

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

В. Э. ЦАНДЫКОВ Л. В. ЛОГИНОВ
А. В. ГАДАЛОВ

ОСНОВЫ ЭЛЕМЕНТОВ БАЗОВОЙ
ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2021

УДК 796.8
ББК 75.715
Ц16

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, профессор
заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР,
заслуженный тренер России, чемпион Олимпийских игр
президент Федерации спортивной борьбы России
М. Г. Мамиашвили

Кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой теории и методики физической культуры
и спортивных дисциплин Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
А. В. Власов

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Цандыков, В. Э. Основы элементов базовой техники спор-
тивной борьбы на уроках физической культуры в общеобразова-
Ц16 тельной школе : учеб.-метод. пособие / В. Э. Цандыков, Л. В. Логи-
нов, А. В. Гадалов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. –
Владимир : Изд-во ВлГУ, 2021. – 80 с. – ISBN 978-5-9984-1431-2.

Рассмотрены вопросы организации и проведения уроков физической культуры с включением элементов базовой техники спортивной борьбы. Наряду с элементами базовой техники спортивной борьбы, представлены краткие исторические сведения о становлении и развитии вольной и греко-римской борьбы. Приведены правовые основы самозащиты и необходимой обороны в ситуациях агрессивных действий и посягательств.

Предназначено для студентов вузов 1 – 2-го курсов направлений подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 44.03.01 – Педагогическое образование (профиль «Физическая культура») всех форм обучения, тренеров-преподавателей по спортивной борьбе, преподавателей вузов. Адресовано учителям физической культуры общеобразовательных школ и педагогам школьной системы дополнительного образования, а также всем любителям спортивной борьбы.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 46. Табл. 1. Библиогр.: 43 назв.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-9984-1431-2

© ВлГУ, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт необходимы для физического воспитания детей и молодежи. Они способствуют развитию физических качеств, укрепляют иммунитет, закаляют характер молодых людей.

Особенно полезны для детей занятия спортивными единоборствами. Спортивная борьба способствует комплексному физическому развитию человека. В процессе борцовских тренировок вырабатываются такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. У человека формируются чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах, смелость, решительность и др. В связи с этим занятия единоборствами должны входить в программы физического воспитания образовательных учреждений всех уровней, начиная с начальной школы и заканчивая высшими учебными заведениями.

Система спортивных единоборств, получившая свое развитие в многонациональной России, воспитывает дух патриотизма, гордость за свою Родину, что позволяет каждому ребенку стать настоящим гражданином и быть достойным памяти наших отцов и дедов, отстаивавших независимость нашей страны и одержавших победу в Великой Отечественной войне.

Глава 1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ И МИРЕ

1.1. История становления греко-римской борьбы как вида спорта

На протяжении всей истории существования греко-римская борьба несколько раз переименовывалась. К ней одинаково применимы названия «французская», «финско-французская», «классическая» и «греко-римская».

До 30-х годов XX века данный вид борьбы назывался «французским», затем он был переименован в «финско-французскую», в 1947 году – в «греко-римскую», в 1948 году – в «классическую». И в 1991 году борьбе возвращено историческое название – «греко-римская» [2].

Борьба включена в программу Олимпийских игр с 1896 года, т. е. с начала олимпийского движения современности.

Характерная черта этого вида борьбы – особое внимание борьбе в положении лежа (в «партере»). Несмотря на огромное количество захватов, в греко-римской борьбе запрещены захваты руками ног противника, так называемые захваты ниже пояса, а также недопустимы броски через ноги и действия ногами.

Международная федерация объединенных стилей борьбы (FILA) вернула данному виду борьбы наименование «греко-римская» в память о древнегреческих Олимпийских играх, в программу которых входила борьба.

В арсенал греко-римской борьбы включено большое количество приёмов и их разновидностей, так как допускается поворачивание и переворачивание соперника на спину из различных положений: стоя на коленях, в высоком, среднем и низком партере, а также лёжа на боку.

Место проведения соревнований и тренировок – спортивный зал со специальным мягким ковром с размерами 12×12 м. На нем обозначена зона борьбы – круг диаметром 9 м, из которых 1 м занимает так называемая зона пассивности. Атлеты экипированы в специальное борцовское трико и специальную спортивную обувь – «борцовки». Для достижения победы в этом виде борьбы необходимо положить противника на лопатки («туше») или выиграть встречу по баллам, выполнив разрешенные правилами и оцениваемые судьями технические действия.

Данный вид борьбы был известен со времен глубокой древности, но более широкое распространение получил с конца XVIII века в Европе, в особенности во Франции. Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как к зрелищу вызвало появление большого числа борцов-профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 году. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта. Возрождённая во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса, захваты ног и приёмы с действием ногами запрещались, так же как и противосуставные и болевые приёмы. Конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

История греко-римской борьбы в России берет свое начало в 1895 году и связана с деятелями любительского спорта В. Ф. Краевским и В. А. Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведён в Петербурге в 1897 году. В нём участвовало восемь борцов: семь – из Петербурга, один – из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (Санкт-Петербург).

В 1898 году в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из трех стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без деления на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

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

В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы был проведён первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нём участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (вес до 66 кг) и Александр Петров (тяжёлый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшему олимпийским чемпионом, а легковес

Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшему золотую медаль.

В 1912 году накануне Олимпийских игр в Стокгольме был создан Международный союз борцов в целях выработки общих правил борьбы, проведения соревнований и решения различных организационных вопросов. Конгресс союза прошёл в Берлине в 1913 году, где он был переименован в Международный союз тяжёлой атлетики, объединивший несколько видов спорта, включая французскую борьбу. В 1920 году во время Олимпийских игр в Антверпене была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (фр. *Fédération Internationale des Lutttes Associées (FILA)*), и с этих пор именно она устанавливает правила греко-римской борьбы, впоследствии также вольной борьбы и с недавних пор грэпплинга и панкратиона. Федерация также способствует развитию и систематизации национальных видов борьбы.

На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) российский борец Мартин Клейн в полуфинале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

Первыми чемпионами СССР на чемпионате в Киеве в 1924 году стали (в порядке весовых категорий): Алексей Желнин (Ленинград) – легчайший вес; Владимир Иванов (Москва) – лёгкий вес; Петр Махницкий (Киев) – средний вес; Николай Сашко (Киев) – полутяжёлый вес; Дмитрий Горин (Киев) – тяжёлый вес. После этого чемпионаты СССР проходили регулярно, за исключением военных 1941 – 1945 годов.

XV Олимпийские игры 1952 года в Хельсинки ознаменовались небывалым вторжением в элиту греко-римской борьбы спортсменов нашей страны. Чемпионами игр стали: Борис Гуревич (легчайший вес), Яков Пункин (лёгкий вес), Шазам Сафин (1-й полусредний вес) и Йоханнес Коткас (тяжёлый вес).

В чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в Неаполе (Италия). Первыми чемпионами мира стали: Борис Гуревич (до 52 кг), Артём Терян (до 57 кг), Гурген Шатворян (до 73 кг), Гиви Картозия (до 79 кг) и Август Энглас (до 87 кг).

Триумфом наших борцов закончились XVI Олимпийские игры в 1956 году в Мельбурне. Олимпийского золота удостоились: Николай Соловьев (легчайший вес), Константин Вырупаев (полулёгкий вес), Гиви Картозия (средний вес), Валентин Николаев (полутяжёлый вес) и Анатолий Парфёнов (тяжёлый вес).

За историю современных Олимпийских игр в период с 1896 по 1996 год советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 22 серебряных и 15 бронзовых медалей. Для сравнения: на втором месте по медалям – сборная Финляндии (20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых медалей); на третьем месте – команда Швеции (19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых медалей).

Счет олимпийским победам продолжился и на следующих Олимпиадах. В Сиднее (Австралия) в 2000 году на XXVII Олимпиаде победителями стали: Вартерес Самургашев (до 63 кг) и Мурат Карданов (до 76 кг). Сборная команда России заняла первое общекомандное место.

На Олимпиаде в Афинах в 2004 году российские борцы подтвердили звание сильнейших в мире, завоевав четыре медали: две золотые, серебряную и бронзовую. Чемпионами стали Алексей Мишин в весовой категории до 84 кг и супертяжеловес Хасан Бароев.

Ровно через четыре года, в 2008 году, из Пекина олимпийское золото привезли: Назир Манкиев (до 55 кг), Ислам-Бека Альбиев (до 60 кг), Асланбек Хуштов (до 96 кг).

На XXX Олимпийских играх в Лондоне чемпионами по греко-римской борьбе в своих весовых категориях стали: Роман Власов (до 74 кг) и Алан Хугаев (до 84 кг).

В Рио-де-Жанейро в 2016 году два российских борца греко-римского стиля праздновали победу: Роман Власов (весовая категория до 75 кг) и Давит Чакветадзе (весовая категория до 85 кг). На этой Олимпиаде Роман Власов становится двукратным олимпийским чемпионом. Бронзовую медаль в копилку сборной страны принёс Сергей Семёнов (весовая категория до 130 кг).

На XXXII Олимпийских играх в Токио российская сборная по греко-римской борьбе завоевала одну золотую и две бронзовые медали. Отличился Муса Евлоев, одержавший победу в весовой категории до 97 кг. Бронзовых медалей удостоились Сергей Емелин (до 60 кг) и Сергей Семёнов (до 130 кг).

Самый титулованный борец греко-римского стиля – трехкратный олимпийский чемпион, серебряный призёр XXVII Олимпийских игр, девятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы Александр Александрович Карелин, удостоенный после выступления на Олимпийских играх в Атланте звания Героя России.

1.2. Страницы истории вольной борьбы

Отличие этого вида борьбы состоит в том, что в нем разрешаются захваты за ноги и приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, почти те же, что и в греко-римской борьбе, но есть и свои особенности. Конечная цель в вольной борьбе такая же – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Однако для технической победы в греко-римской борьбе необходимо набрать разницу в 8 баллов, а в вольной борьбе – в 10 баллов [8].

Место проведения соревнований и тренировок по вольной борьбе, а также спортивная форма те же, что и в греко-римской борьбе.

Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной и темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя все лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официально во всем мире родиной возникновения и развития вольной борьбы считается Англия.

В 1904 году на III Олимпийских играх, которые проводились в США в Сент-Луисе, американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант вольной борьбы). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (freestyle).

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

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх в 1908 году в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с греко-римской борьбой? На одной Олимпиаде два вида борьбы? Такого никогда не было. Однако с учетом права организаторов Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийского происхождения» греко-римской борьбы, ее необыкновенной

популярности в Европе было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: вольной и греко-римской.

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

Первый чемпионат страны по вольной борьбе прошел в 1945 году в Ленинграде. В этом турнире приняли участие 55 борцов из 11 городов страны. Призами за лучшую технику на нем были награждены В. Рыбалко, А. Карапетян и Й. Лооару.

С 1951 года FILA стала проводить чемпионаты мира по вольной борьбе. Однако в первых чемпионатах мира спортсмены нашей страны участия не принимали.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году советские борцы-«вольники» впервые выступили на международных соревнованиях столь крупного масштаба. Дебют оказался успешным: они завоевали две золотые и одну серебряную медали, победив также и в командном зачете. Успех наших борцов был для многих неожиданным, ошеломляющим. Чемпионами этих Олимпийских игр стали: Д. Цимакуридзе (до 79 кг) и А. Мекокишвили (свыше 87 кг).

Сборная команда страны в 1954 году впервые вышла на ковер чемпионата мира, который состоялся в Токио (Япония). Первыми борцами вольного стиля – чемпионами мира в составе сборной СССР стали: В. Балавадзе (до 73 кг), А. Энглас (до 87 кг), А. Мекокишвили (свыше 87 кг). В командном зачете сборная страны в упорной борьбе уступила всего лишь одно очко сборной Турции и заняла 2-е место.

Начиная с 1953 года проводятся всесоюзные соревнования среди юношей. После 1955 года – всесоюзные соревнования среди сельских спортсменов, а с 1956 года вольная борьба вносится в список видов спорта Спартакиады народов СССР, после чего появляется в программе Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных спартакиад школьников.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия) лишь одному представителю вольной борьбы нашей команды удалось «покорить вершину Олимпа» – Мириану Цалкаламанидзе (легчайший вес).

XVII Олимпийские игры примечательны тем, что первую из трех олимпийских медалей в полутяжелом весе завоевал легендарный борец Александр Медведь.

С 1928 по 1949 год чемпионаты Европы проводились нерегулярно. Борцы вольного стиля нашей страны участия в данных соревнованиях не принимали. Впервые на европейский ковер спортсмены нашей страны вышли в 1965 году. Турнир проводился в рамках чемпионата мира и по его результатам определялись сильнейшие борцы Европы.

В 1966 году чемпионами Европы стали шестеро советских борцов вольного стиля. Среди этих чемпионов был и Александр Медведь, самый титулованный советский борец-«вольник», который стал первым трехкратным олимпийским чемпионом в истории вольной борьбы.

Самым урожайным годом на олимпийское золото стал для наших борцов вольного стиля 1980 год – XXII Олимпийские игры в Москве. Наши спортсмены получили семь наград высшей пробы. На Олимпиадах 1972 и 1976 годов они завоевали по пять золотых медалей.

Героем Олимпийских игр 1996, 2000, 2004 годов был российский борец Бувайсар Сайтиев, который после очередной победы стал самым титулованным российским «вольником» – трёхкратным олимпийским чемпионом.

XXX летние Олимпийские игры проходили в Лондоне в 2012 году. Чемпионом игр по вольной борьбе стал Джамал Отарсултанов в весовой категории до 55 кг. Серебряным призером стал также российский спортсмен Бесик Кудухов, участвовавший в весовой категории до 60 кг. Пополнили двумя бронзовыми медалями общий зачет спортсмены Денис Царгуш (до 74 кг) и Билял Махов (до 120 кг).

XXXI Олимпийские игры, впервые проводившиеся в Южной Америке, в Рио-де-Жанейро, представили миру чемпионов Сослана Рамонова (до 65 кг) и Абдулрашида Садулаева (до 86 кг). Серебряным призером стал борец Аниуар Гедуев (до 74 кг).

На Олимпийских играх в Токио в 2020 году российская сборная по вольной борьбе завоевала три золотые и две бронзовые медали. Олимпийскими чемпионами в своих весовых категориях стали: Заур Угуев (до 57 кг), Заурбек Сидиков (до 74 кг) и Абдулрашид Садулаев (до 97 кг). Бронзовые медали в копилку команды принесли Гаджимурад Рашидов (до 65 кг) и Артур Найфонов (до 86 кг).

К 80-м годам XX века в мире широкое признание получила женская вольная борьба.

Первый чемпионат России по вольной борьбе среди женщин был проведён с 26 по 29 апреля 1990 года в Липецке. В нем приняли участие 38 спортсменок из следующих регионов и городов страны: Абакана, Тулы, Липецка, Якутска, Брянска, Ангарска, Костромы, Камчатки, Марийской АССР и Украины.

Первый чемпионат Европы по женской вольной борьбе состоялся в Иванове с 22 по 23 мая 1993 года. Сборная России заняла первое общекомандное место, выиграв золотые медали во всех весовых категориях. Чемпионками Европы стали: Татьяна Карамчакова (до 44 кг), Тетей Алибекова (до 47 кг), Елена Егошина (до 50 кг), Лилия Исламова (до 53 кг), Наталья Виноградова (до 57 кг), Зайнаб Казаватова (до 61 кг), Эльмира Курбанова (до 65 кг), Наталья Лазаренко (до 70 кг), Евгения Осипенко (до 75 кг).

Первая командная победа на чемпионатах мира по женской вольной борьбе была одержана в 1995 году в Москве, а первой российской чемпионкой мира стала Саняит Ганачуева (весовая категория до 50 кг).

Бурное развитие женской вольной борьбы в мире позволило МОК в 2004 году включить её в программу XXVIII летних Олимпийских игр. Женская вольная борьба стала третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо) [4].

Чемпионками XXVIII Олимпийских игр в Афинах в 2004 году стали: Ирина Мельник-Мерлени (Украина, 48 кг), Саори Йошида (Япония, 55 кг), Каори Ичо (Япония, 63 кг) и Ху Ванг (Китай, 72 кг). Наша Гюзель Манюрова в весовой категории до 72 кг стала второй. В командном зачете сборная России оказалась на шестом месте.

Наталья Воробьева (до 72 кг) стала первой в истории российской женской вольной борьбы олимпийской чемпионкой. Произошло это на XXX Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году. Другая российская спортсменка – Любовь Волосова – в весовой категории до 63 кг завоевала бронзовую медаль.

Успешными для команды оказались и Олимпийские игры 2016 года: серебряными призерами стали Валерия Коблова (до 58 кг) и Наталья Воробьева (до 69 кг). Обладательницей бронзовой медали стала Екатерина Букина, выступающая в весовой категории до 75 кг.

Глава 2. ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1. Рекомендации учителю общеобразовательной школы по организации учебного процесса по физической культуре с включением элементов спортивной борьбы

Обучение учащихся элементам базовой техники спортивной борьбы (вольной или греко-римской) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе начинается с освоения многочисленных упражнений, которые приучают занимающихся к ведению единоборства. Эти упражнения подбирает и устанавливает их последовательность учитель физической культуры. Работа в общеобразовательной школе имеет свои особенности. Учителю необходимо знать:

- уровень развития физических качеств своих учеников;
- двигательный багаж используемых средств не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни;
- способности к освоению нового материала;
- особенности психологии;
- способности памяти;
- координационные способности и т. д.

Учителю необходимо тщательно подбирать не только физические упражнения, но и изучаемые двигательные действия, элементы и приемы борьбы, а также правильно способствовать усвоению терминологии вида спорта – спортивной борьбы.

Специальные упражнения борца в первоначальный период занятий занимают доминирующее место в общем объеме урока. По мере роста уровня физической подготовленности учащихся, развития координации и двигательных способностей данные упражнения не теряют своего значения, но их удельный вес в уроке с включением элементов спортивной борьбы будет значительно меньше.

Многие авторы, хорошо известные в мире спортивной борьбы (Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев, А. И. Завьялов, Ю. А. Шахмурадов, О. П. Юшков и др.), указывают, что обучение приемам спортивной борьбы следует начинать в положении партера. Для учащихся, начинающих знакомиться с данным

видом единоборств, это особенно важно, так как большинство приёмов в партере значительно проще, чем в стойке. Это связано с меньшей высотой падения, что обуславливает меньше неприятных ощущений при соприкосновении с ковром, меньшую вероятность появления травм.

Каждый приём, представленный в пособии, – это отдельный урок по изучению элемента базовой техники и терминологии данного вида спорта.

Наряду с изучением технических действий, в урок обязательно необходимо включать и игры с элементами борьбы, поскольку игровая деятельность позволяет решать весь спектр задач процесса обучения элементам спортивной борьбы: повышение уровня технико-тактической, физической и функциональной подготовленности, приобретение навыков ведения борьбы, повышение эмоционального фона, проявление волевых усилий и т. д.

Учитель физической культуры в своей работе должен широко использовать и современные средства телекоммуникации, позволяющие существенно облегчить обучение двигательным действиям, формировать у учащихся представления о способах их выполнения в поединках. Это прежде всего просмотры видеофрагментов проведения изучаемых приёмов выдающимися борцами.

2.2. Основы элементов базовой техники спортивной борьбы на уроках физической культуры

2.2.1. Элементы базовой техники борьбы в положении стоя на коленях (в партере)

Переворот скручиванием с захватом рук сбоку (переворот подрывом двух рук) (рис. 2.1). Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать рядом разноименным боком к противнику на ближнее колено, дальнюю ногу поставить на стопу в упор. Ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой – одноименное, ближнее, плечо. Поворачиваясь к противнику грудью, пропустить дальнюю руку под подбородком, захватить дальнюю руку соперника выше локтя, пропустить ближнюю руку под туловищем снизу, двумя руками захватить дальнюю руку соперника как можно выше

локтя, ладонь к ладони рядом. Упереться ближним плечом в бок. Переминаясь ногами в сторону головы соперника, прижать захваченную руку соперника к его туловищу. Упираясь дальней ногой и толкая его плечом в бок от себя – вниз – вперёд, выполнить энергичный рывок двумя руками за захваченную руку на себя – вниз, скрутить соперника под себя, перевернуть на спину, навалиться грудью сверху. Удерживая захваченные руки, весом тела дожать противника на лопатки.



Рис. 2.1

Переворот скручиванием с захватом шеи, с плечом на рычаг (рис. 2.2). Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать с левого бока на правое колено и на выставленную в сторону в упор стопу левой ноги. Наложить дальнее, левое, предплечье на шею сверху, кистью захватить подбородок. Пропустить ближнюю, правую, руку под левое плечо противника, захватить предплечье своей левой руки. Подтянуть и плотно прижать захваченную голову с плечом к своей груди, вес тела перенести на шею, упираясь ногами в ковёр, прижать голову противника к коврику. Передвигаясь ногами к голове соперника, нажимать левой рукой на шею вниз, правую руку поднимать вверх. Скручивающим движением рук вперёд – на себя, а туловищем вперёд – от себя перевернуть противника через голову. Лечь сверху на грудь и левую руку, расставить ноги широко врозь с упором левым коленом в ковёр, подтягивая противника под себя, дожать на лопатки.



Рис. 2.2

Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча (рис. 2.3). Противник в положении лежа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между ног противника. Предплечьем ближней, правой, руки придавить шею к ковру, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю, левую, руку завести из-под плеча на шею сверху как можно глубже, ближе к затылку, соединить пальцы рук в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтём поднимать левое плечо противника вверх – вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к ковру. Надавливая грудью на уже поднятое плечо и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя – вниз перевернуть противника на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить захват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести незахваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках захватом руки и туловища сверху.



Рис. 2.3

Переворот скручиванием с захватом шеи спереди – сверху и разноимённой руки под плечо снизу (рис. 2.4). Противник в партере. Атакующему борцу встать спереди, захватить левой рукой сверху шею и подбородок, отбросить ноги назад с таким расчётом, чтобы противник не захватил ноги. Перенести вес тела на его плечи, пропустить правое предплечье под левое плечо спереди – снизу. Забегая ногами вправо, подтянуть голову противника под своё левое плечо, пропустить правую руку ещё дальше под захваченное плечо, нало-

жить её на спину ладонью вверх. Продолжая забегание ногами вправо с поворотом туловища налево, весом тела прижать голову противника к коврику и своему левому боку. Поднимая захваченную руку влево – на себя – вверх и забегая с поворотом грудью к противнику, скрутить, перевернуть его за себя на мост. Лёжа сверху, удерживая голову и руку, дожать на лопатки.



Рис. 2.4

Переворот забеганием с наложением руки себе на шею (рис. 2.5). Противник в партере. Атакующему борцу встать спереди на правое колено и левую стопу, захватить правой рукой шею сверху и подбородок, левой рукой – правую руку за запястье снаружи. Выполнить рывок правой рукой за шею вправо, рывком за запястье поднять правую руку и поднырнуть головой под плечо, наложить руку себе на шею. Не отпуская захвата, поднять плечи, забегая ногами налево с поворотом туловища направо, прогнуться, плечами поднять захваченную на плечо руку за себя – вверх. Скручивая противника за шею, одновременно весом тела прижимать голову противника под себя – вниз. Продолжая забегание и поворачиваясь грудью на противника, толчком туловища в бок скрутить, перевернуть его за себя на мост. Лёжа сверху, упереться лбом в ковёр, удерживая шею и руку, дожать на лопатки.



Рис. 2.5

Переворот забеганием с захватом плеча и шеи спереди (рис. 2.6). Атакующий борец в попытке захватить правую ногу противника (голова сбоку) оказался на коленях. Противник захватил шею сверху, отбросил ноги, перенёс вес тела на плечи. Атакующему борцу левой рукой захватить у себя на шее правую руку противника выше локтя, передвигаясь налево, ещё выше поднять плечи, упереться ладонью правой руки в правое колено снаружи. В удобный момент неожиданно остановиться, упереться правой стопой в ковёр, сильным толчком головы под захваченное плечо от себя – налево и резким рывком за руку на себя – вниз – налево с поворотом головы и туловища опуститься на левое плечо, сбить противника на правый бок. Быстро вывести голову вверх, перенести правую руку на левый бок. Подтягивая правую руку на себя, повернуться к противнику правым боком, сесть на правое бедро, захватить правой рукой голову под плечо, передвигаясь ногами по дуге к голове, окончательно перевернуть его спиной к ковру, дожать на лопатки.

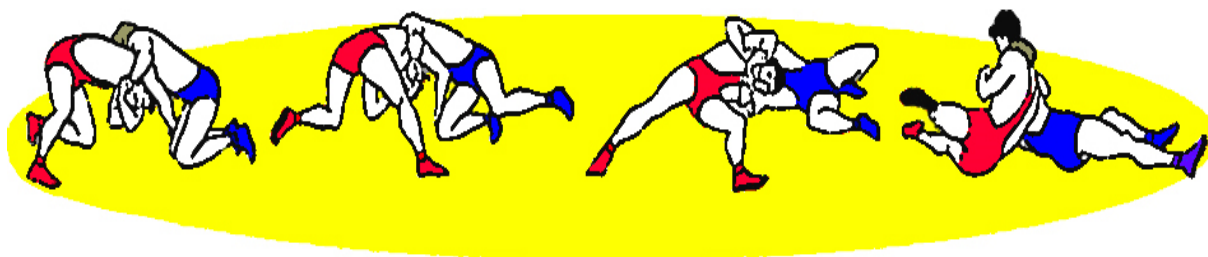


Рис. 2.6

Переворот накатом с захватом шеи и плеча спереди – сверху в сторону захваченной руки (рис. 2.7). Атакующий борец в партере. Захватить правой рукой шею сверху и подбородок, левой рукой – правую руку за плечо снаружи, вес тела перенести на плечи противника и отбросить ноги. Обманными движениями налево-направо и рывками на себя – вниз – в сторону подтянуть его захваченное плечо к его голове, свести свои локти, правой рукой захватить своё левое предплечье, прижать его плечо к его голове, таким образом отключить его правую руку. Прижимая голову к правому боку противника, забежать направо, примерно на 45°, нырнуть головой вниз, под его

грудь, резко скрутить голову и плечо на себя – вверх. Вращаясь в сторону – налево вместе с противником, переворотом через мост прокатить его лопатками по ковру, удерживая шею с рукой, встать на колени. Подготовить накат с захватом шеи и плеча спереди – сверху в сторону захваченной руки второй раз.



Рис. 2.7

Переворот накатом и нырком головой под плечо с захватом туловища сверху и предплечья (рис. 2.8). Противник в партере. Атакующему борцу встать сзади – сверху – с правого бока на правое колено и левую стопу, ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой – правое запястье. Упереться головой в плечо захваченной руки, толкать противника головой от себя – вперёд – в сторону. Противник сопротивляется. В удобный момент голова как бы соскальзывает с плеча вниз – внутрь – под плечо. Резко сменив направление усилий и плотнее прижимая правую руку противника на шею, перевернуться в сторону на мост, одновременно левой рукой захватом за туловище затянуть его на себя, перевернуться через мост с противником на груди, прокатить его лопатками по ковру, вернуться в исходное положение.



Рис. 2.8

Выход наверх «выседом» и нырком под руку спереди (вращением) (рис. 2.9). Противник в партере спереди захватил правой рукой шею сверху. Атакующему борцу левой рукой захватить правое плечо на шее, левую ногу поставить на стопу, поднять плечи и голову. Вращаясь налево вокруг руки противника, выбросить в сторону поворота правую руку вверх и правую ногу вперёд на «высед». Во время поворота к противнику спиной оттолкнуть его спиной и головой в плечо от себя, повиснуть на захваченной руке, повернуть туловище вокруг руки, встать на колени, вывести голову наверх. Встать с колен, перенести вес тела на плечи противника. Захватить правой рукой его правое плечо изнутри, кистью снизу, левой рукой – туловище сверху, забегая за спину, фиксировать партер. Подготовить накат нырком головой под плечо с захватом туловища сверху и захватом запястья.



Рис. 2.9

Переворот назад «выседом» с захватом рук за плечо и под плечо (рис. 2.10). Борцы в партере. Атакующему борцу встать спереди, лицом к голове, захватить левой рукой правое плечо снаружи, поднырнуть головой под захваченное плечо, вывести голову на правый бок. Находясь снизу, под противником, повернуться к нему правым боком, рывком за захваченное на шее плечо на себя – вниз постараться сбить его на правый бок, противник будет вынужден захватить левой рукой туловище сверху – сбоку. Атакующему борцу движением правого предплечья назад – вверх захватить левое плечо противника под своё плечо, прижать захваченную руку к своему правому боку. Выставить левую ногу на стопу вперёд, поднять голову и плечи, скручивая противника за себя – назад, выбросить влево на «высед» правую ногу, сесть на правое бедро. Сильно толкнуть противника

плечами и головой в правый бок, разгибая туловище, с поворотом направо опрокинуться на спину, перевернуть соперника за себя, ещё сильнее прижать захваченные руки к себе. Упираясь ногами в ковёр, перевернуть противника на мост. Лёжа перпендикулярно к противнику и нажимая спиной на грудь, дожать на туше.

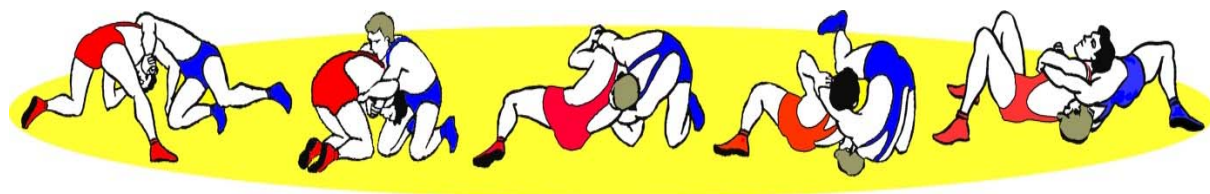


Рис. 2.10

Переворот через спину с захватом одноимённой руки под плечо (рис. 2.11). Противник в партере, слева правой рукой удерживает туловище сверху. Контратакующему борцу в партере снизу правым плечом захватить под свое плечо правую руку противника выше локтя, прижать её к своему боку, выставить левую ногу на стопу в упор. Резким рывком за захваченную руку под себя – вниз нырнуть головой к своему левому бедру, вывести таз вправо, одновременно левой рукой толкнуть противника плечом в левый бок за себя – вверх, помогая перевороту. Накручивая захваченную руку на своё туловище, перевернуться (выполнить кувырок через правое плечо), подбить левым бедром правое бедро противника вверх, перебросить его через спину на мост. Сидя на левом бедре, ноги широко врозь, накрыть левой рукой его грудь сверху. Продолжая тянуть правой рукой захваченную руку на себя – вверх, спиной и левым боком дожать противника на лопатки.



Рис. 2.11

Переворот с захватом руки на «ключ» одной рукой в положении стоя сзади (рис. 2.12). Противник в партере снизу. Атакующему борцу в партере сверху справа выставить правую ногу на стопу в упор, левую ногу поставить на колено между ног противника.левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой – нижнюю часть предплечья правой руки. Упереться правой ногой в ковёр и резко толкнуть противника туловищем в спину от себя – вперёд с целью загрузить его дальнюю руку и освободить ближнюю руку. Вырвать правую руку противника на себя, пропустить свою правую руку в сгиб локтя противника вверх, на спину, наложить на лопатку ладонью вниз, сильно зажать захваченную руку выше локтя между своим плечом, предплечьем и туловищем. Передвигаясь вперёд к голове, толчком туловища от себя – вперёд поднять захваченную на «ключ» руку вверх. Ещё раз ложно толкнуть противника от себя на выставленную им в упор дальнюю руку и сразу же резким рывком левой руки за пояс на себя – вперёд – вправо сбить его на живот или левый бок, продолжая плотно удерживать руку, переместиться ближе к голове.

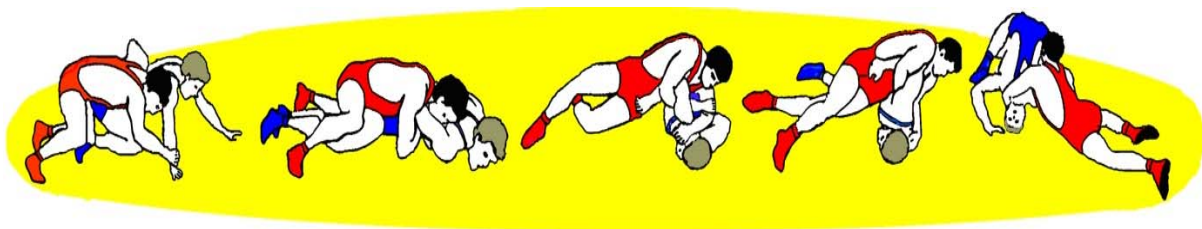


Рис. 2.12

Переворот за себя в партере с захватом шеи, с плечом на рычаг (рис. 2.13). Атакующий борец в партере, справа захватил голову противника на рычаг. Противник, сопротивляясь, выставил левую ногу на стопу в упор, поднял туловище. Атакующему борцу, оставаясь на левом колене, кратковременно нажать на противника сверху, резко сменить направление усилий, перенести правую руку на шею снизу, под подбородок, подтянуть его плотнее к груди. Упираясь правой ногой в ковёр, быстро повернуться на левом колене налево, толчком правой руки под шею снизу и рывком левой

руки под захваченное плечо вверх – назад – за себя прогнуться, в падении назад с поворотом грудью к коврику перевернуть противника на спину. Плотнее захватить голову и плечо, забеганием в сторону головы дожать его на лопатки.



Рис. 2.13

Переворот накатом с захватом туловища сзади (рис. 2.14). Противник в партере. Атакующему борцу встать с правого бока сзади – сверху на правое колено, левую ногу поставить на стопу между ног противника. С резким толчком грудью в спину противника наклониться, пропустить правую руку как можно дальше под живот, захватить двумя руками туловище за пояс, соединить руки в крючок. Приложить голову правым ухом на левую лопатку, плотно прижать противника к себе. Отталкиваясь левой ногой, правое колено подвести под его правое колено. Разгибая ноги и толкая его от себя – вперёд, сильно надавить правой стороной груди в правое плечо от себя – вниз, одновременно двумя руками оторвать ноги и таз противника от коврика, активно затягивая таз к себе между бёдер, сбить его на правое плечо. Сильно подбить животом вверх, прогнуться, поставить правую ногу на стопу в упор, перенести левую ногу вправо под себя на стопу, встать на мост головой ближе к правому плечу, полностью затягивая противника спиной себе на грудь. Подставить правую ногу ближе под себя, резко разгибая ноги с рывком руками на себя – вправо, скрутить и перевернуть противника через себя на живот, навалиться грудью сверху. Подготовить переворот накатом с захватом туловища сзади второй раз.

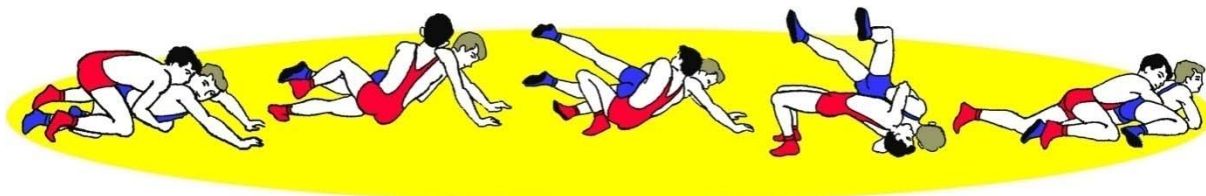


Рис. 2.14

Выход наверх «выседом» (рис. 2.15). Контратакующий боец в партере снизу. Противник сзади – справа двумя руками удерживает туловище сверху, соединив пальцы в захват. Контратакующему борцу для освобождения от захвата подать туловище вперёд, опираясь на левую стопу и правую ладонь, выбросить правую ногу из-под себя налево, на «высед», одновременно отвести левую руку назад к левому бедру противника (в вольной борьбе) или руку пропустить под живот (в греко-римской борьбе). Резким поворотом туловища налево пропустить левую руку между его бёдер, захватить ладонью изнутри верх левого бедра. Подтягиваясь рукой за захваченное бедро (туловище), прогнуться, толчком левым плечом в бок от себя – вниз – назад и резким рывком таза вверх – налево разорвать захват рук. Продолжая поворот, выйти на спину, захватить двумя руками туловище сверху.



Рис. 2.15

Переворот перекатом с захватом шеи, с бедром сзади (рис. 2.16). Борцы в партере. Атакующему борцу встать спереди – сверху на левое колено и правую стопу, захватить левой рукой шею сверху и подбородок, правой рукой – левую руку за плечо спереди, отбросить ноги, вес тела перенести на противника, головой упереться в левый бок. Маневрами, с переменной направлением налево-направо толкать его затылком в левый бок с целью ложного переворота. Подтянуться ближе к противнику, быстро забегаая ногами направо, захватить правой рукой левое бедро сзади в подколенный сгиб. По ходу движения (противник также убегает по кругу) ускорить забегание, пропустить правую и левую руки внутрь под живот, соединить пальцы в крючок, вывести голову подбородком на спину. Осуществить таким образом захват головы и бедра в кольцо или петлю. Упираясь правой ногой в ковёр, весом тела прижать голову под себя, к ковру,

поднимая захваченное бедро от себя – вверх, прогнуться, толчком туловища от себя – вперёд перевернуть противника через голову на спину, перекатить лопатками по ковру, не распуская захвата, удерживать на лопатках.

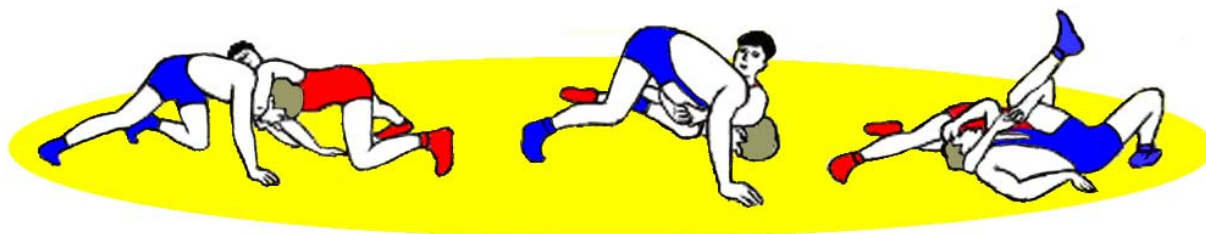


Рис. 2.16

Переворот с обратным захватом дальнего бедра (рис. 2.17). Соперники в партере. Атакующему борцу встать с левого бока, лицом к ногам, поставить левое колено спереди левого колена противника, правую ногу поставить стопой под левую голень. Правой рукой захватить дальнее бедро сверху – снаружи, левую руку пропустить внутрь между бёдрами навстречу своей правой руке, соединить пальцы в крючок. Упираясь правой ногой в ковёр, руками затянуть ноги соперника на своё левое бедро, плотно прижать к груди, вместе с противником отклониться назад. Поворачиваясь налево, весом тела загрузить поясницу, прижимая плечи соперника к ковру, оторвать его ноги от ковра. Продолжая поворот налево, прогнуться, подбить противника животом вверх, не распуская захвата, повернуться грудью к ковру, упасть на левое бедро и плечо. В ходе падения рывком руками на себя – вверх – налево скрутить, перевернуть противника через голову и плечи спиной к ковру, перенести правую руку на захват туловища сверху, прижать лопатками к ковру.

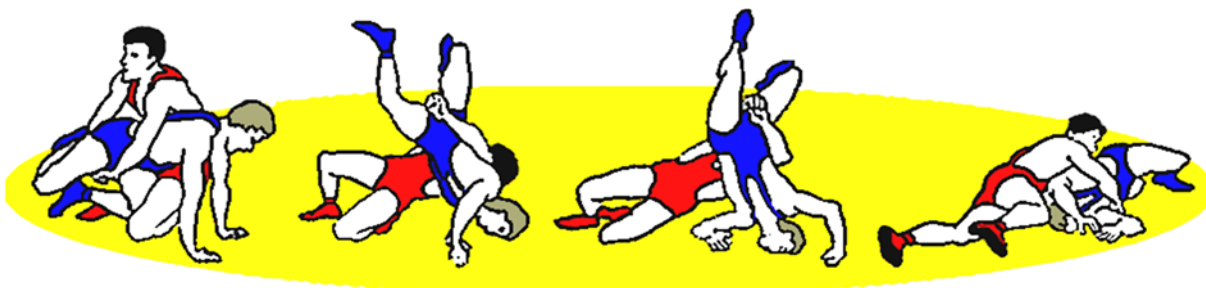


Рис. 2.17

Переворот переходом с зацепом дальнего бедра изнутри (рис. 2.18). Противник в партере. Атакующему борцу встать слева – сзади, левую ногу поставить на колено, правой голенью прижать левую голень противника к ковру, не давая ему возможности убежать вперёд. Перенести левую руку на дальнее плечо, правой рукой захватить ближнее бедро сзади. Отпустить прижатую к ковру ногу, рывком за бедро вверх вместе с захваченным бедром встать в стойку. Поднять захваченное бедро на своё полусогнутое правое бедро, прижать туловище противника к животу повыше, продвинуться ногами вперёд, не давая ему возможности поднять дальнюю ногу. Перенести вес тела на свою левую ногу, сильно подбить правым бедром захваченную ногу вверх, не останавливая движения ноги вперёд, зацепить из-под захваченного бедра дальнее бедро выше колена. Продолжая энергичное маховое движение ногой уже назад – налево, упасть вперёд через противника грудью на ковёр к его дальней руке в сторону головы, скрутить, перевернуть противника спиной к ковру, левой рукой захватить шею сверху под своё плечо. Отталкиваясь свободной левой ногой и правой рукой, продвинуться вперёд, вытянуться, прогнуться, поворачиваясь левым боком на грудь противника, поднять захваченную ногу вверх – налево, подтянуть его голову под себя, дожать на лопатки.



Рис. 2.18

Переворот переходом с захватом руки на «ключ» и удержанием согнутой ноги бедром (рис. 2.19). Противник в партере, защищается, широко расставил ноги и руки. Атакующему борцу с правого бока встать на правое колено и левую стопу, захватить правой рукой правое запястье, левой рукой – левый голеностоп. Упираясь головой в плечо, ближе к локтевому сгибу, продвигать противника по ковру вперёд – влево, при этом активно тянуть голень на себя – вверх, а захваченную руку удерживать на месте, таким образом сбить его на живот. Не прекращая тянуть ногу вверх, пропустить правую руку под плечо спереди, захватить руку на «ключ». Выполнив захват руки на «ключ», передви-

нуться в сторону захваченной ноги, дойдя до ноги, левым бедром сверху перекрыть захваченную голень, прижать её к бедру противника. Продолжая переход, освободившейся рукой толкать противника в затылок от себя, одновременно растягиваясь вперёд – налево. Поднимая захваченную на «ключ» руку на себя – вперёд, перевернуть противника на бок. Правой пяткой зацепить правое бедро изнутри, подтянуть ногу ближе к себе, окончательно перевернуть на мост. Пропустить свою правую ногу дальше под бедро между ног противника, голеностопом обвить голень, выпрямляя ногу, поднять её вверх – на себя, дожать на лопатки.

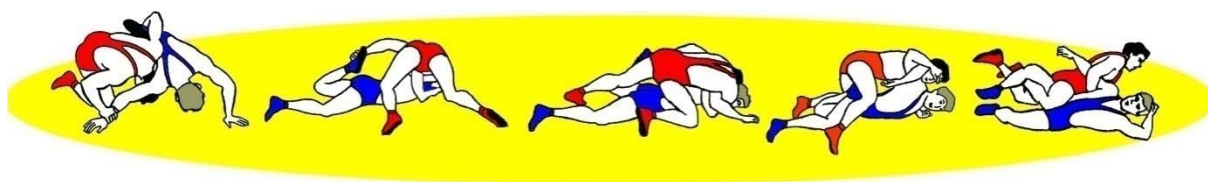


Рис. 2.19

Опрокидывания назад с захватом шеи, с плечом сзади (рис. 2.20). Соперники в партере. Атакующему борцу встать сзади, левую ногу поставить на стопу в упор, правую ногу – на колено. Быстро привстать, резким рывком за шею и плечо на себя – налево опрокинуть противника спиной к себе на левое бедро. Падая на левое плечо с поворотом туловища налево, правой рукой захватить подбородок, одновременно пятками зацепить бёдра снаружи – внутрь. Выпрямляя ноги, вытянуться, толчком таза в таз прогнуться, левой рукой выдавить левый локоть противника от себя – вперёд. Правой рукой подтянуть шею плотно к себе, поворачиваясь грудью к коврику, левой рукой со стороны головы захватить сверху плечо левой руки, прижать её к себе. Прогибаясь, упором таза в таз растянуть противника ногами от себя, руками на себя, окончательно повернуть его спиной к коврику, дожать на лопатки.

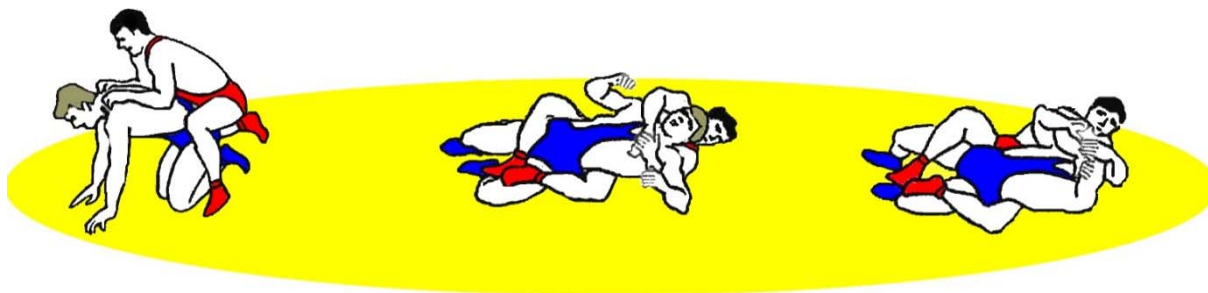


Рис. 2.20

2.2.2. Элементы базовой техники борьбы в положении стоя друг против друга

Перевод в партер рывком за руку (рис. 2.21). Противник в правой стойке. Атакующему борцу в левой стойке захватить левой рукой правое запястье противника снаружи – снизу. Отбросить захваченную руку на себя – внутрь – направо, одновременно правой рукой захватить эту руку под плечо изнутри, кистью снизу. Резким, сильным рывком за руку на себя – вниз – направо с поворотом туловища направо отклониться назад, шагом левой ноги вперёд забежать за его правую ногу и повиснуть на захваченной руке. Затем повернуть противника к себе спиной, левой рукой захватить туловище сзади, плотно прижать к себе, падая направо, вращать противника вокруг себя. Поворачиваясь грудью к коврику, сбить его на живот. Продолжая выход на спину, встать на правое колено и захватить туловище сверху.

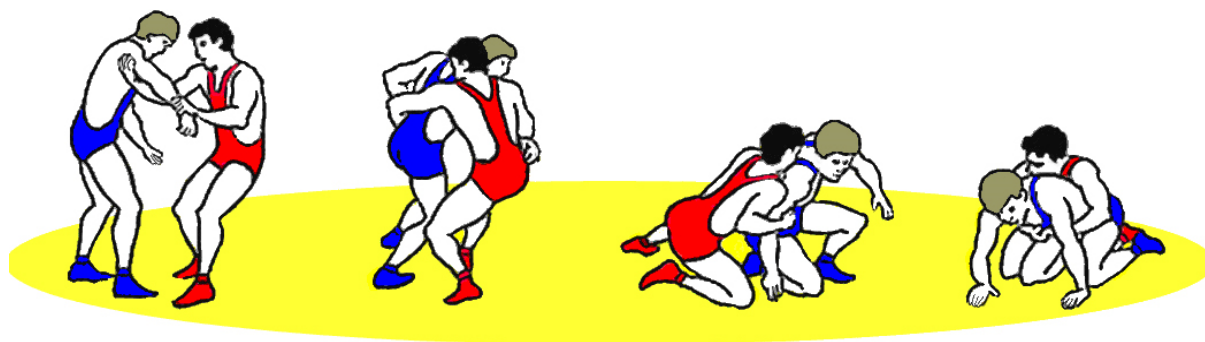


Рис. 2.21

Перевод в партер нырком с захватом шеи и туловища (рис. 2.22). Противник в правой стойке правой рукой захватил шею сбоку. Атакующему борцу в правой стойке захватить правой рукой шею сбоку, левой рукой – правое плечо снаружи. Передвигаясь по коврику, рывком правой руки за шею на себя – вниз приблизить противника к себе, толчком кистью левой руки под локоть на себя – вверх – направо сбить руку с шеи. Приседая, левой ногой зашагнуть за его правую ногу, поднырнуть головой под правую руку, толкая затылком в плечо сзади, прогнуться, одновременно правой рукой выполнить рывок за шею за себя – вниз, повернуться грудью к правому боку, левой рукой захватить туловище сзади, плотно прижать его к себе. Отталкиваясь левой ногой, упираясь правым коленом в правое колено

противника, перекрыть ногу, отклониться назад, повиснуть на противнике, скрутить его вокруг себя – вниз – вправо, в падении повернуться грудью к ковру, упасть на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удержать соперника в партере. Подготовить накат нырком головой под плечо захватом туловища сверху и запястья.

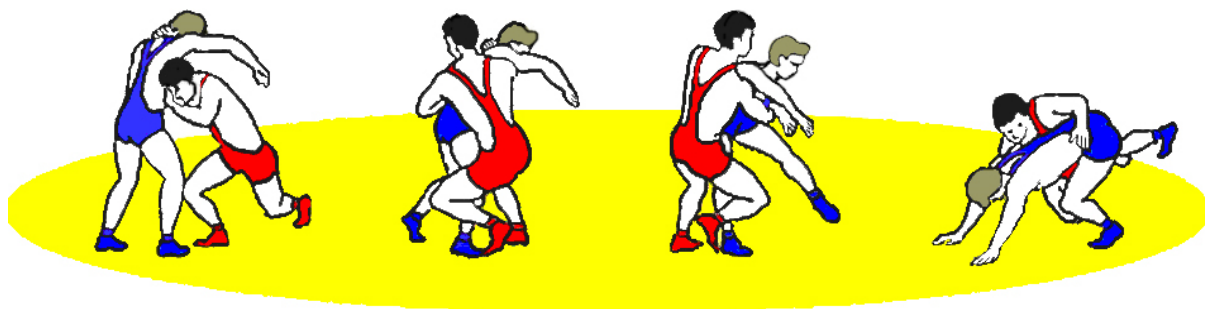


Рис. 2.22

Перевод в партер вращением (вертушкой) с захватом руки двумя руками (рис. 2.23). Противник в правой стойке захватил правой рукой шею сбоку. Атакующему борцу в левой стойке наложить предплечье левой руки в локтевой сгиб правой руки противника сверху. Нажимая левым предплечьем на правую руку, подтянуть её плотно к себе. Опереться на левую ногу, с одновременным махом правой, сзади стоящей ногой и правой рукой налево – вверх и поворотом туловища налево прогнуться, захватить правой рукой правую руку противника под плечо снизу, ближе к плечевому суставу, плотно прижать её двумя руками к себе на шею спереди. Падая назад с вращением на 180° под захваченной рукой, накрутить её себе на шею. Повиснув на захваченной руке, резко повернуться грудью к ковру, наклониться, вместе с противником опуститься на колени. Вывести голову из-под плеча наверх, забегаая за спину противника, перенести левую руку на захват туловища сверху, фиксировать соперника в положении лёжа.

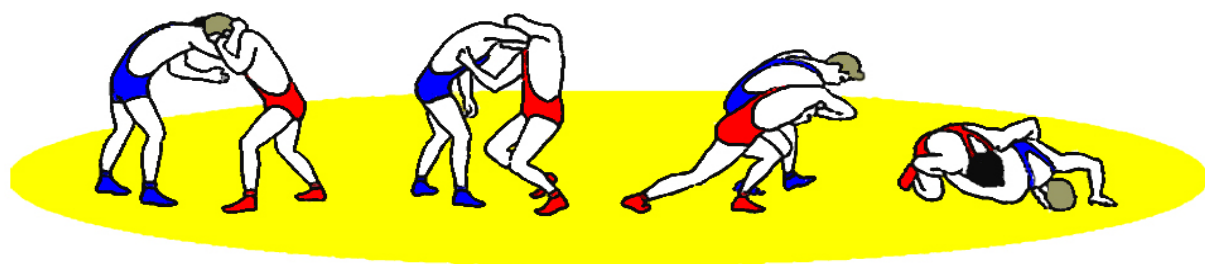


Рис. 2.23

Перевод в партер вращением (вертушкой) с захватом руки двумя руками спереди (рис. 2.24). Противник в правой стойке захватил правой рукой шею сбоку. В левой стойке захватить левой рукой правое запястье снаружи, кистью снизу. Выполнить рывок за запястье сверху – вниз, с шагом правой ноги вперёд и поворотом туловища налево сорвать руку с шеи, правой рукой захватить правое плечо изнутри, кистью снизу. Удержать захват руки двумя руками спереди. Выполнить толчок правым плечом в правое плечо от себя – вниз – налево, провести перевод в партер вращением (вертушкой).

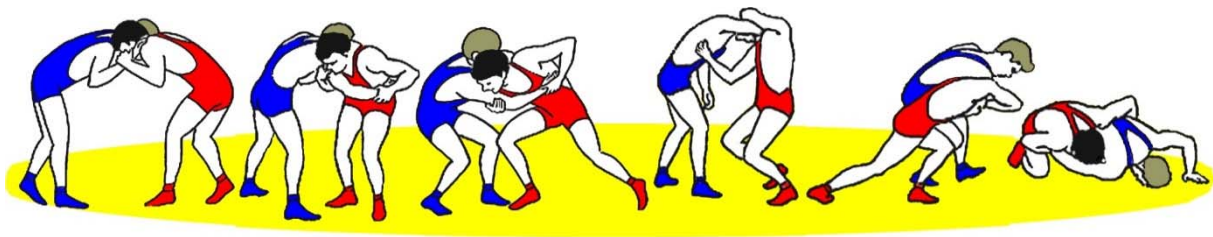


Рис. 2.24

Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и захватом другой руки за запястье (рис. 2.25). Противник в левосторонней стойке. Атакующему борцу в правосторонней стойке захватить правой рукой правую кисть спарринг-партнера, а левой рукой – левое плечо спарринг-партнера снизу. Передвигаясь по ковру, рывком левой руки на себя и вверх сбросить левую руку противника вперед – вниз – впереди себя, одновременно с этим правой ногой зашагнуть за его левую ногу и зайти назад за его спину, захватив левой рукой его туловище. Отклоняясь назад, повиснуть на противнике, скрутить его вокруг себя вниз – влево и в падении повернуться грудью к ковру, свалить противника на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удержать его в партере. Подготовить накат нырком головой под плечо с захватом туловища и запястья сверху.



Рис. 2.25

Бросок через плечи в полустойке с захватом руки за плечо и одноименной ноги (рис. 2.26). Атакующий борец, находясь в полустойке (одна нога коленом касается ковра), левой рукой захватывает правую руку спарринг-партнёра за плечо, а правой рукой – одноимённую ногу соперника, взваливает его на плечи, после чего резким движением отрывает от ковра и, продолжая тянуть за захваченные руку и ногу, бросает на ковёр, ставя противника в опасное положение.

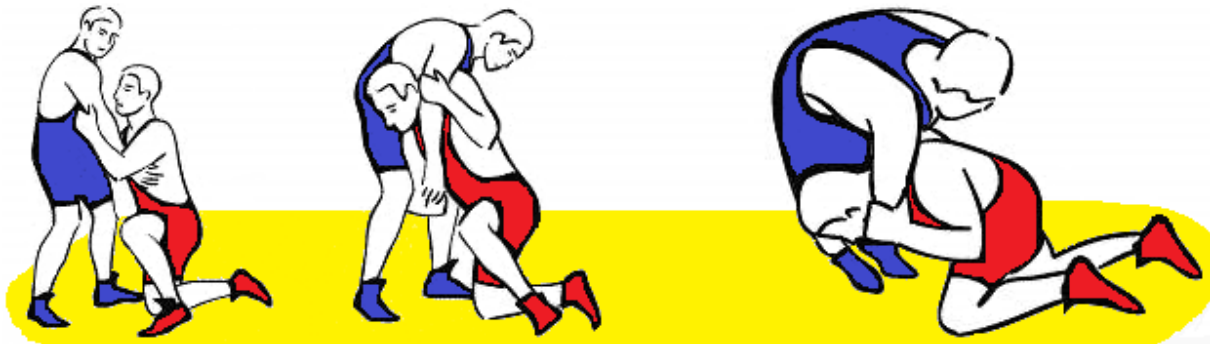


Рис. 2.26

Сваливание скручиванием с захватом туловища и плеча соперника, стоящего в полустойке (рис. 2.27). Атакующий борец в левосторонней стойке захватил правой рукой плечо, а левой рукой – туловище спарринг-партнёра, его соперник находится в полустойке на левом колене с захватом правой рукой туловища. Атакующий борец, затягивая своей рукой правую руку соперника вправо, левой рукой осуществляет захват за шею и рывком за шею и руку вправо с шагом правой ногой вперёд нагружает его всем весом своего тела и, скручивая вправо, кладёт на лопатки.

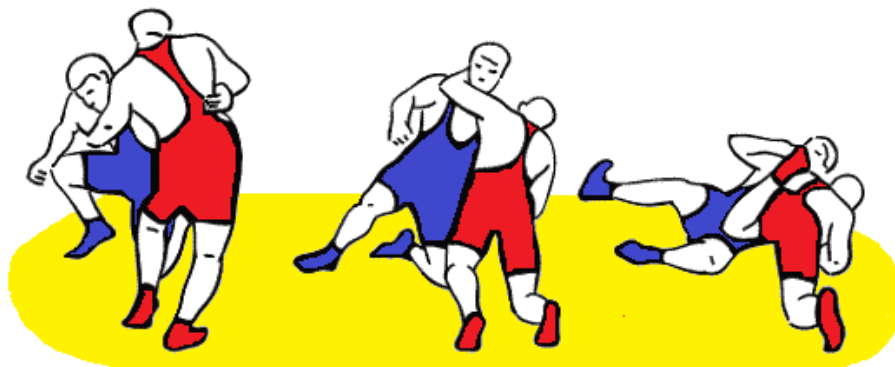


Рис. 2.27

Сбивание захватом туловища спереди (рис. 2.28). Противник в левой стойке захватил плечи изнутри. В левой высокой стойке захватить плечи снаружи. Выполнить одновременный толчок двумя руками под плечи вверх, с шагом левой ноги вперёд провести сбивание захватом туловища спереди.



Рис. 2.28

Выполнение ложных движений – сбивания захватом туловища спереди (рис. 2.29). Противник в правой высокой стойке захватил левой рукой шею сбоку, правой рукой – левое плечо снаружи. Атакующему борцу в правой стойке захватить предплечьем правой руки левое плечо снизу. Ложным движением на скручивание налево перенести вес тела на левую, сзади стоящую ногу. Отталкиваясь этой ногой, повернуться опять грудью к противнику, с шагом правой ноги вперёд присесть, двигаясь грудью вперёд – налево, двумя руками захватить туловище спереди на уровне пояса. Продолжая падение вперёд – налево, отталкиваясь уже двумя ногами, захватить левой рукой снаружи верх правого бедра, сильным толчком грудью в живот от себя – вниз и одновременным рывком руками под себя – вниз весом тела сбить противника на спину. Разгибая туловище и подтягивая его под себя, перехватить руками туловище выше, передвигаясь вперёд, захватить голову или руку и прижать противника спиной к ковру.

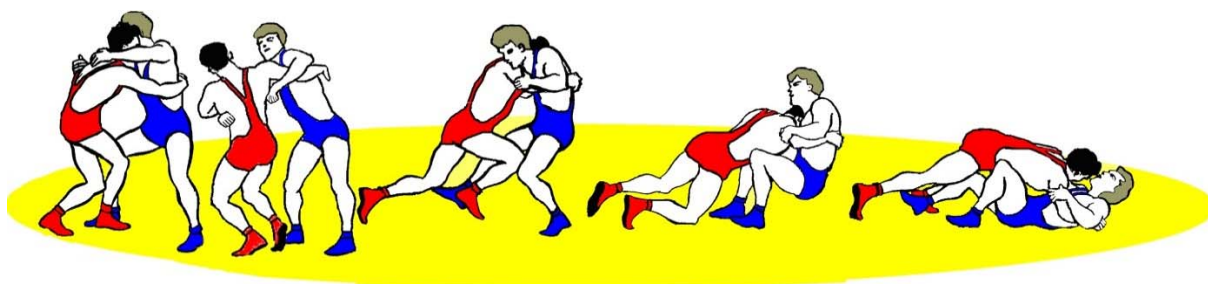


Рис. 2.29

Бросок подворотом с колен с захватом руки через плечо (рис. 2.30). Оба борца находятся в правосторонней стойке. Атакующий борец осуществляет захват левой рукой правой руки соперника выше локтевого сустава и, подворачиваясь к нему спиной, одновременно правой рукой захватывает снизу плечо спарринг-партнёра, кладя его в изгиб своего локтевого сустава, при этом зажимая плечом и предплечьем. Затем атакующий быстро опускается на колени и перебрасывает противника через себя на спину с последующим дожиманием в опасном положении.

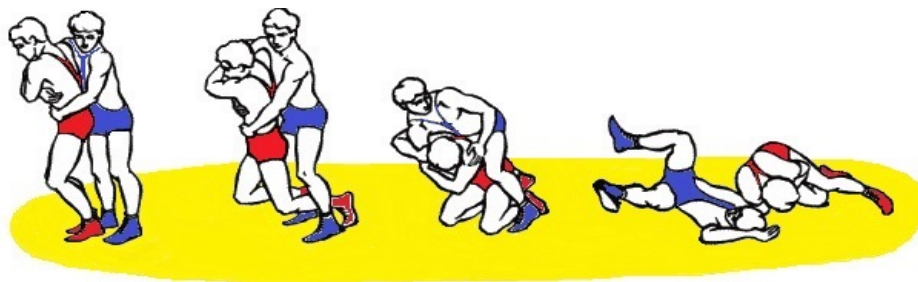


Рис. 2.30

Передняя подножка с захватом плеча предплечьем снизу (рис. 2.31). Борцы в одноимённой стойке. Атакующему борцу в правой средней стойке захватить левой рукой правое запястье, правой рукой – левое плечо предплечьем снизу. Начиная шаг правой ногой назад, рывком под захваченное плечо на себя – вниз – направо заставить противника выставить вперёд левую ногу. Как только противник поставил левую ногу вперёд, быстро сменить направление усилий рук и, совершив поворот туловища налево, перенести правую ногу вперёд, поставить подколенным сгибом в упор коленной чашечки правой ноги противника спереди, таким образом поставить противнику переднюю подножку на правую ногу. Отталкиваясь левой ногой с наклоном и поворотом туловища налево, подвернуть таз, повернуться к противнику спиной, обеими руками (больше правой) скрутить его через бедро под себя – вниз – налево, падая вместе с ним на правое бедро вперёд – налево, бросить его на спину, этим же захватом дожать на лопатки.

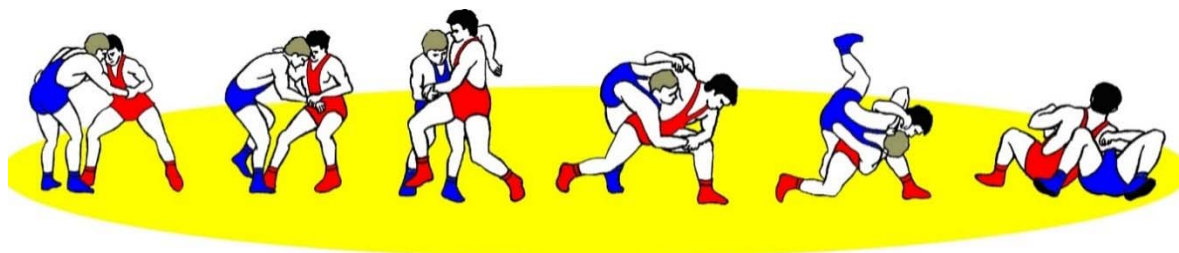


Рис. 2.31

Перевод в партер упором руки в бедро опорной ноги сзади (рис. 2.32). Атакующий борец выполнил захват левой ноги нырком, голова сбоку, захватил левой кистью правое плечо. Удерживая захваченную ногу правой рукой, с шагом левой ноги вперёд и поворотом туловища направо перенести левую руку на правое бедро сзади, упереться ладонью в подколенный сгиб правого бедра сзади (поставить подножку рукой в бедро сзади). Продолжая движение налево, сильным толчком левым плечом в живот сбить противника спиной на ковёр. Лёжа сверху, правой рукой подтянуть захваченную ногу на себя – вверх, захватом левой рукой шеи сверху дожать на лопатки.

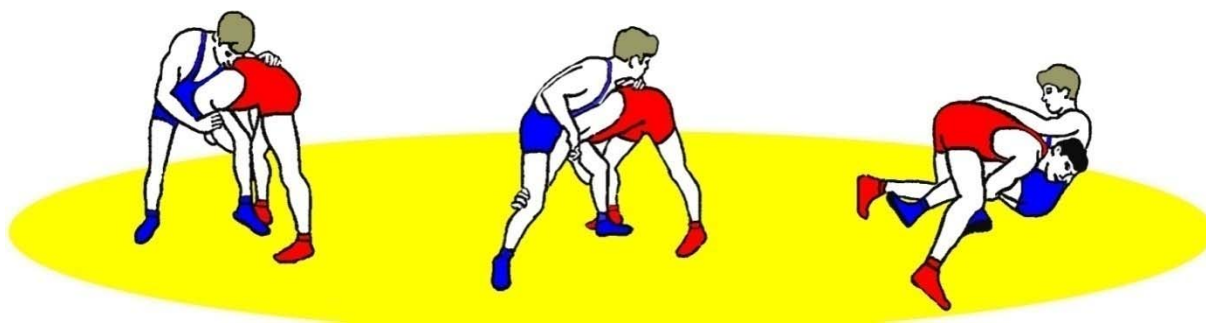


Рис. 2.32

Перевод в партер упором руки в бедро опорной ноги спереди (рис. 2.33). Противник в правой стойке захватил плечи изнутри, кисти сверху. Атакующему борцу в левой стойке захватить плечи противника снаружи, кисти снизу. С шагом левой ноги вперёд захватить правую, ближнюю, ногу, голова спереди. Рывком оторвать захваченную ногу от ковра, захватить правой кистью левое плечо. Противник, стоя на левой ноге, правой рукой захватил левое плечо сверху – снаружи, левой рукой отжимает голову от себя – вниз. Атакующему борцу, удерживая ногу правой рукой, с шагом левой ноги вперёд, за спину противника и поворотом туловища направо как можно глубже пропустить левую руку между его бёдер, упереться ладонью в левое, дальнее, бедро опорной ноги спереди (поставить подножку рукой в бедро спереди). Резко толкнуть его ле-

вым плечом в бедро сзади – вперёд – направо, одновременно нажимая грудью на бедро вниз и совершая поворот туловища направо, сбить его на ковёр.левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой – правое плечо. Фиксировать партер. Подготовить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.

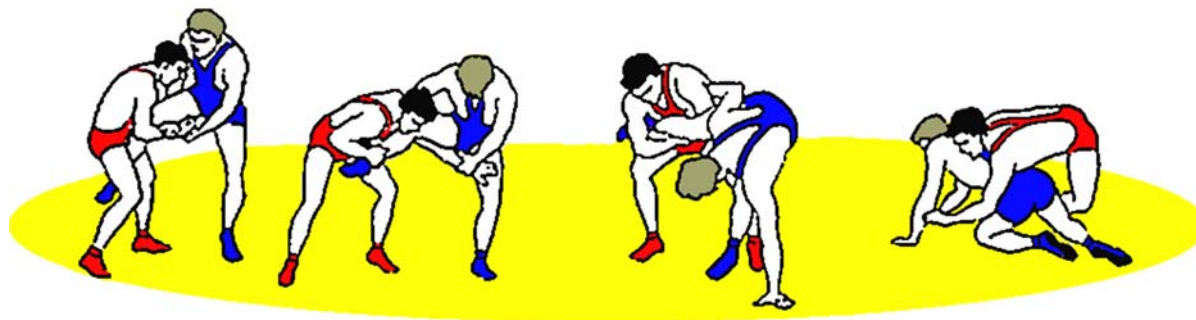


Рис. 2.33

Перевод в партер толчком головой в бок с захватом двух ног (рис. 2.34). Атакующий борец в правой стойке захватил ноги нырком (голова сбоку) и, подняв плечи, плотно прижал ноги соперника к своей груди. Отталкиваясь правой ногой с резким прогибом туловища назад – направо, сильно толкнуть противника головой и плечом в бок и, оторвав его от ковра, поворотом туловища направо сбить за себя на живот. Затем опуститься грудью на его спину, левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой – шею соперника и провести бросок.

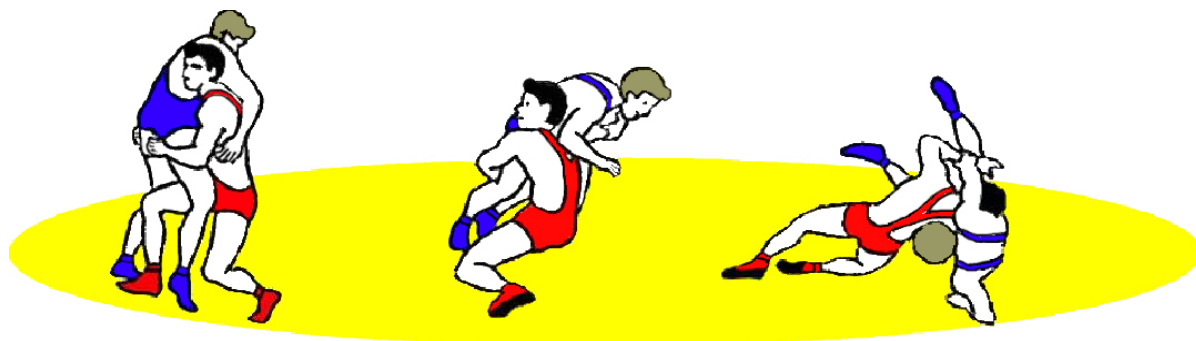


Рис. 2.34

Перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги (рис. 2.35). Противник в левой высокой стойке. Атакующий борец в правой стойке должен захватить левой рукой левое плечо изнутри, рывком за руку на себя – вниз – налево повернуть противника левым боком к себе. Опираясь на правую ногу и продолжая тянуть противника за руку, развернутой левой стопой подсечь правую ногу соперника в подъём стопы, правой рукой захватить туловище сзади, отклоняясь назад и продолжая вращать его вокруг себя, прижать уже потерявшего равновесие противника правой рукой плотнее к себе. Падая вместе с ним грудью к коврику, перевести в партер, продолжая выход на спину, захватом туловища с рукой фиксировать партер.



Рис. 2.35

Перевод в партер «выседом» с захватом одноимённого бедра через руку спереди – изнутри (рис. 2.36). Противник захватил двумя руками правое бедро, но ещё не оторвал захваченную ногу от коврика, низко опустил голову. Контратакующему борцу при защите упором правой руки в голову отжать голову от себя – вниз, отставляя захваченную ногу назад, перенести вес тела на плечи, не давая противнику возможности поднять туловище и оторвать захваченную ногу от коврика. Передвигаясь на левой ноге по дуге налево, перенести правую руку над правым плечом противника и через его правую руку сверху захватить правое бедро спереди – изнутри. Вырвать захваченную ногу, выбрасывая её на «высед» с правой стороны ног соперника. Опустить таз, с поворотом туловища направо отклониться назад, нажимая правым плечом на его правое плечо вниз – за

себя – направо, правой рукой поднимать правую ногу противника вверх – направо, прогнуться, сбить его за себя и разорвать хват ноги. Продолжая поворот туловища направо, повернуться грудью на противника, двумя руками захватить туловище сверху.



Рис. 2.36

Перевод соперника в положение лежа нырком за ноги с захватом дальней ноги сзади (рис. 2.37). Противник захватил правую ногу, голова сбоку, оторвал ногу от ковра. Контратакующему борцу, защищаясь, левой рукой захватить правое плечо снаружи, правой рукой – шею сверху, перенести вес тела на плечи, подъёмом стопы правой, захваченной, ноги упереться в правую голень противника снаружи, а коленом – в колено этой же ноги спереди, таким образом блокировать его ногу. Перескакивая на левой ноге, неожиданно отпустить хват плеча и головы, нырнуть на ковёр головой вперёд со стороны правой ноги противника за его ноги сзади на левое колено и левую руку в упор. Правой рукой захватить дальнюю, левую, ногу за голеностоп изнутри. Резко поднимая туловище, рывком за захваченную ногу на себя и толчком правым плечом в правое бедро сзади – от себя – вправо сбить противника в партер. Поворачиваясь грудью на спину противника, фиксировать партер, подготовить переворот переходом с зацепом дальнего бедра изнутри.

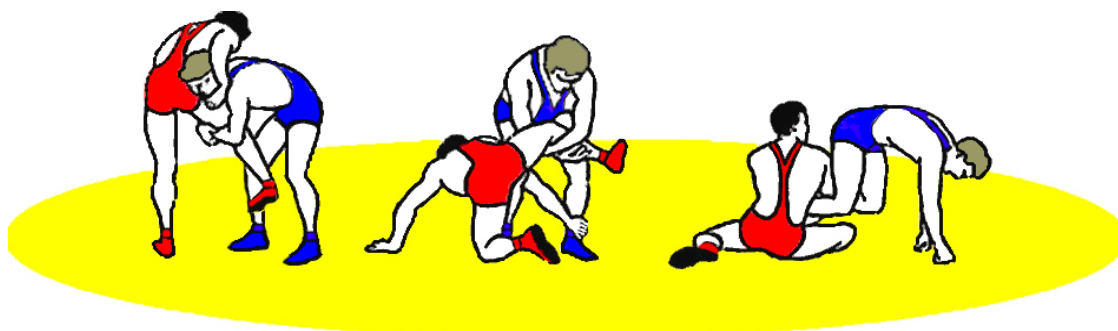


Рис. 2.37

Сваливания сбиванием с захватом шеи сбоку и разноимённой пятки (рис. 2.38). Борцы в одноимённой левой стойке. Атакующему борцу захватить левой рукой шею сбоку, правой рукой – левое запястье снаружи, сверху. С шагом левой ноги вперёд быстро наклониться, поставить ногу на колено, с поворотом туловища направо захватить правой рукой левую пятку снаружи. Сильным рывком за ногу на себя – вверх и одновременным резким толчком левой рукой в шею от себя – вниз – направо сбить противника на левый бок. Не отпуская пятку, правой рукой захватить левое плечо, навалиться туловищем на захваченную ногу сверху, прижимая её грудью к груди противника, перевернуть его на спину, дожать на лопатки захватом пятки и левого плеча.

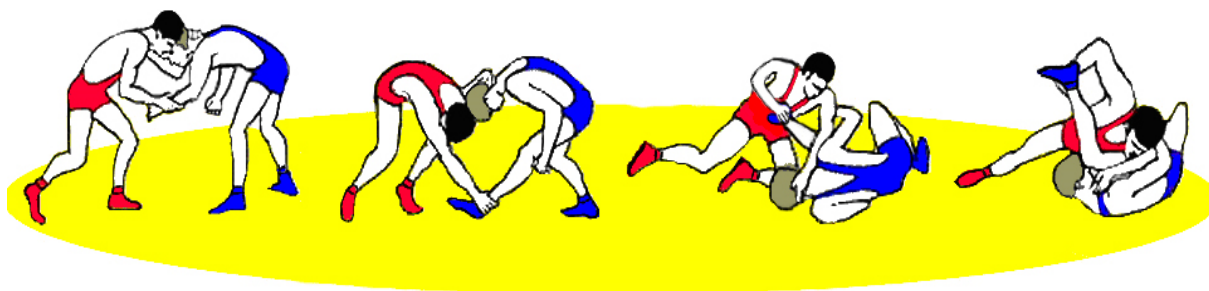


Рис. 2.38

Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди – изнутри (рис. 2.39). Атакующий борец в левой стойке захватил правую ногу за голень и пятку, голова спереди, прижал ногу к груди, удерживает перед собой. Противник, защищаясь, перескакивает на опорной, левой, ноге. Атакующему борцу, постоянно толкая противника плечом от себя – направо, резко остановиться, удерживая захваченную ногу соперника правой рукой за пятку, левую руку перенести через захваченную ногу противника сверху, пропустить между бёдер спереди – внутрь, захватить ладонью в подколенный сгиб левую, опорную, ногу. С поворотом туловища налево упереться головой в живот, надавить туловищем на захваченную ногу,

сильно толкнуть противника головой от себя – налево, одновременно левой рукой подтянуть опорную ногу к себе. В падении на левый бок с резким поворотом туловища грудью на противника свалить его спиной на ковёр, захватить туловище с рукой, удерживать в опасном положении.

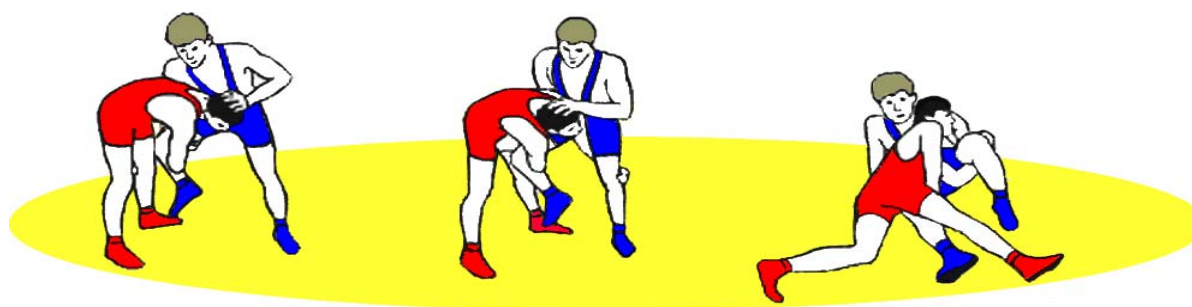


Рис. 2.39

Сваливания скручиванием с захватом шеи и плеча (рис. 2.40). Борцы в правой средней стойке в обоюдном захвате правой рукой шеи, левой рукой – плеча. Атакующему борцу, отходя назад, рывком за шею за себя – направо завести противника к себе за спину. Быстро сменить направление движения. С шагом правой ноги вперёд – налево и небольшим приседом подвернуть таз, повернуться на носке налево, спиной к противнику, одновременно рывком за шею и руку на себя – налево с наклоном туловища вперёд – налево скрутить противника под себя, оторвать его от ковра, подставить сзади стоящую ногу. Сильным рывком прижать и скрутить захваченную правую руку и шею под себя – вниз. Максимально отворачивая свою голову вниз – налево, наклонить своё правое плечо к левому колену. Разгибая ноги и падая вперёд – в сторону – налево, активной тягой руками под себя – вниз скрутить и свалить противника перед собой спиной на ковёр. Опустить рядом на правое колено с дальнейшим переходом на бедро. Лёжа на правом бедре, а правым боком – на груди противника, широко расставить ноги, поднять за-

хваченные голову и руку на себя – вверх, нажимая правым боком на грудь сверху и забегая ногами по дуге в сторону головы, дожать на лопатки.

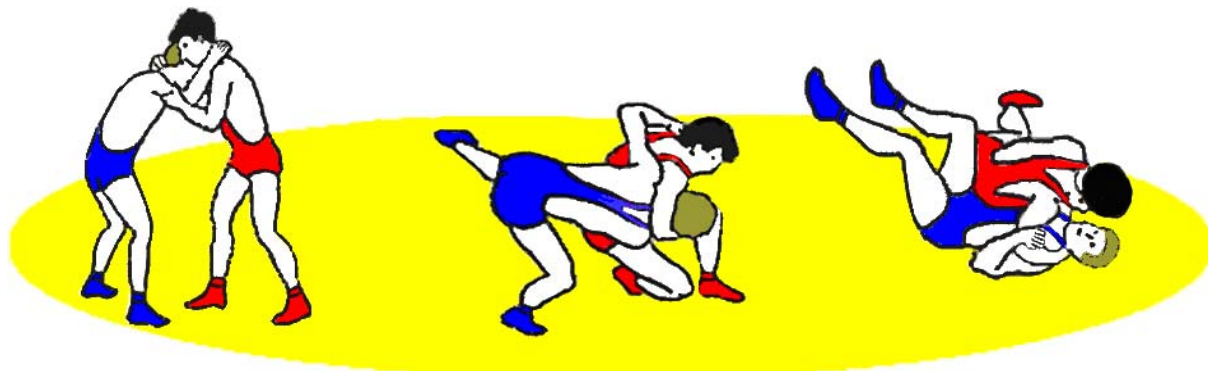


Рис. 2.40

Сбивания захватом пятки и упором предплечья в бедро (рис. 2.41). Борцы в левой высокой стойке, вне захвата. Атакующему борцу при маневрировании по ковру встать правее от противника, перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Подставляя правую, сзади стоящую ногу к своей левой пятке, сильно оттолкнуться этой ногой, с незначительным поворотом туловища направо выполнить прыжок головой вперед к ближней, левой, ноге. Правой рукой захватить пятку снаружи. Затем, не теряя темпа, с разгона предплечьем левой руки упереться в бедро этой же ноги, весом тела обрушиться на захваченную ногу. Падая на живот, толчком предплечья в бедро захваченной ноги и рывком правой рукой за пятку на себя сбить противника на спину.

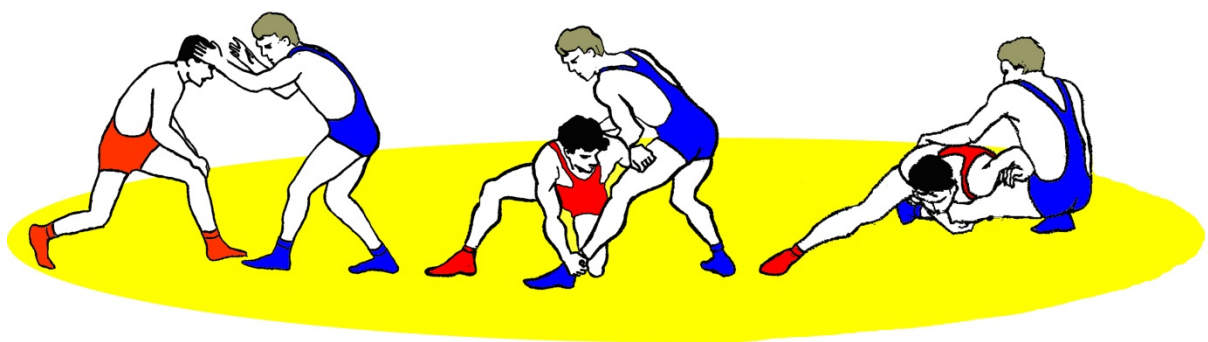


Рис. 2.41

Сваливания захватом пятки и упором головой в грудь (рис. 2.42). Атакующему борцу захватить левую ногу, голова спереди. Зажать ногу бёдрами, упираясь головой в грудь, толкать противника от себя – направо. Противник перескакивает на правой, опорной, ноге. Атакующему борцу с шагом левой ноги назад и поворотом туловища налево освободить захваченную ногу от удержания бёдрами, прижать к животу, левой рукой перехватить её за пятку. Нажимая грудью на захваченную ногу вниз, ещё больше наклониться, отвести таз назад, растянуться, выпрямить захваченную ногу. Движением туловища направо, ещё более приседая, толкнуть противника головой в грудь от себя – направо, одновременно правым плечом надавить на бедро вниз, рывком за пятку вверх опуститься на правое бедро, свалить противника спиной к ковру, перевести в партер.

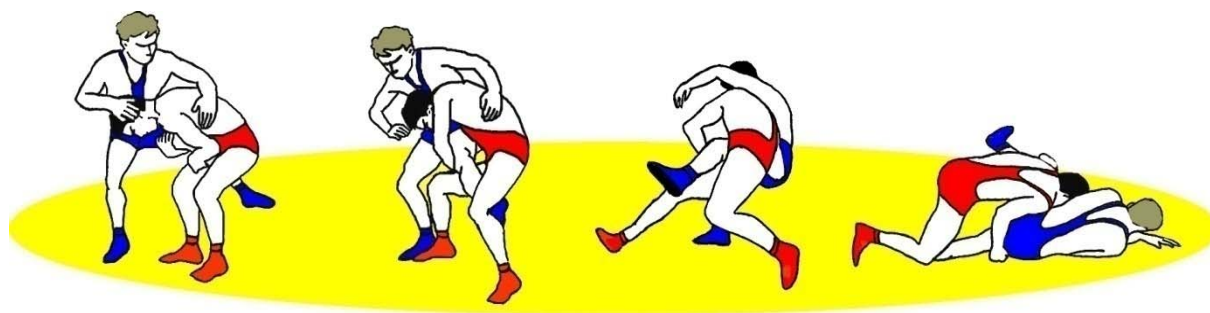


Рис. 2.42

Сваливания сбиванием с зацепом разноимённой ноги снаружи и захватом двумя руками туловища спереди (рис. 2.43). Противник в правой высокой стойке. Атакующему борцу в левой высокой стойке захватить плечи изнутри. Рывком руками на себя – направо заставить противника выставить вперёд левую ногу. Как только противник сменит стойку, оттолкнуться своей левой ногой и, немного присев, движением туловища вперёд с поворотом направо зашагнуть правой ногой за его левую ногу, зацепить голенью разноимённую ногу снаружи, подбить её на себя – вверх. Сильным

толчком левым плечом в левую сторону груди повиснуть на противнике, сбить и свалить его в сторону зацепленной ноги спиной на ковёр, упасть сбоку – сверху. Удерживая хватку руки и шеи, сбоку дожать на лопатки.

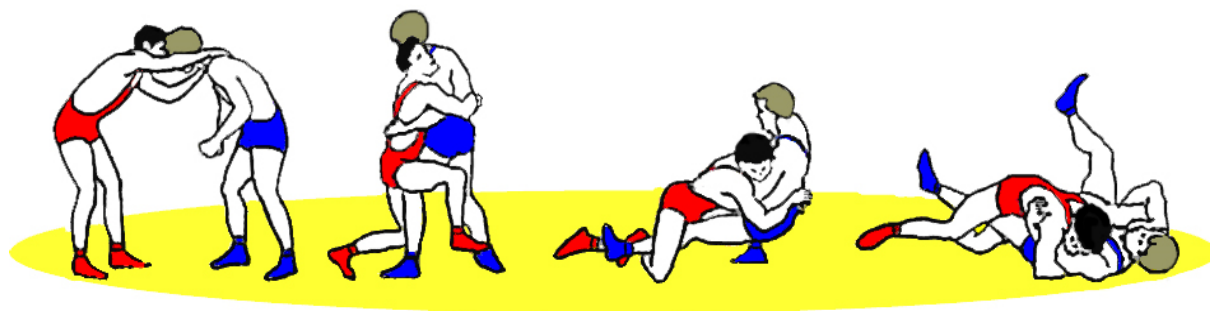


Рис. 2.43

Сваливание сбиванием с зацепом одноимённой ноги снаружи и захватом двумя руками руки соперника (рис. 2.44). Противник в левой стойке захватил левой рукой шею сбоку. В левой стойке захватить левой рукой шею сбоку, правой рукой – левую руку в локтевом сгибе предплечьем сверху. Не отпуская захвата, выполнить однократный толчок левой рукой в шею от себя – вверх – направо, захватить левой рукой левую руку предплечьем снизу. С поворотом туловища вокруг руки противника направо завести захваченную руку себе на шею спереди. Резко сменить направление движения туловища налево, левой ногой зашагнуть за левую ногу противника снаружи, отталкиваясь правой ногой, выполнить сваливание сбиванием с зацепом одноимённой ноги снаружи.



Рис. 2.44

Контрприём «бросок назад – в сторону с захватом туловища спереди – сверху» (рис. 2.45). Противник двумя руками захватил левую ногу, голова спереди. Контратакующему борцу, отходя в сторону захваченной ноги и отставляя захваченную ногу назад, перенести вес тела на плечи, не давая оторвать захваченную ногу от ковра. С шагом правой ноги вперёд и поворотом туловища налево двумя руками захватить туловище сверху, ближе к рукам, соединить пальцы рук в крючок, подтянуть голову противника вниз – под живот, зажать её, таким образом блокировать голову бёдрами и животом. Отклоняясь назад и прижимая голову противника к своему животу, присесть, рывком руками на себя – вверх – направо оторвать противника от ковра, в падении назад с поворотом туловища направо перевернуть его через голову, бросить спиной на ковёр. Поворачиваясь грудью к ковра, левой ногой накрыть сверху, разорвать захват ноги, захватить руками голову и туловище, дожать на лопатки.



Рис. 2.45

Бросок наклоном с зацепом разноимённой ноги изнутри (рис. 2.46). Атакующий борец выхватил левую ногу, удерживает двумя руками. Противник стоит на правой ноге. Атакующему борцу с шагом правой ноги назад и рывком за ногу с поворотом туловища направо вывести захваченную ногу к себе на правый бок как можно выше, зажать между плечом и боком. Полностью разгибая туловище, подтянуть противника ближе к себе, левой рукой захватить туловище сбоку. Резким поворотом туловища налево поставить правую ногу вперёд, перенести вес тела на эту ногу, с поворотом туловища направо левой ногой зашагнуть за его правую, опорную, ногу изнутри, зацепить её голенью в подколенный сгиб.



Рис. 2.46

2.3. Технологическая карта урока по физической культуре с включением элементов спортивной борьбы (7-й класс) (ФГОС)

Учитель: ФИО

Раздел: элементы спортивной борьбы на уроках физической культуры

Тип урока: комбинированный

Технологии:

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении
- личностно ориентированный подход: формирование знаний по физической культуре и спортивной борьбе, формирование двигательной подготовленности

Тема урока: элементы единоборств в игровой форме

Место проведения: спортивный зал с борцовским ковром или специализированный зал спортивной борьбы

Инвентарь: борцовский ковер, свисток, секундомер

Цель урока: ознакомление с видами спортивной борьбы и элементами единоборств

Задачи урока:

- образовательные задачи (предметные результаты): дальнейшее ознакомление с историей возникновения и развития спортивной борьбы как вида спорта у народов мира
- развивающие задачи (метапредметные результаты): формировать представление о базовых элементах единоборств, самостраховке при падениях, правильной группировке; способствовать развитию двигательных качеств посредством использования специальных упражнений и базовых элементов спортивной борьбы
- воспитательные задачи (личностные результаты): формировать умение проявлять дисциплинированность, коллективизм, уважение к своему спарринг-партнёру

В таблице представлены этапы образовательного процесса и рассмотрена деятельность учителя и учащихся.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			Коммуникативная
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	
Подготовительный этап (12 мин)					
Сообщение цели и задач урока	Ознакомить учащихся с целью урока, и задачами урока, настроить на урок	Установить роль разминки при подготовке организма к занятию	Предвидеть уровень усвоения знаний, его временные характеристики	Использовать общие приемы решения задач	Обсудить ход предстоящей разминки
1. Разминка: ходьба, бег, прыжки на одной ноге, прыжки на одной ноге с поворотами (вправо и влево), передвижения приставными и скрестными шагами, бег и беговые упражнения, акробатические элементы (различные виды кувырков), ходьба с дыхательными упражнениями	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока, закрепить элементы группировки, страховки и само-страховки при выполнении акробатических элементов	Уточнить влияние разминки мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей на готовность к выполнению элементов единоборств	Определить последовательность и приоритет разминки для различных мышечных групп	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Взаимодействовать при проведении разминки как с одноклассниками, так и с учителем

2. Перестроение в две шеренги	Ознакомить учащихся с историей возникновения и развития спортивной борьбы как вида спорта у народов мира	Осознать осваиваемый на уроке прием учебной деятельности как ценность	Самоопределяться в целях учебной деятельности	Осознать и произвольно построить речевое высказывание в устной форме	Оценить ситуацию взаимодействия и применения приемов в соответствии с правилами поведения и этики
3. Общие развивающие упражнения (ОРУ) на месте (проводят учащиеся)	Контролировать правильное выполнение команд ведущего ОРУ. Контролировать полученные теоретические знания основных стоек и физических упражнений	Осознать осваиваемый на уроке прием учебной деятельности как ценность	Определять последовательность и приоритет различных мышечных групп	Использовать общие приемы решения задач	Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач
Основной этап (25 мин)					
1. Перемещения (5 мин) 1) Передвижения ползком лёжа на груди вперёд и назад 2) Передвижения ползком лёжа на спине вперёд и назад 3) Передвижения лёжа на груди без помощи рук (руки за спиной)	Закрепить знания учащихся по двигательным действиям	Описывать технику изучаемых действий	Вносить необходимые коррективы в действия после их завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок	Формировать мыслительные операции по каждому элементу единоборств	Распределять функции учащихся во время работы по местам занятий

Продолжение

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Личностная	Деятельность учащегося		Коммуникативная
			Регулятивная	Познавательная	
<p>2. Самостраховка</p> <p>1) Перекаты вперёд-назад из положения упора присев</p> <p>2) Перекаты вперёд-назад из положения сидя</p> <p>3) Перекаты в правую и левую стороны из положения упора присев</p> <p>4) Выполнение страховки при падениях из различных положений</p> <p>5) Закрепление навыков группировки при выполнении различных акробатических элементов</p>	<p>Объяснить технику изучаемых приёмов страховки, само-страховки и группировки, добиться их самостоятельного освоения, выявить и устранить типичные ошибки</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий с элементами спортивной борьбы. Повторять и осваивать двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки</p>	<p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p>	<p>Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения одноклассниками предлагаемых акробатических элементов (группировки и самостраховки)</p>

<p>Подвижные игры на самооборону</p> <p>1) «Догонялки с куврыками» («Салки»)</p> <p>б) «Колдуньи» («Чай-чай, выручай!»)</p> <p>с дополнительным заданием: убегающий – положение группировки в красной зоне; спасающий – толчок в плечи от себя</p>	<p>Моделировать технику освоенных элементов группировки и самооборону в играх действиях и варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игры</p>	<p>Повторять и осваивать двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки</p>	<p>Преобразовать познавательную задачу в практическую</p>	<p>Искать, распознавать полезную информацию на основе ее анализа. Строить речевое высказывание в устной форме</p>	<p>Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач</p>
<p>3. Базовые элементы техники спортивной борьбы. Борьба за территорию (8 мин)</p> <p>1) Встать лицом друг против друга. Руки на плечах партнера.</p> <p>Вытеснить партнера за пределы круга</p> <p>2) Встать лицом друг против друга, взять шпиль двумя руками в захват «крючок».</p>	<p>Разбить учащихся на пары согласно весовым показателям и уровню физической подготовки. Объяснить правильную структуру выполнения базового элемента «сваливание».</p>				

Окончание

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Личностная	Деятельность учащегося		Коммуникативная
			Регулятивная	Познавательная	
<p>Перегнуть партнера на свою сторону</p> <p>3) Изучить базовый элемент «сваливание»</p> <p>4) Изучить сваливание на бок в положении на коленях</p> <p>5) Изучить сваливание из различных захватов в положении на коленях</p>	<p>Показать точки приложения физических сил при его выполнении. Заострить внимание учащихся на правильной группировке и самостраховке при падении</p>				
<p>4. Общая физическая подготовка (5 мин)</p> <p>На гибкость: наклоны вперед, прогибы назад, шпагат поперечный</p>	<p>Объяснить правила подготовки мышц к работе и расслаблению после выполнения работы</p>	<p>Определить степень утомления организма во время выполнения упражнений</p>	<p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p>	<p>Развивать умение технически правильно выполнять двигательное действие</p>

Заключительный этап (3 мин)

<p>1. Упражнения на внимание</p> <p>2. Анализ достижения целей и задач учащимися</p> <p>Анализ выполнения учебного задания (УЗ) учащимися, рефлексия, домашнее задание.</p> <p>Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – как вы оцениваете свою работу на уроке? – какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? – что нового узнали на уроке? – что получалось на уроке лучше всего? – над чем необходимо поработать на следующем занятии? 	<p>Восстановить пульс и дыхание после проведения игр и выполнения элементов единоборств.</p> <p>Проверить степень усвоения учащимися УЗ.</p> <p>Провести выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке.</p> <p>Демонстрировать умение обобщать результаты учебной работы.</p> <p>Дать домашнее задание. Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 6 – 8 упражнений</p>	<p>Определять собственные ощущения при выполнении задачи на уроке.</p> <p>Осознавать необходимость домашнего задания</p>	<p>Определить смысл поставленной на уроке задачи</p> <p>Оценить свою работу на уроке, прослушать оценку учителя.</p> <p>Выделить новые знания</p>	<p>Формировать умение выделять основные признаки сравнения при выполнении поставленных задач.</p> <p>Повторять новые, полученные на уроке знания</p>	<p>Участвовать в подведении итогов, корректно высказываться о работе своих товарищей и спарринг-партнёров, давать им оценку</p>
---	---	--	---	--	---

Глава 3. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Одно из основных прав человека, согласно Конституции Российской Федерации (ч. 2 ст. 45), – право каждого на защиту своих законных прав и свобод всеми способами, не запрещенными законом. Необходимая оборона – это своеобразный поведенческий акт, активные действия человека, его сознательный и волевой поступок, совершаемый при наличии определенных условий, вызванных общественно опасным либо незаконным посягательством, и тем самым являющийся по своему правовому, моральному и социальному содержанию общественно полезным деянием.

В настоящее время в Российской Федерации сформирована система законодательства, направленная на правовое решение вопросов самозащиты и необходимой обороны. Нередко в повседневной жизни человек попадает в ситуации, когда применение физической силы – необходимое средство защиты общественного порядка, жизни и здоровья граждан. В этой связи очень важно знать, при каких обстоятельствах можно применять боевые приемы борьбы и какие юридические последствия могут наступить при нанесении ущерба другой стороне.

В 1980 – 1990-е годы в нашей стране многие из тех, кто занимался в разных школах единоборств (бокс, борьба, карате и др.), были привлечены к уголовной ответственности за превышение пределов необходимой обороны и нанесение телесных повреждений различной степени тяжести.

Согласно правоприменительной практике прошлых лет, в основном сторона обвинения руководствовалась следующей логикой: если спортсмен владеет специальными приемами, то это можно приравнять к владению оружием и, соответственно, защитить себя или задержать правонарушителя он должен без нанесения ущерба нападавшему. Таким образом, граждане, владевшие приемами самозащиты, были поставлены в юридически неравные условия с теми, кто такими приемами не владел.

В настоящее время, согласно современной редакции Уголовного кодекса Российской Федерации (УК РФ), права граждан по защите от

преступных посягательств значительно расширены. Вместе с тем случаи превышения пределов необходимой обороны спортсменами – мастерами боевых единоборств происходят и в настоящее время. В связи с этим разъяснению вопросов самозащиты и необходимой обороны в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации необходимо уделять внимание, особенно в подростковых коллективах.

3.1. Вопросы самозащиты человека с точки зрения Уголовного кодекса

С 1 января 1997 года вступил в силу новый Уголовный кодекс Российской Федерации. Он значительно расширил сферу применения необходимой обороны по сравнению с предыдущим законодательством. В нем, например, говорится о праве каждого гражданина на защиту своих законных прав и интересов, а также законных прав и интересов других лиц, общества и государства независимо от возможности спастись бегством или обратиться за помощью к другим лицам или в соответствующие органы.

Определенное положительное значение имеет новая формулировка понятия превышения пределов необходимой обороны. Из нее следует, что только умышленные действия могут расцениваться как превышение пределов необходимой обороны.

Статья 37 УК РФ. Необходимая оборона

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.

3. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на всех лиц независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения, а также независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

В частях 1 и 2 ст. 37 УК РФ указываются только два условия правомерности необходимой обороны: объекты, которые могут защищаться от нападения, и отсутствие превышения пределов необходимой обороны. Но этих условий совсем недостаточно для признания факта, что в действиях того, кто оборонялся и причинял вред посягателю, нет общественной опасности. В них также нет указания на то, что такие действия не являются преступлениями. Правомерность действий того, кто защищается, определяется условиями, которые относятся как к посягательству, так и к действиям того, кто защищается. Если действия совершены в состоянии необходимой обороны, то они (в том числе и лишение жизни посягателя) не влекут за собой уголовного наказания. Однако право на оборону дает лишь реальное и действительно опасное нападение, в результате которого оказались под угрозой личность и права обороняющегося или других лиц, охраняемые законом интересы общества и государства.

Следует знать, что общественно опасным считается не только преступное поведение посягателя, но и действия, которые не являются преступлением в силу невменяемости посягателя или недостижения возраста уголовной ответственности.

Необходимая оборона допускается при неправомерных действиях должностных лиц (незаконное задержание, незаконное проникновение в жилище и т. п.). Но малозначительное действие со стороны посягателя или законные действия должностных лиц (правомерное заключение под стражу) не дают права на необходимую оборону.

Следует также знать, что при необходимой обороне вред может быть причинен только посягающему, а не каким-либо третьим лицам. Лишь в некоторых случаях такие действия могут рассматриваться в качестве акта крайней необходимости.

Явным признается общественно опасное посягательство, которое уже началось, но еще не закончилось. Обороняющийся имеет право на необходимую оборону только в этом промежутке времени при реальной угрозе нападения.

Неправомерны действия, которые предприняты против возможного нападения или после совершенного нападения. Такие действия влекут за собой наказание. К числу неправомерных действий современная судебная практика относит установку опасных для жизни и здоровья приспособлений (капканов, электрифицированных заграждений и т. д.) с целью защиты имущества от посягательств: в таких случаях наличное посягательство отсутствует (вред не нанесен и нет реальной угрозы его причинения).

Самое сложное из всех условий, которые характеризуют действия обороняющегося, – определение степени превышения пределов необходимой обороны. В части 2 ст. 37 УК РФ есть указание лишь на умышленные действия, явно не соответствующие характеру и степени посягательства (т. е. обороняющийся сознает, что его действия явно не соответствуют опасности нападения и могут причинить посягающему вред, который выходит за пределы необходимости, и желает причинения такого вреда). При рассмотрении вопроса о превышении необходимой обороны суд будет учитывать соотношение сил нападающего и обороняющегося, их возраст и физические возможности, количество нападающих, наличие оружия, место и время нападения, а также другие обстоятельства.

Если превышение пределов необходимой обороны было допущено по неосторожности, закон считает такие действия обороняющегося правомерными.

Но если в результате необходимой обороны было допущено умышленное превышение ее пределов с целью причинения максимального вреда посягающему, это считается преступлением. Если при этом посягающий был убит, то оборонявшийся будет нести ответ-

ственность по ч. 1 ст. 108 УК РФ (в случае причинения тяжких или средних телесных повреждений – по ч. 1 ст. 114 УК РФ).

В любом из этих случаев состояние необходимой обороны рассматривается как смягчающее обстоятельство независимо от того, были пределы таковой превышены или нет.

Не менее полезным окажется и знание ст. 39 УК РФ о крайней необходимости.

Статья 39 УК РФ. Крайняя необходимость

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым законом интересам в состоянии крайней необходимости, т. е. для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред, равный или более значимый, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

В случае превышения пределов крайней необходимости и причинения имущественного или иного вреда, равного или более значимого, чем тот, который был предотвращен, причинение такого вреда признается преступлением и влечет за собой наказание. Однако при этом состояние крайней необходимости рассматривается как смягчающее обстоятельство.

Правомерные действия не могут считаться источником опасности, создающим состояние крайней необходимости. Опасность признается наличной, если она стала превращаться в реальность (будь то в форме причинения вреда или создания условий для причинения неминуемого вреда). Устранение меньшего вреда путем причинения большего вреда (или причинение вреда, равного предотвращенному) недопустимо и общественно опасно.

Преступлением также является спасение собственной жизни путем создания угрозы жизни другому человеку.

Убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается ограничением свободы на срок до двух лет или лишением свободы на тот же срок (ч. 1 ст. 108 УК РФ).

Квалифицируя убийство по ст. 108, прежде всего следует точно установить, что состояние необходимой обороны действительно имело место, но были превышены его пределы.

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается ограничением свободы на срок до одного года или лишением свободы на тот же срок (ч. 1 ст. 114 УК РФ).

Умышленное причинение легкого вреда здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей работоспособности, наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев (ст. 115 УК РФ).

Нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в ст. 115 УК РФ, наказываются обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет (ст. 116 УК РФ).

Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, приведенные выше, должны знать все граждане страны.

3.2. Морально-психологическая подготовка человека к действиям в экстремальных ситуациях

В нынешней повседневности слишком много агрессии – в поведении как взрослых, так и подростков, даже детей. «Совершать агрессию» означает «нападать». Этим понятием принято называть такое индивидуальное или коллективное поведение, которое направлено на

причинение физического или психологического вреда иному человеку, а в некоторых случаях и на его физическое уничтожение.

В большинстве случаев агрессия – результат сильнейшего душевного расстройства. В психологии его называют фрустрацией. Последнюю можно рассматривать как одну из форм психологического стресса. Спутниками такого душевного расстройства почти всегда являются состояния гнева, враждебности, ненависти и т. д. Но из этого еще не следует, что человек в подобном состоянии обязательно причинит физический вред другому человеку. Вот почему важно иметь представление о психологической природе такого явления, как агрессия. Ведь психологическая защита порой оказывается не менее значимой, чем защита физическая. Техника физической самозащиты обязательно должна включать в себя элементы психической тренировки, которые позволят обучаемому контролировать свое состояние.

Любая победа и любое поражение зависят исключительно от человека. Если в критическую минуту вы не сможете управлять собственными чувствами, то не сможете использовать в полной мере свои физические качества и техническую подготовку, а значит, не сможете решить проблему своей защиты.

Психологическая подготовка – довольно сложный комплекс обретения навыков и умений. Успех самообороны в значительной мере определяется такими ключевыми психологическими элементами, как собранность (умственная и физическая концентрация) и решительность.

К сожалению, не каждый человек может в одночасье справиться с причинами, проявлением и последствиями психологических преград. Например, робкий человек в минуту опасности, скорее всего, проявит неуверенность и чрезмерную эмоциональность. Колеблясь, он ограничит себя в действиях, потому что будет недооценивать свои возможности. Агрессивный же человек не способен контролировать свои действия и поступки, поэтому последствия самозащиты могут оказаться неравнозначными опасности.

Вот почему столь важно знать свои возможности, уметь их реально оценивать и научиться сохранять здравомыслие и спокойствие даже в самой сложной ситуации.

Один из этапов психологической подготовки – анализ чувства страха.

Страх – это эмоция, которая возникает у человека в ситуации угрозы его биологическому или социальному существованию и направлена на источник реальной или воображаемой опасности. Как эмоция страх служит предупреждением о возможной опасности, побуждает сосредоточить внимание на ее источнике и искать путь, как избежать опасности. В отличие от боли и других видов страдания чувство страха возникает из их предвосхищения.

Страх имеет широкий диапазон оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас), которые зависят от характера угрозы. Страх может достичь силы аффекта и навязать человеку тот или иной стереотип поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). Если источник опасности не определен или не осознан, у человека возникает чувство тревоги.

Таким образом, страх – врожденная защитная эмоция человека, от которой невозможно окончательно избавиться. Если человек будет жить в постоянной тревоге или с постоянным чувством страха, это приведет его к физическому и умственному истощению. Тренировка устойчивости к страху не способна полностью избавить человека от него, но поможет выработать умение владеть собой при его наличии.

Неожиданное нападение приводит к резкой смене эмоционального состояния: из спокойного состояния человек впадает в состояние испуга. Но если в результате тренировок вы сумеете довести свою способность к самозащите до автоматизма, чувство страха сыграет роль своеобразного катализатора, который лишь усилит вашу умственную и физическую энергию. Сразу же после проявления первых признаков опасности наступает резкое освобождение достаточно большой энергии. Эта энергия есть у каждого человека, необходимо только научиться контролировать ее и использовать по своему желанию. Преодолеть полностью психологическую преграду волевым усилием нельзя, потому что страх откладывается в подсознании человека.

Таким образом, человек не может полностью управлять своими эмоциями. Следовательно, задача заключается в тренировке психологической устойчивости в условиях опасности и изменении ее в лучшую сторону.

Всегда и в любой ситуации непременно ищите в себе уверенность и решимость, стараясь перевести отрицательные черты в поло-

жительные (нерешительность – в решительность, неуверенность – в уверенность, стеснительность – в раскованность и т. д.). Зная себя, не преувеличивайте опасность, не давайте волю воображению. Добиться этого будет проще, если представите себя нападающим. Незаменимый дополнительный фактор при проведении психологического тренинга – физическая подготовка. Признано, что ежедневные физические упражнения в сочетании с отработкой приемов спортивных и боевых единоборств в первую очередь помогают проявлению уверенности в своих силах, хладнокровия, решительности.

3.3. Первая помощь при спортивных и бытовых травмах

В случае получения травмы необходимо правильно определить ее характер и принять необходимые меры по лечению. Как правило, вовремя оказанная первая помощь позволяет значительно уменьшить сроки лечения травмы.

При ушибах и повреждениях мышц, связок и сухожилий спортсменам оказывается первая помощь по определенной стандартной схеме. Прежде всего на поврежденную область (зону) воздействуют холодом. Он сужает кровеносные сосуды, тем самым уменьшая приток крови к месту травмы. В результате задерживаются дальнейшее кровоизлияние, припухлость, что уменьшает боль.

Охлаждающими средствами могут быть струя холодной воды, салфетки или полотенца, смоченные холодной водой, снег и лед, завернутые в несколько слоев марли, полотенце или положенные в полиэтиленовый пакет. Эффект охлаждения достигается при воздействии в течение 40 – 60 мин с небольшими перерывами.

Для быстрого охлаждения в спортивной практике чаще всего применяется хлорэтил. Во избежание ожогов кожу в зоне травмы предварительно смазывают вазелином или кремом, затем на расстоянии 10 – 15 см проводят орошение струей хлорэтила до появления инея. После исчезновения инея процедуру повторяют еще 2 – 3 раза.

Сразу же после процедуры охлаждения накладывают тугую фиксирующую повязку, которая, так же как и замораживание, препятствует нарастанию кровоизлияния. Сдавливая мягкие ткани и сосуды, такая повязка стимулирует защитные ресурсы организма. Кроме того, она обеспечивает покой травмированной зоне. Повязку делают из марлевых

или эластичных бинтов. При наложении фиксирующей повязки поврежденной части тела придают неподвижное среднефизиологическое положение. Оказывающий первую помощь должен находиться перед пострадавшим, чтобы по выражению его лица видеть, не причиняет ли бинтование боль. Бинтуют снизу вверх, бинт разворачивают в одном направлении и плотно охватывают им соответствующий участок таким образом, чтобы последний оборот перекрывал предыдущий на две трети его ширины. Конечную часть бинта обычно укрепляют вверху, на здоровой стороне, где узел не будет беспокоить пострадавшего. Окончив бинтование, необходимо проверить правильность наложения повязки, спросить у пострадавшего, не слишком ли туго она наложена. Признаки слишком тугого бинтования – появляющиеся через несколько минут ниже области травмы синюшность и отек. В этом случае повязку следует ослабить.

Если травмирована верхняя или нижняя конечность, то при оказании первой помощи следует придать ей возвышенное положение: оно уменьшает приток крови к зоне травмы и в то же время улучшает отток от нее, уменьшает отек и снижает болевой синдром.

Если при оказании первой помощи возникает подозрение на тяжелую или острую травму, необходимо в кратчайшие сроки показать пострадавшего врачу. Если же характер повреждения позволяет обойтись без врача, то через 3 – 4 ч воздействие холодом следует повторить по той же схеме.

После охлаждения на поверхность кожи в области повреждения наносят одну из противовоспалительных мазей, осторожно втирая. Затем накладывают сухую салфетку и вновь фиксируют конечность достаточно тугой, но не давящей повязкой.

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, совершать движения с большой амплитудой, применять согревающие мази и тепло, так как все это расширяет сосуды, усиливает приток крови и межтканевой жидкости, что приводит к увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Применение тепловых процедур рекомендуется примерно через сутки после получения травмы. Это могут быть теплые ванны с температурой 42 – 44 °С и длительностью до 20 мин; контрастные ванны: 2 мин – теплая (температура та же) и 1 мин – холодная (10 °С) вода

(общее время – 10 – 15 мин); легкий массаж прилежащих неповрежденных участков, наложение компрессных мазевых повязок.

В последнее время часто применяются комбинации мазей. Вначале наносят одну из согревающих мазей, осторожно втирая ее в кожу, а затем – тонкий слой противовоспалительной мази. Эффект от их действия будет сильнее, если сверху наложить марлю, сложенную в четыре слоя, затем компрессную бумагу, слой ваты, которые фиксируются бинтом. Такой согревающий компресс вызывает равномерное и длительное расширение кровеносных сосудов, прилив крови не только к коже, но и к глубже лежащим тканям, способствует лучшему всасыванию противовоспалительной мази. Компресс оказывает действие в течение 10 – 12 ч, после чего его меняют.

Первая помощь при ушибах мягких тканей лица отличается некоторыми особенностями. Клинические проявления ушиба выражаются в припухлости и изменении окраски кожи. Ушибы в области лба, где кожа малоподвижна, характеризуются развитием ограниченного набухания из-за скапливания излившейся крови. Сразу же после удара в область лица трудно определить размеры повреждения. Так, вначале виден кровоподтек только в зоне травмы, но через несколько часов он становится значительно шире. Пострадавший не должен сморкаться, так как носовая полость сообщается с верхнечелюстными, лобными, решетчатыми и основной пазухами, образуя систему придаточных пазух носа, поэтому резкое повышение давления в них вызывает дополнительное кровотечение в области повреждения.

Первая помощь при ушибах лица заключается в местном применении холода. Салфетку или полотенце, смоченные холодной водой, или лед (снег), завернутый в несколько слоев марли, прикладывают к ушибленному месту и оказывают постепенно возрастающее давление в течение 1 мин, затем делают небольшой перерыв и вновь повторяют процедуру еще 3 – 4 раза. Прямое орошение лица струей хлорэтила категорически запрещается во избежание ожогов кожи и попадания его в глаза, что может привести к тяжелым осложнениям. Хлорэтилом можно пользоваться, только предварительно заморозив смоченную в холодной воде салфетку.

После воздействия холодом для уменьшения отека и рассасывания гематомы на поврежденную область накладывают до полного всасывания одну из противовоспалительных мазей. Процедура повто-

ряется 2 – 3 раза. На следующий день мазь можно втирать легкими массирующими движениями. Если имеется ограниченное кровоизлияние в области ушной раковины или лба, то после проведенных мероприятий нужно наложить давящую повязку.

Носовые кровотечения возникают в результате повреждений носа. Интенсивность кровотечения зависит как от индивидуальных особенностей строения слизистой оболочки носа, так и от характера травмы. Наиболее обильные кровотечения наблюдаются при переломах костей носа, повреждениях хрящевой перегородки, значительных разрывах слизистой. Чаще всего кровотечение возникает из переднего отдела носа на расстоянии 0,5 – 1 см от входа в носовую полость.

При оказании помощи пострадавшего сажают на стул так, чтобы он не запрокидывал голову, в полость кровоточащей ноздри вставляют ватный или марлевый тампон, смоченный 3-процентным раствором перекиси водорода, одновременно на область переносицы накладывают салфетку, охлажденную водой или хлорэтилом, а ноздрю на стороне повреждения прижимают.

Если все попытки остановить носовое кровотечение оканчиваются неудачно, необходимо провести тампонаду переднего отдела носового хода и срочно направить пострадавшего к отоларингологу.

Диагностика некоторых переломов достаточно сложна, и определить их можно только при рентгенологическом обследовании, поэтому при малейших подозрениях на перелом, а также вывихах в суставах спортсмен должен быть срочно направлен к врачу-специалисту.

Первая помощь заключается в охлаждении поврежденного участка и его фиксации – создании максимального покоя травмированной зоны. Это необходимо для того, чтобы при транспортировке или перемещении пострадавшего не причинить ему боль, или не нанести дополнительную травму, например травму мягких тканей острыми осколками костей, или не допустить смещения вывиха.

Основное правило иммобилизации для большинства переломов – наложение транспортной шины таким образом, чтобы она захватывала не менее двух суставов ниже и выше перелома. Например, при переломах костей голени шина обязательно должна захватывать голеностопный и коленный суставы, при переломах предплечья – лучезапястный и локтевой суставы. Переломы таких больших костей,

как бедренная и плечевая, требуют фиксации трех суставов: бедренная – голеностопного, коленного и тазобедренного, плечевая – лучезапястного, локтевого и плечевого.

Для иммобилизации верхних и нижних конечностей применяют стандартные шины. Если же их под рукой нет, можно использовать любые подходящие для этой цели предметы: куски фанеры, твердого картона, доски, полки и т. п. При переломах кисти и предплечья рука может быть подвешена на косынке. При переломах плечевой кости руку прибинтовывают к туловищу. При переломах нижней конечности травмированную ногу прибинтовывают к здоровой.

При иммобилизации верхней конечности рука должна быть согнута в локтевом суставе под прямым или острым углом и повернута ладонью к животу. При иммобилизации нижней конечности ногу выпрямляют в коленном суставе и стопу устанавливают под прямым углом по отношению к голени.

Вывихи вправляют только врачи-специалисты, поэтому самостоятельное их вправление не только нежелательно, но и вредно. Иммобилизация при вывихах верхних конечностей заключается в подвешивании травмированной руки на косынке. При вывихах нижних конечностей пострадавшего доставляют в специализированное лечебное учреждение в положении лежа.

Контрольные вопросы

1. Спортивная борьба: история возникновения, разновидности, классификация.
2. Греко-римская борьба: этапы развития с античных времен до настоящего времени.
3. Вольная борьба: история появления, этапы развития.
4. Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе.
5. Правила судейства соревнований по вольной борьбе.
6. Терминология вольной борьбы.
7. Терминология греко-римской борьбы.
8. Техника борьбы лежа (борьба в партере).
9. Техника борьбы стоя в греко-римской борьбе.
10. Техника борьбы стоя в вольной борьбе.
11. Физическая подготовка борца на начальном этапе подготовки.
12. Женская борьба: история создания, перспективы развития.

13. Средства и методы развития силовых качеств борца греко-римского и вольного стилей.

14. Средства и методы развития выносливости борца греко-римского и вольного стилей.

15. Средства и методы развития координационных возможностей и ловкости борца греко-римского и вольного стилей.

16. Средства и методы развития скоростных качеств борца греко-римского и вольного стилей.

17. Первая помощь при спортивных травмах в спортивной борьбе (при кровотечениях).

18. Первая помощь при спортивных травмах в спортивной борьбе (при переломах и вывихах).

19. Первая помощь при спортивных травмах в спортивной борьбе (при сильных ушибах и сотрясении мозга).

20. Вопросы самозащиты человека с точки зрения Уголовного кодекса Российской Федерации.

21. Понятие «необходимая оборона» в законодательстве Российской Федерации.

22. Морально-волевая подготовка человека к действиям в экстремальных ситуациях средствами спортивной борьбы.

23. Формирование психологической готовности человека к действиям в ситуациях самозащиты и необходимой обороны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная борьба – один из древнейших видов спорта, берущий свое начало в древнегреческих Олимпийских играх. Но единоборствами люди занимались еще раньше, с самого зарождения человечества. Обучение молодежи приемам спортивной борьбы и самозащиты – это и воспитание здорового поколения, и укрепление обороноспособности страны.

Проект Федерации спортивной борьбы России и лично ее президента, заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, чемпиона Олимпийских игр М. Г. Мамиашвили «Спортивная борьба в школе» возник более десяти лет назад. Он получает в настоящее время все большую популярность и становится обязательным элементом физического воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях России.

Система спортивной борьбы – прекрасное средство физического воспитания детей и молодежи. Среди тех, кто профессионально занимался единоборствами, большое количество людей самых разных профессий: от космонавтов до академиков, от известных артистов до руководителей регионов России. Система единоборств воспитывает дух патриотизма, товарищества, взаимопомощи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гадалов, А. В.* Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях : учеб.-метод. пособие / А. В. Гадалов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 72 с. – ISBN 978-5-9984-0602-7.

2. Греко-римская борьба : учебник / под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. – 256 с. – ISBN 5-94299-049-2.

3. *Коджаспиров, Ю. Г.* Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 классы : метод. пособие / Ю. Г. Коджаспиров. – 2-е изд. – М. : Дрофа, 2003. – 176 с. – ISBN 5-7107-6003-X.

4. *Крупник, Е. Я.* «Боевые слоны», или Игровой способ изучения приёмов самозащиты / Е. Я. Крупник. – М., 1997. – 82 с.

5. *Цандыков, В. Э.* Использование игр с элементами ненецкой национальной борьбы при проведении уроков физической культуры / В. Э. Цандыков // Дети России образованы и здоровы : материалы X Всерос. науч.-практ. конф. (г. Москва, 14 дек. 2012 г.). – М. ; Ростов н/Д. : МАРТ, 2013. – С. 194 – 199.

6. *Цандыков, В. Э.* Краткое тематическое планирование уроков физической культуры с элементами борьбы в начальной школе / В. Э. Цандыков // О вопросах модернизации системы подготовки спортивного резерва в Республике Калмыкия : материалы респ. науч.-практ. конф. (23 окт. 2018 г.). – Элиста : Изд-во Калмыц. ун-та, 2018. – С. 42 – 44.

7. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы : метод. указания для учителей физ. культуры / сост. В. Э. Цандыков. – М. : НМЦ, 2011. – 40 с.

8. Методические рекомендации к планированию третьего часа физической культуры или учебного раздела программы «Спортивная борьба» в общеобразовательных организациях. Урок общения / сост.: В. Э. Цандыков, Д. В. Бесполов ; под общ. ред. И. В. Яценко. – М. : Перспектива, 2015. – Ч. V. – 132 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абульханов, А. Н.* Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля : учеб. пособие / А. Н. Абульханов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – М., 2018. – 180 с.

2. *Белов, В. С.* Греко-римская борьба. Строки из истории / В. С. Белов. – М. : ИМ-ИНФОРМ, 2000. – 156 с. – ISBN 5-89681-028-8.

3. *Вайнбаум, Я. С.* Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с. – ISBN 5-09-003595-4.

4. *Шулика, Ю. А.* Греко-римская борьба : учебник / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 800 с. – ISBN 5-222-04987-6.

5. Греко-римская борьба : учебник / под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. – М. : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. – 256 с. – ISBN 5-94299-049-2.

6. Женская вольная борьба. – М. : Спорт, 2019. – 520 с. – ISBN 978-5-9500183-9-8.

7. Игровые поединки : метод. пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев ; Гос. акад. славян. культуры ; Федерация традиц. игр и этноспорта России. – М. : Концептуал, 2015. – 138 с. – ISBN 978-5-906756-48-0.

8. *Крупник, Е. Я.* Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Совет. спорт, 2014. – 176 с. – ISBN 978-5-9718-0622-6.

9. *Матущак, П. Ф.* 100 уроков вольной борьбы : учеб. пособие / П. Ф. Матущак. – М. : ИНФРА-М, 2011. – 292 с. – ISBN 978-5-16-004421-7.

10. *Матущак, П. Ф.* Вольная борьба : учеб. пособие / П. Ф. Матущак. – М. : ИНФРА-М, 2019. – 292 с. – ISBN 978-5-16-014085-8.

11. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев : учеб.-метод. пособие / Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина ; [авт.-сост. Н. А. Горбунов]. – Рязань, 2017. – 71 с.

12. *Миндиашвили, Д. Г.* Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – 2-е изд., доп. и перераб. – Красноярск : Платина, 2004. – 456 с.

13. *Миндиашвили, Д. Г.* Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили. – 4-е изд., испр. и доп. – Красноярск : Растр, 2018. – 360 с.

14. *Миндиашвили, Д. Г.* Вольная борьба: история, события, люди : монография / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев ; Федерация спортив. борьбы России ; Сибир. науч. центр Рос. акад. образования. – М. : Совет. спорт, 2007. – 360 с. – ISBN 978-5-9718-0184-9.

15. *Парфенов, А. С.* Соревновательно-игровые упражнения в физическом воспитании школьников (на примере спортивной борьбы) : учеб.-метод. пособие / А. С. Парфенов. – Ульяновск : Ульян. Дом печати, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-901141-95-3.

16. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учеб. для акад. бакалавриата / И. А. Письменский. – М. : Юрайт, 2018. – 264 с. – ISBN 978-5-534-05910-6.

17. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учеб. пособие для сред. проф. образования / И. А. Письменский. – М. : Юрайт, 2018. – 264 с. – ISBN 978-5-534-07085-9.

18. *Подливаев, Б. А.* Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10 – 12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Совет. спорт, 2012. – 528 с. – ISBN 978-5-9718-0527-4.

19. *Покровский, Е. А.* Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр / Е. А. Покровский. – СПб. : Речь, 2010. – 128 с. – ISBN 978-5-9268-0960-9.

20. *Ратова, Е. Н.* Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е. Н. Ратова, А. И. Имамиев. – Казань : Каз. ун-т, 2015. – 45 с.

21. *Рудницкий, В. И.* Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе / В. И. Рудницкий, Г. В. Николаенок // ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения (подвижные игры) : материалы II Всесоюз. науч. конф. – Минск : Высшая шк., 1976. – С. 90 – 92.

22. *Рыбалко, Б. М.* Спортивная борьба в школе : пособие для учителей / Б. М. Рыбалко, В. И. Рудницкий, Е. И. Кочурка. – Минск : Нар. асвета, 1984. – 79 с.

23. *Талага, Е.* Энциклопедия физических упражнений : пер. с пол. / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8.

24. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы : метод. указания для учителей физ. культуры / сост. В. Э. Цандыков. – М. : НМЦ, 2011. – 40 с.

25. *Цандыков, В. Э.* Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы : метод. рекомендации для учителей физ. культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел программы «Единоборства», «Калмыцкая национальная борьба» / В. Э. Цандыков, Г. А. Левинов. – Элиста : Джангар, 2014. – 47 с.

26. *Шахмурадов, Ю. А.* Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М. : Высш. шк., 1997. – 189 с. – ISBN 5-06-003450-X.

27. *Шахмурадов, Ю. А.* Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с. – ISBN 978-5-98390-088-2.

28. Греко-римская борьба для начинающих / Ю. А. Шулика [и др.] ; худож.-оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с. – ISBN 5-222-08076-5.

29. *Юшков, О. П.* Спортивная борьба / О. П. Юшков, А. В. Мишуков, Р. Г. Джгамадзе ; под ред. О. П. Юшкова. – М. : ВНИИФК, 1997. – 84 с.

30. *Юшков, О. П.* Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М. : МГИУ, 2001. – 92 с. – ISBN 5-276-00193-6.

31. *Юшков, О. П.* Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств у юных борцов / О. П. Юшков, В. П. Сердюк // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 20 – 23.

32. Сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru/> (дата обращения: 21.11.2021).

33. Учебная программа по физической культуре для школ на основе спортивной борьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03-Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (дата обращения: 05.11.2021).

34. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. 1 – 4-й классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.wrestrus.ru/borba_v_shkolah/ (дата обращения: 05.11.2021).

35. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. 5 – 11-й классы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.wrestrus.ru/borba_v_shkolah/ (дата обращения: 05.11.2021).

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Некоторые термины борцовского сленга

Данные термины носят обиходный характер и употребляются в борцовской среде для быстроты понимания и выполнения тех или иных технических действий.

Бедро – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков подворотом с захватом руки и шеи, руки и туловища.

Вертушка – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков или переводов вращением.

Второй этаж – отрыв соперника от ковра, в результате которого он повисает в воздухе или оказывается взваленным на одно из плеч.

Кочерга – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков подворотом с захватом руки.

Мельница – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения бросков через плечи.

Партер – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения борьбы в положении лежа (один или оба борца).

Высокий партер – борцы (один или оба) находятся в положении на коленях.

Промокашка – термин из арсенала вольной борьбы, употребляемый в борцовской среде для обозначения приемов борьбы в партере: переворот перекатом с захватом шеи и бедра, руки атакующего в замке.

Свеча (свечка) – бросок запрокидыванием, в результате которого атакуемый «воткнут» головой в ковёр (голова согнута в шейном отделе, обе лопатки касаются ковра – «стойка на лопатках», туловище сложено, колени касаются груди).

Термины греко-римской борьбы

Базовые приёмы – приёмы борьбы, составляющие основу техники того или иного вида единоборств.

Базовые приёмы борца – приёмы борьбы, составляющие основу технической оснащённости непосредственно того или иного занимающегося.

Борьба – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

Борьба стоя – ситуация в поединке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только стопами ног) и применяют определенные правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиту от них.

Борьба лёжа – ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лёжа и применяют определенные правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиту от них.

Вариант приёма – разновидность основного приёма, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приёма.

Тренировка борца – это специализированный педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде единоборств.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами соревнований действий борца (приёмы, защита от них, контрприёмы), применяемых для достижения победы.

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приёмов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Основные технические действия в борьбе – приёмы, защита, контрприёмы, комбинации.

Приём – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковра.

Чистый приём – приём, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки.

Ложный приём – тактическое действие в борьбе, разновидность маскировки для введения противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения – создание благоприятной ситуации для атаки или защиты.

Контрприём – действие борца, направленное на выполнение ответного приёма на приём соперника.

Связка – сочетание приёмов, контрприёмов и их элементов, проводимых последовательно, направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

Разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения по основному двигательному признаку.

Основные положения борца – положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

Стойка – положения борца, стоящего на ногах. Различают правостороннюю, левостороннюю, фронтальную, низкую, среднюю и высокую стойки, используемые (по отношению к сопернику) на ближней, средней и дальней дистанциях.

Стойка правосторонняя (правая) – положение борца в стойке с выставленной вперёд (по отношению к партнёру) правой ногой.

Стойка левосторонняя (левая) – положения борца в стойке с выставленной вперёд (по отношению к партнёру) левой ногой.

Стойка фронтальная – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Стойка высокая – положение борца в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка средняя – положение борца, при котором туловище находится под углом 45° по отношению к коврику.

Стойка низкая – положение борца в стойке согнувшись, при котором туловище находится в горизонтальном положении по отношению к коврику.

Комбинация – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприём от первого приёма создают благоприятные условия для выполнения последующего приёма или контрприёма.

Бросок – приём в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от коврика и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша (туше).

Качество броска определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковёр, на бок, на живот и т. д.).

Бросок без падения – бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается ковра только ступнями ног).

Бросок за ковёр – бросок, выполняемый борцом, в результате которого соперник падает за границей рабочей площади ковра и оказывается в положении «вне ковра».

Бросок с захватом руки под плечо – бросок, при выполнении которого борец захватывает руку соперника под свое одноимённое плечо.

Ответный бросок – бросок, выполняемый борцом сразу же после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска: попытка броска соперником, защита и бросок (контрприём) борца.

Сваливание – способ выполнения приёма в стойке без отрыва соперника от ковра с последующим падением его на спину, бок или грудь.

Сбивание – движение, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого борца, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед – вниз – в сторону.

Скручивание – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого борца вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковра.

Бросок скручиванием – разновидность броска прогибом, выполняется борцом с зашагиванием.

Наклон – действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Бросок наклоном – бросок, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от ковра и, наклоняясь, бросает спиной на ковер.

Подворот – поворот атакующего спиной к сопернику с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот – действие атакующего, при котором он движется туловищем в сторону броска с предварительным подставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом его за туловище и руку, за туловище двумя руками и т. д.

Разворот – движение борца грудью по направлению к ковра во время выполнения бросков.

Прогиб – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем разгибает его.

Подбив – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) и рывка руками.

Бросок зависом – разновидность броска прогибом, при котором атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника и, как бы зависая, падает назад, в падении выполняет подбив и разворот грудью к коврику.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к сопернику.

Нырок – действие атакующего, позволяющее ему пройти за спину атакуемого борца под его рукой.

Забегание – действие, в результате которого атакующий перемещается вокруг определенной точки с поочередным переставлением ног.

Зашагивание – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу соперника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Толчок – действие борца, при котором он, разгибая руку или руки, отдаляет противника от себя, вынуждая его двигаться назад.

Накрывание – контрприём, в результате которого атакующий борец оказывается внизу.

Опережение – контратакующее действие борца, начатое раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Атака – действие борца, позволяющее достигнуть преимущества в технических баллах или победы.

Атакующий – борец, выполняющий приём или комбинацию приёмов.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приёма или комбинации приёмов.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприём.

Захват – действие, при котором борец удерживает руками или ногами какую-либо часть тела, кушак или штанины противника с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки – захват руки атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

Захват ближней рукой – захват атакующим рукой, находящейся ближе к атакуемому.

Захват дальней рукой – захват атакующим рукой, находящейся дальше от атакуемого борца.

Захват дальней руки – захват руки атакуемого, находящейся с противоположной от атакующего стороны.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

Обратный захват туловища – захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого борца.

Комбинированный захват – захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другого.

Комбинация захватов – такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого переходит к другому захвату.

Тактика борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и соревнованиях в целом.

Тактическая подготовка приёма – рациональное использование различных способов (маневрирование, сковывание, ложная атака и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Способ тактической подготовки приёма – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного технического действия.

Тактическое действие – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приёма.

Маневрирование – действие борца, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (даже при «крестовом захвате») с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия.

Заведение – действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону – вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Осаживание – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть тела на одну или две ноги.

Угроза – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного технического действия.

Вызов – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на неё своей контратакой.

Повторная атака – выполнение борцом своего задуманного технического действия (приема) вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

Разведка – различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о своем противнике.

Маскировка – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действия другого борца.

Мост – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Полумост – положение борца, стоящего в прогибе (мост) с касанием ковра боковой частью головы, боком, плечом.

Опасное положение – положение борца спиной к коврику: мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковёр сзади).

Сед – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковёр сзади.

Лёжа – положение борца с касанием ковра туловищем.

Туше – победа, присуждаемая борцу, в результате которой он вынуждает своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Термины вольной борьбы

Подножка – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого борца с целью свалить его или не дать ему перемещаться по ковру.

Подножка задняя – подножка, при выполнении которой нога атакующего борца подставляется сзади ноги или ног противника.

Подножка передняя – подножка, выполняемая подстановкой ноги атакующего борца перед ногой или ногами противника.

Зацеп – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Обвив – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Бросок обвивом – бросок, выполняемый борцом с обвивом ноги соперника.

Подсечка – подбив ноги атакуемого борца подошвенной или внешней частью стопы.

Подсад – подталкивание атакуемого борца бедром или голенью перед собой вверх.

Подхват – подталкивание атакующим борцом спереди или спереди – сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого борца назад – вверх.

Отхват – подбивание подколенным изгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого борца.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ И МИРЕ.....	4
1.1. История становления греко-римской борьбы как вида спорта	4
1.2. Страницы истории вольной борьбы	8
Глава 2. ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	12
2.1. Рекомендации учителю общеобразовательной школы по организации учебного процесса по физической культуре с включением элементов спортивной борьбы.....	12
2.2. Основы элементов базовой техники спортивной борьбы на уроках физической культуры	13
2.2.1. Элементы базовой техники борьбы в положении стоя на коленях (в партере).....	13
2.2.2. Элементы базовой техники борьбы в положении стоя друг против друга	27
2.3. Технологическая карта урока по физической культуре с включением элементов спортивной борьбы (7-й класс) (ФГОС)	43
Глава 3. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	50
3.1. Вопросы самозащиты человека с точки зрения Уголовного кодекса	51

3.2. Морально-психологическая подготовка человека к действиям в экстремальных ситуациях.....	55
3.3. Первая помощь при спортивных и бытовых травмах.....	58
Контрольные вопросы.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	65
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.....	70

Учебное издание

ЦАНДЫКОВ Василий Эдяшевич
ЛОГИНОВ Лев Викторович
ГАДАЛОВ Андрей Вячеславович

ОСНОВЫ ЭЛЕМЕНТОВ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор Т. В. Евстюничева
Технические редакторы Н. В. Пустовойтова, Ш. В. Абдуллаев
Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой
Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 19.09.22.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 4,65. Тираж 50 экз.
Заказ

Издательство
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.