выпущена книга по французской борьбе. Книга по тем временам была ценна обилием материала,

охватывающего вопросы техники и начала тактической подготовки проведения технических действий. В 1897 г. в Петербурге был проведен первый чемпионат России по французской борьбе среди любителей. Первым чемпионом России стал петербуржец А. Шмелинг, второе место занял Мео (Петербург), третье – Эдельман (Рига). Борьба проходила без деления на весовые категории, по круговой системе – каждый встречался с каждым. Схватка продолжалась до победы одного из партнеров на туше. В 1898 г. состоялся второй Всероссийский чемпионат борцов-любителей. В нем приняли участие профессиональные борцы Михайлов и Хомутов, всего участников было 9. Победитель не был объявлен, так как по правилам того времени для этого нужно было положить своего противника на лопатки, что финалистам А. Шмелингу и Г. Гаккеншмидту оказалось не под силу. Схватка между ними длилась час и закончилась вничью. Было решено поделить между ними 1-е и 2-е места. Насколько же силен был А. Шмелинг, если он не уступил Г. Гаккеншмидту, ставшему в этом же году чемпионом Европы.

В 1899 г. состоялся третий чемпионат России по французской борьбе. Вновь в финале оказались А. Шмелинг и Г. Гаккеншмидт. Их встречи постоянно вызывали большой интерес, скорее ажиотаж, так как Г. Гаккеншмидт представлял кружок доктора В.Ф. Краевского, а А.Шмелинг – Атлетическое общество, председателем которого был граф Рибопьер.

Устроители третьего чемпионата решили вначале определить, кто же чемпион России 1898 г.?

За год Г. Гаккеншмидт стал неузнаваем. А. Шмелинг через 26 мин. (по тем временам очень быстро) оказался на лопатках. Через несколько дней приступили к схватке, определяющей победителя России уже 1899 г. Им вновь оказался Г. Гаккеншмидт. Он тушировал Шмелинга через 46 мин.

С 1900 по 1913 г. любительские чемпионаты не проводились. Лишь в 1913 г. в Петербурге был проведен четвертый чемпионат России. На этот раз соревнования проходили в четырех весовых категориях. Победителями стали Васильев, Северов, Пожелло, Руднев. Соревнования показали значительное преимущество борцов из Петербурга.

В августе 1913 г. в Киеве проводилась I Всероссийская олимпиада, в программе которой была и борьба. Победителями стали Г. Бауман (Петербург, легкий вес), Я. Поллис (Рига, средний вес), М. Клейн (Петербург, тяжелый вес).

На пятом чемпионате России в 1914 г. в Риге борцы соревновались уже в пяти весовых категориях. В пересчете с фунтов они были такими: легчайший вес – до 50,4 кг; легкий вес – 65,6 кг; средний вес – 75,2 кг; полутяжелый вес – 80,6 кг; тяжелый вес – свыше 80,6 кг. Чемпионами в порядке весовых категорий стали Васильев (Петербург), Пуке (Рига), Северов (Петербург), Теппан (Рига), Осипов (Москва). Схватка продолжалась 40 мин. с двухминутным перерывом. После трех поражений участник выбывал. Была введена ничья.

В январе 1915 г. в Петрограде был проведен шестой чемпионат России по борьбе. В конце 1915 г. в Петрограде проходит седьмой, последний чемпионат России. Победителями стали: Тимофеев (Петроград, легчайший вес); Бочаров (Москва, легкий вес); Гриненко (Киев, средний вес); Иконников (Москва, полутяжелый вес); Фрейберг (Москва, тяжелый вес).

Абсолютные чемпионаты вызывали большой интерес у зрителей. В 1914 г. абсолютным чемпионом России стал москвич тяжеловес Осипов. На II Всероссийской олимпиаде звание абсолютного чемпиона России было присвоено легковесу петроградцу Захарову. Абсолютный чемпион России 1915 г. – известный борец, чемпион Европы 1912 г. О. Каплор.

Спортсмены-любители не имели средств на приобретение спортивного инвентаря, ковров, на аренду зала, на оплату проезда на соревнования. Поэтому многие одаренные спортсмены прекращали занятия спортом, а некоторые становились профессионалами. В 1902 г. перешел в профессиональный спорт первый в истории нашей классической (фран-

цузской) борьбы чемпион Европы 1898 г., воспитанник кружка В.Ф. Краевского эстонец Г. Гаккеншмидт. В 1913 г. стал профессиональным борцом серебряный призер Олимпиады 1912 г. М. Клейн.

Среди профессионалов были выдающиеся спортсмены такие, как И. Поддубный, И. Заикин, Н. Вахтуров и др. И. Поддубный, начав осваивать французскую борьбу в тридцатилетнем возрасте, добился в дальнейшем выдающихся результатов. Он шесть раз выигрывал звание чемпиона мира среди профессиональных борцов.

Результаты схваток на представлениях оговаривались заранее. А.И. Куприн писал: «Профессиональную борьбу я превосходно знаю. Ведь все в ней один парад. Парадируются мускулы, позы, все вплоть до победы... Все, что вы видите на представлениях, заранее подготовлено, срепетировано, заранее условлено, кто под кого ляжет». («О борьбе». Жур. «Новости сезона», 1909 г., № 1803).

И все же, вопреки всем трудностям, любительская борьба в России постепенно развивалась, русские борцы подчас достигали выдающегося мастерства. Так, на чемпионате Европы 1912 г. петербуржец О. Каплюр завоевывает звание чемпиона. Первым чемпионом мира из России становится в 1913 г. его земляк Г. Бауман. О многом говорят и серебряные медали легковеса Н. Орлова и тяжеловеса А. Петрова на Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. К этому времени авторитет русских борцов за рубежом значительно возрос. Свидетельством этому служит тот факт, что чемпионат мира 1914 г. планировалось провести в Петербурге. Однако начавшаяся империалистическая война не позволила осуществить намеченное.

В 1913 г. под руководством Л.А. Чаплинского был организован Всероссийский тяжелоатлетический союз, объединяющий общества, культивирующие борьбу. Создание единого руководящего центра диктовалось назревшей необходимостью. Правила борьбы на территории России трактовались по-разному. Так, в одних городах боролись в подражание профессионалам на «дожим» (нужно было прижать противника лопатками к коврику), в других – туше считалось мгновенным. Не было ограничений в отношении продолжительности схватки. Поэтому нередки были поединки борцов, длившиеся несколько часов подряд.

В 1912 г. было впервые введено общее для всех правило – считать поражением мгновенное касание лопатками ковра (туше). Было ограничено время схватки. Она стала продолжаться 40 мин. (два периода по 20 мин. с перерывом между ними в 2 мин.). Увеличилось количество весовых категорий.

В 1914 г. в России были приняты международные правила борьбы. Мировая война и бурные революционные события на несколько лет приостановили спортивную жизнь страны.

Греко-римская борьба в СССР

Спортивная борьба (классическая) в 1919–1920 гг. была включена в программу физического воспитания допризывников. Ей был отведен большой раздел в «Наставлении по физической подготовке Красной Армии». В то же время борьба вошла в программы обучения в военно-спортивных клубах Всевобуча.

Большую роль в развитии борьбы сыграли Центральные курсы инструкторов спорта Всевобуча в Москве, организованные в 1919 г., которые были впоследствии были реорганизованы в Главную военную школу физического образования (1920–1923 гг.).

Военачальники Красной Армии понимали, какой спорт необходим будущим воинам, чтобы они могли быстро и эффективно повысить свою общую физическую подготовленность. Конечно, занятия борьбой были наиболее подходящими для этой цели. Они не требовали значительных материальных затрат на оборудование мест занятий.

Во многих городах начинали функционировать спортивные секции по борьбе. Проводились внутренние соревнования, первенства городов, областей и т. д. Спортивная жизнь страны оживала после разрухи, вызванной гражданской войной. Борьба становилась массовым видом спорта.

В I чемпионате СССР по классической борьбе в 1924 г., проводимом 25–30 декабря в Киеве, приняли участие представители 16 городов. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Схватка длилась 20 мин. с двухминутным перерывом после 10 мин. борьбы. Первыми советскими чемпионами стали: А. Желнин (Ленинград), В. Иванов (Москва), П. Махницкий (Киев), Н. Сажко (Киев), Д. Горин (Краснодар).

II чемпионат СССР по классической борьбе состоялся в Москве в 1926 г.

В 1928 г. чемпионат СССР проходил по программе Всесоюзной спартакиады. На эти соревнования были приглашены спортсмены рабочих спортивных организаций Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции, Эстонии. Для наших борцов это был серьезный экзамен, это была их первая встреча с зарубежными борцами на таком уровне. Лидирующую группу в советской команде возглавили борцы Москвы, Ленинграда, Украины.

Спартакиада 1928 г. была не только крупным спортивным мероприятием международного масштаба, но и важнейшим политическим событием в Европе, праздником солидарности трудящихся всех стран.

Группу немецких борцов возглавил выдающийся спортсмен, антифашист Вернер Зееленбиндер. Вот что пишет о подготовке немецкой команды писатель Вальтер Радец: «Центральная комиссия по рабочему спорту и физической культуре Германии запретила руководимым ею спортивным союзам принимать участие в Спартакиаде. Одновременно с запрещением сообщалось, что те, кто поедет на Спартакиаду, будут исключены из клуба... Вернера не испугала угроза». Зееленбиндер стал чемпионом Спартакиады.

Коммунист Вернер Зееленбиндер погиб в концентрационном лагере в 1944 г. Немецкий народ высоко чтит память своего героя, проводя ежегодно посвященный ему международный турнир по борьбе.

Выдающееся мастерство продемонстрировали на Спартакиаде многие наши борцы. Особенных похвал заслужил В. Иванов из Москвы. В конкуренции с сильнейшими зарубежными борцами он вышел бесспорным победителем. Его оригинальные броски через спину с захватом руки на плечо были неотразимы. Чемпионами Спартакиады 1928 г. стали Г. Серганский (Москва, наилегчайший вес); А. Борзов (Москва, легчайший вес); Ф. Зуев (Ленинград, полулегкий вес); В. Иванов (Москва, легкий вес); Г. Рибсон (Горький, средний вес); В. Зееленбиндер (Германия, полутяжелый вес); П. Понсен (Финляндия, тяжелый вес).

IV чемпионат страны был проведен в 1933 г. после пятилетнего перерыва. Борцы соревновались в восьми весовых категориях. Одновременно с чемпионатом по борьбе проводился и чемпионат по боксу и тяжелой атлетике. По окончании чемпионата все участники соревновались в беге на 1000 м. Со значительным преимуществом в этом виде программы победил борец В. Бровченко. В соревнованиях по борьбе он был третьим призером в среднем весе.

Победителями чемпионата по борьбе 1933 г. стали: В. Люляков (Москва, наилегчайший вес); А. Сиротин (Киев, легчайший вес); Н. Баскаков (Москва, полулегкий вес); В. Иванов (Москва, легкий вес); А. Катулин (Москва, полусредний вес); С. Золотев (Ленинград, средний вес); Г. Пыльнов (Москва, полутяжелый вес); А. Пустынников (Ростов-на-Дону, тяжелый вес).

Наиболее яркими борцами чемпионата были: Василий Люляков, виртуозный исполнитель бросков в партере; легковес Владимир Иванов, мастер бросков через спину захватом руки на плечо; полусредневес Алексей Катулин, отличавшийся необыкновенной силой и

умением проводить броски прогибом; феноменальный ленинградец Сергей Золотев, обладавший необычайной гибкостью и широко применявший мост как средство защиты, так и средство нападения.

Высокой техникой и продуманной тактикой борьбы отличался москвич Григорий Пыльнов, многократный чемпион страны довоенных лет.

V чемпионат страны по классической борьбе 1934 г. был отмечен появлением среди сильнейших борцов страны таких мастеров, как Николай Раков из Ленинграда, Саркис Варданян из Еревана и др.

VI чемпионат СССР состоялся в Москве. Соревнования проходили по измененным правилам. Была введена ничья. За чистую победу участник получал 0 штрафных очков, за победу по баллам – 1 очко. Проигравшему чисто набавлялось 3 штрафных очка, проигравшему по баллам – 2 очка. За ничью давалось по 1,5 штрафного очка. Участник, набравший 5 проигрышных баллов, выбывал из соревнований.

В полусреднем весе на голову выше своих соперников был Алексей Катулин. Ни темповик А. Фесенко, ни силач Г. Рибсон, ни борец технического направления И. Михайловский не могли оказать ему достойного сопротивления.

На VII чемпионате СССР в 1936 г. в Москве были снова внесены изменения в правила борьбы. Участники встречались между собой по круговой системе – каждый с каждым. Среди борцов легчайшего веса выделялся своим мастерством ленинградец Николай Раков. В полулегком весе заявил о себе будущий многократный чемпион СССР Александр Соловов. Соревнования характеризовались общим ростом технического и тактического мастерства участников.

Чемпионат СССР 1937 г. проводился опять по несколько измененным правилам – была отменена ничья.

За чистую победу участник получал 0 штрафных очков, за победу по баллам – 1 очко, за поражение – 3 штрафных очка. При расхождении мнений судейской тройки победителю давали 1 штрафное очко, побежденному – 2 очка. Борец выбывал из соревнований после того, как набирал 5 штрафных очков. Система была не вполне справедливой. Много зависело от жребия. По этим правилам можно было не проиграть ни одной схватки и не быть чемпионом.

Чемпионат страны 1938 г. был проведен в трех городах. 24–26 ноября в Севастополе боролись спортсмены полулегкого и среднего веса; 1–3 декабря в Баку встречались борцы наилегчайшего, полутяжелого и тяжелого веса; 6–8 декабря в Ленинграде соревновались атлеты легчайшего, легкого и полусреднего веса. Такой регламент соревнований позволил сделать их режим не очень напряженным.

Отлично зарекомендовала себя молодежь. Впервые успеха в наилегчайшем весе добился Аркадий Карапетян из Баку, будущий заслуженный мастер спорта, один из зачинателей вольной борьбы в нашей стране. Начал свой счет победам легендарный Арам Ялтырян – один из лучших борцов СССР, выдающийся тренер.

На X чемпионате в 1939 г. схватки также проходили в трех городах: Ташкенте, Днепрпетровске, Тбилиси.

Перед началом Великой Отечественной войны мастерство борцов было очень высоким. Классическая борьба получила широкое распространение. Отличных борцов научились воспитывать не только в Москве, Ленинграде, Киеве. Сильные борцовские школы были созданы в Тбилиси, Ростове-на-Дону, Минске, Краснодаре, Харькове, Ереване, Баку, Львове и многих других городах.

К сожалению, наши борцы в то время не принимали участия в международных соревнованиях. В период с 1924 по 1941 г. было проведено лишь несколько матчевых товарищеских встреч с борцами рабочих спортивных союзов Германии, Финляндии, Шве-

ции, Норвегии и др. В большинстве этих встреч побеждали советские борцы. Особенный успех сопутствовал выступлениям Василия Люлякова, Виктора Соколова, Алексея Катуплина, имена которых стали известны многим любителям борьбы в Европе.

В 30-х годах советские борцы провели несколько встреч с борцами Турции. Турецкие борцы тоже не выступали на официальных международных соревнованиях и не входили в Международную федерацию борьбы (ФИЛА), но среди них было много сильных и агрессивных спортсменов. Встречи советских и турецких борцов проходили интересно и с переменным успехом. Это была борьба примерно равных по классу соперников.

Опыт проведения чемпионатов страны для отдельных весовых категорий в разных городах привился. Соревнования были более зрелищными, более многочисленными по составу участников, легко управляемыми.

XI чемпионат СССР 1940 г. был проведен в семи городах: Ростове-на-Дону, Одессе, Киеве, Ереване, Тбилиси, Горьком, Москве.

В большинстве случаев соревнования проводились на родине сильнейшего борца в данной весовой категории. Это привлекало большое количество зрителей, повышало интерес к соревнованиям.

Эксперименты с правилами не прекращались. В 1940 г. борцы делились в весовой категории на отдельные группы. Сильнейших борцов определяли в разные группы, рассеивали. В группе борьба шла по круговому методу. Определялось по два сильнейших борца в каждой группе. Из сильнейших составлялась новая группа, борцы которой разыгрывали все призовые места.

XII чемпионат СССР намечалось провести в шести городах: Баку (полулегкий вес, 10–12 мая 1941 г.); Ленинграде (полутяжелый вес, 10–12 мая); Киеве (средний вес, 17–19 мая); Львове (легчайший вес, 24–26 мая); Горьком (легкий вес, 7–9 июня); Казани (полусредний вес, 15–17 июня); Москве (тяжелый вес, 5–7 июля). Борцы первых шести весовых категорий успели провести свои первенства. В порядке весовых категорий чемпионами стали А. Карапетян (Баку), Г. Баев (Киев), Л. Егоров (Москва), В. Трубочанинов (Ленинград), Г. Пыльников (Москва), К. Коберидзе (Москва). Чемпионат в тяжелом весе не был разыгран. Началась война.

В предвоенные годы особенно развернулся талант К. Коберидзе. Ему не было равных ни в полутяжелом, ни в тяжелом весе.

XIII чемпионат страны состоялся лишь в 1944 г. Многие выдающиеся борцы предвоенных лет не смогли принять в нем участия, так как находились в действующих частях, многих уже не было в живых.

Чемпионаты СССР 1945, 1946, 1947 гг. проходили в основном с преимуществом тех борцов, которые прославились еще в довоенные годы.

В послевоенный период началось бурное увлечение молодежи спортом. Секции классической борьбы были многолюдны. Наши спортсмены стали устанавливать связи с зарубежными борцами. Первые победы в международных соревнованиях прибавили уверенности советским борцам классического стиля.

12 июля 1947 года было опубликовано постановление Совета Министров СССР «Об учреждении медалей и жетонов для награждения советских спортсменов за спортивно-технические достижения», а 27 декабря 1948 г. было издано постановление Центрального Комитета ВКП(б) «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Забота партии и правительства о здоровье молодежи, о создании условий для занятий спортом стимулировала спортивное движение в стране.

В 1947 г. Федерация борьбы СССР была принята в ФИЛА. В этом же году наша команда по классической борьбе выехала на свой первый чемпионат Европы. Предстояло встретиться со всеми сильнейшими борцами мира, ибо лучшие мастера классической борьбы были сосредоточены в Европе.

В составе нашей команды в Прагу выехали А. Карапетян, И. Кауби, А. Соловов, А. Ялтырян, В. Кожарский, Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас. Тренерами были А. Катулин и В. Соколов, судьями – Г. Курдов, Б. Чесноков, Н. Раков.

Можно представить себе психологическое напряжение наших борцов. Ведь их противниками были в основном многоопытные скандинавы, о громких победах которых советские спортсмены были наслышаны. И все же дебютанты показали блестящий результат: три золотые медали (Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас), одна серебряная (А. Ялтырян) и одна бронзовая (В. Кожарский).

После успеха на чемпионате Европы в 1947 г. последовал довольно длительный перерыв, в течение которого у наших борцов-классиков было очень немного международных встреч, да и то с борцами невысокого спортивного класса.

Приближались самые грандиозные по масштабу соревнования – XV Олимпийские игры в Хельсинки (1952 г.). К началу этих Игр ушли из спорта многие замечательные борцы, гремевшие в первые годы после окончания Великой Отечественной войны. На смену им пришла молодежь. Лишь неподражаемый Иоганн Коткас и Шалва Чихладзе сумели отстоять свои места в сборной команде.

Результаты на Олимпиаде были показаны высокие: четыре золотые медали (Б. Гуревич, Я. Пункин, Ш. Сафин, И. Коткас), одна серебряная (Ш. Чихладзе), две бронзовые (А. Терян, Н. Белов) и первое общекомандное место.

Славу советских борцов классического стиля на последующих Олимпийских играх преумножили: Н. Соловьев, К. Вырупаев, Г. Картозия, В. Николаев, А. Парфенов (1956); О. Караваев, А. Коридзе, И. Богдан (1960); А. Колесов (1964); Р. Руруа (1968).

Особый успех был достигнут на XXI Олимпийских играх в 1976 г., где было завоевано 7 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль.

В 1980 г. на Олимпийских играх в Москве наши борцы завоевали 4 золотых медали. На этой Олимпиаде в связи с политическими разногласиями команда США и Южной Кореи не участвовали.

В 1984 г. наша команда в связи с этими же событиями в Олимпийских играх в Лос-Анджелесе не участвовала.

В 1988 и 1992 гг. в наши борцы завоевали по 3 Олимпийских золотых медали.

В 1996 г. России досталась только одна золотая медаль, а в 2000 г. – 2 золотых медали.

Следует отметить «долгожителей» Чемпионатов Мира и Олимпийских игр, поскольку этот факт свидетельствует не столько о функциональной одаренности, сколько о системности личности. К таким борцам-специалистам можно отнести:

- трехкратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Анатолия Колесова;
- двукратного Чемпиона Мира Геннадия Сапунова;
- трехкратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Романа Руруа;
- пятикратного Чемпиона Мира Виктора Игуменова;
- двукратного Чемпиона Мира и Чемпиона Олимпийских игр Шамиля Хисамутдинова;
- пятикратного Чемпиона Мира и двукратного Чемпиона Олимпийских игр Валерия Рязанцева;
- четырехкратного Чемпиона Мира Владимира Зубкова;
- Чемпиона Мира и двукратного Чемпиона Олимпийских игр Александра Колчинского;
- трехкратного Чемпиона Мира Михаила Мамияшвили;

– непревзойденного спортсмена, семикратного Чемпиона Мира и трехкратного Чемпиона Олимпийских игр Александра Карелина.

Ниже в таблице приводится хронология завоевания нашими борцами греко-римского стиля золотых медалей на Чемпионатах Мира и Олимпийских игр.

Год	Город	Уровень	Вес	Фамилия имя
1911	Хельсинки	Чемпионат Мира	73	Каплур Оскар
1952	Хельсинки	Олимпийские игры	52 73 св. 87	Пункин Яков Сафин Шазам Коткас Иоганнес
1953	Неаполь	Чемпионат Мира	52 57 73 79 87	Гуревич Борис Терьян Артем Чатворьян Георгий Картозия Гиви Энглас Август
1955	Карлсруе	Чемпионат Мира	57 67 73	Сташкевич Владимир Гамарник Георгий Манеев Владимир

1	2	3	4	5
			79 87 св. 87	Картозия Гиви Николаев Валентин Мазур Александр
1956	Мельбурн	Олимпийские игры	57 62 79 87 св. 87	Соловьев Николай Вырупаев Константин Картозия Гиви Николаев Валентин Парфенов Анатолий
1958	Будапешт	Чемпионат Мира	52 57 79 87 св. 87	Гуревич Борис Караваев Олег Картозия Гиви Абашидзе Рустам Богдан Иван
1960	Рим	Олимпийские игры	62 73 св. 87	Караваев Олег Коридзе Автандил Богдан Иван
1961	Иокогама	Чемпионат Мира	52 57 67 79 св. 87	Саядов Арамаис Караваев Олег Коридзе Автангил Зенин Василий Богдан Иван
1962	Толедо	Чемпионат Мира	52 78 97	Рыбалко Сергей Колесов Анатолий Абашидзе Рустам
1963	Хельсинки	Чемпионат Мира	63 78 97 св. 97	Сапунов Геннадий Колесов Анатолий Абашидзе Рустам Рощин Анатолий
1964	Токио	Олимпийские игры	79	Колесов Анатолий
1965	Тампере	Чемпионат Мира	52 63 70 78 87 97 св. 97	Рыбалко Сергей Григорьев Юрий Сапунов Геннадий Колесов Анатолий Богданас Римантес Анисимов Валерий Шмаков Николай

1	2	3	4	5
1966	Толедо	Чемпионат Мира	63 78 87	Руруа Роман Игуменов Виктор Оленик Валентин
1967	Бухарест	Чемпионат Мира	52 63 78 97	Бакулин Владимир Руруа Роман Игуменов Виктор Яковенко Николай
1968	Мехико	Олимпийские игры	70	Руруа Роман
1969	Мар дель Плата	Чемпионат Мира	57 62 74 90 100 св. 100	Казаков Рустам Руруа Роман Игуменов Виктор Юркевич Александр Яковенко Николай Рощин Анатолий
1970	Едмонтан	Чемпионат Мира	68 74 82 90 св. 100	Руруа Роман Игуменов Виктор Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий Рощин Анатолий
1971	София	Чемпионат Мира	48 57 74 90	Зубков Владимир Казаков Рустам Игуменов Виктор Рязанцев Валерий
1972	Мюнхен	Олимпийские игры	62 68 90 св. 100	Казаков Рустем Хисамутдинов Шамиль Рязанцев Валерий Рощин Анатолий
1973		Чемпионат Мира	48 68 82 90 100	Зубков Владимир Хисамутдинов Шамиль Либерман Лонид Рязанцев Валерий Балбошин Николай
1974	Катовице	Чемпионат Мира	48 57	Зубков Владимир Мустафин Фарнат

1	2	3	4	5
			68 82 90	Давидян Нельсон Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий
1975	Минск	Чемпионат Мира	48 52 57 62 68 74 82 90	Зубков Владимир Константинов Виталий Мустафин Фарнат Давидян Нельсон Хисамутдинов Шамиль Быков Анатолий Назаренко Анатолий Рязанцев Валерий
1976	Монреаль	Олимпийские игры	48 52 68 74 90 100 св. 100	Шумаков Алексей Константинов Виталий Налбандян Сурен Быков Анатолий Рязанцев Валерий Балбошин Николай Колчинский Александр
1977	Гётенбург	Чемпионат Мира	48 82 100	Шумаков Алексей Чебоксаров Владимир Балбошин Николай
1978	Мексико-Сити	Чемпионат Мира	52 57 62 74 100 св. 100	Благидзе Вахтанг Сериков Шамиль Крамаренко Борис Нифтулаев Ариф Балбошин Николай Колчинский Александр
1979	Сан Диего	Чемпионат Мира	57 82 100	Сериков Шамиль Корбан Геннадий Балбошин Николай
1980	Москва	Олимпийские игры	48 57 82 св. 100	Ушкempiров Жаксалык Сериков Шамиль Корбан Геннадий Колчинский Александр
1981	Осло	Чемпионат Мира	48 52	Ушкempiров Жаксалык Благидзе Вахтанг

1	2	3	4	5
			68 74 82 90 100	Ермилов Геннадий Кудрявцев Александр Корбан Геннадий Канугин Игорь Саладзе Михаил
1982	Катовице	Чемпионат Мира	48 52 68 82	Казарашвили Темо Пашаян Бенур Ермилов Геннадий Абшазава Таймураз
1983	Киев	Чемпионат Мира	52 74 82 90 св. 100	Пашаян Бенур Мамияшвили Михаил Абшазава Таймураз Канугин Игорь Артюхин Евгений
1984	Лос Анджелес не участво- вали	Олимпийские игры		
1985	Колботн (Норв)	Чемпионат Мира	48 74 св. 100	Алахвердиев Магатдин Мамияшвили Михаил Ростороцкий Игорь
1986	Будапешт	Чемпионат Мира	48 52 62 68 74	Алахвердиев Магатдин Дудаев Сергей Маджидов Командар Джулфалакьян Левон Мамияшвили Михаил
1987	Клермон Ферран	Чемпионат Мира	48 68 90 100 св. 100	Алахвердиев Магатдин Абаев Аслаутдин Попов Владимир Гедешаури Гурам Ростороцкий Игорь
1988	Сеул	Олимпийские игры	62 68 130	Маджидов Командар Джулфалакьян Левон Карелин Александр
1989	Мартини	Чемпионат Мира	48 52	Кучеренко Олег Игнатенко Александр

1	2	3	4	5
			62 74 св. 130	Маджидов Командар Турлучанов Давлет Карелин Александр
1990	Остия	Чемпионат Мира	48 52 68 74 100 130	Кучеренко Олег Игнатенко Александр Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Демьяшкевич Сергей Карелин Александр
1991	Варна	Чемпионат Мира	62 68 74 130	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Карелин Александр
1992	Барселона	Олимпийские игры	48 74 130	Кучеренко Олег Искандарьян Мнацакан Карелин Александр
1993	Стокгольм	Чемпионат Мира	62 68 90 130	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Гогияшвили Гоги Карелин Александр
1994	Тампере	Чемпионат Мира	62 68 72 90	Мартынов Сергей Дагучиев Ислам Искандарьян Мнацакан Гогияшвили Гоги
1995	Прага	Чемпионат Мира	130 52 62 130	Карелин Александр Даниелян Самвел Мартынов Сергей Карелин Александр
1996	Атланта	Олимпийские игры	130	Карелин Александр
1997	Вроцлав	Чемпионат Мира	85 97 130	Тшвир Сергей Гогияшвили Гоги Карелин Александр
1998	Гавле	Чемпионат Мира	69 85 97 130	Третьяков Александр Меньшиков Александр Гогияшвили Гоги Карелин Александр

1	2	3	4	5
1999	Атенц	Чемпионат Мира	97 130	Гогиашвили Гоги Карелин Александр
2000	Сидней	Олимпийские игры	63 76	Самургашев Вартерез Карданов Мурат
2001	Патрас	Чемпионат Мира	96	Безручкин Александр
2002	Москва	Чемпионат Мира	55 74	Мамедалиев Гейдар Самургашев Вартерез
2003	Париж	Чемпионат Мира	74 120	Глушков Алексей Бароев Хасан

Контрольные вопросы:

1. Сведения о борьбе в древнем мире.
2. Сведения о борьбе в античном мире.
3. Краткая история развития греко-римской борьбы.
4. Краткая история развития вольной борьбы.
5. Краткая история развития борьбы дзюдо.
6. Краткая история развития борьбы самбо.
7. Развитие греко-римской борьбы в России.
8. Развитие вольной борьбы в России.
9. Развитие в России борьбы самбо.
10. Развитие в России борьбы дзюдо.
11. Перспективы развития различных видов спортивной борьбы в России.

Глава 2. Биомеханические основы техники спортивной борьбы

(Содержание и структура главы в основном аналогичны одноименной главе в учебниках по спортивной борьбе под ред. Г.С. Туманяна (1997; 1998), поскольку материалы, касающиеся непосредственно биомеханики спортивной борьбы, подготовлены Ю.А. Шуликой)

2.1. Понятийный аппарат

Для того, чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

2.2. Количественные характеристики движений

Все двигательные действия в спортивной борьбе могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами (схема 2.1., 2.2.).

Схема 2.1.

Кинематические составляющие движений

Пространственные (система отсчета расстояния)	Временные (система отсчета времени)	Пространственно- временные
координаты точек тела	моменты времени	скорость перемещения точек тела
координаты системы двух тел	длительность движения	ускорение точек тела
траектории точек	темп движения ритм движения	

Поскольку основная задача в спортивной борьбе – переводение тела сопротивляющегося противника из какого-либо исходного в заданное правилами конечное положение (Ю.А. Шулика, 1988), то первоосновой при организации целенаправленного движения является

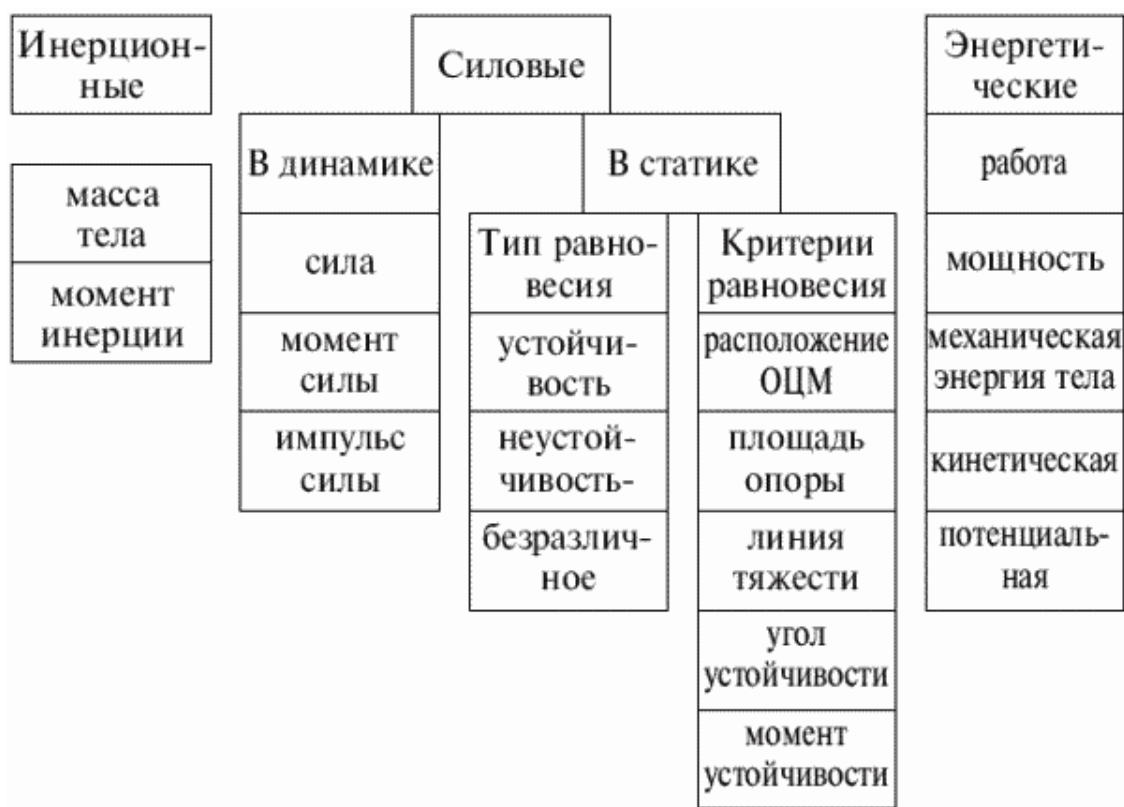
формирование «модели потребного будущего» (Н.А. Бернштейн, 1991), что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель.

Действительно, прежде чем проводить бросок или переворот, необходимо учесть особенности взаимной позы, взаимного захвата, при использовании которого можно будет обеспечить собственное перемещение относительно противника и перемещение тела противника совместно со своим телом.

Только определив эту модель и достигнув кинематической связи, можно реализовывать ее в динамическом аспекте, используя силу своих мышц и инерционные факторы.

Схема 2.2.

Динамические составляющие движений



При изучении движений спортсмена тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на кинограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело спортсмена условно считается абсолютно твердым, т.е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны).

Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении **равновесия своего тела и тела соперника**. Для принятия любого фиксированного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

Существуют три вида равновесия тела: устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко – в устойчивом, чаще всего – в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышеч-

ной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость. Наиболее устойчивым положение борца бывает в тех случаях, когда ОЦМ находится ближе всего к опоре, – при низкой стойке.

Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

Еще одним критерием устойчивости тела служит линия тяжести (перпендикуляр, опущенный из ОЦМ). Для сохранения равновесия тела необходимо, чтобы эта линия проходила через площадь опоры. В противном случае борец потеряет равновесие. В случае, когда борец для поддержания равновесия не выполняет различными частями тела страхующих движений, его положение будет тем устойчивее, чем ближе к центру площади опоры проходит линия тяжести.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости – угла, заключенного между линией действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема.

Определение так называемого момента устойчивости ($M_{уст}$) помогает получить интегральную оценку степени устойчивости борца, принявшего конкретную позу. $M_{уст}$ равен произведению силы тяжести тела на плечо в области площади опоры и определяется произведением массы тела борца на длину перпендикуляра, проведенного от границы площади опоры к линии тяжести. $M_{уст}$ зависит от двух величин: массы борца и площади опоры. Площадь опоры тела борца редко принимает очертания фигуры правильной формы, и, естественно, линия тяжести почти никогда не пересекает ее по центру. Регулируя относительную подвижность сегментов тела мощной мускулатурой, можно оказывать значительное влияние на степень устойчивости тела. Сила борца, стремящегося вывести соперника из равновесия, действует на его тело и образует так называемый опрокидывающий момент ($M_{опр}$) – момент силы относительно оси вращения. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы $M_{уст}$ был больше $M_{опр}$. Этого можно достичь, приняв соответствующую позу, увеличив площадь опоры, приблизив к ней ОЦМ тела и напрягая большие группы мышц (рис. 2.1.).

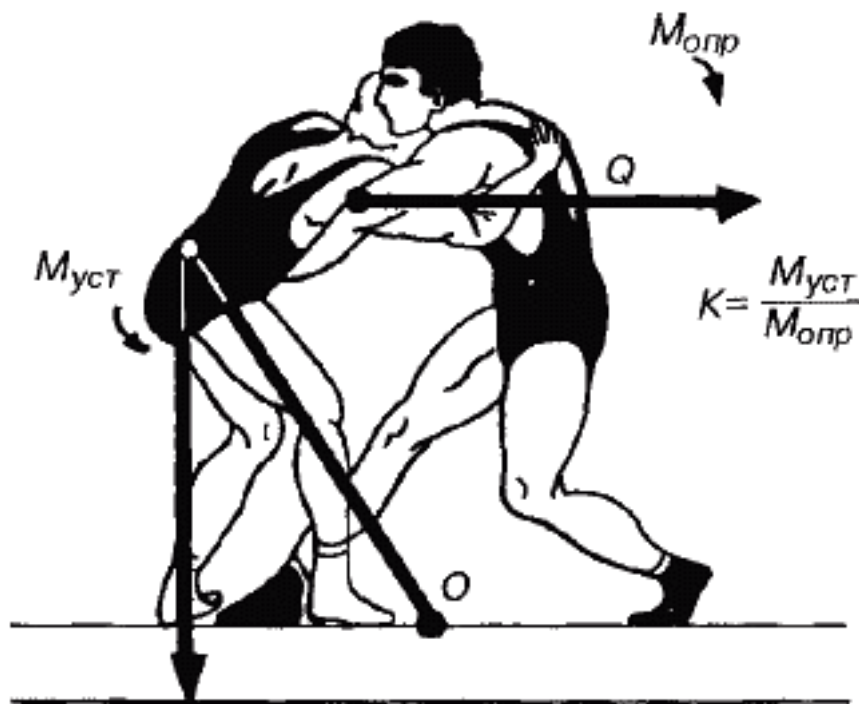


Рис. 2.1. Коэффициент устойчивости, равный соотношению момента устойчивости ($M_{уст}$) защищающегося борца и опрокидывающего момента ($M_{опр}$) атакующего борца (Q – сила действия атакующего)

Отношение $M_{уст}$ к $M_{опр}$ называется коэффициентом устойчивости (K): $K = M_{уст}/M_{опр}$. При $K > 1$ тело сохраняет равновесие, если $K = 1$, оно принимает крайнее положение; когда $K < 1$, тело теряет равновесие.

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, боец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой (ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям, создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и спортсмену удастся сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов.

Если боец находится в относительно неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и дру-

гих суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднимания соперника и т.д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т.е. в сторону, противоположную движению всего тела.

При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель на весах увеличится за счет силы тяжести).

Выполняя технические действия, связанные с активными широко амплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся, прежде всего, внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если спортсмен способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы.

Особенности техники борьбы определяются способностью спортсмена освоить биомеханические закономерности движений.

Использовать их – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов, сбиваний. В обманных действиях спортсмен ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные спортсмену усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий спортсмен увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по коврику, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу спортсмена, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально массе тела. Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила.

В качестве примера эффективности использования знаний законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад.

Если у противника, при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т.д.

2.3. Двигательные задачи и способы их решения

Все движения борцов выполняются:

- в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях;
- с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров;
- с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п. Основными задачами целью поединка борцов с позиций биомеханики являются:

- перемещение сопротивляющегося соперника из одного какого-либо положения в другое, поощряемое правилами соревнований;
- удержание соперника в определенном, оцениваемом судьями положении.

Если учтены все биомеханические закономерности спортивной борьбы, эти целевые установки схватки осуществляются экономично и эффективно. Борцы решают определенные задачи с помощью чрезвычайно сложных движений. Сложность приемов борьбы во многом зависит от особенностей кинематических цепей, образованных обоюдным захватом, и помех со стороны соперника. Атакующий борец, если рассматривать его движения в сагиттальной плоскости (сбоку), может бросить соперника вперед на грудь (рис. 2.2.) и назад на спину (рис. 2.3.), повернув его тело вокруг поперечной оси на 90° . В первом случае (см. рис. 2.2.) бросок оценивается невысокими баллами, во втором (см. рис. 2.3.) – высокими. Чтобы соперник упал вперед на спину, необходимо повернуть его тело вокруг поперечной оси на 270° (рис. 2.4.).

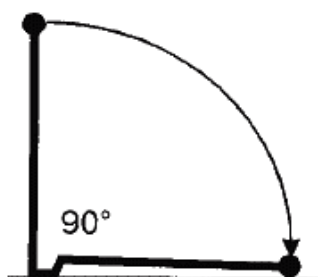


Рис. 2.2.

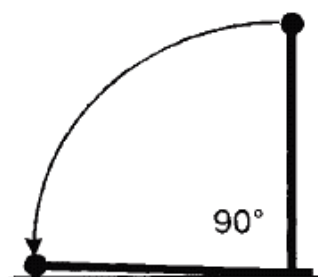


Рис. 2.3.

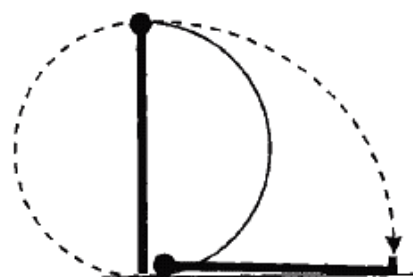


Рис. 2.4.

Рис. 2.2. Опрокидывание вперед на грудь

Рис. 2.3. Опрокидывание назад на спину

Рис. 2.4. Опрокидывание вперед на спину

Для этого атакующий в случае расположения грудью к груди соперника должен в броске назад, прогибаясь, описать дугу в 180° (рис. 2.5). В этом случае он перебросит соперника через мост, а соперник, описав вокруг поперечной оси дугу в 270° , окажется на спине или на мосту. Этого же можно добиться, если предварительно повернуться к сопернику спиной и, сгибаясь вперед и падая, увлечь его за собой (рис. 2.6.).

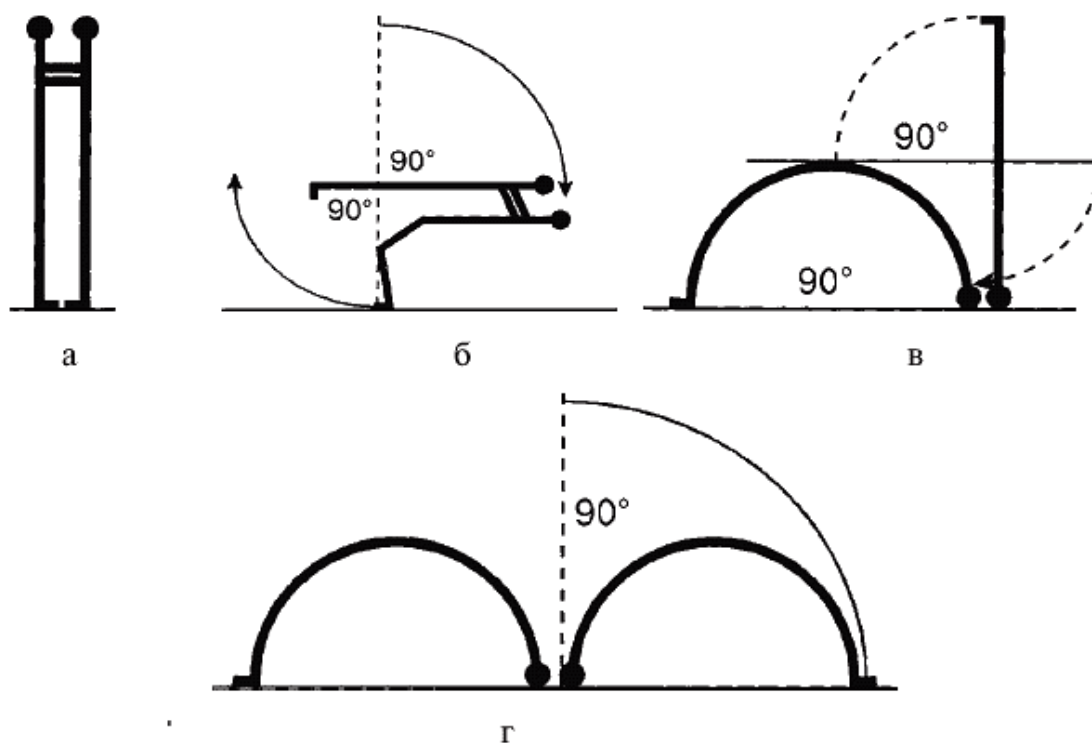


Рис. 2.5. Опрокидывание вперед на спину, прогибаясь

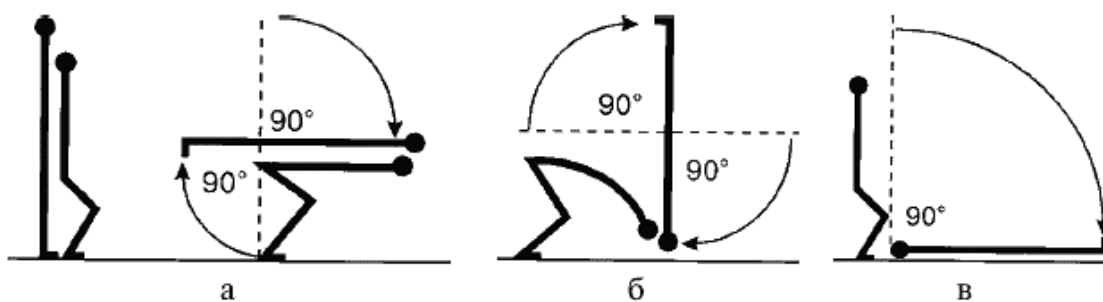


Рис. 2.6. Опрокидывание вперед на спину, повернувшись спиной к противнику и наклоняясь вперед

В основном, броски вперед проводятся не в одной, а в трех плоскостях. Так, можно повернуться не на 180° , а на 90° и в то же время вместе с соперником совершить поворот вокруг своей продольной оси на 180° (рис. 2.7.). Чтобы опрокинуть соперника назад на спину, атакующему в одном случае достаточно наклониться вместе с ним вперед, в другом – зайдя за соперника, прогнуться назад вместе с ним.

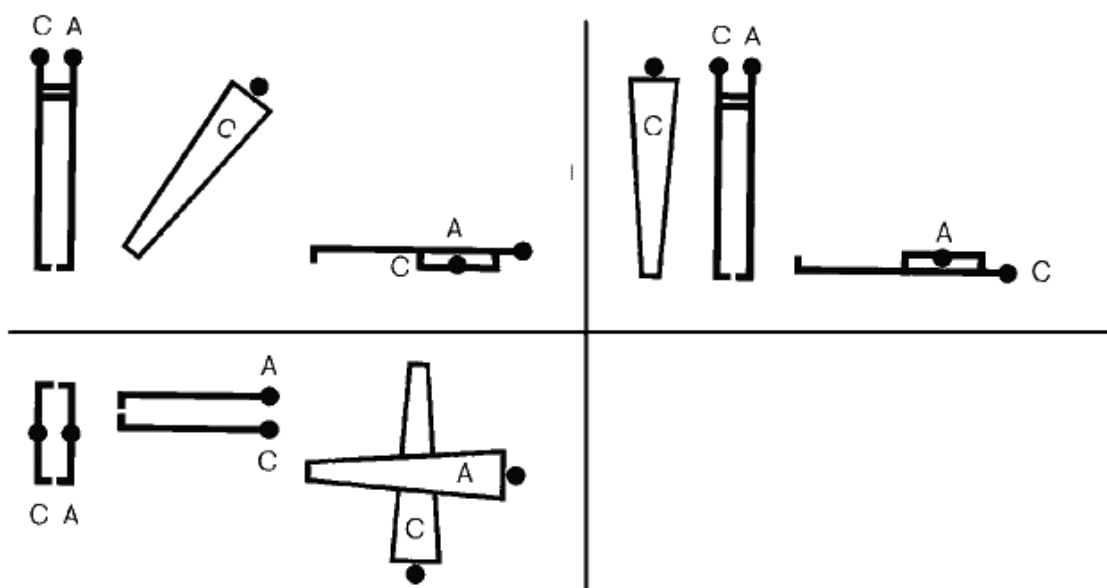


Рис. 2.7. Ортогональная проекция опрокидывания прогибаясь с одновременным поворотом вокруг продольной оси (А – атакующий, С – противник)

При переворотах соперника в партере решают те же двигательные задачи, но используя с меньшей длиной плеч рычаги, следовательно, прилагая большие усилия.

При дожимании соперника на мосту, удержании и болевых приемах необходимо приложить усилие к телу соперника в таком месте и таким образом, чтобы максимально использовать возможности рычагов.

При бросках часто бывает необходимо выполнить предварительный вертикальный отрыв соперника от ковра, что возможно при условии подведения своего центра тяжести под центр тяжести соперника. Чтобы переместить соперника (после отрыва) в горизонтальное положение, к его телу должна быть приложена пара разнонаправленных сил, что создаст момент вращения.

При выведении соперника из равновесия (без предварительного отрыва от ковра) необходимо приложить к верхней точке его тела силу, которая окажется верхней составляющей пары сил. В этот момент ОЦМ тела станет осью вращения. Если предположить, что опрокидываемое тело жесткое, возникает нижняя, направленная противоположно составляющая пары сил. Поэтому ОЦМ будет приобретать определенное ускорение и окажется в месте соприкосновения с опорой (рис. 2.8.).

Если соперник не успеет переставить ноги в сторону опрокидывания и сохранить равновесие, то появится возможность уменьшить его момент устойчивости и этим вывести проекцию ОЦМ за край площади опоры. Это возможно в том случае, если удастся создать больший опрокидывающий момент, чем момент устойчивости (рис. 2.9.), для чего необходимо увеличить силу рывка (толчка) или приложить усилие в наиболее высокой точке.

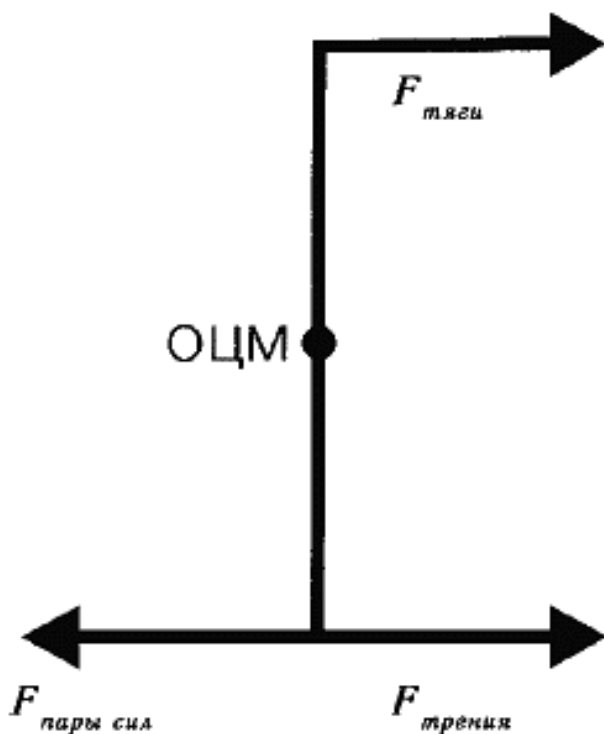


Рис. 2.8.

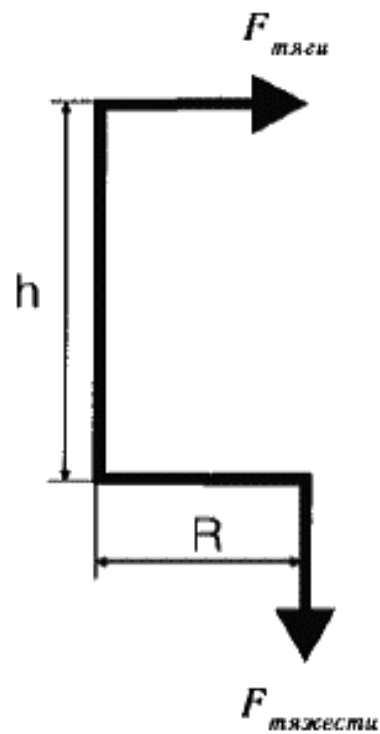


Рис. 2.9.

Рис. 2.8. Условия, обеспечивающие выведение тела из равновесия без отрыва от опоры

Рис. 2.9. Условия, определяющие возможность опрокидывания (R – плечо силы тяги, h – плечо силы тяжести)

При отрыве соперника от опоры создается усилие, направленное вертикально вверх. В соответствии с третьим законом Ньютона, силе тяжести обоих борцов будет противодействовать противонаправленная и равная по величине сила реакции опоры. Твердая опора обеспечивает мгновенную и полную передачу усилия (например, на относительно жестком татами в дзюдо). При мягкой опоре часть отталкивающей силы уходит на деформацию опоры, что замедляет скорость отрыва (рис. 2.10). Для того, чтобы сохранить равновесие (при создании горизонтального усилия для опрокидывания соперника), необходимо увеличить угол устойчивости выставлением ноги вперед и в сторону, противоположную броску.

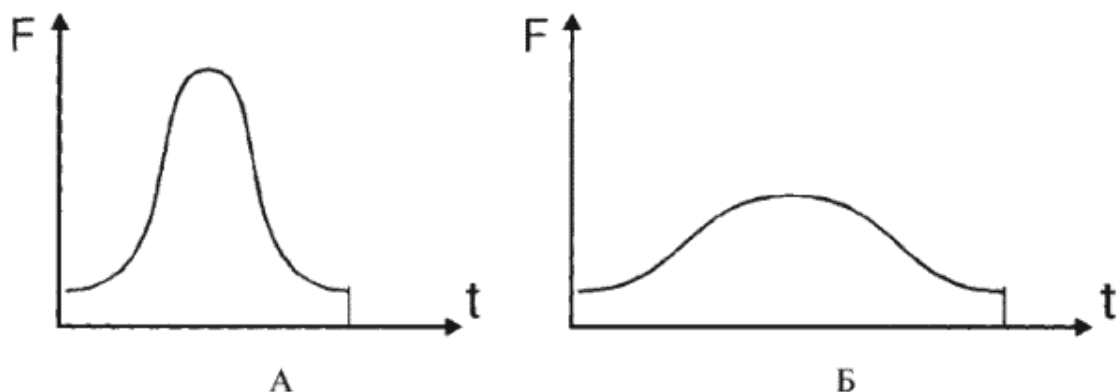


Рис. 2.10. Кривые тензограмм при отталкивании борца от твердой (А) и мягкой (Б) опоры

Как уже отмечалось, другим фактором для создания усилия при проведении приемов является энергия свободно падающего тела. Для этого атакующий может уменьшать пло-

щадь своей опоры. Выход проекции ОЦТ за край собственной площади опоры позволяет приложить к сопернику силу, направленную вертикально вниз. Поскольку обоюдный захват создает определенную кинематическую цепь и соответственно ОЦТ, то при использовании энергии падения собственного тела следует ориентироваться на выведение проекции ОЦТ за общую площадь опоры (рис. 2.11.). При этом большего эффекта можно достичь, подбывая одну из опор соперника. Если этого делать нельзя по правилам соревнований или по тактическим соображениям, необходимо одновременно создать горизонтальное усилие по отношению к телу соперника.

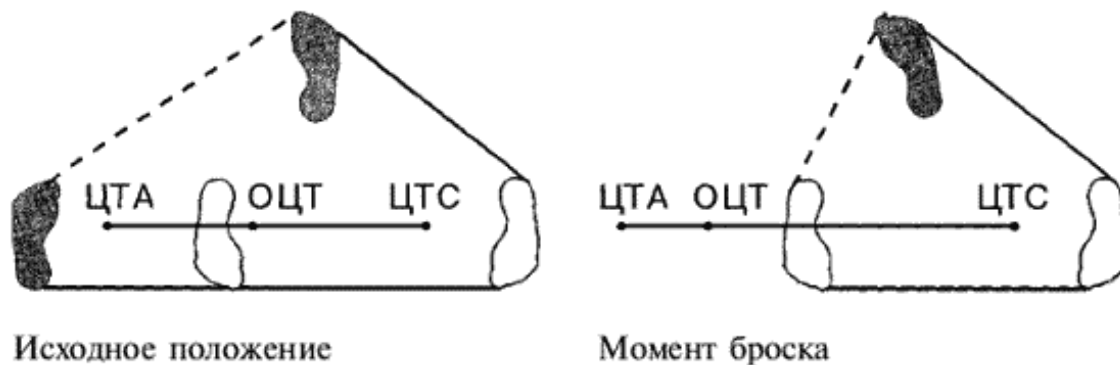


Рис. 2.11. Использование энергии падения собственного тела за счет выведения проекции ОЦТ за общую площадь опоры (ЦТА – проекция центра тяжести атакующего, ЦТП – проекция центра тяжести противника, ОЦТП – проекция общего центра тяжести борющейся пары)

2.4. Особенности биомеханической структуры приемов

Прием представляет собой единое (целостное) двигательное действие и состоит из отдельных простых (элементарных) движений руками, ногами и туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве. В борьбе различают:

- движения руками: хват, захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок (вверх, вниз, в сторону, комбинированный), толчок (вверх, вниз), тяга, упор, нажимание и т. д.;
- движения ногами: подставление, переставление, отставление, зашагивание, подталкивание, упор и т. д.;
- движения туловищем: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, вращение, сгибание.

Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. Чтобы понять логику взаимосвязи элементарных движений, всю структуру приема делят на фазы. Наиболее удобно разделение приема на три фазы. Первая фаза – вход атакующего из исходного положения в стартовое. Вход может быть выполнен одноактно или в два акта (I и II полуфазы) (рис. 2.12.). Вторая фаза – отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия. Отрыв может фиксироваться визуально, по кинограмме или более точно регистрироваться теизометрическими приборами (на динамографической платформе и др.). Если регистрация производится синхронно с видеосъемкой, на кинокадре можно точно определить момент отрыва соперника от ковра. Момент окончательного выведения соперника из равновесия определить трудней, поскольку показания частичного снятия массы тела с опоры должны быть подкреплены уверенностью в том, что соперник не изменит положения своего тела, не переступит в сторону падения и не сохранит, благодаря этому, равновесие. Третья фаза – полет и приземление (регистрируется визуально).

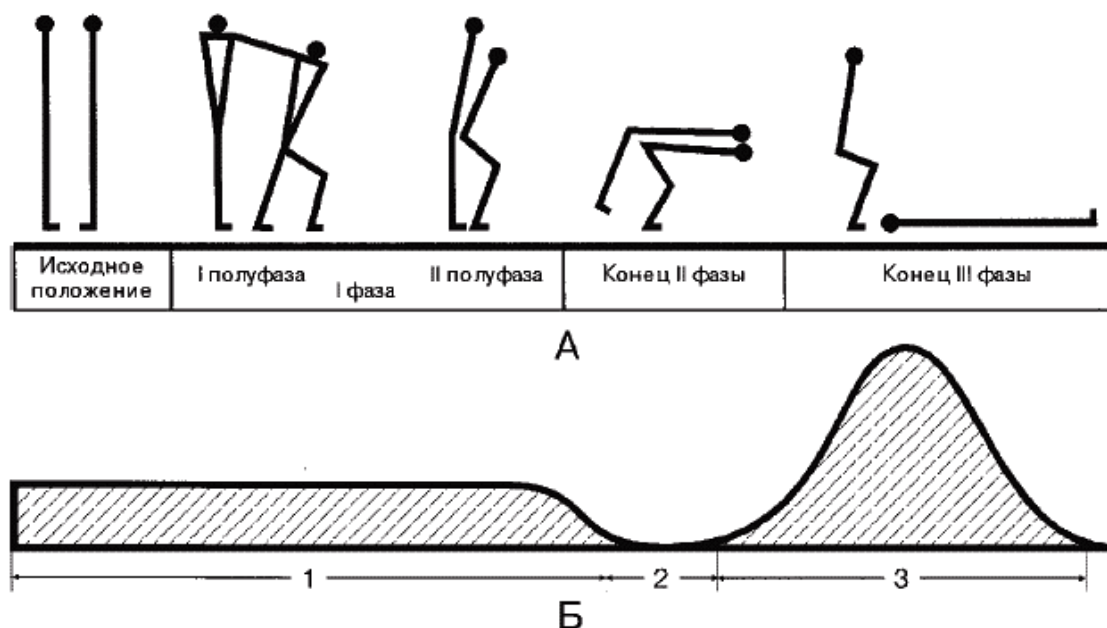


Рис. 2.12. Пофазные позы при опрокидывании через спину проворотом синхронно с реакцией опоры на датчики тензоплатформы, на которой расположен противник (А – в проекции на сагиттальную плоскость, Б – реакция опоры противника на тензоплатформу: 1 – значение веса тела противника, 2 – снятие веса тела, 3 – падение противника)

В ряде работ предлагалось считать II фазу (отрыв от ковра) основной. Экспериментально доказано, что I фаза продолжительнее II фазы, что в ней совершаются наиболее ответственные действия, а время нахождения атакующего на двух опорах незначительно, что ослабляет его стабильность. Также установлено, что неправильный вход в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Поэтому I фазу следует считать определяющей с точки зрения наиболее рационального построения методики обучения броскам. Некоторые специалисты, разбивая прием на фазы, называют I фазой вход в захват. Но поскольку из одного и того же захвата может быть проведен не один прием, включать захват в пофазную структуру конкретного приема нецелесообразно.

В технике любого броска необходимо выделять основу биомеханической структуры как наиболее важную часть, вокруг которой формируются остальные детали приема. Такую основу можно назвать профилирующей (по движениям туловища). В сагиттальной плоскости это наклоны и прогибы, сгибания и выпрямления; в горизонтальной плоскости – вращения вокруг продольной оси. Эти специфические движения туловища в сочетании с перестановкой ног, атакующими движениями ног и рук составляют целостную структуру приемов. Структура приемов вариативна. Один и тот же прием по форме движения и числу элементарных движений может иметь несколько вариантов, которые различаются пространственно-временной и динамической структурой. Такая вариативность неизбежна в силу индивидуальных различий борцов, но общие требования к усредненной структуре отдельного приема должны быть соблюдены. Иначе будет нарушена логика движения, и прием (в лучшем случае) будет проведен с чрезмерными энергозатратами. Приведем два примера, подтверждающих эту мысль.

1. Бросок проворотом часто выполняется только за счет наклона туловища после входа в стартовую позицию (рис. 2.13.), но в структуре приема может быть продолжение вращения вокруг продольной оси (рис. 2.14.). Если его прекратить, то прием может не удался.

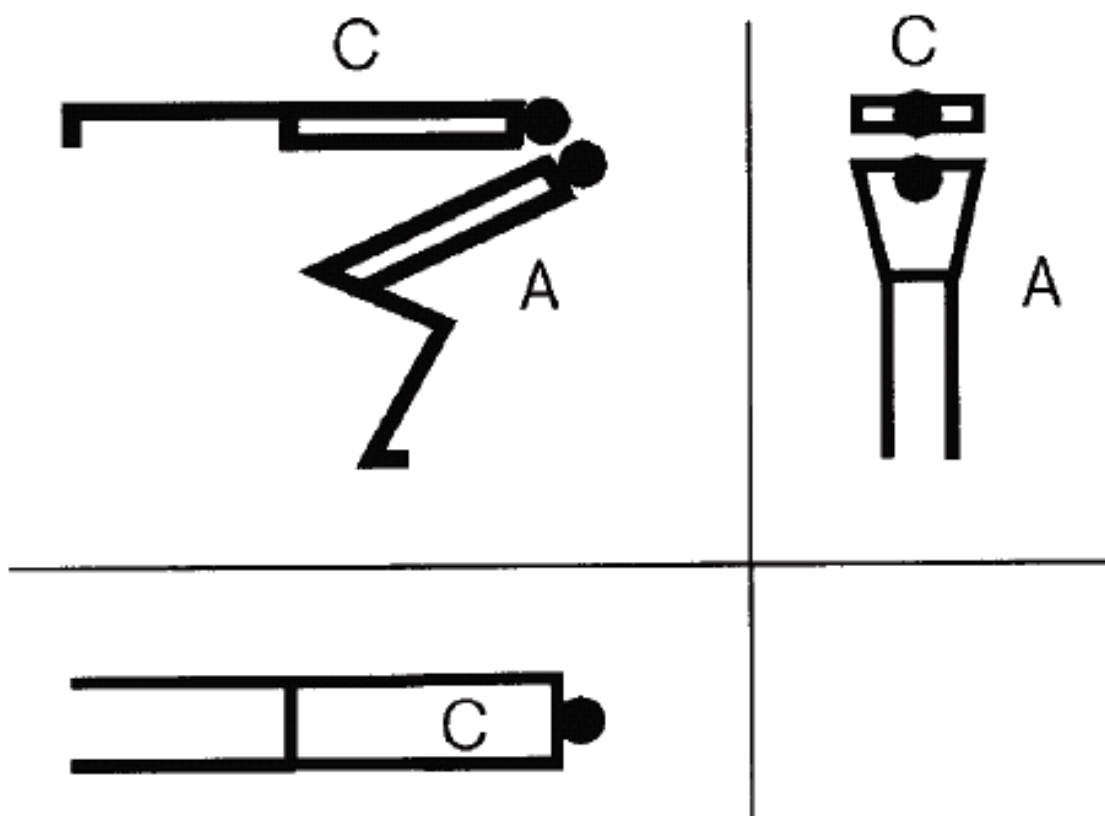


Рис. 2.13. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом без вращения туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А – атакующий, С – противник)

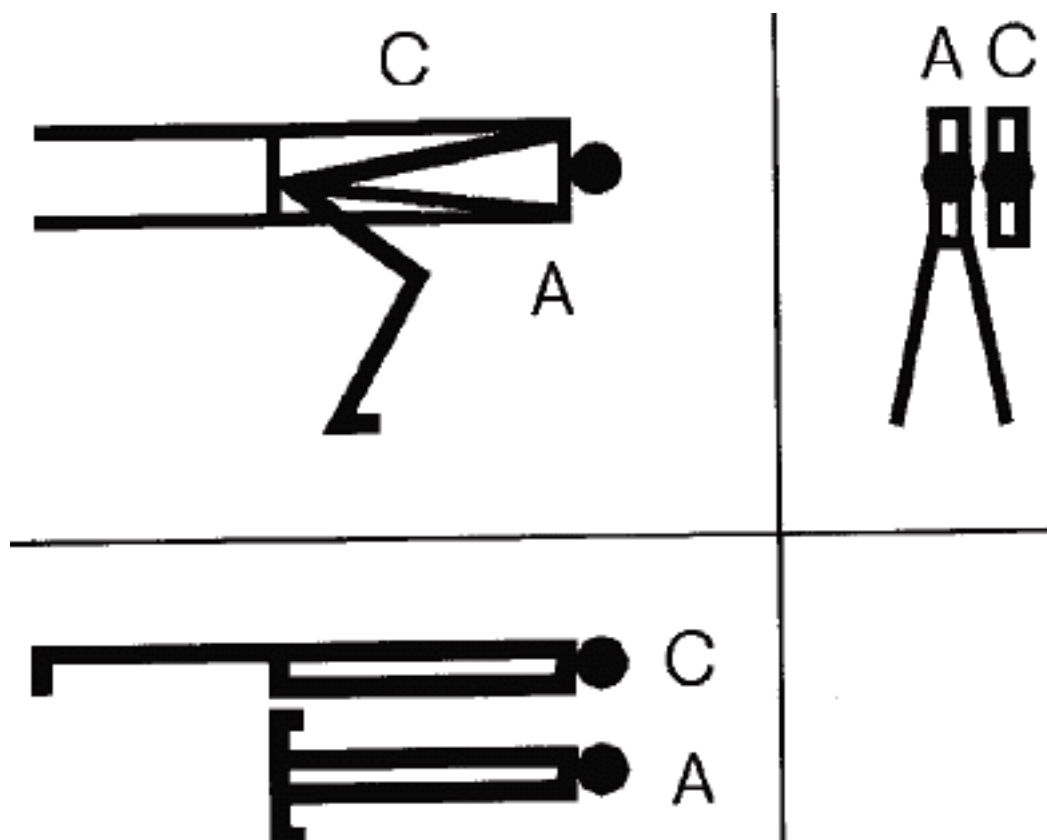


Рис. 2.14. Ортогональная проекция опрокидывания проворотом с вращением туловища атакующего вокруг своей продольной оси после выхода на стартовую позицию броска (А – атакующий, С – противник)

2. При выполнении броска прогибом раньше рекомендовалось делать подшагивание и начинать падение назад в согнутом положении. В настоящее время распространен вариант с предварительным отрывом соперника от ковра за счет разгибания в тазобедренных и коленных суставах и последующего прогибания туловища. Однако для этого необходима более плотная связь за счет обхвата туловища противника на уровне талии или груди.

Опрокидывание соперника проводится в основном за счет одновременного вращения его тела в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Туловище атакующего наклоняется вперед или назад и вращается вокруг продольной оси, если это входит в основную структуру приема. Атакующий в I фазе преследует цель войти в стартовую позицию (лицом к лицу соперника или лицами в одну сторону). Способы опрокидывания наиболее удобно рассматривать в сагиттальной плоскости, механизм опрокидываний – на векторной основе. Самое распространенное начало опрокидывания (во всех видах борьбы) – предварительный отрыв соперника от ковра. Атакующий как бы подводит свой ОЦМ под ОЦМ соперника, для чего при сближении сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах. Используя реакцию опоры, за счет разгибания ног он поднимает вверх тело соперника (рис. 2.15.а.) и переводит его в горизонтальное положение разнонаправленными движениями рук и ног. В этом случае ось вращения проходит через таз атакующего, причем руки тянут в сторону и вниз, а таз подбивает в сторону и вверх. Такое же действие можно выполнить, захватив одной рукой ногу соперника (рис. 2.15.б.). К подсаду вверх может быть добавлена сила вертикального воздействия бедром, направленная от опоры вверх (рис.2.15.в.).



Рис. 2.15. Способы вертикального отрыва противника от опоры

Другим способом опрокидывания является выведение из равновесия. Наиболее простой вариант (сваливание) – горизонтальное воздействие на верхнюю часть тела соперника. Ось вращения находится в месте соприкосновения соперника с опорой (рис. 2.16.). Воздей-

ствие может быть больше, если приложить противонаправленную силу к одной из опор; роль усилителя при этом играет рука или нога атакующего (рис. 2.17.).

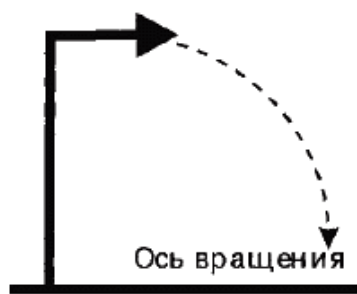


Рис. 2.16.

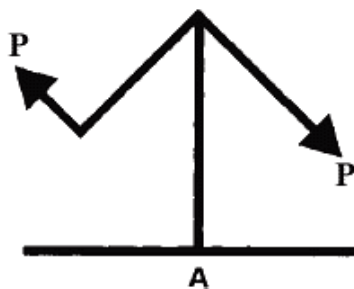


Рис. 2.17.

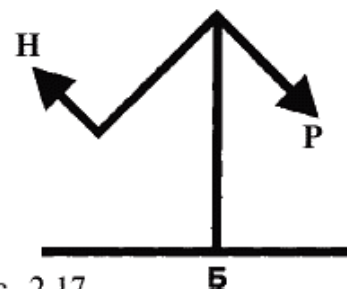


Рис. 2.16. Принцип сваливания выведением из равновесия без воздействия на ноги противника

Рис. 2.17. Принцип сваливания выведением из равновесия и использованием рычага с воздействием на свободную ногу противника рукой или ногой (в греко-римской борьбе не используется)

Кроме сваливания, возможно опрокидывание через опорную преграду: ногу (рис. 2.18.а.), таз (рис. 2.18.б.) или туловище (рис. 2.18.в.). Преграда может быть и безопорной: рука или нога находится на весу и удерживается напряжением всех мышц этой конечности.



а. через ногу
(в греко-римской
борьбе не используется)



б. через таз



в. через туловище

Рис. 2.18. Принцип опрокидывания через опорную преграду

Однако проекцию ОЦМ соперника не всегда удастся вывести за общую площадь опоры одномоментным усилием в направлении намечаемого броска. В таких случаях атакующий рукой или ногой фиксирует ногу соперника, после чего запрыгивает или забегает за него в направлении броска до тех пор, пока проекция ОЦМ не будет выведена за площадь опоры (рис.2.19.).

Одним из мощных способов опрокидывания является выбивание всей опоры с одновременным противонаправленным горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил. Причем выбивание опоры может осуществляться тазом или животом, но чем ниже будет ось вращения соперника, тем эффективнее будет опрокидывание (рис. 2.20).



Рис. 2.19.

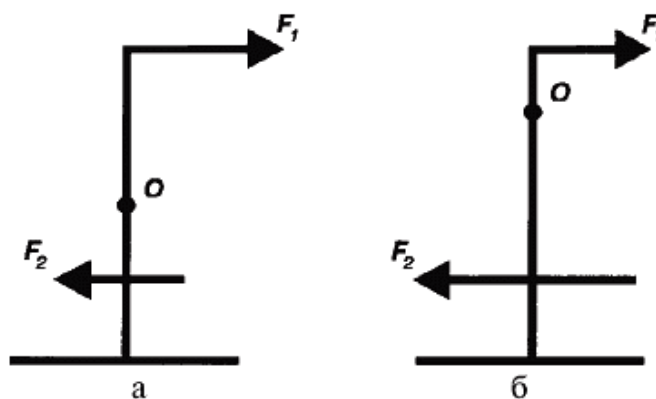


Рис. 2.20.

Рис. 2.19. Опрокидывание выведением проекции своего ОЦТ за общую площадь опоры

Рис. 2.20. Варианты векторных основ при опрокидывании горизонтальным рывком руками по верхней составляющей пары сил и противона-правленным выбиванием опоры противника (О – ось вращения, F_1 – действие рук, F_2 – действие ног)

Вариантом этого способа является уменьшение площади опоры: атакующий отрывает от опоры рукой или ногой одну ногу соперника, уменьшая его площадь опоры до размеров стопы, и проекция его ОЦМ оказывается за пределами уменьшенной площади опоры. Он может устоять, если атакующий будет сам его удерживать (рис. 2.21.), или, опираясь на атакующего, создаст общую площадь опоры (из трех стоп). В последнем случае для опрокидывания достаточно рывком переместить ОЦМ соперника за общую площадь опоры. Чтобы эффективно воздействовать на него, атакующий должен войти в стартовое положение за счет переставления ног в определенной (для каждого приема) последовательности и в определенном направлении. Приближаясь к сопернику и одновременно используя силу ног и туловища, он может во время «входа в прием» выполнить рывковое или толчковое движение руками. Но если мышцы туловища при этом будут расслаблены, то атакующий скорее будет перемещать самого себя. Во время выведения из равновесия или отрыва соперника от ковра руки атакующего обычно играют роль связующего звена между двумя туловищами. В некоторых бросках самбо и дзюдо переместить соперника руками можно только за счет работы мышц туловища. При бросках и переворотах движения туловища в определенной степени лимитируются положением ног. Если бросок не получается (особенно в I и II фазах), причину следует искать в неправильной работе ног.

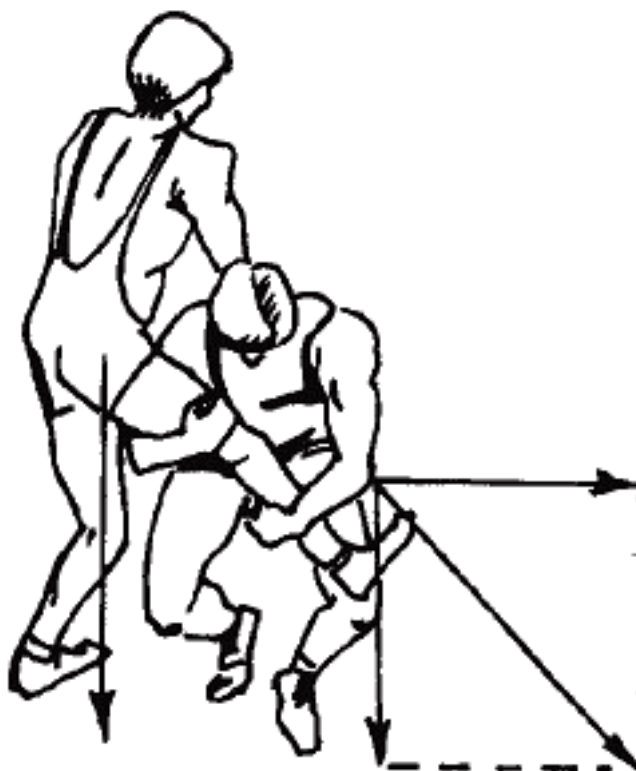


Рис. 2.21. Опрокидывание выведением проекции ОЦТ противника за его уменьшенную площадь опоры

При двустороннем разноименном захвате плечевой оси соперника (рис. 2.22.) вращение ее достигается разнонаправленным усилием рук, что создает крутящий момент за счет пары сил. При захвате двумя руками за одно плечо крутящий момент возникает тоже за счет пары сил. Вращение будет происходить вокруг плечевой оси соперника, хотя при наблюдении создается другое впечатление (рис. 2.23.).



Рис. 2.22.

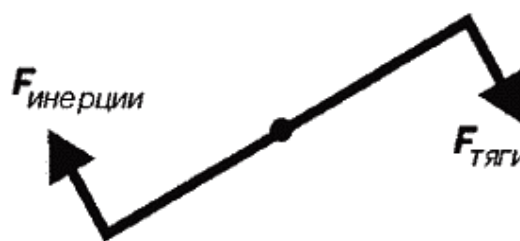


Рис. 2.23.

Рис. 2.22. Векторы при двустороннем захвате

Рис. 2.23. Векторы при одностороннем захвате

При захвате на уровне плеч рывки вверх неэффективны, поскольку руки, поднятые горизонтально, не создают достаточного усилия в этом направлении. Рывки следует проводить в горизонтальном направлении: в движении будут участвовать более сильные группы мышц. При проведении броска подсечкой (в греко-римской борьбе не используется) тяга осуществляется за счет отклонения и прогибания туловища назад и горизонтального рывка руками. Когда ОЦМ соперника выйдет за пределы площади опоры, нагрузка на опору уменьшится, появится возможность сравнительно легко подбить стопу соперника (рис. 2.24.), и он упадет.

При захвате одной рукой за пояс (или за туловище) можно приложить большое усилие, направленное вверх (рис. 2.25.); давление соперника на опору при этом уменьшится, что существенно облегчит выбивание ноги. Это действие отличается от предварительного отрыва тем, что за счет изменения угла устойчивости соперника атакующий может провести рывок в горизонтальном направлении и в то же время рукой, захватившей туловище или пояс, создать эффективную тягу вверх.

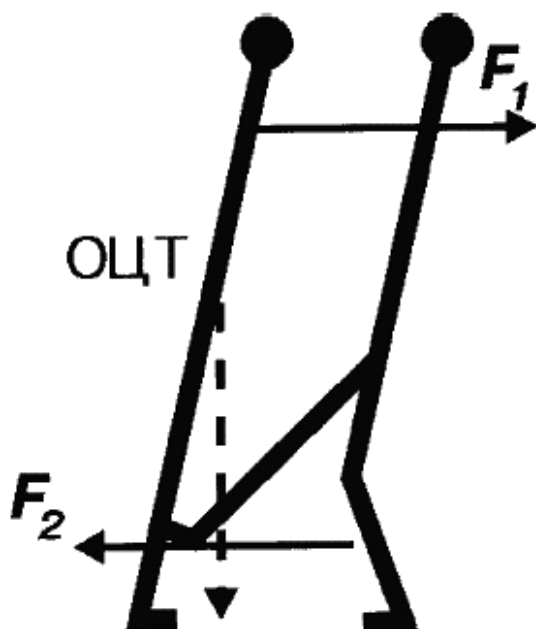


Рис. 2.24.

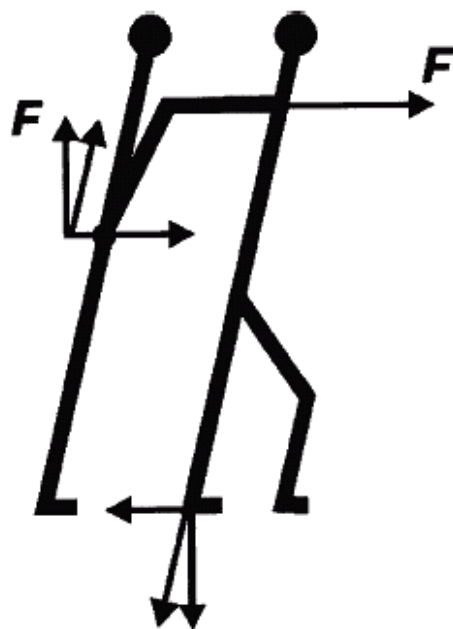


Рис. 2.25.

Рис. 2.24. Опрокидывающее горизонтальное воздействие по верхней (F_1) и нижней (F_2) составляющим пары сил

Рис. 2.25. Горизонтальные и вертикальные воздействия при выведении из равновесия и частичном снятии массы с опоры

Серьезной помехой в осуществлении рывковых движений, особенно при создании крутящего момента в плечевой оси, могут оказаться встречные захваты соперника.

В греко-римской и вольной борьбе броски выполняются с падением атакующего, а в борьбе, которая проводится в одежде (особенно в самбо), выше оцениваются броски без его падения. Такие броски возможны в случае подавляющего преимущества перед соперником. Если же встречаются относительно равные борцы, успеха приходится добиваться за счет приложения большей силы к телу соперника, используя массу своего свободно падающего с ускорением тела. При проведении подсада (без падения) отрыв соперника от ковра осуществляется усилием мышц-разгибателей бедра и голени, направленных вертикально вверх (рис. 2.26.). Как только обозначится выведение из равновесия, верхняя часть тела соперника вместе с телом атакующего описывает дугу по направлению вниз. Фактически это сваливание с последующим подсадом голенью ноги соперника, на которой сосредоточена незначительная часть его веса (рис. 2.27.). Атакующий может создать еще большее усилие за счет предварительного падения. В этом случае усилие направлено преимущественно вниз и не дает сопернику переступить с целью сохранить равновесие. Во время такого падения часть веса тела атакующего переносится на опору соперника (рис. 2.28.). Все пространственные перемещения, о которых упоминалось выше, происходят за счет динамической работы мышц.



Рис. 2.26.



Рис. 2.27.



Рис. 2.28.

Рис. 2.26. Опрокидывание подсадом изнутри без собственного падения (в греко-римской борьбе не используется)

Рис. 2.27. Подсад изнутри с увлечением противника собственным падением (в греко-римской борьбе не используется)

Рис. 2.28. Сваливание предварительным падением с увлечением противника за собой вниз

Овладение слишком жесткой кинематической структурой каждого приема имеет не только преимущества, но и недостатки. Атакующий не сможет по ходу изменения ситуации адекватно менять даже незначительные детали этой структуры. В такой ситуации необходимо добиваться того, чтобы биомеханическая структура приема была не только жесткой (стабильной), но и вариативной. Это позволит в достаточной степени приспособлять пространственные характеристики приема к постоянно меняющейся ситуации конкретных поединков. Любой прием, начиная с входа в стартовую позицию, проводится на фоне помех, собственных неточных движений и непредсказуемых реакций соперника. Для освоения большого числа приемов, применяемых в условиях воздействия сбивающих факторов, на занятиях необходимо совершенствовать технику в различных ситуациях (статических и динамических), при различных состояниях спортсмена: утомлении, эмоциональном возбуждении и др.

Для увеличения силового воздействия на соперника в одних случаях к месту захвата одной рукой неожиданно для соперника прилагается усилие другой руки (рис. 2.29.). В других ситуациях решающую роль играет точное соблюдение пространственно-временных характеристик движений. Например, при броске назад с захватом ноги изнутри борцы чаще всего допускают такую ошибку: сосредоточивают внимание на захвате ноги и, наклоняясь, в лучшем случае толкают плечо соперника параллельно опоре. В результате этого соперник получает возможность свободно переставить ногу в направлении атаки. Бывают случаи, когда, сближаясь с соперником и приседая, атакующий делает рывок плеча вниз только усилием широчайшей мышцы спины, но не наклоняется вперед (рис. 2.30.). Если же сделать шаг вперед и, наклоняясь, осуществить рывок вниз, будут работать и сгибатели туловища (рис. 2.31.). В таком случае силовое воздействие на соперника, естественно, увеличится.

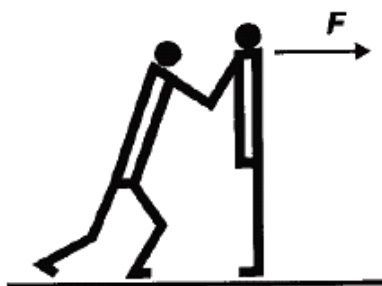


Рис. 2.29.

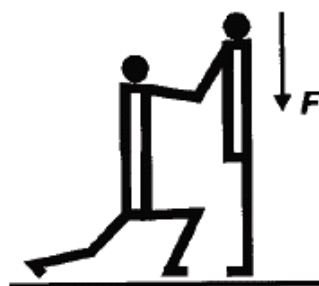


Рис. 2.30.

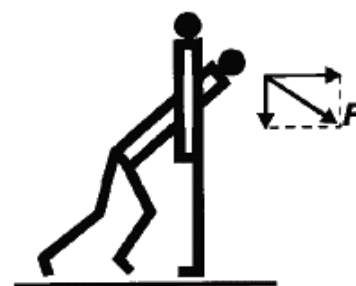


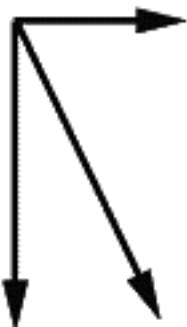
Рис. 2.31.

Рис. 2.29. Вариант сваливания назад горизонтальным усилием по верхней составляющей пары сил

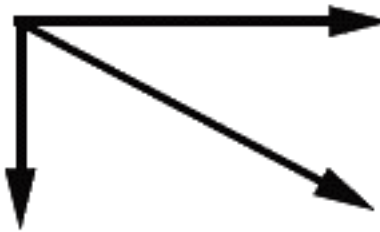
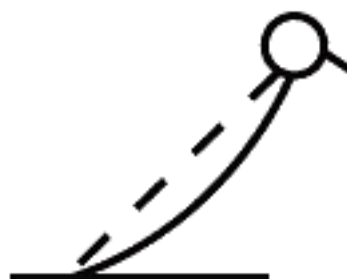
Рис. 2.30. Вариант сваливания назад рывком вниз

Рис. 2.31. Оптимальный вариант сваливания назад (F – разложение сил на вертикальную и горизонтальную составляющие)

Следует остановиться на некоторых терминах, относящихся к сваливаниям (броскам) назад. Так, броски (сваливания) назад осуществляются в основном за счет наклона. Но наклон может проводиться за счет сгибания в позвоночнике (рис. 2.32. а.) и за счет разгибания в позвоночнике (рис. 2.32. б.). Те же условности имеются в термине, обозначающем броски прогибом. В одних случаях прогиб осуществляется за счет прогибания в позвоночнике, а в других случаях – за счет сгибания. Однако в обоих случаях результирующая составляющая отклоняется назад, за атакующего.



а



б

Рис. 2.32. а, б. Векторные схемы вариантов бросков (сваливаний) наклоняясь

Когда атакующий физически слабее соперника, успех в выполнении приема зависит от увеличения амплитуды «входа в прием» (без полного контакта). Этим можно придать большую скорость движению своего тела к моменту соприкосновения с соперником, и тогда увеличится мощность приема – «живая сила». Лучшим примером может служить различие

между углами выхода на стартовую позицию при проведении бросков проворачиваясь с разворотом на 90° (подворот) и 270 ° (проворот).

Для снижения усилий соперника можно, во-первых, применить сковывающий захват, препятствовать возможности разогнать атаковую часть тела, а во-вторых, уступающим движением не дать сопернику использовать для опрокидывания инерцию движения своего тела. Можно увеличить скорость атакующего движения за счет отвлекающего движения, направленного в противоположную сторону (разнонаправленная динамическая подготовка). При этом используется защитная противонаправленная реакция соперника (статическое сохранение равновесия), помогающая в проведении приема. К моменту «входа в прием» атакующий может иметь более высокую скорость, если ему удастся предварительно расслабить мышцы для последующего их сокращения.

Однако разнонаправленные подготовки «срабатывают» не всегда. Иногда противник реагирует на рывок или толчок, динамически сохраняя равновесие (продвигаясь в ту сторону, в которую его пытаются передвинуть). В этом случае возможно поражение атакующего за счет того, что противник среагировал «наоборот». С тем, чтобы исключить такие случаи, применяют многократные динамические подготовки однонаправленного характера (в этом случае они называются повторными бросками) и разнонаправленные двоянные (строенные) подготовки.

Проведение приемов с минимальной затратой энергии позволяет борцу экономить силы и тем увеличивать свою работоспособность. Мерой качества выполняемого броска, наряду с другими показателями, являются его амплитуда, скорость и проявленная при этом гибкость. Так, при выведении из равновесия отбивом ноги ногой гибкость помогает поднять ногу соперника на большую высоту, уйти из опасного положения на мосту, от болевых приемов и т.д. Качество выполнения приемов зависит и от телосложения спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. Различное расположение центров масс отдельных звеньев тела спортсмена также изменяет меру приложения ими усилий. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей, по сравнению с соперником, мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха (по всей вероятности, в этом случае уместней подводить ОЦМ своего тела под ОЦМ тела соперника и отрывать его от опоры вертикально вверх). При бросках низкорослого соперника целесообразно протягивать его вдоль ковра, а высокорослого – сбивать вниз. Вариативность техники борца будет эффективнее, если он овладеет биомеханически усредненными структурами приемов. Индивидуализация же техники должна осуществляться с учетом специфики его телосложения и функциональных возможностей.

2.5. Взаимные положения в борьбе и их влияние на технику приемов

Пространственные характеристики при проведении приемов борьбы включают положение тела и траекторию (путь) движения.

Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Необходимость выделения фактора положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходные положения принимают для создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Так, низкий старт в беге на короткие дистанции дает возможность легкоатлету быстрее развить максимальную скорость; выжидательная поза волейболиста или вратаря в хоккее обеспечивает эффективную подготовку к выполнению действий, соответствующих игровой ситуации; стойка боксера гарантирует удобное наблюдение за соперником и быстроту передвижения в любом направлении, а также защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов соперника и возможность быстро нанести ответные удары. Борец меняет положение тела с тем, чтобы повысить свою устойчивость, обеспечить максимальное приложение усилия к противнику. Исходные позы в этом случае характеризуют готовность к решению предстоящей двигательной задачи. Их можно отнести к тем состояниям, которые академик А. А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих исходных позах.

Особенность исходных индивидуальных и взаимных поз в спортивной борьбе формируют кинематическую ситуацию, предопределяющую выгодность или проигрышность предстоящего действия по пространственным параметрам, что в конечном итоге обеспечивает эффект приложения усилия и скорость проведения различных фаз приема.

2.6. Моделирование двигательных действий

Осваивая элементы двигательных действий, борцы участвуют в активном познании внешнего мира. Целью и результатом такого познания должно быть объективное отражение реальности. Решение этой задачи затруднено вследствие чрезвычайной сложности и многомерности изучаемых двигательных действий. Тренер обязан помочь в этом обучающимся, отбирая наиболее существенную информацию о движениях и исключая второстепенную.

Закономерности биомеханического моделирования техники борьбы основываются на теории моделирования. В практике спортивной борьбы могут иметь место физические и идеальные модели.

Натурное, или физическое, моделирование применяется в борьбе чаще всего в тренировочном процессе с целью воспроизведения условий, близких к соревновательным. Для этого при совершенствовании техники ряда приемов пользуются похожими на человека антропоморфными манекенами. Геометрия масс тела этих борцовских манекенов должна быть подобна геометрии масс тела реальных соперников.

Идеальные модели используются в эмпирических и теоретических исследованиях. В эмпирических подходах применяют схемы, рисунки, кинограммы, символы (знаки); в теоретических – модели опорно-двигательного аппарата человека, с помощью которых воспроизводят единицы техники по заданным условиям.

В практике борьбы пока используются только эмпирические модели.

Символический (знаковый) способ моделирования двигательных действий в борьбе отличается тем, что предусматривает использование их условной знаковой записи. К таким моделям относятся блок-схемы тактических действий борцов, разнообразные графики, условная запись применяемых в соревнованиях технических действий и т.д.

Модели движений (элементов техники) представляют собой определенные абстракции по отношению к реально выполняемым (на соревнованиях и тренировках) двигательным действиям.

Моделирование техники двигательных действий используется для решения двух основных задач: исследования движений и обучения им. При биомеханическом моделировании элементов техники часто используют модели, сохраняющие кинематическое подобие оригинальным двигательным действиям (имеется в виду общность форм движения, скоростей, ускорений и т.д.). Динамическое подобие основывается на сходстве сил, вызывающих подобные движения. Антропоморфологическое подобие предусматривает аналогичность в соотношениях линейных размеров, масс звеньев тела борцов, для которых рекомендуется тот или иной вариант техники движений. Элементы техники борьбы, подобные их моделям (по кинематическим и динамическим параметрам), рекомендуемые борцам со сходными антропо-морфологическими параметрами, можно считать биомеханически оправданными. Эти положения имеют большое значение в практике тренировочного процесса, так как от их соблюдения зависит объективность исследований или эффективность и качество обучения.

Биомеханика как наука может много сделать для развития теории спортивной борьбы и, соответственно, для повышения эффективности ее обучения.

В настоящее время основными проблемами биомеханики спортивной борьбы являются:

- разработка методики построения эффективных педагогических программ обучения и совершенствования технического мастерства борцов на основе познания наиболее существенных механизмов работы двигательного аппарата и особенностей формирования сложных двигательных навыков;
- объективизация биомеханического контроля, критериев и количественных оценок качества освоения движений борцами;
- разработка и применение новых технических средств обучения, повышающих качество педагогической и управленческой деятельности тренеров и эффективность тренировочного процесса.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданиям, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегию тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет «понимать» спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена.

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники и, например, видеокамера «Омнивью» («Всевидящая») компании «Телероботикс интернэйшнл». Из контактных методик следует особые надежды возлагать на применение в исследованиях полимерной резины, проводящей электрические токи. Например, еще во многом не использованы возможности

регистрации усилий с помощью тензометрических стелек с разделением давления на пятки – носки или на внешний – внутренний края опоры (Ю.А. Шулика, 1976).

Контрольные вопросы:

1. Кинематический состав движений борца.
2. Динамический состав движений борца.
3. Виды перемещений, необходимые для перевода тела противника из исходного в заданное правилами конечное положение.
4. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему вертикального отрыва противника от ковра.
5. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему горизонтального выведения противника из равновесия.
6. Охарактеризовать с кинематических позиций векторную схему выведения противника из равновесия встречным движением по двум составляющим пары сил.
7. Схематично охарактеризовать зависимость устойчивости борца в проекции на сагиттальную плоскость.
8. Схематично охарактеризовать зависимость устойчивости борца в проекции на горизонтальную плоскость.
9. Влияние рычагов на эффективность силового воздействия на противника.

Глава 3. Классификация в спортивной борьбе

«Пожалуй, во всех областях науки, техники и искусства используется в большей или меньшей степени классификация. В определенном аспекте она отражает все достижения в данной области знаний и в значительной степени высоту достигнутого ею уровня.

Естественно, что каждый классификатор старается использовать наиболее целесообразную для своих целей систему (по уровню знаний, субъективному представлению предмета исследования и в соответствии с поставленными задачами). Желательно, чтобы классификация обеспечивала решение многих задач. В этом случае она называется естественной, в отличие от искусственных. Естественная классификация должна не только инвентаризировать, т.е. учитывать набор имеющихся элементов, но и давать им интерпретацию – описывать их особенности» (Жизнь животных, 1968).

Составление пространственно-смысловой модели деятельности в любом ее виде, составление программ обучения, формирование методологических основ технико-тактической подготовки спортсменов, включая логику педагогического контроля, базируются на использовании классификации техники вида деятельности.

Любая классификация составляется по системе, которую предпочитает автор в зависимости от степени его знаний, а не от поставленных задач, поскольку классификация должна удовлетворять решение всех задач, возникающих в данной отрасли знания. Поэтому термин «систематика», обыкновенно сопутствующий термину «классификация», не несет в себе никакой информации.

3.1. Классификация видов борьбы

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

по методике оценки технических действий:

- борьба в стойке без действий ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа – «цыганская» и др.).

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Например, по-грузински слово «борьба» произносится «чидаоба», по-таджикски – «гушти», по-турецки – «гюреш», по-казахски – «курес» и т. д.

Приводим, в соответствии с классификацией, характеристику достаточно известных видов борьбы. Те из видов борьбы, которые здесь не представлены, могут быть включены в одну из родственных им групп классификационной таблицы.

Характеристика видов борьбы

1. Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса. Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

Русская борьба (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая – под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача – силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки – от 15 до 5 мин.

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

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

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

Древнегреческая борьба. Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы – повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

2. Борьба в стойке с действиями ногами без захватов ниже пояса. Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

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

Русская борьба (не в схватку)*. Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет, родимая, с носка». Время схватки не ограничивалось.

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

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

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

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

Грузинская борьба (чидаоба)**. Национальная борьба грузин. Костюм – трусы и специальная короткая куртка из парусины с поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

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

Молдаванская борьба (трыньтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм – холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы – бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

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

3. Борьба в стойке с действиями ногами и захватами ниже пояса. Характерная черта видов борьбы этой группы – все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах

борьбы туловище борца обнажено, в других – борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы – травяная, песчаная или снежная площадка.

Таджикская борьба (бухарская гушти). Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась, главным образом, среди таджикского населения Бухары. Костюм – национальный халат с поясом. В борьбе, наряду с бросками через ноги, применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

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

Монгольская борьба (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

Якутская борьба (хапсагай). Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше него не разрешается. Цель борьбы – заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

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

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

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

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

Английская свободная борьба (кэтч гольд). Старая английская борьба. Костюм – обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и

применять подножки. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

Узбекская борьба (бухарская). Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм – национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы – бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

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

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

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

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

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

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

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

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

Пакистанская борьба (кушти). Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы – свалить или повернуть противника на спину. Разреша-

ются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

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

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

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами. В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

Японская борьба (дзю-до). Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзю-до означает «гибкий путь» (в отличие от дзю-дзюцу – «гибкое искусство»). Место борьбы – специальный, сложенный из рисовых циновок ковер – «татами». Костюм – специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей (кимоно). Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на коврике. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием – по 5 или 10 мин.

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзю-до, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы – ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов – трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзю-до (кроме удушающих), и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног.

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

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

Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других стран. Место борьбы – ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов – обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и

болевые, с целью прижать противника спиной к коврику. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность, благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

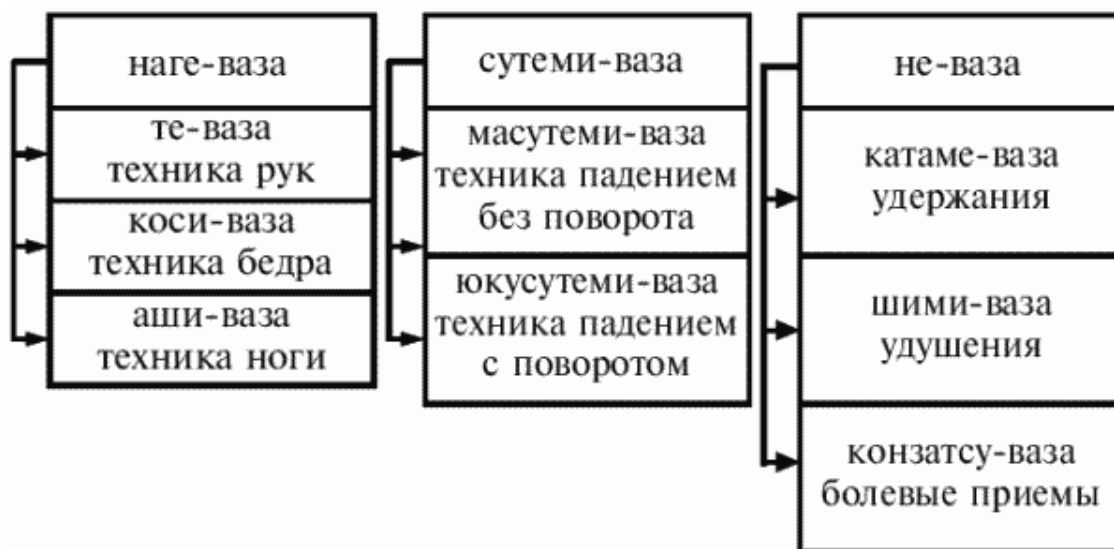
Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм – обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

3.2. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе

В видах спортивной борьбы предлагалось много классификаций ее техники. Действительно, каждая из них отражала уровень знаний в данной области. Впервые классификация приемов техники борьбы была предложена в дзюдо Д. Кано (А.П. Купцов, 1980) (схема 3.1.).

Схема 3.1.

Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано



Эта классификация в 1932 году была трансформирована прародителем борьбы самбо В.С. Ощепковым для нужд борьбы самбо.

Затем в 1940 году Н.Н. Сорокиным была предложена классификация борьбы классической (схема 3.2.), которая в 1952 году была развита Н.М. Галковским, А.З. Катулиным и Н.Г. Чионовым (схема 3.3.).

Схема 3.2.

Классификация техники классической борьбы по Г.В. Гончарову и Н.Н. Сорокину

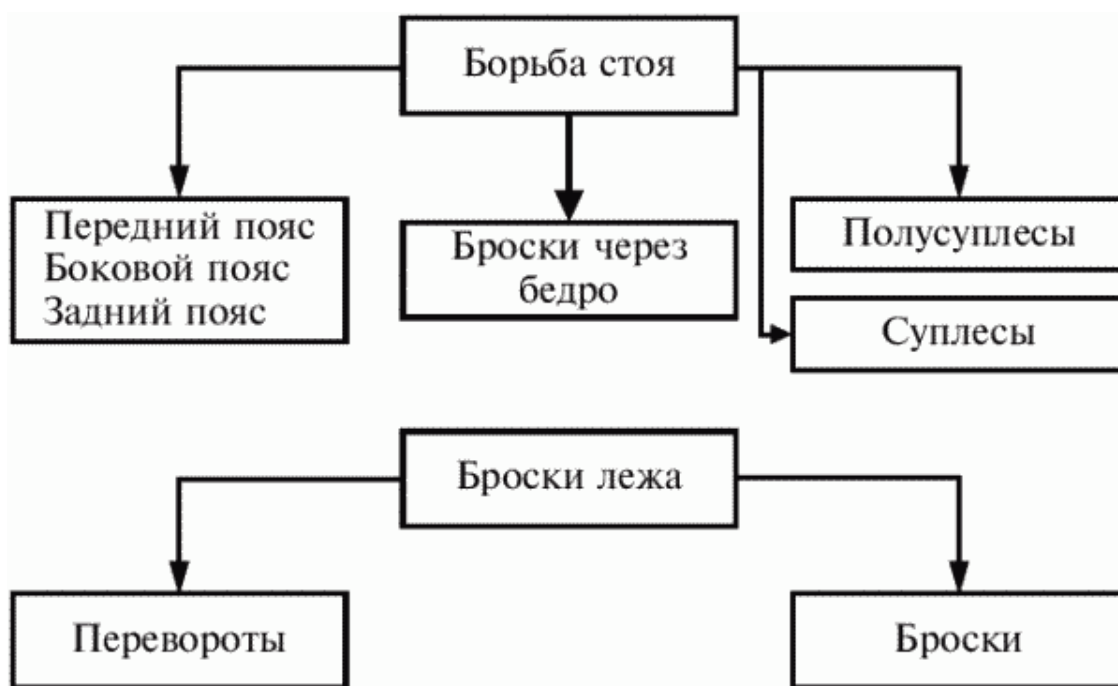
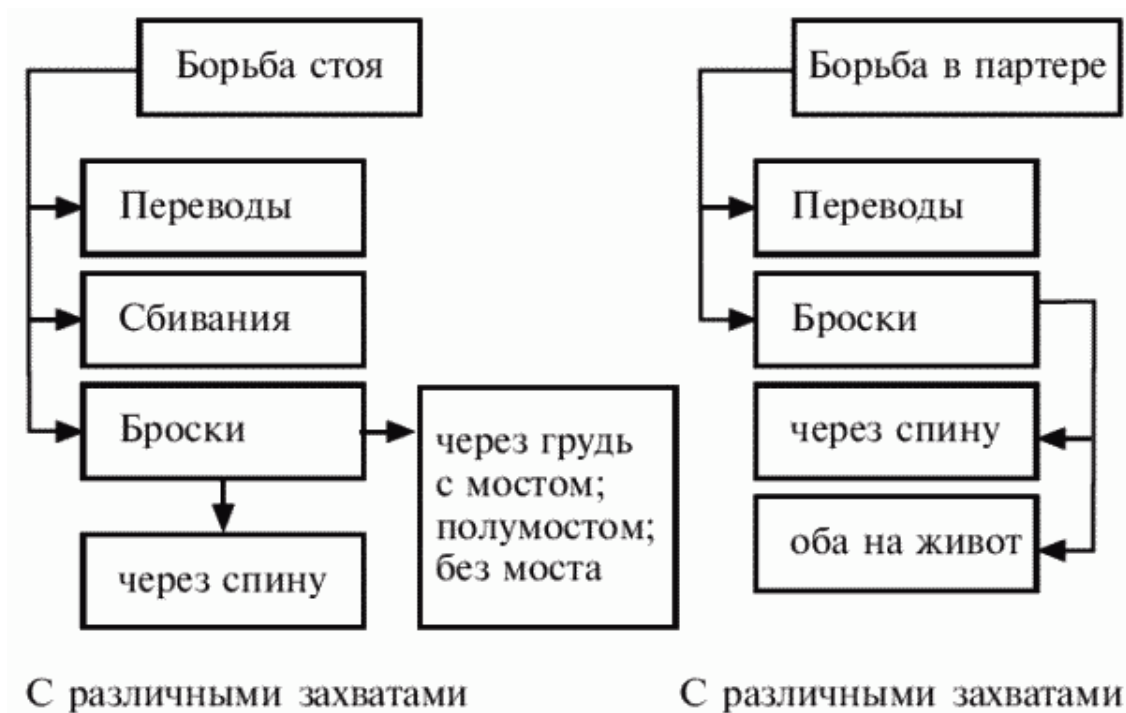


Схема 3.3.

Классификация техники классической борьбы по Н.М. Галковскому, А.З. Катуплину, Н.Г. Чионову



В дальнейшем она была усовершенствована (Спортивная борьба, 1968) и просуществовала до 1978 года (схема 3.4.).

Схема 3.4.

Классификация техники классической борьбы (Спортивная борьба, 1968)

В партере										В стойке							
Переводы						Броски				Перевероты			Броски		Сваливания		
скручиванием	забеганием	переходом	перекатом	накатом	погибом	наклоном	прогибом	через спину		рывком	нырком	вращением	наклоном	через спину	прогибом	сбиванием	скручиванием
Варианты приемов с различными захватами и особенностями выполнения																	

По требованию времени необходимо было создать единую классификацию техники спортивной борьбы, в которой бы на верхних иерархических уровнях учитывались общие для всех видов борьбы признаки.

В 1975 году А.П. Купцовым была предложена Единая классификация технических действий (для четырех видов борьбы) (Спортивная борьба, 1978) (схемы 3.5.).

Схема 3.5.1.

Классификация техники борьбы стоя по А.П. Купцову

Броски	Переводы	Сваливания
наклоном	рывком	сбиванием
подворотом (бедро)	нырком	скручиванием
поворотом (мельница)	выседом	
прогибом		
вращением (вертушка)		
сбиванием		
скручиванием		
седом		

Схема 3.5.2.

Классификация техники борьбы в партере по А.П. Купцову

Броски	Перевороты	Удержания	Выходы наверх
наклоном	скручиванием	сбоку	нырком (выходом вперед, назад)
подворотом (бедро)	забеганием	со стороны головы	переходом
прогибом	переходом	со стороны ног	выседом
накатом	накатом	верхом	
прогибом	поперек		
	перекатом		
	разгибанием		

* – болевые приемы и удушения, используемые в самбо и дзюдо, в таблице не приводятся

Однако эта классификация так же, как и все предыдущие, была построена на субъективной основе и не отражала биомеханической сути приемов борьбы, начиная с кинематической составляющей, о чем говорилось выше во 2-й главе.

Поскольку классификация должна использоваться во всех аспектах данной деятельности, классификации, построенные на субъективной основе, не могут обеспечить:

- формирования правильного представления о технике приемов (хотя бы в плане установления доминирующих элементов техники);
- организации объективного педагогического контроля становления оптимальной техники.

В качестве примера можно привести эпизоды определения модели борца высокой квалификации с использованием различных классификаций.

Применяя формулы определения технического разнообразия (В.П. Волков и др., 1971; Г.С. Туманян и др., 1986) с использованием при этом классификации технических действий в спортивной борьбе (Спортивная борьба, 1968; 1978), зачастую можно допустить серьезные методологические ошибки. Так в первом случае, при взаимной правосторонней стойке атакующий проводит в левую сторону (относительно себя) бросок подворотом, бросок прогибом, бросок поворотом (мельницу) (по А.П. Купцову). По предлагаемой методике педагогического контроля, с учетом модельных требований к борцам высокой квалификации (А.И. Колесов и др., 1977), борец будет оценен как полностью удовлетворяющий требованиям модели (1.0), (рис.3.1).

0		0
бросок подворотом бросок прогибом бросок поворотом		0
Рисунок 3.1. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова (Р тех.= 1.0)		

Рис. 3.1

Если боец будет владеть тремя сваливаниями, представляющими одну классификационную группу, но проводимыми в три тактические стороны, то при такой системе он будет оцениваться как односторонний и не удовлетворяющий требованиям, предъявляемым к борцу высокого класса (рис. 3.2.).

На самом же деле, в первом случае боец соответствует требованиям только по объему и, может быть, по разнообразности техники, но не соответствует по ее разнонаправленности, что исключительно важно для обеспечения технико-тактической эффективности (рис. 3.1.).

Во втором случае боец, владея приемами только из одной классификационной группы, покрывает этой техникой три технико-тактических направления (рис. 3.2.).

Сваливание сбиванием		0
		0
Сваливание скручиванием с захватом за шею и руку		Сваливание скручиванием с захватом шеи сверху и руки у себя на шее
Рисунок 3.2. Возможный вариант оценки технико-тактического разнообразия борцов греко-римского стиля при взаимной одноименной стойке с ориентацией на классификацию А.П. Купцова ($P_{\text{тех}} = 0,3$)		

Рис. 3.2

Таким образом, можно предположить, что виновна в данном случае не система педагогического контроля, а используемые при этом классификационные системы (Спортивная борьба 1968; 1978).

Если же использовать Единую классификацию технических действий в спортивной борьбе по Ю.А Шулике (1988; 1993), то боец, продемонстрировавший технический арсенал по первому варианту (рис. 3.1), будет расценен как односторонний ($P_{\text{тех}} = 0,25$), поскольку все его броски направлены в одну тактическую сторону из четырех, а боец, продемонстрировавший технический арсенал по второму варианту (рис. 3.2.), будет расценен как разнонаправленный ($P_{\text{тех}} = 0,75$), поскольку все его броски направлены в три тактические стороны из возможных четырех.

3.3. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или какой-либо предмет (например, стул) в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых схемах.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К **начальным действиям**, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 3.6.).

Схема 3.6

Классификация техники борьбы до уровня подразделов по Ю.А. Шулике (1981; 1988)

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзюдо)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **	
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.			
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо			

К **вспомогательным** техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

- перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

3.3.1. Начальные технические действия в разделах борьбы

Классификация стоек

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

Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низкосогнутая. В борьбе возможны различные сочетания взаимных стоек (табл. 3.1.), что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

Таблица 3.1.

Сочетания взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость и их символы

	Противник стоит прямо, фронтально	Взаимная фронтальная прямая
	Атакующий стоит прямо, фронтально	
	Противник в правосторонней прямой	Взаимная разноименная прямая, противник в правой
	Атакующий во фронтальной прямой	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная прямая, противник согнут в правой
	Атакующий в левосторонней прямой	
	Противник в левосторонней согнутой	Взаимная левая, атакующий согнут
	Атакующий в левосторонней, согнут	
	Противник в правосторонней согнутой	Взаимная разноименная согнутая, противник в правой
	Атакующий в левосторонней согнутой	

Классификация положений в разделе техники борьбы полустоя

В этом разделе борьбы возможны положения: атакующий стоит, а его соперник – на коленях (колене) – символ



атакующий – на коленях, а соперник – в стойке – символ



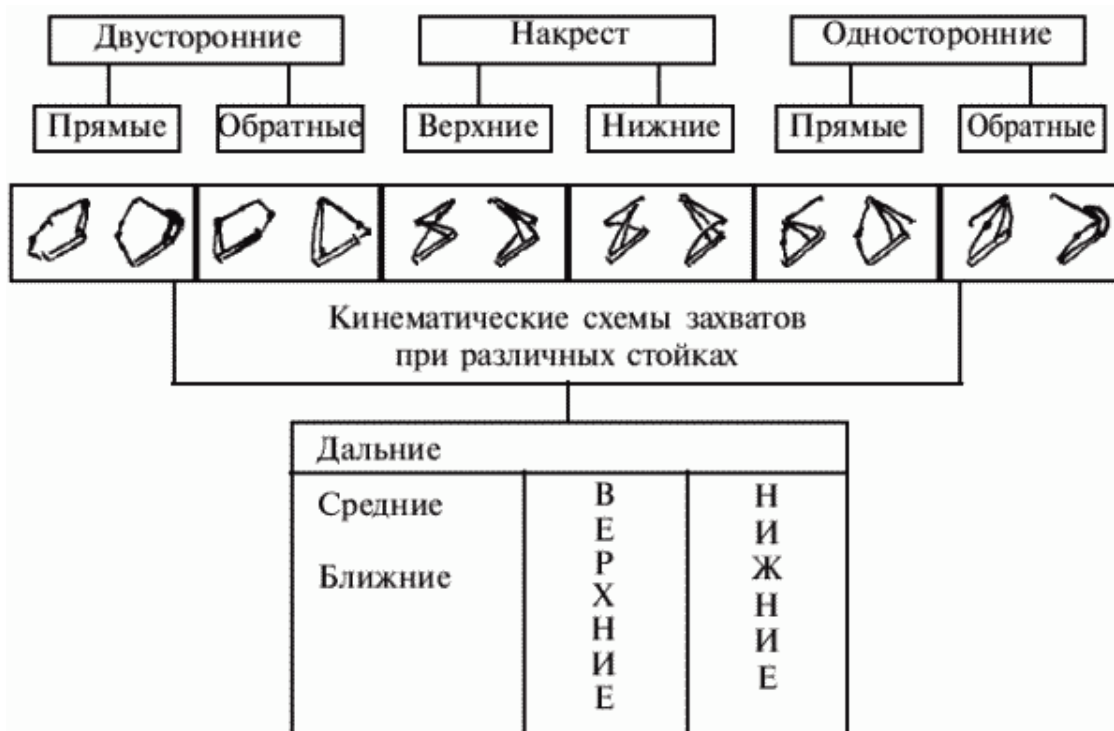
Захваты осуществляются на средней и дальней дистанции.

Классификация захватов в положении стоя и полустоя

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками (схема 3.7.).

Схема 3.7.

Классификация захватов по связям в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек



Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноименные стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

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

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

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

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

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

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

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

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

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

Ниже приводятся захваты, используемые в греко-римской борьбе (рис. 3.3.).



За туловище с
рукой (3.3. а.)



За туловище
(3.3.1.)



За одну руку дву-
мя при одно-
именной стойке
(3.3. з.)



За одну руку дву-
мя при разно-
именной стойке
(3.3. л.)



За шею и плечо
сверху (3.3. б.)



Узлом плеча
сверху и предпле-
чья (3.3. ж.)



За шею с плечом
снизу при одно-
именной стойке
(3.3. в.)



За шею с плечом
снизу при разно-
именной стойке
(3.3. г.)



За шею с плечом
сверху при раз-
ноименной стой-
ке (3.3. е.)



За шею с плечом
сверху при одно-
именной стойке
(3.3. д.)



Захват руки через
плечи (3.3. и.)



Обратный захват
руки через плечи
(3.3. к.)

Рис. 3.3. Захваты, используемые в греко-римской борьбе при борьбе стоя

Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассмат-
риваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего
на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны
головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади (табл. 3.2.).

Таблица 3.2.

Взаимные позы в положении партера

	атакующего сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)
	атакующий сверху — сбоку, лицом к голове
	атакующий сверху — сбоку, лицом к ногам
	атакующий сверху — сзади, лицом к голове

Находясь в положении нижнего, интересующий нас борец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника.

Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс) и чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

Классификация положений при борьбе лежа

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого – на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине, а символы – с учетом наблюдения сверху (табл. 3.3.).

Таблица 3.3.

Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа

сбоку, лицом к противнику	положение нижнего — в этой же взаимной позе
сбоку, спиной к противнику	то же
с головы, лицом к противнику	то же
с головы, спиной к противнику	то же
поперек, лицом к противнику	то же
поперек, спиной к противнику	то же

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, смену позы, уходы (замена невыгодной позы на более выгодную). Здесь имеется в виду смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот.

3.3.2. Основные технические действия в разделах борьбы

Классификация основной техники в положении борьбы стоя

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).
2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).
3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).
4. Контрсбивания (то же, но с переводением на живот или четвереньки).

Броски

На верхнем уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
- движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
- основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).

Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков.

Тип «а» (проворачиваясь, или «провороты») – броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (рис. 3.4.).

Тип «в» (наклоняясь, или «наклоном») – броски противника назад, перед собой (рис. 3.5.).

Тип «с» (прогибаясь, или «прогибы») – броски противника вперед, за себя (рис. 3.6.).

Тип «d» (запрокидываясь, или «запрокидывания») – броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску (рис. 3.7.).



Рис. 3.4.



Рис. 3.5.



Рис. 3.6.



Рис. 3.7.

Рис. 3.4, 3.5, 3.6, 3.7

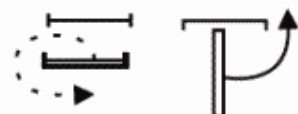
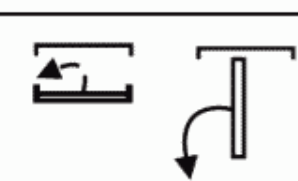
Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, борец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

Подтипы бросков. В каждом типе бросков имеются разновидности пространственных характеристик при продвижении плечевой оси атакующего в процессе выхода из исходного положения в стартовое, т.е. конец первой фазы броска (табл. 3.4.).

В бросках типа «а» при выходе на стартовую позицию можно повернуться на угол в пределах $270^\circ (\pm 30^\circ)$ (подтип «проворотом»), $180^\circ (\pm 30^\circ)$ (подтип «отворотом»), на $90^\circ (\pm 30^\circ)$ – «подворотом».

Таблица 3.4.

Схемы разворота плечевой оси атакующего при выходе на старт в подтипах бросков «проворачиваясь»

Тип «А» — подтип проворотом (270° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип отворотом (180° до старта) 1-я и 2-я фазы выхода на старт броска	
Тип «А» — подтип подворотом (90° до старта) 1-я фаза — выход на старт	

В бросках типа «в» выход на стартовую позицию может быть сопряжен с выведением плечевой оси атакующего на одну линию с плечевой осью противника (параллельно и сбоку нее) – «выходом», а может быть без такого выхода, когда плечевая ось атакующего выходит на одну линию с плечевой осью противника и перед ней – «подходом».

В бросках типа «с» при выходе на старт учитывается движение плечевой оси по вертикали. По этому признаку они делятся на подтипы: с предварительным наклоном в первой фазе и без наклона в первой фазе.

В бросках типа «д» выход на старт оканчивается положением спиной к противнику (перед ним или сбоку него) – «уходом», лицом (грудью) к боку или к спине противника – «заходом».

Классы бросков. Броски каждого подтипа по особенностям мышечных синергий (анатомические признаки) делятся на классы (табл. 3.5.).

Таблица 3.5.

Выходы на стартовую позицию в классах бросков типа «проворотом»

Выходом			
Уходом			
Входом			
Скрестно			

В бросках типа «а» классы составляют способы выхода на старт и связанные с ними порядок и направление перемещения атакующего и его плечевой оси относительно противника.

Класс «уходом» – отшагивая по дуге назад, повернуться к противнику спиной или боком и поставить ногу к одноименной ноге противника снаружи лицом в направлении броска.

Класс «выходом» – с поворотом на ноге, ближней к направлению броска, пронести свободную ногу перед собой по фронту и, продолжая отворачиваться от противника в сторону предполагаемого падения, поставить эту ногу впереди и снаружи одноименной ноги противника.

Класс «входом» – подшагивание к одноименной ноге противника изнутри с поворотом к нему боком. С продолжением поворота подставить другую ногу носком в направлении броска.

Класс «скрестный» – повернуться на носках вокруг своей продольной оси спиной или боком к противнику, развернув опорную стопу в направлении броска. При борьбе в одежде поворот вокруг своей продольной оси может быть проведен **прыжком**.

В каждом подтипе бросков типа «а» может быть любой из перечисленных способов выхода на старт.

В бросках типа «в» классы составлены по признаку сочетания направления усилий руки, ближней к направлению броска, ноги, которая обеспечивает это усилие или атакует ногу противника, с соответствующими сторонами тела атакующего.

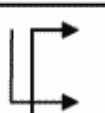
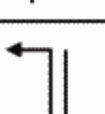
В греко-римской борьбе используются броски «наклоном» двух классов:

– **разносторонние, разнонаправленные:** при приложении усилия правой рукой вправо левая нога производит отталкивающее движение влево. Условно этот класс назван «выходом» в связи с тем, что почти все броски этого класса требуют выхода атакующего на одну линию с противником и сбоку него;

– **односторонние, разнонаправленные:** при приложении усилий правой рукой вправо правая нога как бы теряет опору и атакующий ложится на нее, повисая на плечевой оси противника (табл. 3.6.).

Таблица 3.6.

Схемы направления усилий конечностями атакующего в классах бросков типа «наклоном»

	Наименование	Класс движения	Направление усилий
а.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
б.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	
в.	Выходом	Разносторонний-разнонаправленный	
г.	Подходом	Односторонний-разнонаправленный	

В бросках типа «с» первый подтип движений состоит из классов:

– без вращения при выходе на старт и в момент отрыва противника от ковра. Класс «прогибом» (табл. 3.7.а.);

– без вращения туловища атакующего в 1-й и 2-й фазах; поднимание противника производится за счет разгибания в тазобедренном и коленном суставах с последующим сбрасыванием его перед собой. Этот класс назван «разгибом» (табл. 3.7.б.). Почему-то в предшествующих классификациях техники греко-римской и вольной борьбы эти броски относят к наклонам, в то время как отрыв противника производится за счет разгибания туловища.

Второй подтип состоит только из двух классов:

– горизонтальным вращением атакующего вокруг своей продольной оси после предварительного наклона параллельно ковра. Условное название – «вращением» или «вращаясь» (табл. 3.7. в.).

– с вращением атакующего вокруг своей продольной оси, расположенной вертикально, и одновременным перемещением относительно противника по фронту. Класс «разворотом» (табл. 3.7. г.).

Таблица 3.7.

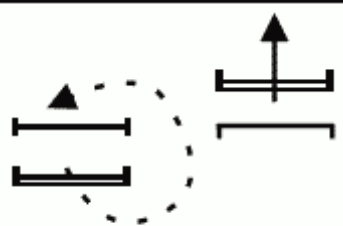
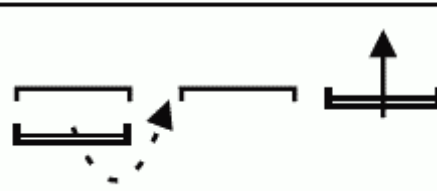
Схемы направления усилий атакующего при проведении классов бросков типа «прогибом»

	Класс движения	Направление усилий
а.	Прогибом	
б.	Разгибом	
в.	Вращением	
г.	Разворотом	

В бросках типа «d» классы разделены на: «заходом», когда атакующий заходит сбоку противника, оказавшись грудью к его боку или спине, и «уходом», когда атакующий, вращаясь, забегает за противника (табл. 3.8.).

Таблица 3.8.

Схемы выхода на стартовую позицию в классах бросков типа «запрокидываясь»

а.	Класс «заходом» (сзади и сбоку противника)	
б.	Класс «уходом»	

По способу лишения противника опоры на векторной основе броски и сбивания делятся на **отряды**:

1. **Вертикальный отрыв**, когда атакующий при выходе на старт броска подседает и, приобретя плотный контакт с туловищем противника, выпрямляет ноги в тазобедренном и коленном суставах, одновременно приподнимаясь на носках стоп.

2. **Выбивание**, когда атакующий, выйдя на старт броска, прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно выбивая нижнюю часть его туловища в противоположном направлении.

3. **Сваливание**, когда атакующий борец прикладывает горизонтальное усилие по верхней составляющей пары сил, одновременно как бы теряя равновесие в сторону предполагаемого направления броска.

Сваливание состоит из подклассов:

— сваливание без собственного падения;

- сваливание совместным падением;
- сваливание с предварительным собственным падением;
- сваливание с торможением нижней части туловища противника и продвижением атакующего за противника, в сторону предполагаемого падения.

Подъем противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы);
- задней стороны атакующего с передней стороной противника (провороты);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания).

Выбивание противника может проводиться такими же способами.

Сваливание противника может проводиться за счет плотного соприкосновения:

- передней стороны атакующего с передней стороной противника (прогибы через грудь, плечи);
- передней стороны атакующего с передней стороной противника (наклоны);
- задней, боковой стороны атакующего с передней стороной противника (провороты через туловище, спину, таз, бок);
- передней стороны атакующего с задней стороной противника (запрокидывания через грудь).

В связи с вышеизложенным возникает необходимость изменить существующие названия бросков, поскольку до сих пор в их наименованиях фигурировали локальные (отличительные) признаки или смешивались действия атакующего и движения тела падающего противника. Экспериментально установлено, что первым словом термина наиболее целесообразно брать наименование типа или класса броска, а вторым словом термина – название группы (проворот через спину, прогиб вращаясь, наклон через плечи, запрокидывание прогибаясь и т.д.).

Сбивания (бывшие переводы)

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что при борьбе без одежды двусторонний захват весьма затруднен, а при его получении нет гарантии, что он не сорвется в момент броска, сбивания (переводы) при борьбе стоя в классической и вольной борьбе занимают ведущее место.

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника.

Сбивания разделяются на два типа:

- «сдергивания» (тип «е») – сбивание противника вперед, перед собой, лицом к ковру, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;
- «зависания» (тип «f») – сбивание противника вперед, лицом к ковру, за себя.

При разборе классификации сбивания надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к ковру и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример – в борьбе самбо и дзюдо).

Тип «сдергиваний» подразделяется на классы: уходом, заходом, входом и скрестно. Эти выходы на старт аналогичны по структуре способам в бросках отворотом. Исключение составляет способ заходом, при котором атакующий заходит за противника, позади его разноименной ноги.

Тип «зависаний» подразделяется на классы: прогибом, вращением, выседом (с продвижением ног в сторону противника), разворотом.

Группы сбивания образуются по принципу, аналогичному классификации техники бросков.

Контрброски

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера. Ситуации такие могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе. Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника, а в бросках запрокидыванием – броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

Контрсбивания

Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же принципу. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр – (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

Классификация основной техники в положении борьбы полустоя

Полуброски (переведение противника, стоящего на коленях, в положение лежа на спине или боку).

Полусбивания (то же, что и во втором подразделе, но на противнике, стоящем на коленях).

Броски снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине, боку).

Сбивания снизу (стоя на коленях, переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньки).

Заваливания стоящего на коленях противника в положение лежа на спине целесообразно именовать **полубросками**, поскольку техника их проведения по пространственной структуре мало чем отличается от техники бросков. Конечно, диапазон действий в этом подразделе намного сокращается, но предусматривать его изучение и отработку необходимо с тем, чтобы в дальнейшем не упускать выгодных моментов при борьбе полустоя.

Из бросков типа «а» полуброски имеют на вооружении движения типа отворотом с классами: уходом, входом, выходом, скрестно. Для бросков типа «в» остаются классы: выходом, подходом, входом. Для бросков типа «с» в данном разделе остались полуброски класса разворотом, а для типа «d» – полуброски классов заходом и выходом. К терминам бросков в данном случае добавляется приставка полу – (полуподворот, полунаклон и т. д.).

В подразделе **полусбиваний** из типа «сдергиваний» остались классы уходом и скрестно без воздействия на ноги противника. Из типа «f» в полусбиваниях остался класс разворотом.

Бросками снизу считаются броски без вставания атакующего с колен в процессе броска. Классифицируются они аналогично броскам из стойки. Наименования бросков образуются по принципу: первое слово – тип (подтип или класс), второе слово – «снизу» (наклон снизу, вращение снизу и т. д.).

Как и броски снизу, **сбивания снизу** проводятся без вставания атакующего с колен. Классификация их аналогична действиям стоя, но с более ограниченным арсеналом.

Классификация основной техники в положении борьбы полулежа (*в греко-римской борьбе, в соответствии с правилами соревнований, не используется*)

Перекатывания (из положения стоя переводение лежащего на животе противника в положение лежа на спине и наоборот).

Броски лежа (из положения лежа переводение стоящего противника в положение лежа на спине или боку).

Сбивания лежа (из положения лежа переводение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).

Классификация основной техники в положении партера

Перебрасывания: переводение противника из положения на четвереньках или животе в положение лежа на спине через собственное вставание вместе с противником.

Перебрасывания в греко-римской борьбе могут проводиться прогибом и подворотом.

Перевороты: перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Перед проведением переворота противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять относительно него положение со стороны головы (справа или слева от нее, со стороны ног, сбоку (лицом в сторону его головы или в сторону ног)).

Независимо от позы перевернуть противника можно в четырех направлениях относительно него и относительно атакующего. По этим признакам образуются типы переворотов (схема 3.8.):

Схема 3.8.

Направления переворотов при различных взаимных позах борцов

Завалы: — набегая		Подкаты: — вращаясь	Подкаты: — вращаясь — прогибаясь — кувырком		Накаты: — сгибаясь — вращаясь
					
Откаты: — забеганием		Накаты: прогибаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — сгибаясь — набегая — забеганием — переходом
Накаты: — прогибаясь		Подкаты: — вращаясь	Завалы: — прогибаясь		Откаты: — переходом
					
Откаты: — переходом		Завалы: — набегая	Подкаты: — вращаясь		Накаты: — сгибаясь

«накатывания» (накаты) – перевороты противника в сторону его головы;

«заваливания» – перевороты противника в сторону его пяток;

«подкатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону расположения атакующего;

«откатывания» – перевороты противника вокруг его продольной оси в сторону от атакующего.

Типы переворотов могут быть проведены способами следующих классов:

«прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);

«сгибаясь» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);

«набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);

«запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180°);

«вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

«кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

«переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

Перевороты этих классов могут проводиться с воздействием руками на тазовый пояс (включая и ноги), на плечевой пояс (включая руки и голову). На те же части тела могут воздействовать и ноги атакующего.

Руками на руки и на ноги могут проводиться **захваты**, когда рука или нога фиксируются, **отрывы**, когда они поднимаются вверх, и **рывком**, когда опорная рука или нога вырываются вдоль.

Ногами на руки и на ноги проводятся: **зацепы** (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом), **отбивы** (когда рука или нога отрываются вверх) и **подбивы** (когда рука или нога выбивается горизонтально). В дальнейшем при необходимости расшифровываются особенности захвата или способа воздействия руками (например, «рычагом из-под плеча» и т.д.).

Сбрасывания (переведение противника, находящегося в партере сверху, в положение лежа на спине или боку).

К сбрасываниям относятся движения: прогибом, обратным вращением, проворотом.

Выходы наверх. Несмотря на то, что при выходах наверх тело противника не перемещается в пространстве, за это начальное техническое действие (по условиям данной классификации) присуждается 1 балл. Поэтому данное действие в качестве исключения можно относить к основному. Выходы наверх, как правило, выполняются за счет выседа и последующего забегания.

Классификация основной техники в положении борьбы лежа

В любом виде борьбы одним из ответственных положений является положение борца в роли нижнего, лежа на спине или стоя на мосту. Способность борца выходить из таких положений с одновременным перемещением противника свидетельствует о его высокой технической и физической подготовке.

Дожимы: переведение противника из положения на мосту в положение лежа на спине.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, призванными положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его определенное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах.

Перекаты снизу: переведение противника, находящегося сверху, в положение лежа на спине или боку. Они проводятся следующими классами движений:

- «вращаясь» – нижний, вращаясь вокруг продольной оси, переворачивает противника через себя в положение лежа на спине. Это действие осуществляется прогибом атакующего в позвоночнике;

- «забеганием» – нижний забегает вокруг своего плечевого пояса и относительно противника, лежащего на спине. Если противник находился на спине, то его конечное положение должно быть на животе;

- «разгибанием» – нижний после предварительного сгибания в тазобедренном суставе разгибает его и, воздействуя ногами на противника, запрокидывает его на спину (при положении под удержанием «со стороны ног»);

- «обратным кувырком» – нижний делает кувырок назад через голову и оказывается в положении верхнего.

Выходы наверх в данном разделе борьбы выполняются за счет обратного вращения.

3.3.3. Вспомогательные технические действия в разделах борьбы

Защита от приемов противника

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие (имеется в виду О.Т.Д.) противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

Подготовки к проведению бросков, сбиваний, переворотов

Подготовками к приему называются вспомогательные действия атакующего, направленные на статическое или динамическое изменение положения соперника с целью облегчения проведения приема.

К ним относятся действия без приложения усилий к сопернику. Это действия предварительные, они не обязательно должны заканчиваться основным атакующим приемом.

Подготовки с силовым воздействием, как правило, должны заканчиваться основным атакующим приемом. К ним относятся разнонаправленные подготовки, рассчитанные на использование сопротивления соперника, и однонаправленные, рассчитанные на развитие первоначального усилия.

И те, и другие подготовки могут быть короткими (одноразовыми) и длительными (многократными).

Длительная однонаправленная подготовка притупляет бдительность соперника, вынуждает его организовывать устойчивое противонаправленное усилие, что облегчает проведение атакующего действия. Разнонаправленные длительные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому обманному движению и тем дестабилизировать свое положение или слишком сковываться, что приводит к неспособности проводить квалифицированную защиту.

Короткие разнонаправленные подготовки вынуждают соперника реактивно противодействовать первому действию и тем самым прикладывать усилия в направлении задуманного приема. Однако не всегда соперник реагирует именно так; он может передвигаться и в направлении первого силового воздействия. Короткие однонаправленные подготовки преследуют цель вывести противника из равновесия до момента начала выполнения основного приема.

Связки в комбинациях приемов

Смысл связок заключается в движениях, имеющих место при переходе от конца первой фазы первого броска (стартовая позиция) к конечному положению первой фазы второго броска.

При этом задачей такого действия является не только пространственный выход на старт второго броска, но и сохранение при этом устойчивости и возможности продолжения воздействия руками.

Связки в комбинациях приемов делятся на:

- предварительные (с выходом на старт второго приема при выполнении первого);
- последующие (с выходом на старт второго приема после выхода на старт первого).

Пути практического использования классификации

Как уже говорилось выше, классифицирование должно приводить к построению логически взаимосвязанной системы элементов, позволяющей ориентироваться в практической деятельности и дальнейших исследованиях.

До сих пор предлагавшиеся классификации позволяли решать отдельные задачи, а использование их при решении других задач приводило к серьезным методическим ошибкам. Учет биомеханических признаков в комплексе с тактическим назначением приемов,

использование принципов системно-структурного подхода в оценке спортивных движений обеспечили создание многоуровневой классификации, позволяющей решать многочисленные задачи спортивной подготовки.

Содержание подразделов начальных и основных технических действий дает основание построить модель пространственно-смысловой деятельности борца (т.е. перечень необходимых действий в условиях различных исходных действий дает возможность представить и последовательность развития специальной ловкости борца).

На основе глобальной и частных (для каждого исходного положения) моделей может быть составлена программа многолетней технико-тактической подготовки борца от базовой технической, через базовую технико-тактическую (подготовки, комбинации, защита, контр-приемы), базовую тактико-техническую (технико-тактические комплексы при различных захватах), индивидуализированную технико-тактическую (индивидуальная техника) и т.д.

Предлагаемая классификация позволяет оптимизировать методику обучения конкретным техническим действиям. Кроме того, формализованные модели приемов дают возможность осуществлять эффективное лидирование, конструировать тренажеры и обучающие машины.

Оптимально систематизированный перечень технических действий настоящей классификации позволяет правильно ориентироваться при организации качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства.

Таким образом, с помощью предлагаемой классификации возможны: достаточно объективное моделирование технико-тактических характеристик борцов, организация оптимального овладения техническими и тактическими умениями и навыками (в виде программы многолетней технико-тактической подготовки), эффективный количественный и качественный контроль степени овладения ими.

Контрольные вопросы:

1. Эволюция классификации техники греко-римской борьбы.
2. Основные принципы единой классификации техники спортивной борьбы по А.П. Купцову.
3. Основные принципы единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам до уровня подразделов.
4. Классификация техники бросков в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
5. Классификация техники сбиваний (переводов) в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
6. Классификация техники переворотов в единой классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.
7. Возможные методологические ошибки при использовании искусственных классификаций в педагогическом контроле.
8. Кинематическая характеристика техники выходов на старт в бросках проворотом.
9. Кинематическая характеристика пофазной техники в классах бросков прогибом.

Часть вторая. Практический курс греко-римской борьбы

Глава 4. Технические действия в греко-римской борьбе

В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы по традиции представлено содержание защиты, подготовок и контрприемов. Однако это не означает, что технические действия следует осваивать в такой последовательности. В главе 6 будет представлена последовательность их изучения в соответствии с законами педагогики.

4.1. Борьба стоя

4.1.1. Броски

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

4.1.1.1. Броски проворотом

А. Броски проворачиваясь (тип «провороты»)

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

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

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

Броски проворотом (через туловище) (рис. 4.1.).

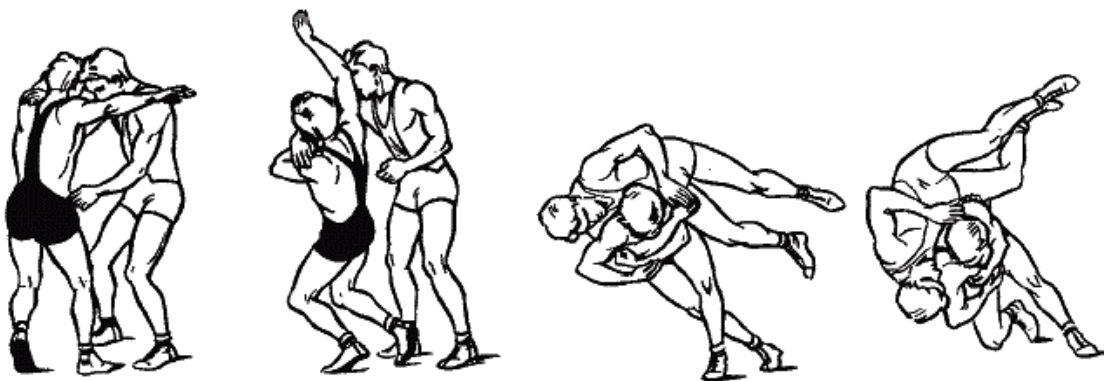


Рис. 4.1. Бросок через туловище проворотом

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° . При этом броски могут прово-

даться без собственного падения или с падением после отрыва противника от ковра (рис. 4.2.) с увлечением за собой противника собственным падением (рис. 4.3.), с колен (рис. 4.4.).



Рис. 4.2. Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра



Рис. 4.3. Бросок через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением



Рис. 4.4. Бросок через спину отворотом с колен

При захватах на ближней дистанции, для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90°. При проведении таких бросков требуется использование большой силы (рис. 4.5.).

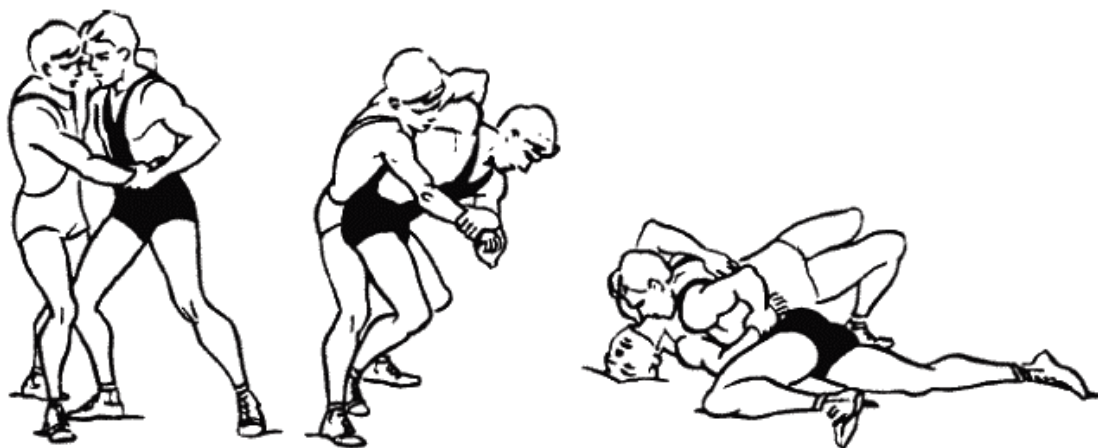


Рис. 4.5. Броски подворотом (через бок, таз)

Все броски типа «проворотом» имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

Наиболее ответственной фазой бросков проворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т.д.).

«Выход» – с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос вперед стоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. 4.6.а,б,в.). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

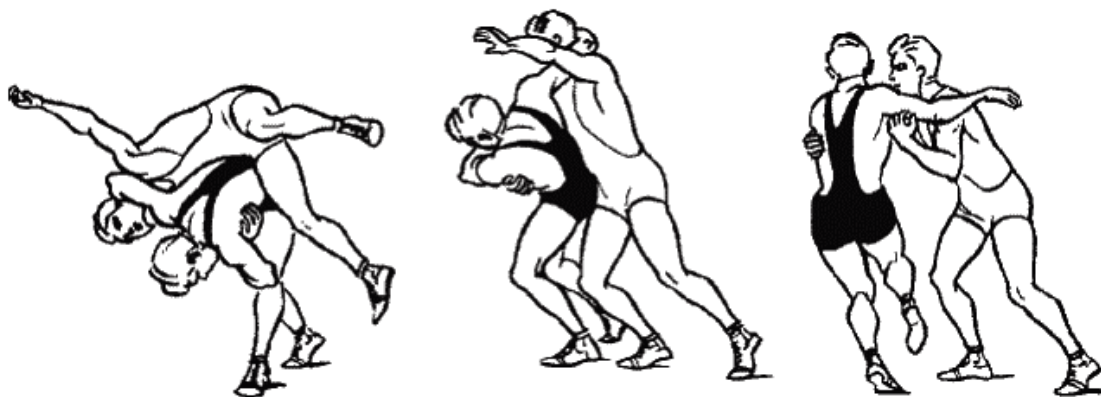


Рис. 4.6. Броски проворотом класса «выходом» при одноименной стойке

«Вход» – вынос вперед стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзади стоящей ноги к вперед стоящей (рис. 4.7.а,б,в.). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом в условиях разноименной взаимной стойки.

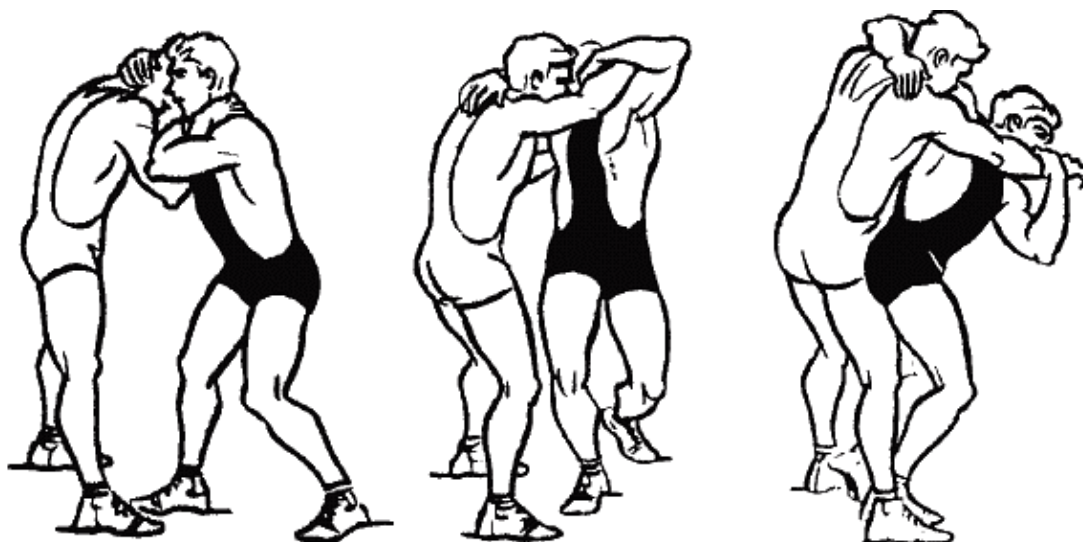


Рис. 4.7. Броски проворотом класса «входом» при разноименной стойке

«Уход» – с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. 4.8. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска в условиях разноименной взаимной стойки при проведении обратных проворотов.

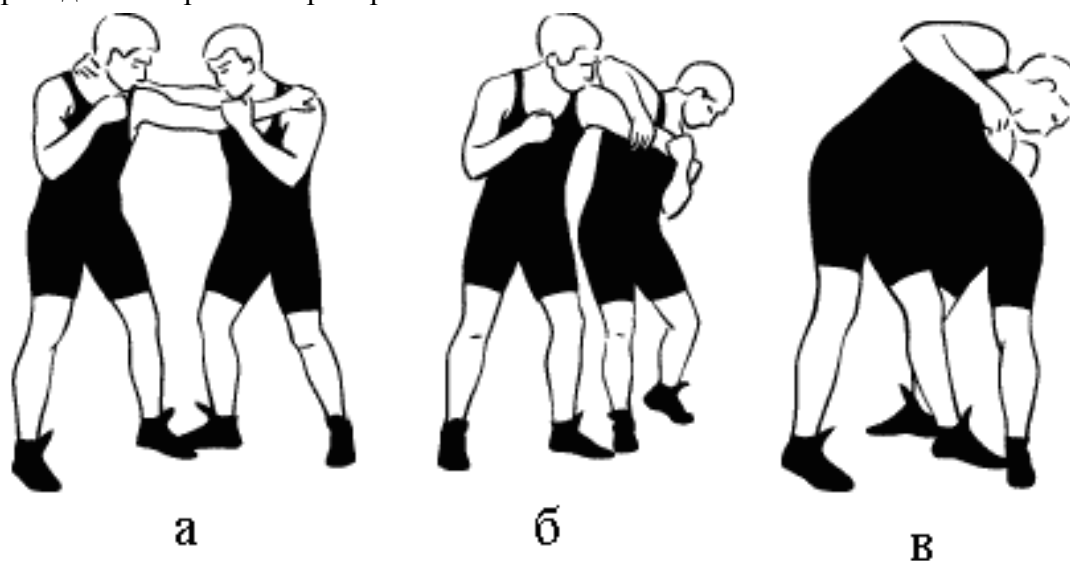


Рис. 4.8. Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке

«Скрестно» – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего (рис. 4.9. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска проворотом (подтипа «подворотом») в условиях одноименной взаимной стойки.



Рис. 4.9. Броски проворотом класса «скрестно»

Сочетание взаимной стойки и захвата создают благоприятные условия для проведения того или иного броска. Ниже приводятся алгоритмы стартовых положений для бросков проворотом (рис. 4.10., рис. 4.11.).

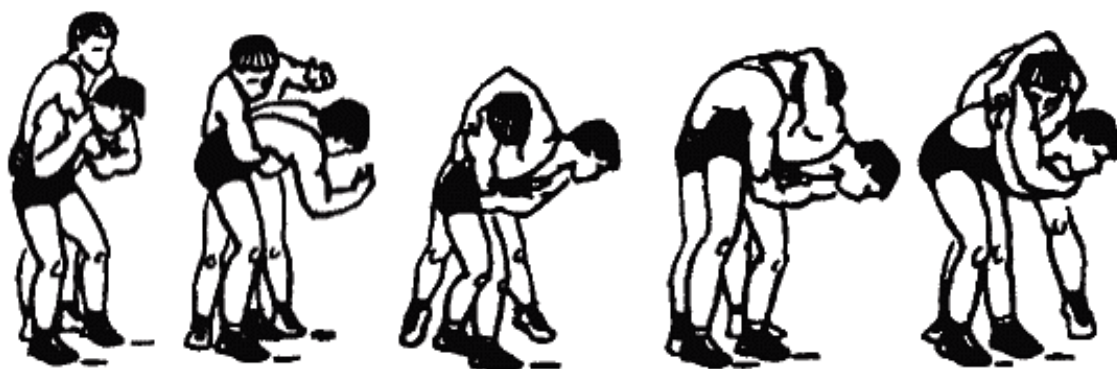


Рис. 4.10. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях одноименной взаимной стойки



Рис. 4.11. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях разноименной взаимной стойки



Рис. 4.12. Броски проворотом с захватом руки через плечи

Выход на стартовую позицию броска обязательно сочетается с рывком плечевой оси противника в сторону предполагаемого броска. Тяга должна осуществляться в течение всей 1-й фазы броска. После выхода на стартовую позицию атакующий продолжает вращение своего туловища (уже вместе с туловищем противника), поворачивая свою голову как можно дальше в сторону предполагаемого падения противника.

Благоприятные ситуации для проведения бросков проворотом

1. Атакуемый, наступая с шагом (или без шага), протягивает руку вперед к разноименной руке атакующего.
2. Атакуемый, преодолевая сопротивление атакующего, пропускает свою руку вниз под его разноименное плечо.
3. Атакуемый, оторвав атакующего от ковра (или попытавшись оторвать его), ставит его на ковер (или прекращает попытку).

Возможные ошибки при проведении бросков типа проворотом

1. Недостаточный рывок при выходе на старт броска или отсутствие такового по причине погони за скоростью выхода на старт.
2. Попытка быстрее наклониться перед собой вместо продолжения проворачивания вместе с противником.
3. Попытка поднять противника тазом вместо акцента на поворот.
4. Атакующий делает поворот, находясь на дальней дистанции.
5. При повороте атакующий далеко выводит таз.
6. При повороте атакующий заваливается на атакуемого и создает условия для контрприемов.
7. Атакующий не затягивает правую руку атакуемого вперед к своей груди.
8. В исходном положении атакующий неправильно располагает впереди стоящую ногу.
9. Атакующий делает преждевременный захват (особенно плотный), что дает противнику возможность выполнить защитные или контратакующие действия.
10. Атакующий начинает прием на прямых ногах (ноге), что значительно затрудняет выполнение приема.
11. В момент поворота спиной атакующий отклоняется на противника, что приводит к потере равновесия и дает возможность атакуемому провести контрприемы (броски прогибом, переводы).

12. Атакующий далеко выводит таз за ногу противника.

13. Атакующий не выпрямляет ноги, или они после поворота спиной оказываются выпрямленными, что исключает подбив тазом.

14. При подбиве тазом и рывке руками атакующий не поворачивает голову в сторону броска, что удлиняет время проведения приема.

15. В момент окончания броска атакующий запаздывает вынести ногу для выседа, создавая благоприятные условия для осуществления контрприема (перетягивание через мост).

Защита против бросков проворотом

1. Атакуемый выпрямляется и сковывает противника захватом за руки.

2. Атакуемый опережает атакующего в тот момент, когда тот начинает поворачиваться к нему спиной. С этой целью он приседает, подает таз вперед и выпрямляется.

3. Атакуемый упирается свободной рукой в поясницу атакующего.

Подготовки для проведения бросков проворотом

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

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

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

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

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

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

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

Контрприемы против бросков проворотом¹

1. Сбивание захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

3. Перевод захватом туловища (с рукой) сзади.

¹ Иллюстрации контрприемов приводиться не будут, поскольку: 1. Все они представляют собой атакующие приемы, которые будут изучаться в дальнейшем. 2. Это бессмысленно потому, что без дополнительного разъяснения суть приема будет неясна. 3. Их изучение должно начинаться только после прохождения всего материала атакующей базовой техники.

4.1.1.2. Броски наклоном

Броски наклоняясь (тип «наклоны»). Они характеризуются тем, что атакующий бросает (сваливает) противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего, который может проводиться за счет сгибания и даже разгибания в позвоночнике, но с наклоном общей проекции на позвоночник (в сагиттальной плоскости).

В основе техники наклонов лежит выведение общего центра тяжести (о.ц.т.) атакуемого за заднюю границу его площади опоры. Атакующий достигает этого за счет резкого толчка плечом (верхней частью туловища) в сторону – вниз и использования своего веса. Такие приемы выполняются без отрыва атакуемого от ковра. Успех зависит от умения использовать усилия и перемещения атакуемого, а также от умения быстро концентрировать свои усилия в направлении проведения приема (т. е. в направлении меньшего угла устойчивости, усилий или перемещений атакуемого).

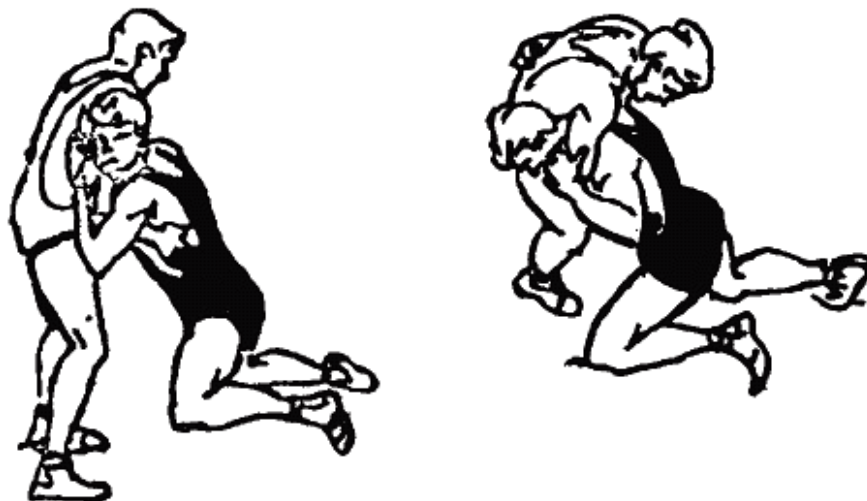
Сваливания сбиванием можно выполнять с различными захватами: за руку, за руку и туловище, за туловище, за руку и шею, за шею и туловище, захватом руки через плечи.

Броски проводятся без отрыва противника от ковра, поскольку отрыв от ковра потребует разгибания в позвоночнике, а это уже будет не наклон, а прогиб. Поэтому вариантов таких бросков немного, но значение их в обеспечении технико-тактических комплексов борца огромно (рис. 4.13, рис. 4.14.).



а) с обхватом туловища б) с захватом руки и шеи

Рис. 4.13. Наклон сваливанием захватами вплотную



а) с захватом руки двумя

б) с захватом руки через плечи
и туловища (мельница)

Рис. 4.14. Наклоны сваливанием с захватом руки

Благоприятные ситуации для проведения бросков наклоном.

1. Противник стоит прямо.
2. Противник тянет на себя.
3. Противник заходит в сторону впереди стоящей ноги.

Возможные ошибки при проведении бросков типа наклоном

1. Выполнение сваливания сбиванием без учета угла устойчивости, перемещения и усилий атакуемого.
2. Подпрыгивание перед выполнением выпада.

Защита против бросков наклоном

В момент толчка атакуемый отставляет назад впереди стоящую ногу.

Подготовки для проведения бросков наклоном

1. Сковывание:

– атакующий, захватив руку атакуемого и прижав ее к своей груди, поднимает ее вверх.

Атакуемый оказывает сопротивление в направлении вниз, что и использует атакующий;

– атакующий, захватив правое плечо атакуемого левой рукой, другой рукой делает рывок за шею на себя-вниз-вправо. Атакуемый с целью сохранения равновесия выпрямляется и создает удобное положение для выполнения сбивания. Атакующий, используя это положение, тут же отпускает шею противника и, захватив его правую руку двумя руками, выполняет сваливание сбиванием.

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

Контрпиемы против бросков наклоном

1. Перевод рывком за руку.
2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
4. Бросок прогибом захватом руки снизу.

4.1.1.3. Броски прогибом

Броски прогибом (тип «прогибы») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются **подклассы** движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

4.1.1.3.1. Броски прогибом подкласса «разгибаясь»

Броски разгибаясь проводятся за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры так, чтобы его ноги были подняты как можно выше. После этого противник переворачивается параллельно коврику, а атакующий падает лицом вниз вместе с ним на ковер.

Для более успешного проведения таких бросков целесообразно провести захват туловища противника как можно ниже к его тазовому поясу (рис. 4.15.).

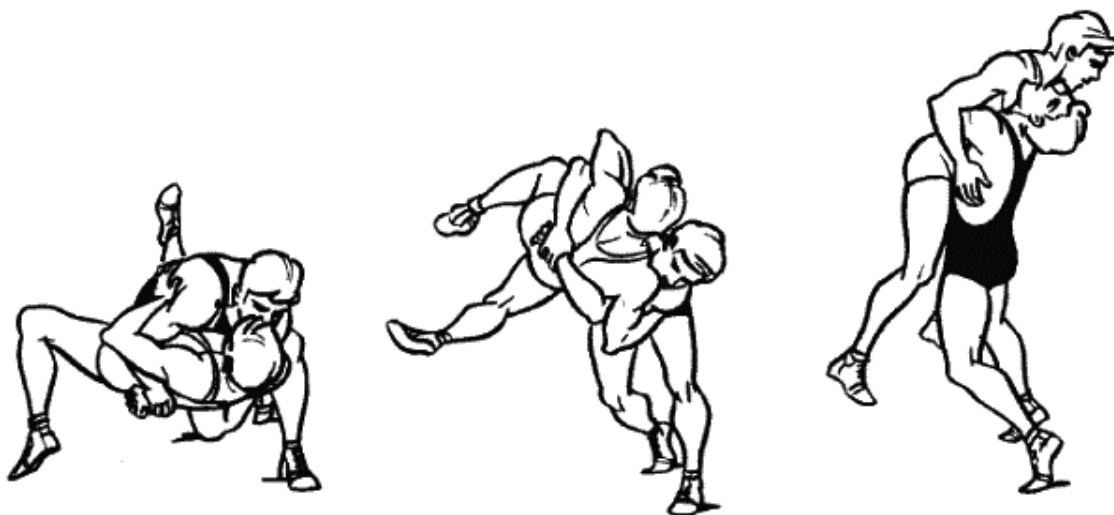


Рис. 4.15. Бросок разгибаясь с захватом туловища

Эти броски могут проводиться и с другими захватами (рис. 4.16, 4.17, 4.18, 4.19.).



Рис. 4.16. Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой

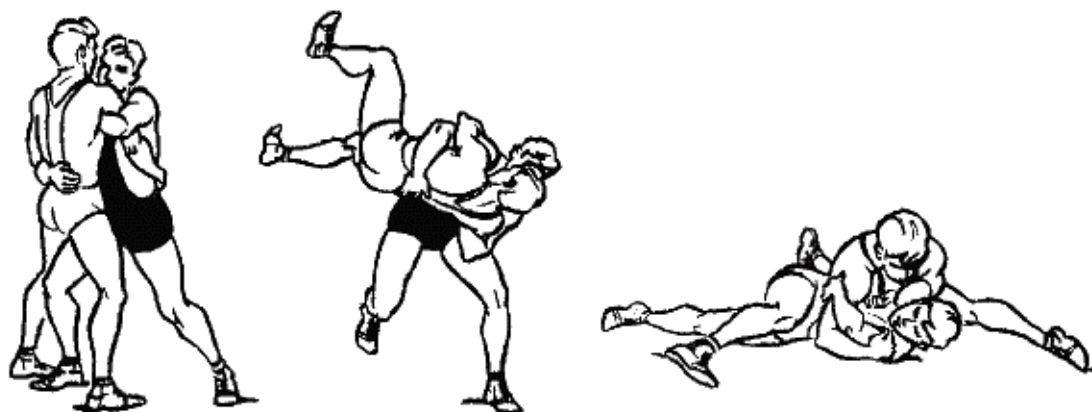


Рис. 4.17. Бросок разгибаясь с обхватом туловища с рукой сбоку

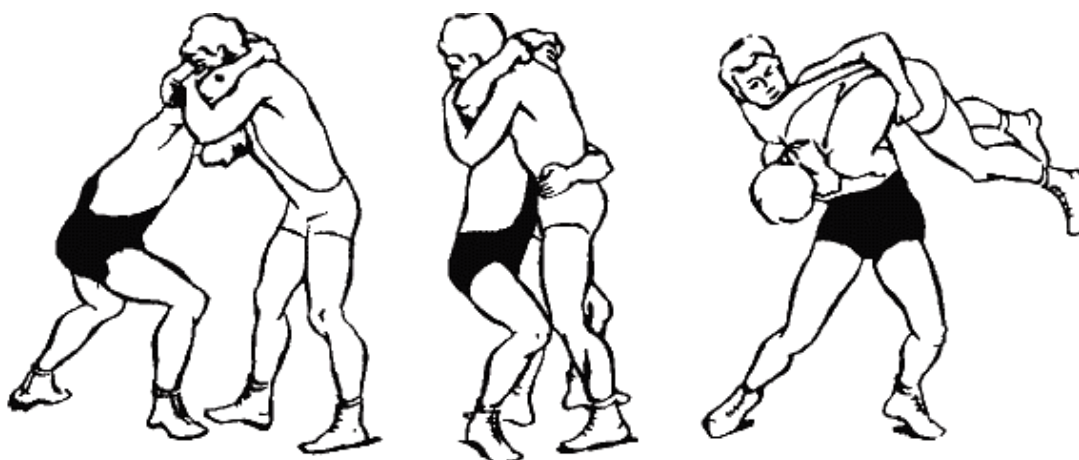


Рис. 4.18. Бросок разгибаясь с захватом шеи и туловища сбоку

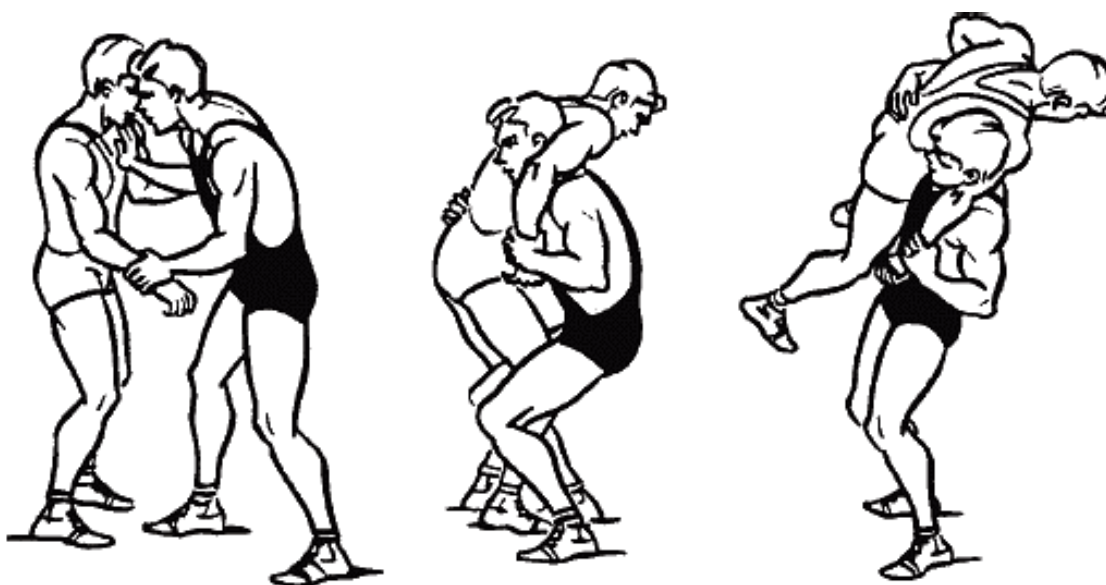


Рис. 4.19. Бросок разгибаясь с захватом руки через плечи

Благоприятные ситуации для проведения бросков разгибаясь

1. Противник напирает.

2. Противник держит высоко руки.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса разгибаясь

1. Отсутствие плотного захвата.
2. Нет единого движения при отрыве противника за счет силы ног, рук, спины и частичного отклонения назад.
3. Медленное переключение от фазы отрыва к выведению ног в сторону.
4. В конце второй фазы приема своевременно не ослаблен первоначальный захват.

Защита против бросков разгибаясь

1. Атакуемый приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакуемый отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.
3. После захвата атакующим туловища атакуемый упирается руками в подбородок противника и, приседая, сползает вниз, отставляя ноги назад.

Подготовки для проведения бросков разгибаясь

1. Атакующий захватывает противника за шею и разноименное плечо снизу и, рванув на себя, выводит его из равновесия. В ответ атакуемый отклоняется назад и выпрямляет туловище. Используя эти движения, атакующий, приседая, быстро подходит вплотную к противнику и захватывает его туловище.
2. Дав атакуемому захватить свою шею и разноименную руку сверху, атакующий, опережая противника, предплечьем свободной руки сбивает его руку с шеи вверх, быстро подходит к атакуемому на согнутых ногах и плотно захватывает его туловище спереди.
3. Атакующий, захватив плечи противника снизу и плотно подойдя к нему, поднимает руки атакуемого вверх-на себя. Затем, быстро приседая, захватывает его туловище на линии пояса.

Контрприемы против бросков разгибаясь

1. Бросок прогибом с захватом рук сверху (ставя колени между ногами атакующего).
2. Бросок подворотом с захватом шеи и руки сверху.

4.1.1.3.2. Броски прогибом подкласса «прогибаясь»

Броски прогибаясь проводятся также за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры и дальнейшего прогибания так, чтобы стать на мост (при проведении чистого прогиба, что бывает весьма редко) или полумост, сбросив противника сбоку и за себя. При этом противник должен описать в вертикальной плоскости круг 270°.

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к ковра.

При выполнении приема по такой схеме отрыв противника осуществляется за счет отклонения туловища атакующего назад с одновременным прогибанием в позвоночнике. В этом случае большая часть бросков выполняется с обязательной постановкой на мост.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: вначале отрыв атакуемого от ковра и затем падение назад с прогибом. Это может быть осуществлено при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит, в основном, за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема атакующий может развернуться грудью к ковру без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбива и поведения атакуемого во время броска. Чем выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбива, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже. Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой ковра (увеличивается сила падения атакуемого на ковре, на выполнение приема затрачивается меньше времени).

Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой ковра. Применяя мост, атакующий раньше касается ковра головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота.

В связи с ограничениями на захваты ног противника руками и воздействия на его ноги ногами броски прогибаясь в греко-римской борьбе являются доминирующими и проводятся из множества захватов и обхватов, что представлено на схеме 4.1. (в связи с удачной компоновкой иллюстрационного материала схема заимствована из учебного пособия по спортивной борьбе (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993).

Схема 4.1.

Варианты проведения бросков типа прогибом подкласса прогибаясь в зависимости от различных захватов (обхватов)

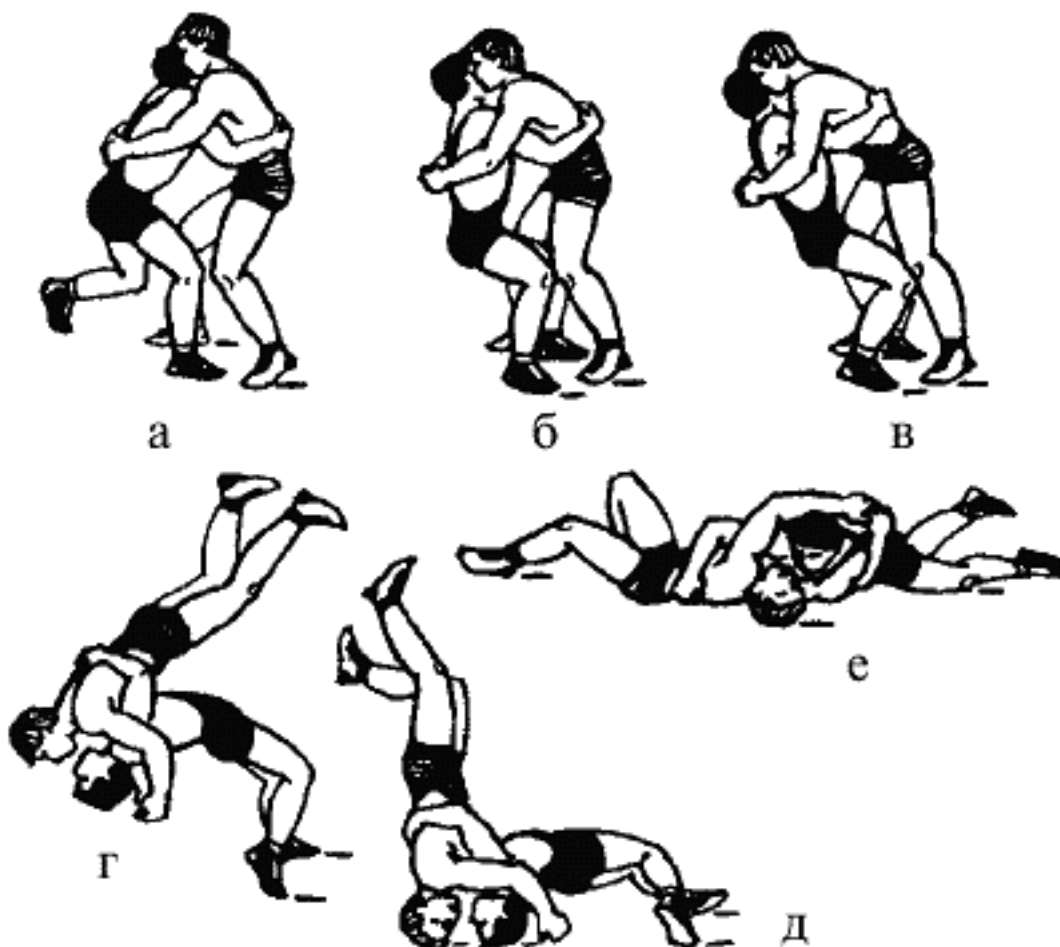


Рис. 1

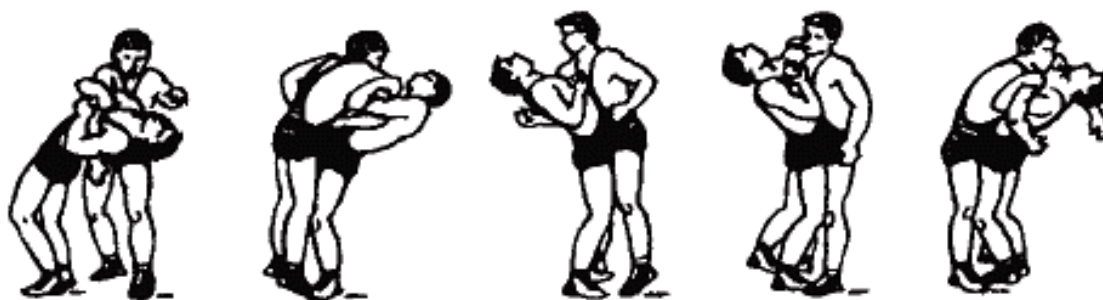


Рис. 2, 3, 4, 5, 6



Рис. 7, 8, 9, 10, 11



Рис. 12, 13, 14, 15, 16



Рис. 17, 18, 19, 20, 21

Учитывая сложность бросков прогибом и их травмоопасность, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх-в сторону-назад. Разворот грудью к коври атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Данный прием может быть выполнен как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой вариант. Осуществив захват, атакующий повисает на атакуемом и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой. Когда атакуемый выведен из равновесия, атакующий делает подбив за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, прогибания и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий атакующий перебрасывает атакуемого через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку.

Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.
3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.
4. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса прогибаясь

1. Задержка с разворотом грудью к коври после подачи таза вверх.
2. Небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота.
3. Неплотный захват.
4. Атакующий не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер.
5. Рывок-подбив атакующий выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать.

Защита против бросков прогибаясь

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и упирается предплечьем захваченной руки противнику в грудь.
2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, упираясь ими в живот атакующего, отставляет одноименную захваченной руке ногу назад.

Подготовки для проведения бросков прогибаясь

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

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

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

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

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

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

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

Контрпиемы против бросков прогибаясь

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

4.1.1.3.3. Броски прогибом подкласса «вращаясь»

Эти броски проводятся путем предварительного наклона атакующего и входа в плотный контакт спиной или боком с грудью противника (1-я фаза броска). Во второй и третьей фазах атакующий без дальнейшего разгибания в позвоночнике вращается вместе с противником вдоль своей продольной оси, вращая его вокруг сагиттальной оси (рис. 4.20.).

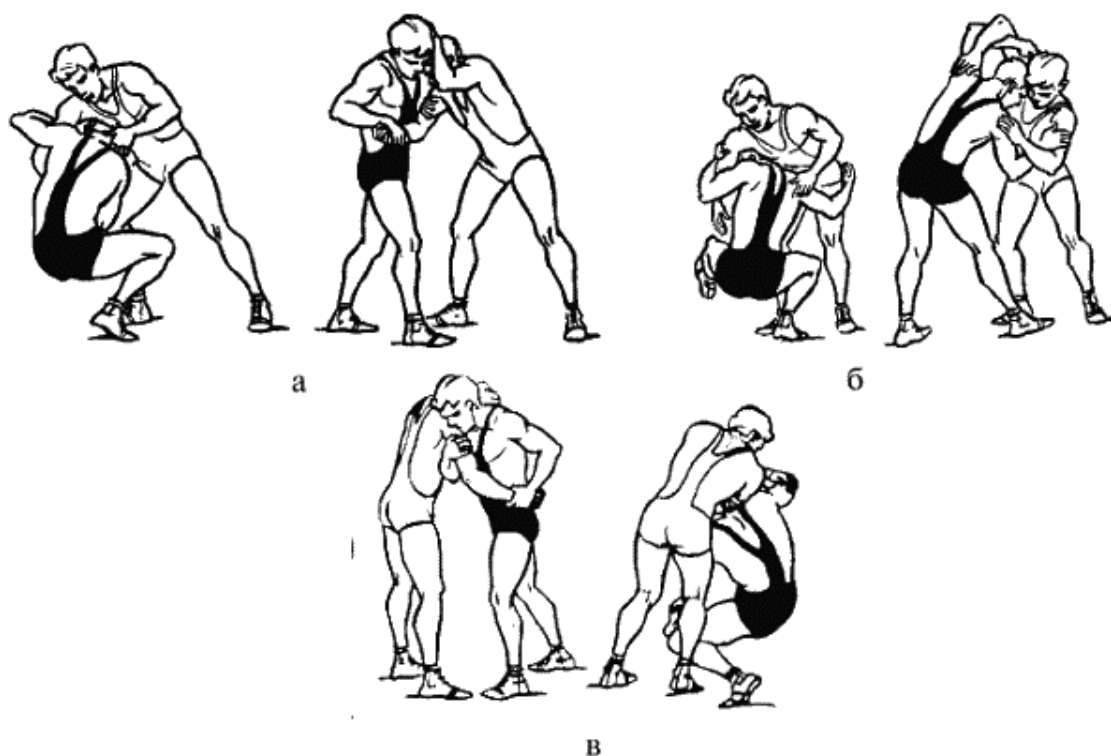


Рис. 4.20. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с захватом руки через плечи

Возможны варианты броска за счет вращения вокруг своей продольной оси с вращением противника вокруг его продольной (рис. 4.21.) или фронтальной оси (рис. 4.22.).

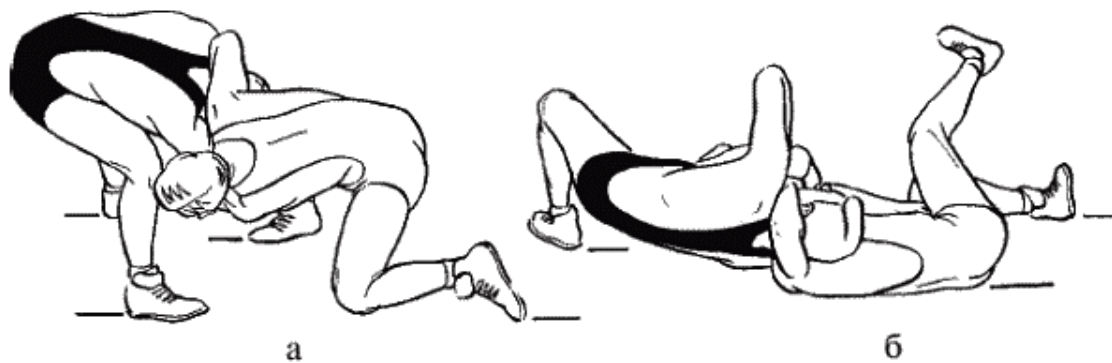


Рис. 4.21. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг продольной оси противника (из захвата плеча и за шею сверху)

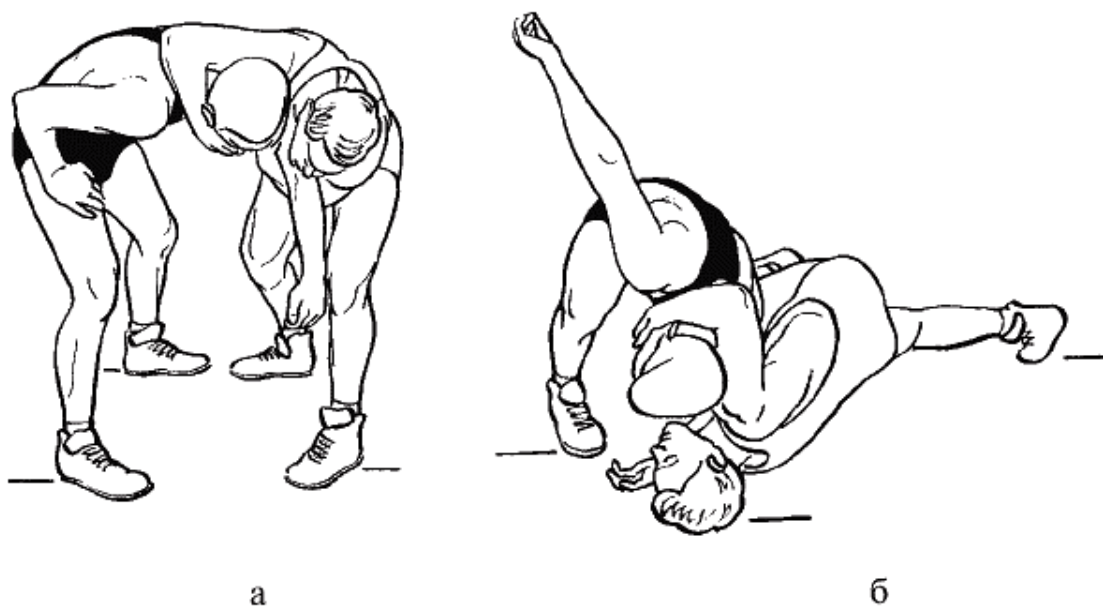


Рис. 4.22. Бросок прогибом подкласса «вращаясь» с собственным продольным вращением вокруг поперечной оси противника

Благоприятные ситуации для проведения бросков вращаясь

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

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса вращаясь

1. Попытки разгибаться вместо продолжения вращения.
2. Недостаточно плотно укладывается рука противника на спине через плечи атакующего, в результате чего противник не полностью лежит на плечах атакующего.

Защита против бросков вращаясь

1. Атакуемый приседает и отходит назад, не давая атакующему произвести захват.
2. Атакуемый отшагивает назад, повисая на плечевом поясе атакующего.

Контрпиемы против бросков вращаясь

1. Сбивание (перевод) рывком захватом плеча и шеи сверху.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

4.1.1.3.4. Броски прогибом подкласса «разворачиваясь»

Проводятся из таких же захватов, что и подкласса «прогибаясь», но с одновременным заходом вокруг противника, не только прогибаясь, но и вращаясь вокруг своей продольной оси.

Благоприятные ситуации для проведения бросков подкласса «разворачиваясь», типовые ошибки, защита против бросков, подготовки для проведения бросков и контрпиемы мало чем отличаются от действий при бросках подкласса «прогибаясь».

4.1.1.4. Броски запрокидыванием

Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего (в 1-й фазе) в сторону, противоположную броску. В греко-римской борьбе такой выход на старт броска возможен

путем захода сзади противника, подобно сбиванию (переводу) рывком, и дальнейшего прогиба атакующего за себя (рис.4.23.).



Рис. 4.23. Броски запрокидыванием прогибаясь

Другой способ захода за противника – забегание вокруг противника, вращаясь вокруг своей продольной оси (рис.4.24.).

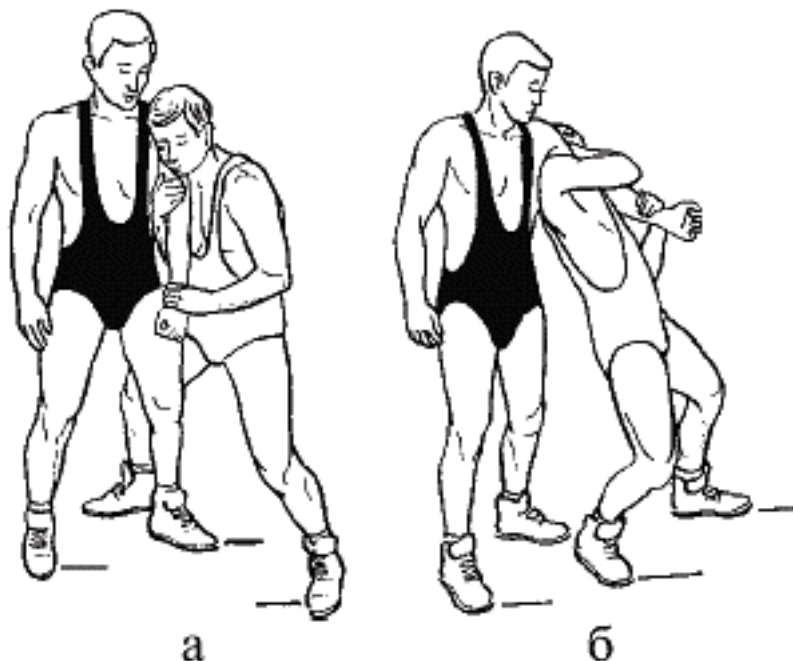


Рис. 4.24. Броски запрокидыванием «обратным вращением» с захватом одноименной руки и шеи

Благоприятные ситуации для проведения бросков запрокидываясь
Противник отклоняется назад.

Возможные ошибки при проведении бросков типа запрокидываясь
1. Медленный заход за противника.
2. Недостаточное зависание на плече противника при запрокидывании обратным вращением.

Защита против бросков запрокидываясь
Оседание на руке, захватившей туловище.

Подготовки для проведения бросков запрокидываясь

1. Сбивание рывком.
2. Сбивание нырком.

Контрпиемы против бросков запрокидываясь

1. Проворот захватом руки под плечо.
2. С разворотом в сторону атакующего провести наклон оседанием.

4.1.1.5. Сбивания (бывшие переводы)

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

4.1.1.5.1. Сбивания сдергиванием

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания, с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.

Сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки

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

Захватить левой рукой правое запястье противника, а правой – правое плечо снизу. Сделать сильный рывок вниз на себя, вправо и повернуть его к себе боком. При рывке надо перенести усилия своего тела на правое плечо противника. Отпустить запястье, повернуться направо, переставить свою левую ногу за правую ногу противника и захватить левой рукой его туловище сзади. Продолжая движение, упасть вправо и, одновременно поворачиваясь в ту же сторону, свалить или бросить противника грудью на ковер. Атакующий падает сверху и сзади-сбоку от него (рис. 4.25).



*Рис. 4.25. Сдергивание **рывком** из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги*

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

Защита: В момент рывка послать свою левую руку перед противником вперед-вправо, зашагнуть за атакующего и рывком за себя освободить захваченную руку.

Тактическая подготовка:

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

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

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

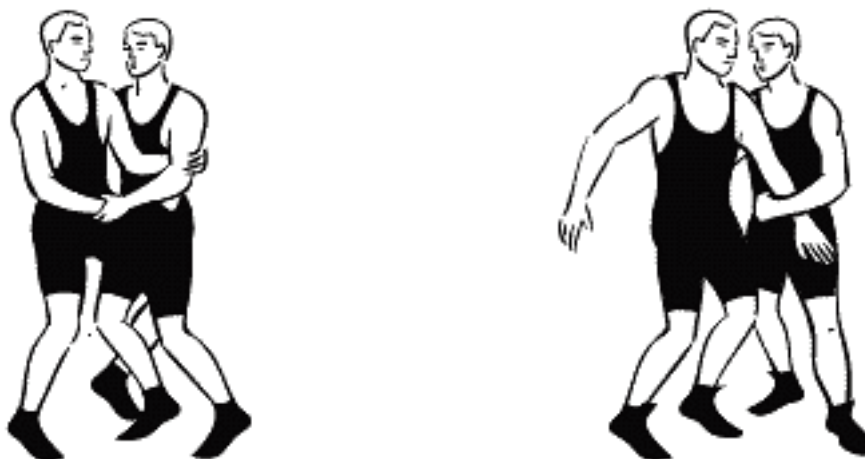
Контрприемы:

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

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

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

Сдергивание рывком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку (рис. 4.26.).



*Рис. 4.26. Сдергивание **рывком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги*

Сдергивание **нырком** может проводиться из одноименной и разноименной стойки. В первом случае атакующему необходимо после нырка развернуться на больший угол для того, чтобы захватить туловище противника сзади (рис. 4.27.).



Рис. 4.25. Сдергивание **рывком** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Исходное положение: противник в правой стойке поднимает правую руку и накладывает ее на шею.

Захватить правой рукой противника за шею. Когда правое плечо противника будет приподнято, подбить его левой рукой снизу вверх – на себя, слегка присесть, наклонить голову и поднырнуть под его правую руку. Одновременно правой рукой сделать рывок за шею на себя-вниз-вправо. Пройдя головой и верхней частью туловища под руку, повернуться направо, захватить туловище противника на уровне пояса, а левой ногой зашагнуть за его спину. Повернуться направо и, повисая на противнике и отклоняясь назад, скручивать его за шею вправо-вниз. Когда левая нога коснется ковра, плотно прижать атакуемого к себе за шею и туловище, поставить правую ногу назад-вправо на колено. Упасть вместе с ним на ковер и, продолжая скручивать его вниз-вправо, выйти на него сверху.

Характерные ошибки:

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

Тактическая подготовка.

1. Атакующий захватывает правой рукой шею противника сбоку, а левой рукой за запястье. Когда атакуемый освобождает руку и отводит ее в сторону-вверх, выполнить перевод.

2. Наложить кисть левой руки на разноименное плечо противника сверху и нажать на захваченное плечо вниз. Прекратить действие левой рукой и осуществить нырок.

3. Принять низкую стойку, приблизиться к противнику, вызывая его на захват плеча и шеи сверху. Когда он начнет поднимать руку, провести перевод нырком.

Контрприемы:

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

Сдергивание рывком или нырком может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 4.28.).

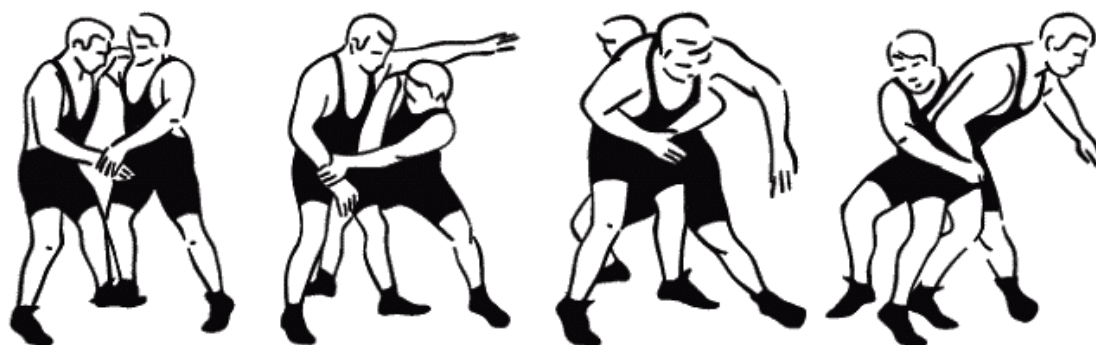


Рис. 4.28. Сдергивание **нырком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги

Если структура сближения с противником и захода сзади него в сдергиваниях рывком и нырком сходны, то структура сдергивания рывком с **отскакиванием** значительно отличается от них тем, что атакующий сдергивает противника вдоль своей продольной оси и продольной оси противника (рис. 4.29.).

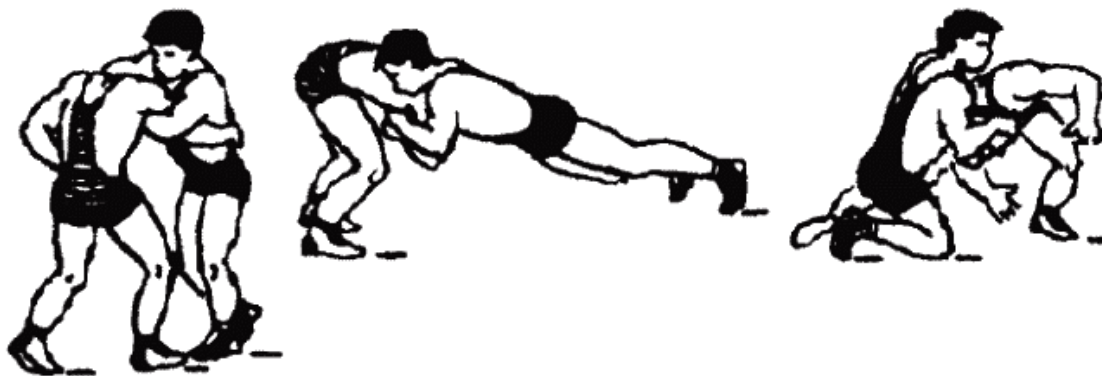


Рис. 4.29. Сдергивание рывком **отскакивая** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

Взаимоположение: атакуемый низкого роста, в низкой стойке или делает нырок под руку.

Захватить правой рукой голову, а левой – правую руку противника. Соединить руки в крючок около его правой подмышки. Плотнo прижать голову и правую руку противника к своему правому боку. Сделать резкий рывок на себя вниз, одновременно отставить ноги назад, встать на колени и перевести противника в партер.

Характерные ошибки:

- а) преждевременная попытка захватить шею сверху;
- б) задержка с переходом назад.

Тактическая подготовка:

1. Отвести правое плечо в сторону, вызывая противника сделать нырок. Когда он пропускает голову под руку, сделать захват его плеча и шеи сверху и выполнить перевод.

2. Захватить левой рукой правое плечо противника, а другой – имитировать захват туловища. Когда противник отставит таз назад и наклонит туловище вперед, захватить плечо и шею сверху и выполнить перевод.

Контрприемы:

а) перевод вертушкой. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху, захватить левой рукой его правое запястье, выставить левую ногу вперед влево и, отклоняясь назад, послать свою правую руку ему под правое плечо снизу. Упасть назад и, держась за руку противника, повернуться налево. Захватить левой рукой его туловище сверху, освободить от захвата свою голову и удержать противника сзади-сбоку;

б) перевод рывком за туловище;

в) мельница захватом руки на шее и туловища;

г) скручивание за себя захватом руки под плечо. В момент, когда атакующий захватил правое плечо и шею сверху и отставляет ноги назад, плотно захватить левой рукой его правое запястье, а левой – туловище спереди. Послать левую ногу вперед и опереться на нее, отклониться назад, повернуться налево и свалить противника спиной на ковер.

Сдергивание рывком **отскакивая** может проводиться из разноименной взаимной стойки. В этом случае нет необходимости менять собственную стойку при заходе за противника (рис. 4.30.).

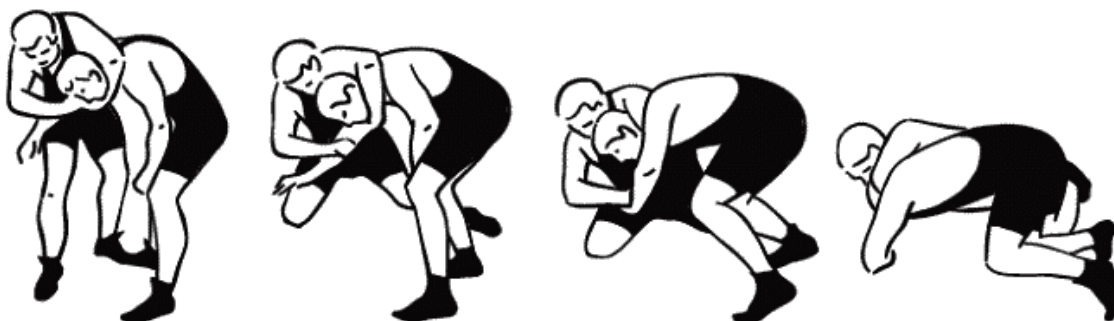


Рис. 4.30. Сдергивание рывком **отскакивая** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги

4.1.1.5.2. Сбивания зависанием (вращаясь)

Сбивания зависанием в греко-римской борьбе проводятся за счет вращения атакующего вокруг своей продольной оси с одновременным прогибанием в позвоночнике (рис. 4.31, 4.32.).



Рис. 4.31. Зависание вращаясь из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги, фиксируя руку противника под плечом

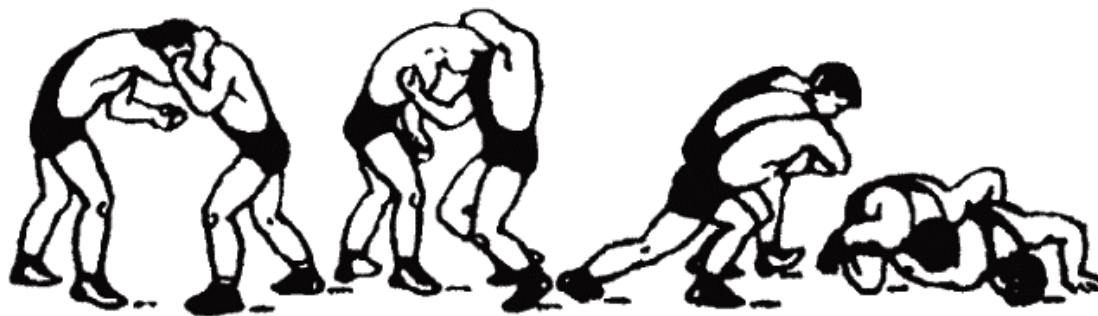


Рис. 4.32. Зависание вращаясь из исходной одноименной взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги, фиксируя руку противника на плече

Захватив атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя и зажав правое запястье противника между своими плечом и туловищем, атакующий опирается на впереди стоящую ногу и, падая назад, поворачивается налево. Одновременно атакующий подставляет сзади стоящую ногу к впереди стоящей ноге или делает ею мах через впереди стоящую ногу, а затем посылает правую руку под правое плечо атакуемого (ближе к плечевому суставу) и захватывает его сверху. При повороте атакующий переносит вес тела на руку атакуемого и поворачивается под ней на 180° . Во время поворота атакующий плотно прижимает правую руку атакуемого к своей шее. Продолжая движение, атакующий переносит левую руку на туловище атакуемого сверху (в момент касания противником ковра), освобождает голову из-под плеча атакуемого и ставит левое колено между его ногами. При плотном захвате можно выполнить не перевод, а бросок. Тогда в момент касания атакуемым ковра атакующий левой рукой удерживает правую руку противника, а правой рукой захватывает его туловище сверху и фиксирует атакуемого в положении моста.

Характерные ошибки:

1. Атакующий находится далеко от туловища противника.
2. Атакующий отклоняется на противника.
3. Атакующий при касании противником ковра запаздывает захватить левой рукой его туловище сверху.
4. Атакующий не нагружает захваченную руку противника.

Защита:

1. Прижать плечо руки, под которую атакующий выполняет нырок, к туловищу.
2. В начале движения противника головой под руку отшагнуть назад, несколько повернуть туловище направо и резко опустить локоть правой руки вниз.
3. Захватить разноименную руку атакующего и плечо.

Тактическая подготовка:

1. Захватить левой рукой правую руку противника, а предплечьем другой руки толкнуть противника в грудь. Используя сопротивление противника, провести прием.
2. Атакующий принимает удобное положение для выполнения противником захвата туловища с рукой. Когда противник соединяет свои руки в крючок, выполнить перевод вертушкой.
3. Атакующий захватывает левой рукой правую руку противника, а правой – туловище. Когда атакующий отводит таз назад, выполнить перевод.

Контрприемы:

а) накрывание выседом. В момент, когда атакующий посылает правую руку и ногу вперед, быстро сделать большой шаг вперед и, подтягивая к себе правой рукой левое плечо противника, сделать высед на правое бедро и накрыть атакующего;

б) перевод рывком за руку, зашагивая в противоположную сторону.

Взаимоположение: атакующий в левой стойке. Правое предплечье противника находится на левом плече атакующего.

Захватить левой рукой правое предплечье противника ближе к локтю, прижать его к своему туловищу сверху. Повернувшись кругом, как в предыдущем приеме, упасть на колени или живот и перенести левую руку на спину противника.

Тактическая подготовка. Если противник наступает на атакующего, то последний может прибегнуть к вертушке, подставляя сзади стоящую ногу кпереди стоящей ноге, как при броске через спину. При этом впереди стоящая нога должна быть ближе к правой ноге противника.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы:

- а) накрывание выседом;
- б) перевод рывком за руку;

в) перевод рывком захватом шеи сверху. Когда атакующий начинает делать перевод, атакуемый поворачивается, шагает левой ногой вперед, а правой рукой посылает голову противника под свою правую руку. В результате этих действий атакующий падает на ковер, а контратакующий захватывает его сзади и фиксирует партер.

Взаимоположение: атакующий в правой стойке а противник – в левой.

Захватить левой рукой левое запястье противника, а правой рукой – эту же руку выше локтя, прижавшись грудью и головой к плечу снаружи. Отшагнуть от противника дальней ногой с разворотом в сторону предполагаемого падения и, падая на спину с прогибом, проворачиваться вдоль своей продольной оси, пронося свою ближнюю к противнику ногу мимо дальней ноги с постановкой ее еще дальше от противника. Продолжая вращение, сбить противника на грудь и провести накрывание сзади-сбоку.

Характерные ошибки при проведении зависания обратным вращением

1. Атакующий находится далеко от туловища атакуемого.
2. Атакующий запаздывает повиснуть на плече противника за счет акцентированного прогиба.

Тактическая подготовка. Попытка провести бросок проворотом с захватом ближней руки.

Защита:

1. Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку.
2. Выставить дальнюю от противника ногу вперед и повернуться грудью к нему.

Контрприемы: накрывание выседом.

4.2. Борьба полустоя

4.2.1. Полуброски (сваливания)

Полубросками (сваливаниями) целесообразно называть действия по переводению противника, стоящего на колене (коленях) лицом к атакующему, в положение лежа (моста).

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:

1. Полунаклоны набеганием и забеганием, имея захват ближнего плеча противника при одноименной взаимной стойке (рис. 4.33, 4.34.).

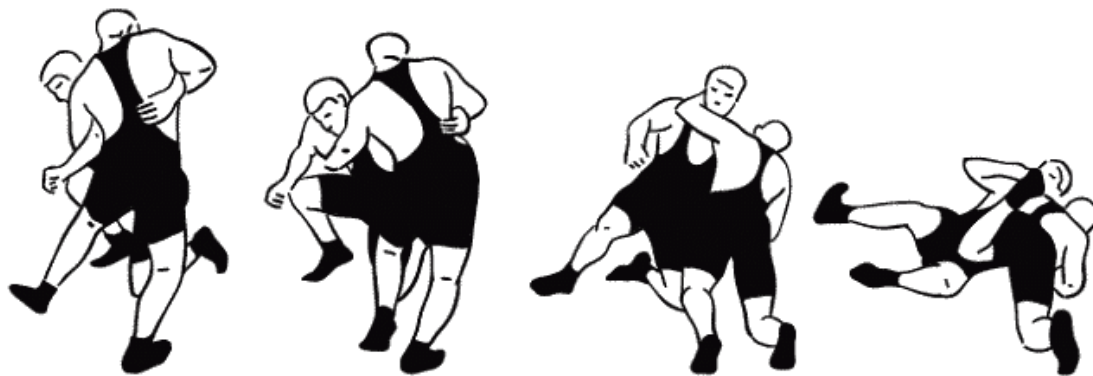


Рис. 4.33. Полунаклон набеганием при одноименной взаимной стойке (ближнее колено противника – на ковре) – в сторону колена

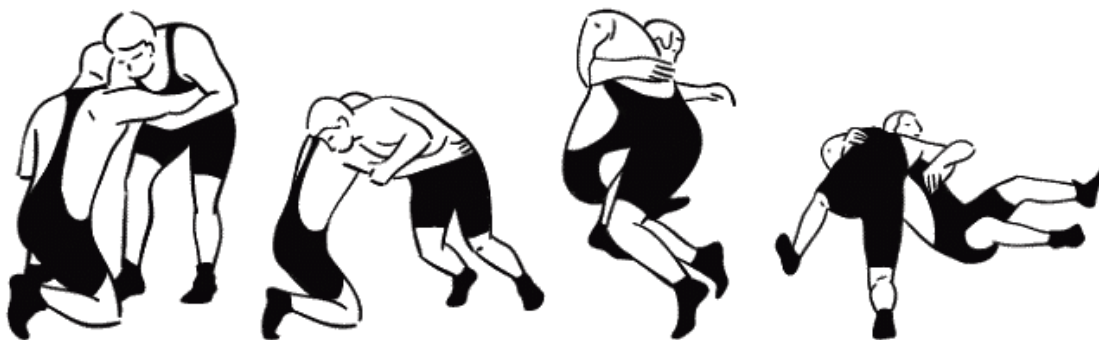


Рис. 4.34. Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке (дальнее колено противника – на ковре) – в сторону колена

Защита: развернуться лицом к забегающему противнику и попытаться быстрее встать, повиснув на его ближней руке.

2. Полунаклоны набеганием, имея захват ближнего плеча противника при разноименной взаимной стойке (рис. 4.35., 4.36.).

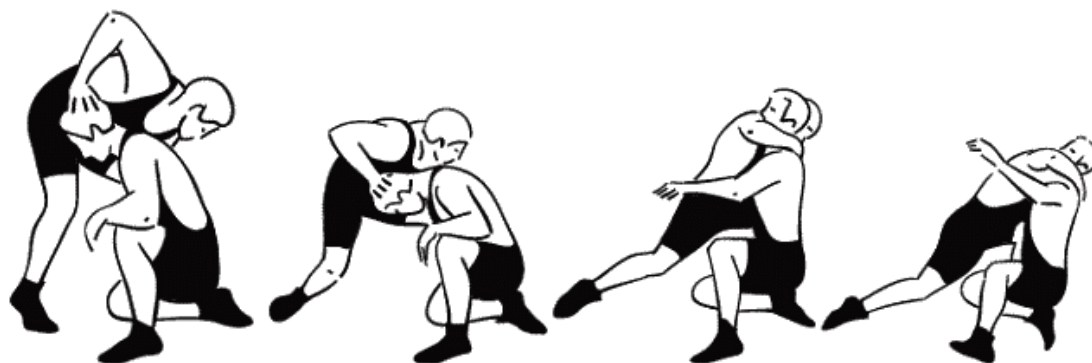


Рис. 4.35. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (ближнее колено на ковре)



Рис. 4.36. Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (дальнее колено на ковре)

Защита: попытаться быстрее встать, поворачиваясь в сторону набегания противника и повиснув на его ближней руке.

4.2.2. Полусбивания

Против противника, стоящего разноименно и одноименно на коленях (колене), могут проводиться полусбивания, но только сдергиванием.

4.2.3. Броски (сваливания) снизу

Бросками снизу (сваливаниями снизу) целесообразно называть действия стоящего на колене (коленях) атакующего по переводению стоящего противника в положение лежа.

В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:

– наклон снизу захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 4.37.);

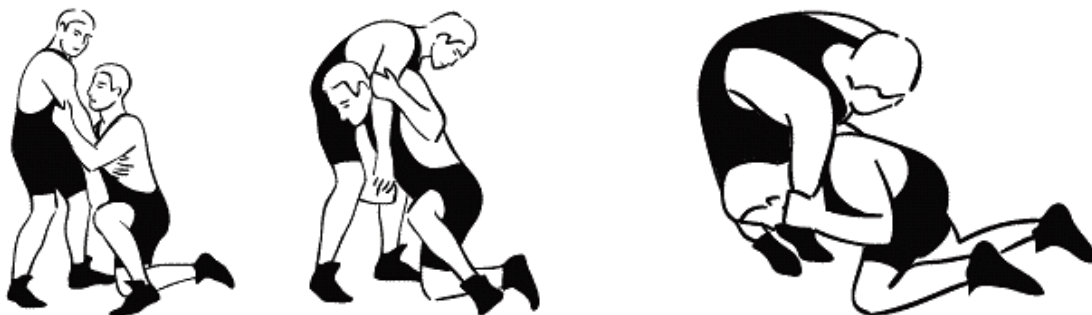


Рис. 4.37. Наклон снизу захватом руки через плечи при одноименной взаимной стойке

– прогиб снизу обратным захватом руки через плечи (мельницей) (рис. 4.38.).

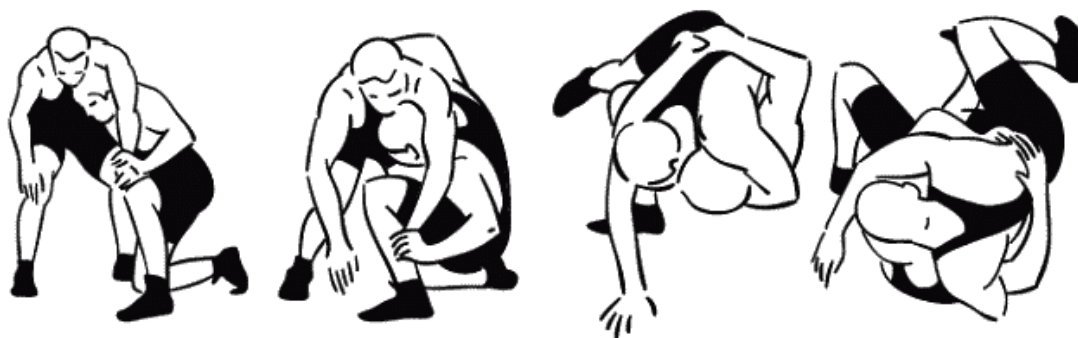


Рис. 4.38. Прогиб снизу захватом руки через плечи

Защита: повисание на противнике с отставлением ног дальше от его опоры.

4.2.4. Сбивания снизу

Борец, стоящий на коленях (колене), может проводить против стоящего противника **сбивания снизу**. Наиболее эффективным является сдергивание снизу рывком (рис. 4.39.).



Рис. 4.39. Прогиб снизу захватом руки через плечи при разноименной взаимной стойке

4.3. Борьба в партере

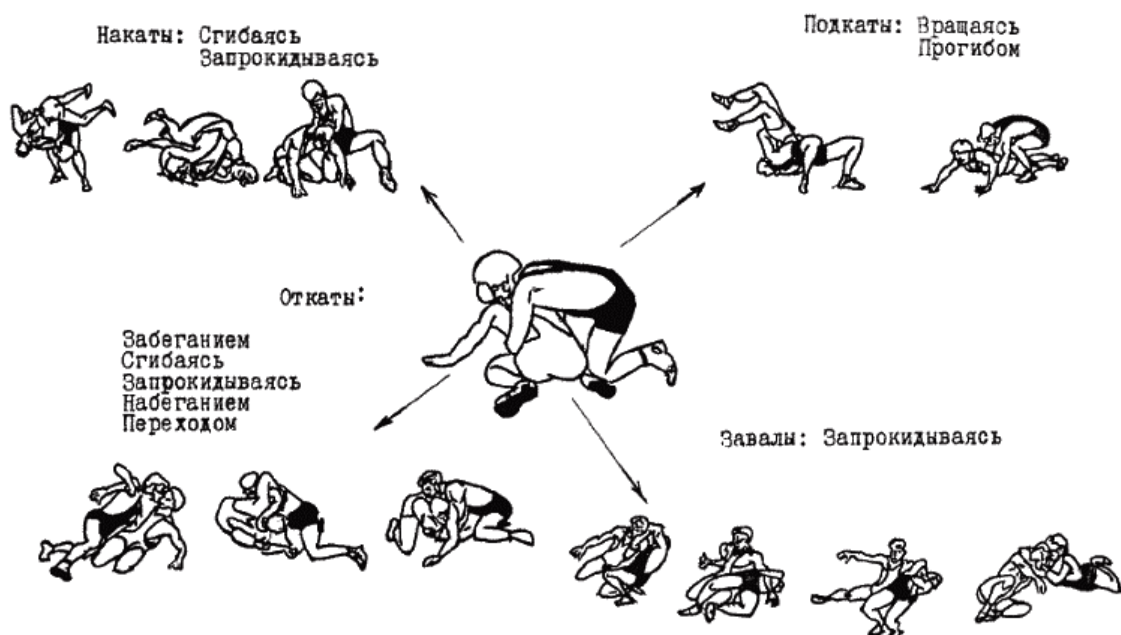
Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху.

Это интегральное взаимоположение состоит из четырех взаимных поз:

1. Верхний – сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.2.).

Схема 4.2.

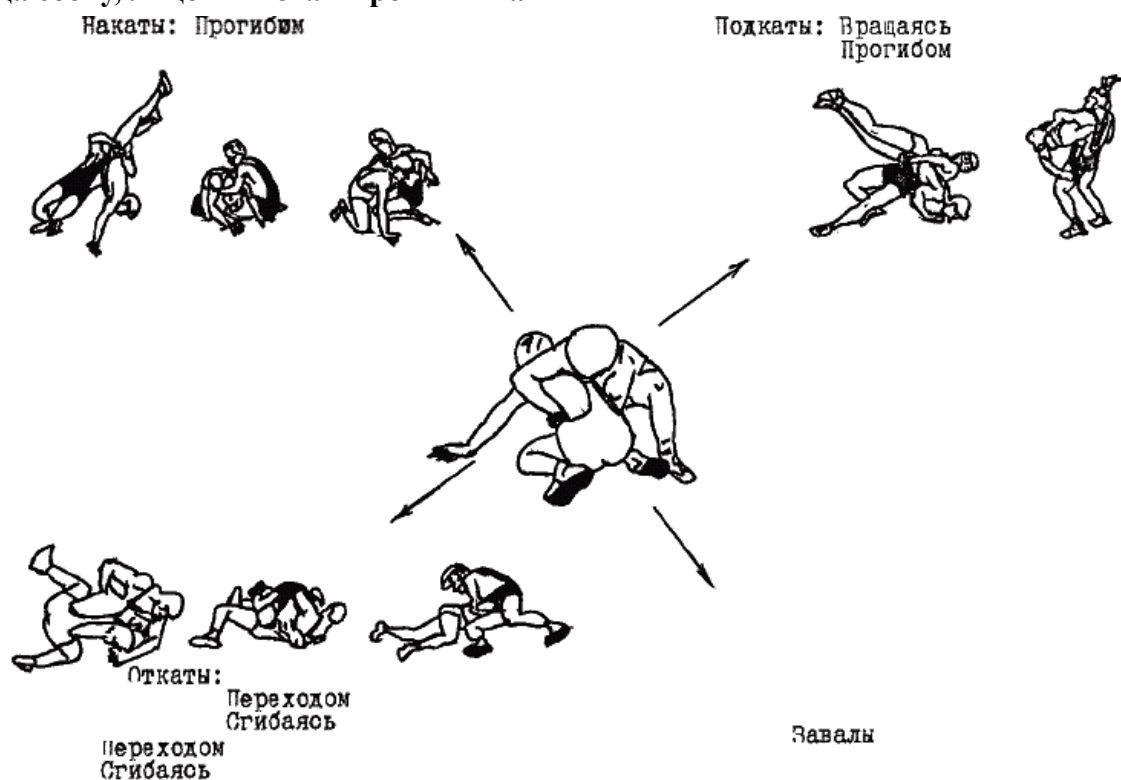
Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к голове противника



2. Верхний – сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты – в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.3.).

Схема 4.3.

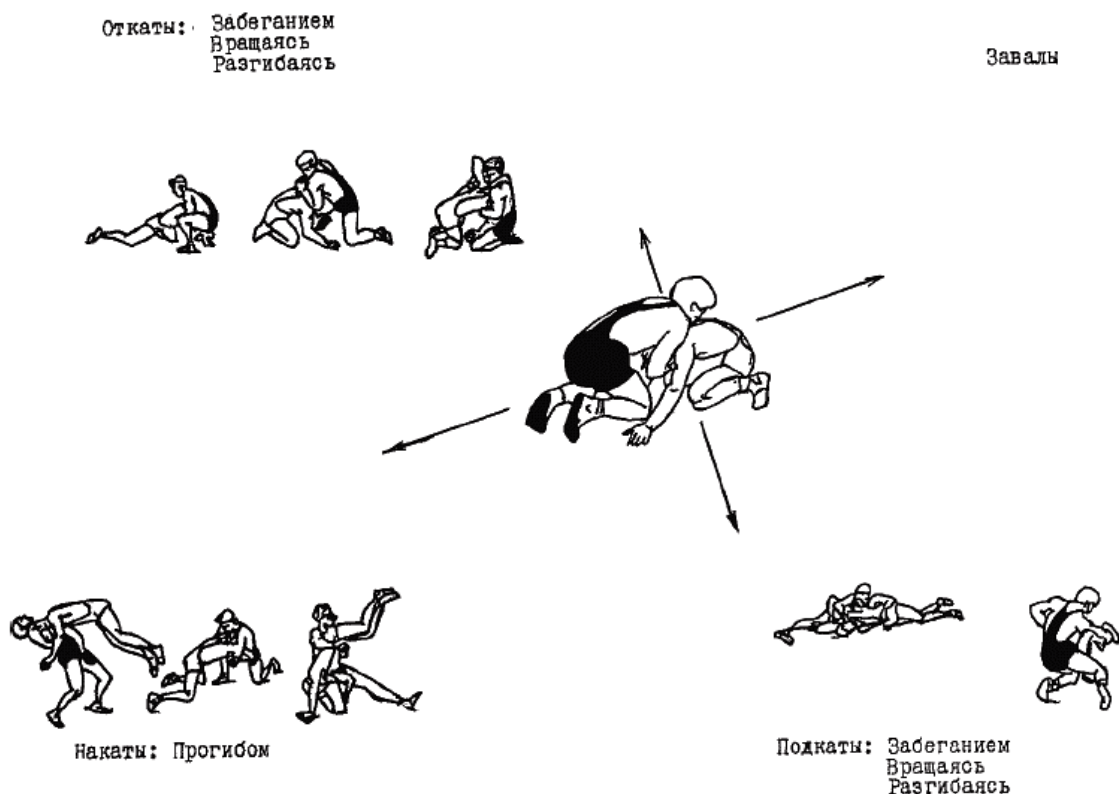
Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сбоку, лицом к ногам противника



3. Верхний – спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника (схема 4.4.).

Схема 4.4.

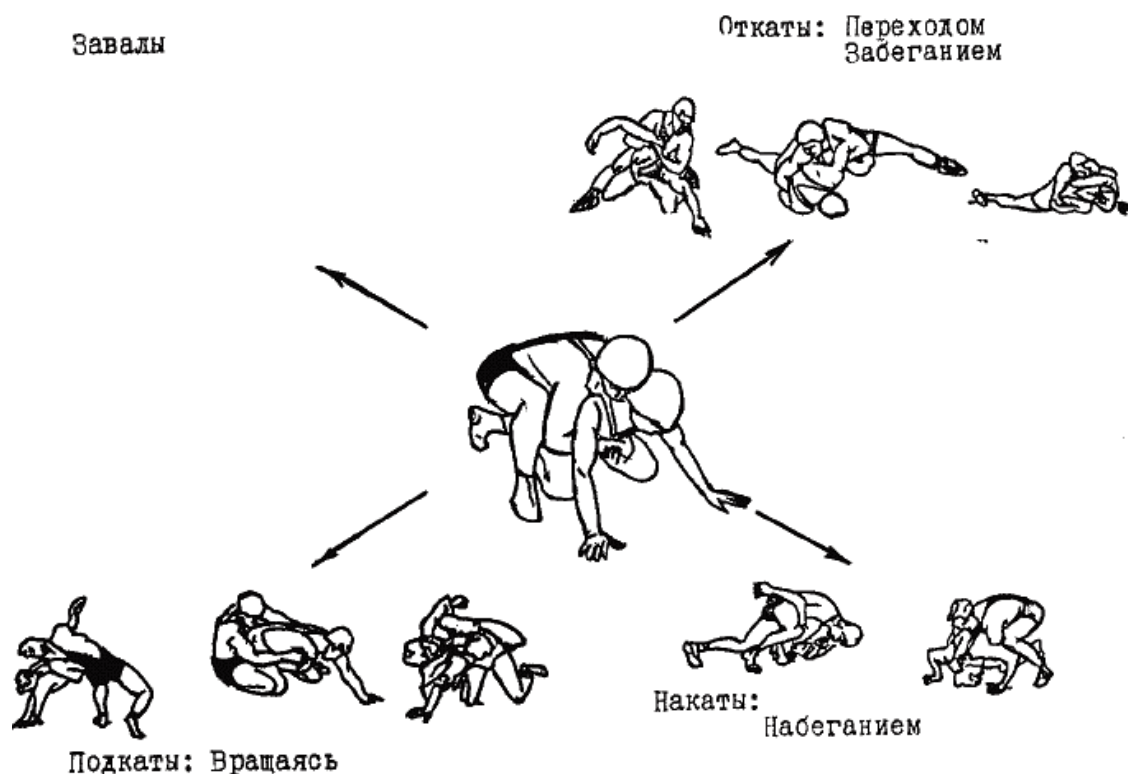
Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца со стороны головы и плеча противника



4. Верхний – сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади-сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя (схема 4.5.).

Схема 4.5.

Направление проведения перебрасываний и переворотов из положения верхнего борца сзади – сбоку, лицом к голове противника



4.3.1. Перебрасывания

Перебрасывания – это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360°.

Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

При исходном положении атакующего – сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование – накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.

Перебрасывание вращаясь (рис. 4.40)

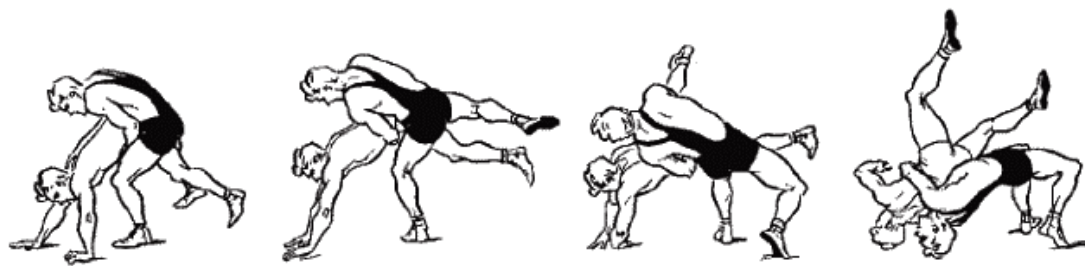


Рис. 4.40. Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий привстает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую ногу и, разворачиваясь за себя, проносит тело противника на своем тазобедренном поясе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

Перебрасывание прогибаясь (рис. 4.41.)

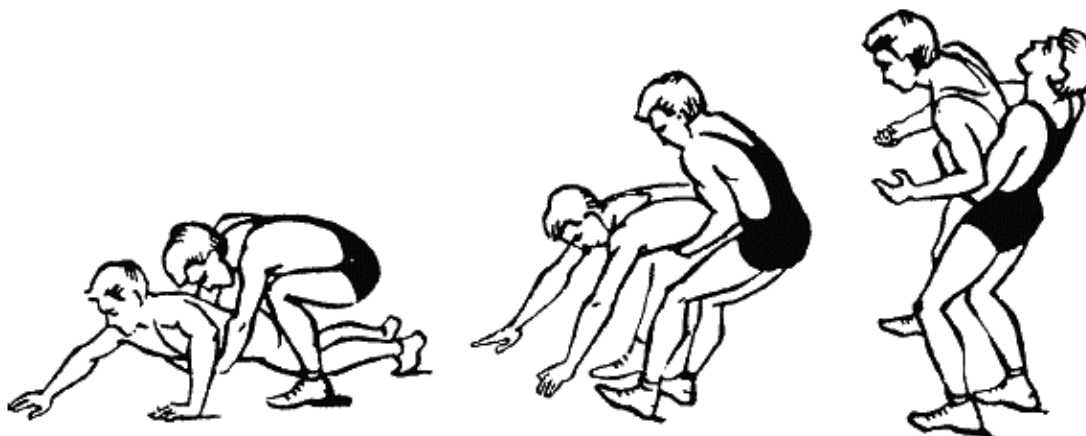


Рис. 4.41. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове

Став сзади атакуемого на правое колено между его ногами, а левую ногу поставив сбоку на ступню, атакующий пропускает руки под туловище противника и соединяет пальцы в крючок (правую руку пропускает немного глубже). В момент захвата нижний в целях защиты, как правило, успевает лечь на живот. Подводя полусогнутые ноги ближе к атакуемому, атакующий, оставляя правую ногу между ногами противника, переставляет ее с колена на ступню. Продолжая разгибать ноги, спину и подтягивая атакуемого к своей груди (как бы подлезая под него), атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, поворачиваясь направо, переставляет правую ногу через ногу атакуемого так, чтобы она оказалась рядом с левой примерно на ширине плеч. Одновременно с этим атакующий сильно отклоняется назад, продолжая подтягивать противника руками к своей груди. Этими действиями атакующий полностью отрывает атакуемого от ковра. Затем, продолжая отклоняться назад, атакующий делает рывок руками на себя-вверх и, подбивая атакуемого, падает с ним в положении прогиба. Продолжая падение назад, атакующий становится на мост и, не распуская захвата, бросает противника на лопатки.

После захвата туловища сзади атакующему иногда бывает выгодно для проведения приема перейти на другую сторону. Перейдя через атакуемого и став сбоку от него на ступни

обеих ног, он, выпрямляя ноги, спину и отклоняясь назад, подтягивает противника руками к себе на грудь, а затем, подбивая, бросает его.

Возможные ошибки: 1. Захватив туловище атакуемого и подтягивая его к себе, атакующий неплотно подводит под противника левую руку. 2. Во время отрыва атакуемого от ковра атакующий не переносит ц.т. тела на левую ногу. 3. Перед подтягиванием атакуемого к груди ноги атакующего оказываются выпрямленными. 4. В момент падения назад атакующий делает слабый подбив-рывок.

Перебрасывание разворачиваясь (рис. 4.42.)

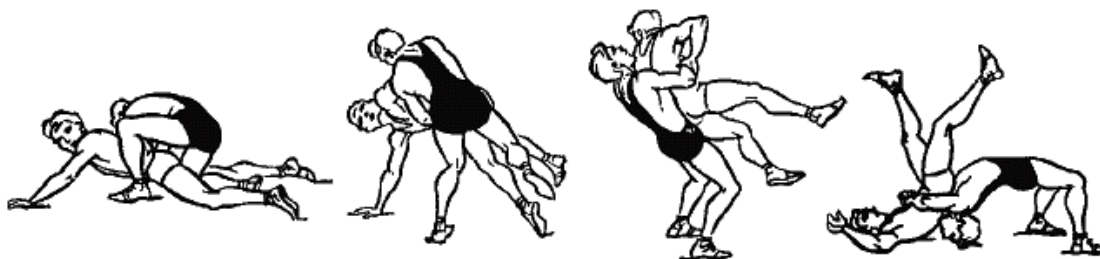


Рис. 4.42. Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове

Из этого же взаимного положения могут проводиться перебрасывания подворотом (рис.4.43.).

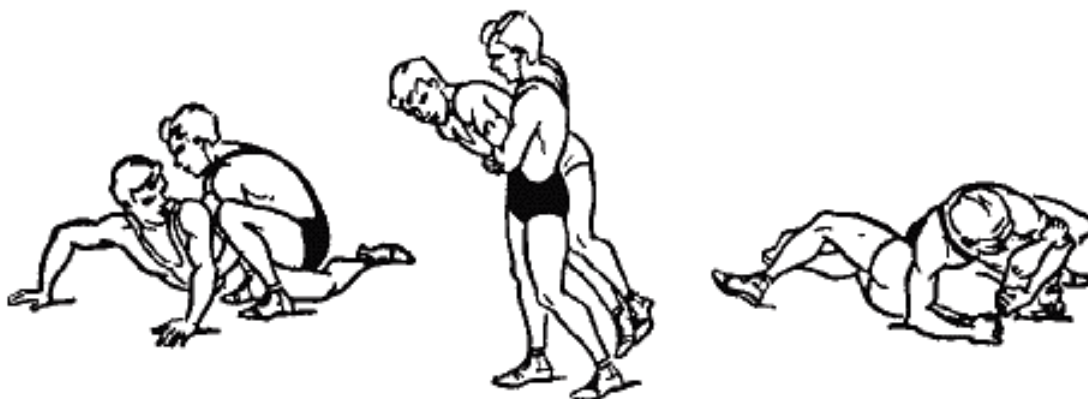


Рис. 4.43. Перебрасывание подворотом из исходного положения лицом к голове

Присев слева от атакуемого, атакующий, слегка развернувшись к противнику грудью, захватывает руками его за туловище по линии пояса и соединяет руки в крючок.

Рывком руками на себя и выпрямлением ног атакующий отрывает нижнего от ковра и одновременно в конце отрыва подводит под него таз. Затем, подтягивая атакуемого вверх к себе и подбивая его тазом, атакующий наклоняется вперед-влево и переворачивает противника через голову (за счет мощного рывка руками) спиной к ковра. В конце броска атакующий снимает с туловища атакуемого правую руку. Упираясь правым предплечьем в ковер, атакующий ложится грудью на атакуемого и левой рукой захватывает его за плечо одноименной руки снизу, прижимая лопатками к ковра.

Поскольку для проведения перебрасываний (бросков в партере) необходим стандартный захват за туловище, для данного взаимного положения характерна **общая защита**: 1. Ложась на живот, атакуемый не дает атакующему соединить руки в области поясницы. 2. Поворачиваясь грудью к атакующему, атакуемый упирается в ковер левой рукой и ногой и, отдаляясь от атакующего, не дает оторвать себя от ковра. 3. Если атакующий продолжает

отрывать атакуемого от ковра, тот, приседая, опускает туловище вниз к коврику, а ближнюю (левую) ногу посылает между ногами атакующего. Если есть возможность, то во время этих действий атакуемый руками стягивает руки атакующего к своей груди.

Контрприем. Так же, как и защита, для данного положения единым контрприемом является **сбрасывание вращаясь** (рис. 4.44.).

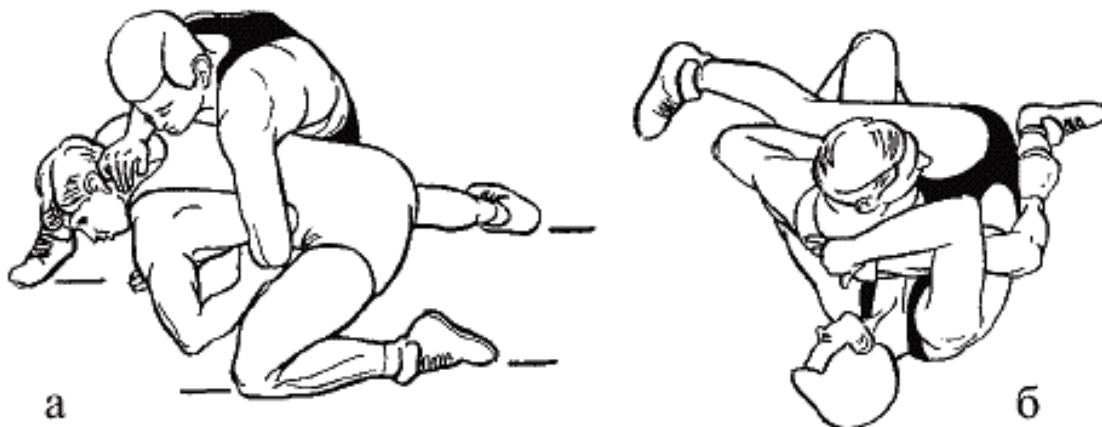


Рис. 4.44. Контрприем против захвата атакуемого за туловище (противник лицом к голове) – сбрасывание вращаясь.

При исходном положении атакующего – сбоку, лицом к ногам (рис. 4.45.) могут проводиться:

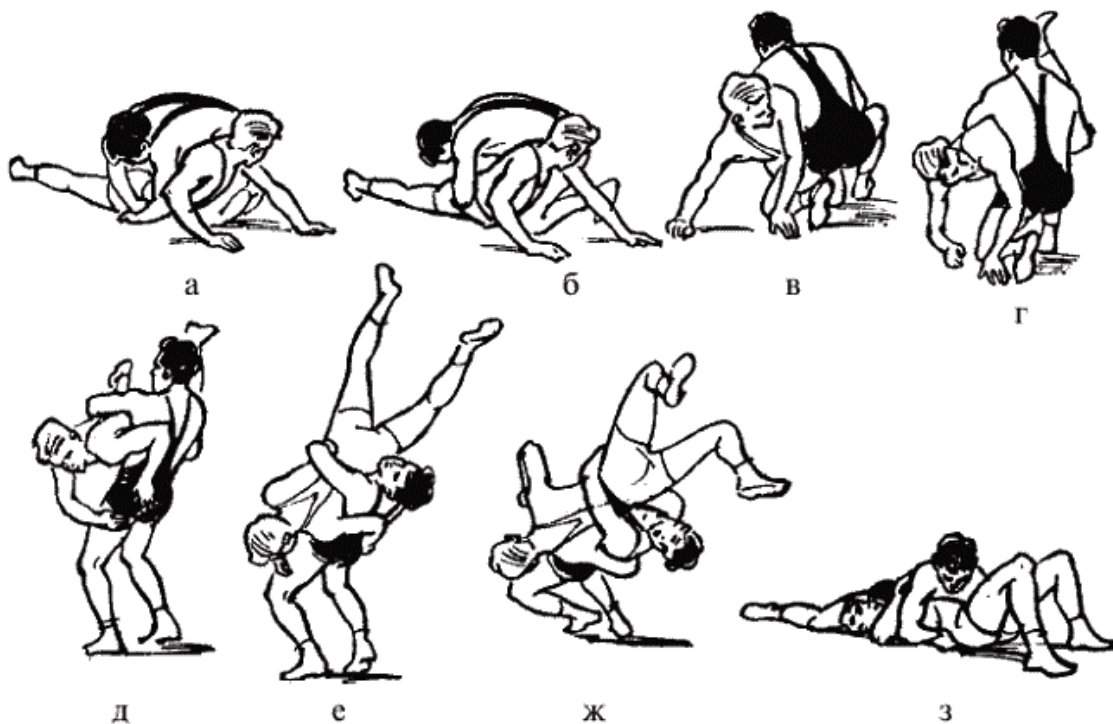


Рис. 4.45. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к ногам

Перебрасывание прогибом.

Этот прием в многочисленных вариантах наиболее часто выполняется на соревнованиях по греко-римской борьбе. В связи с этим будет дано несколько вариантов его исполнения.

Став слева от атакуемого на левое колено и правую ступню, находящуюся между его ногами, атакующий плотно прижимает левую ногу к левому боку противника и захватывает его двумя руками за правый бок. Рывком руками вверх-на себя атакующий приподнимает туловище атакуемого от ковра и тут же подводит под него левую руку, а правую направляет под живот и соединяет пальцы в крючок на линии пояса.

Осуществив захват, атакующий, выпрямляя спину, тянет атакуемого на себя и в этот момент переставляет правую ногу на ступню рядом с коленом левой ноги приблизительно на ширине плеч.

Продолжая плотно прижимать атакуемого к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, ноги и таз подводит под него, а туловище поворачивает грудью, к ногам противника. Согласованными усилиями ног, спины, рук и отклонением туловища назад атакующий отрывает атакуемого от ковра, переходя в этот момент с левого колена на ступню (вначале нужно стараться оторвать от ковра ноги противника, иначе он легко может встать в стойку или провести контрприем).

Далее атакующий подтягивает атакуемого еще выше к своей груди, и если его ноги в момент отрыва оказались выпрямленными, то для осуществления хорошего броска атакующий слегка сгибает их в коленях. Падая и прогибаясь назад, атакующий откидывает голову и делает сильный рывок руками вверх-влево-за себя, переворачивая этими действиями атакуемого в воздухе спиной к ковра.

Во время падения на ковер атакующий, не распуская захвата, а лишь несколько ослабив его, поворачивается налево и бросает атакуемого спиной к ковра, удерживая его захватом туловища спереди или захватом левой рукой одноименной руки и туловища сверху.

Применяют и другие способы отрыва атакуемого с этим захватом: 1. Если в ходе борьбы атакующий, стоя на ногах, оказался сбоку от атакуемого, который находится в высоком или низком партере, то атакующий, приседая, подводит согнутую левую ногу под противника и, повернувшись грудью к его ногам, осуществляет обратный захват туловища, действуя в дальнейшем так, как указано выше. 2. Находясь сзади атакуемого, атакующий переходит в положение сидя слева от него. Руки переносит на правый бок противника, правую ногу ставит на ступню. Подтягивая нижнего руками к себе, верхний, перенося правую руку под его туловище, соединяет пальцы рук в крючок. Продолжая движение за счет действий рук в направлении на себя-вверх и за счет разгибания ног, атакующий отрывает ноги и туловище атакуемого от ковра.

Бросок прогибом обратным захватом туловища можно выполнить несколько иначе. Если атакующий, захватив атакуемого с левой стороны и отрывая его от ковра, не может поднять противника к себе на грудь, то в этом случае он, сгибая ноги, бросает атакуемого скручивающим движением влево-за себя. Падая вместе с ним на ковер, атакующий выполняет бросок и, не распуская захвата, переворачивает противника спиной к ковра.

Возможные ошибки: 1. Атакующий не подводит ноги под туловище атакуемого в момент его отрыва. 2. Таз атакующего при отрыве атакуемого далеко отведен назад. 3. В момент отрыва и броска атакующий не подтягивает атакуемого к своей груди.

Защита: 1. Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру своей правой ноги, захватывает запястья рук атакующего и не дает ему соединить пальцы в крючок. 2. Атакуемый ложится на бок грудью к атакующему, упирается левой рукой и ногой в ковер и отдаленся от атакующего. 3. Атакуемый захватывает правой рукой запястье разноименной руки атакующего и стягивает захват к груди, ставя при этом левую руку между ногами атакующего. При попытке атакующего оторвать атакуемого от ковра тот отходит в сторону и становится в стойку или вновь принимает положение партера. 4. Если атакующий продолжает отрывать

атакуемого от ковра, тот, становясь в стойку, выставляет левую ногу между ногами атакующего, захватывает руками его запястья, отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая при этом его руки к своей груди.

Контрпиемы для данного взаимоположения имеют общую основу: 1. Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья (рис. 4.46.). 2. Переворот через себя выседом с захватом запястья. 3. Сваливание прогибом с захватом запястий. После выставления левой ноги между ногами атакующего и захвата его запястья атакуемый крепко удерживает руки противника, отклоняет голову и туловище назад и, отрывая атакующего, заваливает его за себя.



Рис. 4.46. Контрпием выходом наверх, выседом с захватом разноименного запястья

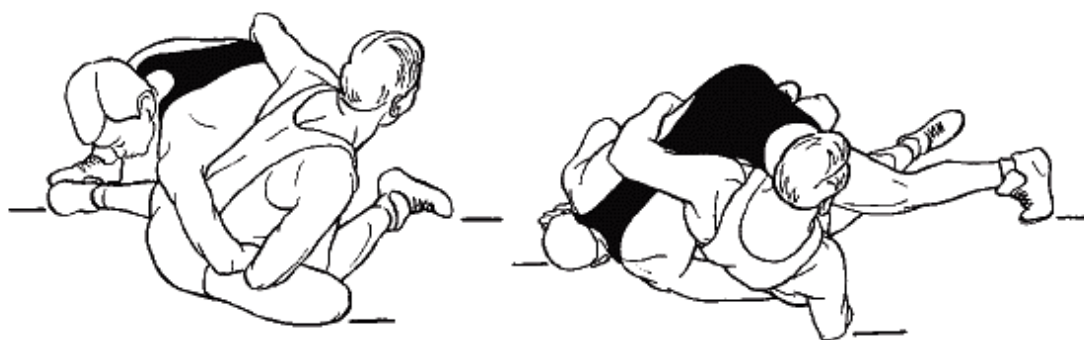


Рис. 4.47. Контрпием– сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья



Рис. 4.48. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения со стороны головы противника

При исходном положении атакующего со стороны головы противника (рис. 4.48) проводятся:

Перебрасывание прогибом. Этот прием требует значительной физической силы, поскольку захват на уровне плечевого пояса (вместо захвата в области таза) с позиций биомеханики не рационален. Тем не менее этот прием в греко-римской борьбе используется.

Из захвата плечевого пояса с руками и с головой плотно прижать лопатки противника к своей груди. Из полуприседа продвинуть затылок противника ниже к своему тазу и, прижимая свои предплечья к своим бедрам, надавить грудью на спину противника, после чего,

отклоняясь назад вместе с противником, в перевороте направить его падение в удобную для себя сторону.

Защита: После захвата атакующего атакуемый разводит руки в стороны, не дает прижать их к голове и старается разорвать захват.

Контприемы: Сбрасывание вращаясь. Как только атакующий произведет захват, контратакующий захватывает его за разноименные запястья, плотно прижимает его руки к себе и проворачивается вокруг своей продольной оси на спину так, чтобы оказаться на противнике спиной к нему в положении обратного удержания с головы.

4.3.2. Перевороты (схемы 4.2, 4.3, 4.4, 4.5.).

Переворотом называется переводение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°.

Начинать изучение техники борьбы в подразделе переворотов необходимо с изучения способов захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оцененного переворота борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

Способы захвата руки на ключ:

1. Захват руки на ключ одной рукой из положения сзади. Атакующий из положения стоя сзади атакуемого одну ногу ставит на колено между ногами противника, а другую – на ступню сбоку от него, недалеко от его ближней руки. Из этого положения атакующий одной рукой захватывает атакуемого за ближнее предплечье спереди-снаружи (накладывая свою ладонь и предплечье на внутреннюю сторону предплечья), а другой рукой – за туловище сверху по линии пояса. Захватив атакуемого, атакующий тянет его руку на себя-в сторону и отрывает ее от ковра. При захвате руки необходимо действовать согласованно руками, туловищем и ногами. Как только локоть атакуемого окажется на уровне его спины, атакующий пропускает ладонь под плечо противника, накладывая ее на его лопатку.

Если после захвата руки на ключ атакуемый остался стоять на коленях, его надо сбить на живот. Это можно сделать, выполнив сбивание в сторону захваченной руки. Захватив левую руку на ключ и туловище атакуемого сверху, атакующий, удерживая плотный захват, используя толчок ногами и вес своего тела, сбивает противника на живот в направлении вперед-влево.

2. Захват руки на ключ с упором головой в плечо. Атакующий, находясь сзади, одной рукой захватывает атакуемого за одноименное запястье, прижимая его к ковра, а другой – за туловище сверху по линии пояса. Одновременно атакующий головой упирается в плечо захваченной руки атакуемого и, отталкиваясь ногами, сбивает его на живот. В момент падения атакуемого атакующий захватывает его руку на ключ.

3. Захват руки на ключ со сбиванием партнера на живот. Атакующий захватывает атакуемого за одноименную руку в области локтевого сустава в сгиб плеча и предплечья, а другой рукой – за туловище сверху. Упираясь ногами в ковер, атакующий рывком сбивает атакуемого на живот и, когда тот падает, захватывает его руку на ключ.

Способы тактической подготовки. 1. Атакующий пытается сбить атакуемого на живот в сторону опорной руки. Когда атакуемый противодействует этим усилиям, атакующий сбивает его на живот в сторону захваченной на ключ руки, после чего выполняет забегание.

2. Угроза. Атакующий пытается захватить шею атакуемого из-под дальнего плеча. Когда атакуемый, не давая сделать захват, поднимает голову вверх и прижимает свое плечо к туловищу, атакующий выполняет захват руки на ключ.

Комбинации: 1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 2. Накат захватом руки на ключ и туловища сверху – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри. 3. Бросок прогибом обратным захватом туловища – переворот забеганием с ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.

Защиты: 1. Атакуемый выставляет вперед захватываемую за предплечье руку. 2. Атакуемый ложится на бок спиной к атакующему, упирается свободной рукой и ногой в ковер и переходит в высокий партер.

Контрприемы: 1. Бросок подворотом с захватом руки через плечо. 2. Переворот через себя с захватом руки под плечо.

Возможные ошибки: 1. Неплотный захват руки атакуемого на ключ. 2. При забегании ногами вокруг головы атакуемого атакующий переваливается через его туловище. 4. При забегании ноги атакующего опережают движение таза.

Перевороты могут проводиться с отрывом противника от ковра и вращением его вокруг тела атакующего или без отрыва от ковра с вращением тела противника вокруг его продольной или поперечной оси. При продольном вращении противника атакующий, как правило, перемещается относительно противника.

Поскольку перевороты, в отличие от перебрасываний, проводятся с более широким спектром захватов, в этом разделе защита и контрприемы будут рассматриваться для каждого характерного исходного захвата атакующего.

Атакующий сбоку, лицом к голове противника

Откаты – перевороты противника в сторону-от себя

Откаты набеганием (рис. 4.49., 4.50., 4.51.).

Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, оставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя-вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к ковра и дожимает захватом руки и шеи спереди (рис. 4.49.).



Рис. 4.49. Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Тактическая подготовка. 1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый, защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет переворот.

Защиты. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилием рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему.

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Как только атакующий соединил руки для захвата туловища противника с рукой, последний при помощи выпрямления захватываемой руки приподнимается вверх, выставляет правое колено вперед-под себя и выводит таз вправо, а правой рукой плотно захватывает атакующего за одноименное плечо. Вслед за этим контратакующий, поворачиваясь налево, резко наклоняется вниз к своему правому плечу и при помощи распрямления левой ноги толкает противника вверх, выполняя бросок через спину. Заканчивается контрприем удержанием с захватом руки и туловища сбоку, спиной к противнику. К этому контрприему прибегают, когда атакующий выполнил захват руки двумя руками снизу и находится слева от атакуемого. Последний выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, приподнимает туловище и захватывает правой рукой одноименное плечо снизу. Убирая голень левой ноги под себя, контратакующий садится на бедро этой ноги и делает резкий поворот налево-за себя, а левой рукой захватывает противника за шею. Перевернув атакующего спиной к ковра, атакуемый ложится на живот и удерживает противника с помощью захвата руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

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

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает

захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз-в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к коврику (рис. 4.50.).



Рис. 4.50. Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Тактическая подготовка. 1. Став слева-сзади от атакуемого на левую ступню и правое колено и захватив его за шею из-под левого плеча, атакующий угрожает противнику сбиванием на живот, а последний, применяя защиту, подается вперед и упирается руками в ковер. Воспользовавшись сопротивлением, атакующий, удерживая левой рукой шею атакуемого, быстро подводит правую руку под его туловище и захватывает дальнюю руку за плечо.

Защиты. 1. Во время подведения атакующим левой руки под левое плечо атакуемого для захвата шеи из-под плеча последний прижимает руку к себе и подает туловище вниз-влево.

2. После захвата атакующим шеи из-под плеча атакуемый прижимает захваченную руку к себе, одновременно приподнимается вверх, выставляет правую ногу вперед-вправо, освобождается от захвата, встает в стойку и поворачивается грудью к атакующему.

Контрприем. Переворот за себя с захватом одноименного плеча. Как только атакующий выполнил захват правой руки снизу, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь к нему туловищем, захватывает правой рукой его правое плечо, убирает левую ногу под себя и, садясь на левое бедро, переворачивает противника влево-за себя, захватывая левой рукой его шею. Ложась на живот, атакуемый удерживает противника захватом руки и шеи спереди.

Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Атакующий занимает положение сбоку от противника, его правая нога находится на колене, а левая, стоящая на ступне, – выдвинута вперед. Атакующий быстро захватывает левой рукой снаружи дальнюю руку атакуемого за плечо выше локтевого сустава, а правую руку пропускает под ним для дальнейшего осуществления захвата правой руки.

Подтягивая левой рукой захваченную правую руку к себе, атакующий осуществляет захват руки противника правой рукой несколько выше предыдущего захвата, стараясь при этом подвести верхнюю часть своего правого плеча под грудь атакуемого. Продолжая подтягивать руки противника к своей груди, атакующий скручивающим движением влево (к голове противника) и усилием рук, ног и туловища переворачивает противника спиной к коврику. Освобождая свою левую руку от захвата правой руки противника, атакующий продвигается ногами и туловищем вправо и захватывает противника левой рукой за шею, удерживая его в опасном положении с захватом руки и шеи спереди.

Этот прием можно проводить, когда атакуемый лежит на животе. Атакующий располагается слева от противника и захватывает его правой рукой за правое плечо и туловище сверху, а левой – спереди за плечо правой руки. Упираясь грудью в противника, толчком

ногами и скручивающим движением атакующий тянет левой рукой за захваченное плечо на себя, подтягивает его руку к себе, а голову отжимает плечом левой руки в сторону от себя. Не останавливаясь, атакующий переносит правую руку для захвата правой руки противника снизу и заканчивает переворот захватом рук так же, как в предыдущем примере (рис. 4.51.).



Рис. 4.51. Откат набегая с захватом дальней руки снизу

Тактическая подготовка. Захватив шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника защищаться и с этой целью прижать голову к руке. В этот момент атакующий захватывает разноименную руку выше локтя и, послав одноименную руку под туловище, захватывает противника за плечо.

Защиты. 1. Во время осуществления атакующим захвата атакуемый опускает грудь к коврику и разводит руки в стороны.

2. Если руки захвачены, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед в сторону переворота, поворачивается грудью к атакующему и, не задерживаясь в этом положении, рывком левой руки освобождается от захвата и встает в стойку.

3. Если атакуемый после захвата рук оказывается на животе и у него нет возможности провести вторую защиту, то он поворачивается спиной к атакующему и выставляет правую ногу вперед к голове, стараясь за счет дальнейшего передвижения вперед выставленной ноги, поворота спиной к противнику и разведения рук в стороны освободить правую руку, отведя ее в сторону от себя.

Контрприемы. 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом. Заканчивая контрприем, контратакующий ложится на живот и, продолжая держать правой рукой противника за правую руку, а левой – за туловище сверху, старается положить его на лопатки.

2. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом.

Откаты забеганием

Откат забеганием с захватом руки на ключ

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

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

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

Когда атакуемый оказался сбитым на ковер, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперед-вправо, отключает левое плечо противника на себя-вверх, а

грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперед атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит ее на правое плечо противника, не давая ему оторвать его от ковра.

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

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

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

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает противника спиной к ковра. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает противника захватом руки и шеи (туловища) спереди (рис. 4.52.).

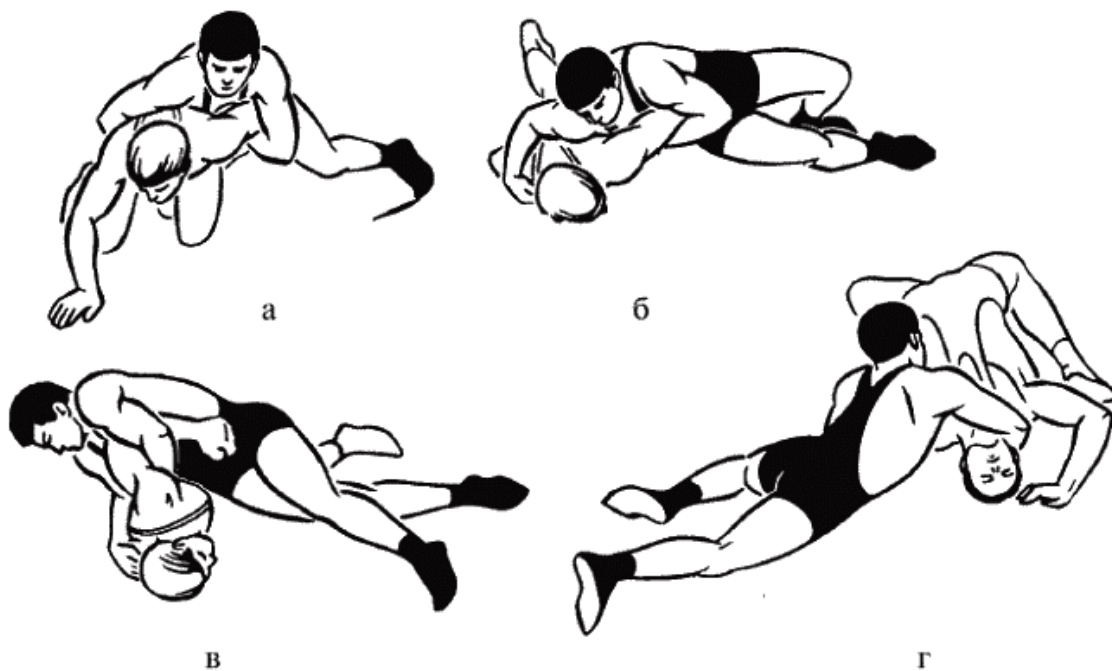


Рис. 4.52. Откат забеганием с захватом руки на ключ

Вариантом приведенного приема может быть переворот ключом и предплечьем на шее. Действия атакующего здесь аналогичны предыдущим за исключением того, что после сбивания атакуемого он накладывает правую руку ему не на плечо, а на шею.

Переворот ключом и предплечьем на шее можно выполнить и не переводя атакуемого на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку атакуемого на ключ, накладывает правую руку предплечьем ему на шею и, быстро переставляя правую ногу на колесо сбоку от противника, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к ковра. Надавливая грудью на левое плечо атакуемого и быстро забегаая ногами вокруг его головы, атакую-

щий переворачивает противника на спину и заканчивает прием так же, как при сбивании на живот.

В ходе сложных ситуаций схватки часто бывает выгодно переворачивать противника не ключом с забеганием, а перешагиванием ногой через захваченное плечо (со стороны головы). Это действие намного быстрее забегания. Переворачивать противника перешагиванием выгодно, когда атакуемый лежит на правом боку и захваченная ключом рука отведена в сторону и поднята вверх или если атакуемый в момент начала переворота забеганием подтягивает туловище к своим ногам, то есть пытается перейти в партер (в это время сопротивление руки, захваченной на ключ, ослабляется).

Защиты. 1. Атакуемый не дает атакующему захватить руку на ключ.

2. Если атакующий захватил руку атакуемого на ключ, то, не давая отвести захваченное плечо, тот выводит его вперед к своей голове, при этом руку разворачивает ладонью кверху, а туловище подает на противника.

Если же этих действий для защиты недостаточно, атакуемый распрямляет левую ногу между ногами атакующего. Этими действиями атакуемый не дает отвести захваченную на ключ руку к своей спине и сбить себя на живот.

3. Если атакующему удалось сбить атакуемого на живот, то тот ложится на левый бок спиной к противнику, захваченную левую (правую) руку крепко прижимает к себе, а левую (правую) ногу выставляет вправо до упора в ковер. Из этого положения атакуемый отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, и, двигаясь ногами вправо, переходит в партер (стойку).

4. Не давая себя перевернуть, атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подает туловище на противника, одновременно отводит плечо захваченной руки вперед и, отходя от атакующего, встает в партер.

Контрприемы.

1. Выход наверх выседом рывком за плечо.

Этот контрприем выгодно делать из высокого партера. Когда атакующий захватывает левую руку противника на ключ, но захват еще неплотный, контратакующий, опираясь на свободную правую руку, приподнимается, одновременно выбрасывает левую ногу (находящуюся между ногами атакующего), вперед голенью внутрь. Коснувшись ковра голенью (ступней), контратакующий делает мах правой ногой вперед-влево. Одновременно с этим он захватывает атакующего за левое одноименное плечо и тянет его вниз-на себя (при этих действиях контратакующему не следует высоко приподнимать туловище). Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий отталкивается от ковра правой ногой и, перенося ее через левую, поворачивается грудью к атакующему, правой рукой захватывает его за туловище сверху и заканчивает выход наверх.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выгодно проводить, когда атакующий начинает сбивать атакуемого на живот. Контратакующий переставляет левое колено вперед-вправо и, немного приподнимаясь, выводит таз влево. Одновременно с этими действиями он левой рукой захватывает противника за одноименное плечо. Затем рывком левой рукой вперед-вниз-под себя и подбивом тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) контратакующий бросает противника спиной к ковра. Ложась на живот, он удерживает атакующего на мосту, выполняя захват шеи с плечом спереди.

3. Сбивание с захватом руки через плечо. Этот контрприем можно применить, когда атакуемый не сбит на живот и его левая рука не полностью отведена ключом к его спине. Как только атакующий окажется с левой стороны от атакуемого, последний зажимает его левое плечо между своим плечом и предплечьем и, поворачиваясь направо с рывком за левую руку

и толчком левым бедром, сбивает атакующего спиной к ковру. Ложась на живот и удерживая левую руку противника, контратакующий захватывает правой рукой его шею.

Откат забеганием с захватом запястья и головы (или плеча)

Атакующий, находясь сзади атакуемого, ставит правую ногу на колено между его ногами, а левую – на ступню сбоку-слева. Захватив противника правой рукой за туловище сверху, а левой – за запястье одноименной руки и упираясь в нее головой (в области подмышки), атакующий с помощью толчка ногами и подтягивания левой руки на себя сбивает атакуемого на живот и в это время правую руку переносит с захвата туловища на захват головы.

Не останавливаясь, атакующий, подтягивая правой рукой голову противника к себе, сильно прижимает захваченную руку к своей груди, забегает вокруг головы противника и переворачивает его спиной к ковру (рис. 4.53.). Заканчивая прием, он ложится грудью на левую руку, а затем захватывает противника спереди за шею с левым плечом и дожимает его. Провести прием можно и с захватом одноименного плеча атакуемого правой рукой (рис. 4.54.). Переворот делается так же, как в первом случае.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.