

Цандыков В.Э.

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**



Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы разработана коллективом специалистов Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России» в составе: **Мамиашвили М.Г.** - Президент Федерации, д.п.н. (руководитель), **Подливаев Б.А.** – к.п.н., Заслуженный тренер России, **Проказов Н.А.** – Заслуженный тренер России, **Цандыков В.Э.** – к.п.н., доцент.

Рецензенты программы:

Магомедов Р.Р. - доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Ставропольского государственного педагогического университета.

Юшков О.П. - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Программа предназначена для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций.

В программе рассматриваются вопросы преподавания спортивной борьбы на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Наряду с теоретическими сведениями, включающими исторический аспект, основ знаний теории, методики физического воспитания и спортивной тренировки, даются описания терминологических понятий греко-римской и вольной борьбы, а также классификация стоек, основ базовой техники и игр с их элементами единоборства.

Помимо теоретического и практического материала даются - урочное и календарно-тематическое планирование, примерные ориентиры показателей уровня развития физических качеств, минимальный перечень инвентаря и оборудования необходимого для занятий спортивной борьбой, что значительно облегчает работу учителя физической культуры по проведению третьего урока.

Данная программа включает главу «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» прошедшую апробацию и включенную в рекомендованную экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации «Модульную программу третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений».

Разделы программы были представлены на 2 и 3 Международном конгрессе учителей пропагандирующих здоровый образ жизни в г. Петрозаводске в 2010 и 2012 г.г.

Программа одобрена на заседании федерации спортивной борьбы России.

Программа адресована учителям физической культуры, тренерам и

преподавателям, работающим в общеобразовательной школе, а также студентам ВУЗов, научным работникам и всем любителям спортивных и национальных видов единоборств.

© М.Г. Мамиашвили, Б.А. Подливаев, Н.А. Показов, В.Э. Цандыков.- 2014

© Издательство _____, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ	
ГЛАВА I. СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	
1.1. Греко-римская борьба	
1.2. Вольная борьба	
ГЛАВА II. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ СПОРТИВНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ	
2.1. Классификация некоторых спортивных и национальных видов борьбы	
2.2. Характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы	
ГЛАВА III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА	
3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	
3.2. Упражнения с предметами	
3.2.1. Упражнения с набивным мячом	
3.2.2. Упражнения с партнером	
3.3. Комплекс общеразвивающих упражнений и эстафет в парах ..	
3.4. Специально-подготовительные упражнения борца	
3.4.1. Развивающие упражнения	
3.4.2. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом ..	
ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ	
4.1. Теоретическое обоснование использования игр в различных видах единоборств	
4.2. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы	
4.3. Групповые игры с элементами калмыцкой национальной борьбы	
4.4. Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий за счет усложнения игр с использованием элементов калмыцкой национальной борьбы ..	
4.5. Распределение учебного времени и тематическое планирование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы	
ГЛАВА V. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	
5.1. Эволюция классификаций технических действий в спортивной борьбе	
5.2. Классификация стоек борца в спортивной борьбе	
5.3. Классификация захватов	
ГЛАВА VI. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В	

СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

- 6.1. Методика начального обучения спортивной борьбе.
- 6.2. Основные технические действия спортивной борьбы
по годам обучения.
- 6.2.1. Подвижные игры с элементами единоборств
(3-4 классы).
- 6.2.2. Техника греко-римской и вольной борьбы (5-6 классы).
- 6.2.3. Техника греко-римской и вольной борьбы (7-8 классы).
- 6.2.4. Техника греко-римской и вольной борьбы (9 класс).
- 6.2.5. Техника греко-римской и вольной борьбы (10 класс).
- 6.2.6. Техника греко-римской и вольной борьбы (11 класс).

ГЛАВА VII. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

- 7.1. Учебная программа уроков физической культуры на основе
спортивной борьбы.
Содержание программы.
- 7.2. Планирование прохождения программного материала
по годам обучения.
- 7.3. Тестовые и контрольные упражнения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО УРОКА – СПОРТИВНАЯ БОРЬБА.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ СЛОВАРИ

- Греко-римская борьба.
- Вольная борьба.
- Некоторые термины борцовского сленга.

ЛИТЕРАТУРА.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

- Приложение 1.
- Приложение 2.
- Приложение 3.
- Приложение 4.
- Приложение 5.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

С подписанием Министерством образования и науки приказа № 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» актуальность рассматриваемого вопроса для специалистов в области физической культуры, а особенно для учителей физической культуры, приобрела стратегическое значение, поскольку поставила ряд задач – разработка и практическое проведение третьего урока физической культуры, определение его направленности, содержания, методическое обеспечение, используемые методы и средства.

Недостаточная теоретическая и практическая разработанность использования спортивной борьбы (греко-римской и вольной) на третьем уроке физической культуры в общеобразовательной школе приобретает государственную, социальную и педагогическую значимость, что и обусловило написание авторами данного труда.

Данное издание решает несколько задач:

- способствовать, через занятия спортивной борьбой, формированию у учащихся нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;

- сформировать правильное представление о базовой технике греко-римской и вольной борьбы, используемой методике и специальных упражнений при ее обучении;

- развить интерес у подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой, спортом и спортивной борьбой в частности;

- помочь учителям физической культуры, преподавателям, тренерам и занимающимся самостоятельно, изучить методику обучения двигательным действиям в этом виде единоборств;

- расширить кругозор о многонациональной культуре российского народа, составной частью которого являются многочисленные национальные виды борьбы и тем самым, способствовать воспитанию толерантного отношения учащихся друг к другу;

- привить навыки ведения здорового образа жизни;

- использовать полученные знания, основы базовой техники спортивной борьбы, предлагаемые игры с элементами единоборств и комплексы специальных физических упражнений в урочных и тренировочных занятиях по физической культуре в учебных заведениях различного профиля и, тем самым, способствовать формированию

физической, умственной, культурной и духовной составляющих воспитания личности.

Данный проект программы адресован учителям физической культуры, тренерам по спортивным и национальным видам борьбы, преподавателям, работающим в общеобразовательных школах, а также научным работникам, студентам физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания и всем любителям спортивных и национальных видов единоборств.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, толерантное отношение к окружающим, творческие способности и самостоятельность.

Цель и задачи

Цель: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Реализация цели осуществляется через **решение следующих задач:**

- научить правилам безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе;
- расширение теоретических и практических знаний по предлагаемому виду спорта;
- профилактика асоциального поведения среди детей и подростков;
- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ознакомление учащихся со спортивной борьбой;
- создание основ для привлечения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширить объем двигательных действий;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- в процессе проведения занятий формирование тактического мышления;
- подготовить учащихся к участию в различных школьных соревнованиях;
- в процессе проведения занятий по спортивной борьбе способствовать формированию коллективизма, командного духа, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование навыков ведения единоборства и, на её основе, создание базы для прохождения различных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре;
- организация активного внеурочного досуга обучающихся;
- научить учащихся применять полученные умения и навыки в практической жизни.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования предполагается формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Спортивная борьба может и должна использоваться и на 3-м уроке физической культуры, поскольку позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся практической жизни.

Занятия данным видом спорта может проводиться, как самостоятельный урок физической культуры, так и в сочетании с другими видами спорта входящих в программу по физической культуре для образовательных учреждений.

Представленное количество часов может быть использовано и в другой последовательности по усмотрению администрации школы.

Данный вид единоборства дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе приобщиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развить интерес к различным видам спортивной борьбы, как к виду спорта, воспитать морально-волевые качества, развить и совершенствовать весь комплекс физических качеств.

ГЛАВА II. СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

1.1. Греко-римская борьба

С конца XVIII в. в Европе, и в особенности во Франции, стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

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

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

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

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

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

Профессиональная французская борьба стала самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения.

Начинала развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

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

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

Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы - ныне броски прогибом). Финны изобрели полусуплесы (броски с поворотом через мост), а также великое множество

переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли «финский ключ»).

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

В настоящее время за рубежом французскую борьбу называют греко-римской, а у нас в стране был период, когда данный вид единоборства носил название – классическая. Ныне данному виду борьбы вернули прежнее название – греко-римская борьба.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и связана с именами деятелей любительского спорта В.Ф.Краевским и В.А.Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г.Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. По звание чемпиона России присуждено не было, так как схватка между А.Шмелингом и Г.Гаккеншмидтом закончилась вничью.

Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 году. В финале снова встретились Шмелинг и Гаккеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гаккеншмидт. Спустя несколько дней, борцы встретились вновь. Положив вторично на лопатки Шмелинга, на 46-й минуте Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 году. В этих 3-х любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без деления участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской Революции 1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в 4-х и 5-ти весовых категориях в 1913 и 1914 годах в Риге. В 1915 году - в Петрограде и Москве.

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х 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 легком весе победил датчанин С. Альгвист, в тяжелом - австриец Б. Арнольд.

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

олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшего золотую медаль.

На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале 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.

За первое место Клейн должен был бороться со шведским борцом Юханссоном, но из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция).

Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 году в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг.

В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нем участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран. Продолжался этот чемпионат целый месяц по круговой системе. Наибольшую популярность снискали себе всемирно известные российские борцы-профессионалы Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Клеменс Буль, Владислав Пытлясинский, Иван Спуть и др.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовало 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой - полпоражения. Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали:

1. Алексей Желнин (Ленинград) - легчайший вес;
2. Владимир Иванов (Москва) - легкий вес;
3. Петр Махницкий (Киев) - средний вес;
4. Николай Сашко (Киев) - полутяжелый вес;
5. Дмитрий Горин (Киев) - тяжелый вес.

Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА.

На чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в г. Неаполе (Италия). В соревнованиях выступило 208 борцов из 21 страны. Советские борцы завоевали 5 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую. Первыми чемпионами мира стали: Борис Гуревич - 52 кг, Артем Терян - 57 кг, Гурген Шатворяп - 73 кг, Гиви Картозия - 79 кг. Август Энглас - 87 кг. Серебряной медалью был награжден Иоханес Коткас, уступивший в финале шведу Бенту Антонссону, бронзовая медаль

досталась Шазаму Сафину, проигравшему по баллам финскому борцу Лехтонепу, а чемпионом мира стал знаменитый шведский борец Густаф Фрей. Неожиданностью для всех участников соревнований явилось поражение чемпиона XV Олимпийских играх. Якова Пункина - он занял лишь пятое место. Сборная СССР в командном зачете вышла на первое место.

За историю современных Олимпийских игр в период с 1896 по 1996 годы 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. На третьем - команда Швеции - 19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых.

В июле 1998 года в Москве с олимпийским размахом состоялись первые всемирные юношеские игры. В соревнованиях приняли участие юные борцы 36 стран. Сборная юношеская команда России завоевала семь золотых медалей из десяти и первое командное место. Большого успеха в подготовке юных победителей добился известный московский тренер Заслуженный тренер России Боков Виктор Андреевич. Трех его ученикам - Алексею Фроловскому до 52 кг, Алексею Красавину до 69 кг, тяжеловесу Александру Черниченко вручили золотые медали чемпионов. Возглавлял сборную юношескую команду России Заслуженный мастер спорта, трехкратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр в Барселоне 1992 года Искапдарян Мнацакан (Москва).

Из юношеских и молодежных сборных команд выросли выдающиеся борцы, олимпийские чемпионы Шазам Сафин, Анатолий Колесов. Шамиль Хисамутдинов, Николай Балбошин, Александр Колчинский, Михаил Мамиашвили, Александр Карелин и другие.

1.2. Вольная борьба

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

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

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

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

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

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

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

Европейцы в то время не были знакомы с этим видом борьбы, поэтому никто из них не дерзнул принять участие в соревнованиях.

Олимпийский турнир оказался под угрозой срыва. Тогда предприимчивые американцы решили приурочить свой очередной чемпионат страны по борьбе вольного стиля ко времени проведения Олимпиады и провести его под флагом олимпийского состязания.

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

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

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

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

проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и греко-римской.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подводя итог данной главе отмечаем то, что нами было проанализировано лишь незначительная часть исторических, литературных и архивных источников, касающихся вопросов истории развития спортивной борьбы, а это в свою очередь, подтверждает точку зрения авторов - изучение истории зарождения и становления того или иного вида спорта, есть залог его сохранения и дальнейшего развития и, следовательно, данная тематика требует своего дальнейшего более глубокого изучения, исследования и описания.

ГЛАВА II. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ СПОРТИВНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ

2.1. Классификация некоторых спортивных и национальных видов борьбы

Поиск путей модернизации современного школьного физического воспитания в Российской Федерации вызвал повышенный интерес специалистов к изучению многочисленных спортивных и национальных видов спорта, в том числе и единоборств.

Опубликованные в последние годы целым рядом авторов [1, 2, 6, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 28, 33, 41, 42, 45, 49, 52, 58, 59, 61, 64, 65, 69, 70, 73 и др.] результаты исследований по спортивным и национальным видам борьбы, вызвали необходимость дополнений и уточнений, к уже имеющимся сведениям, по целому ряду вопросов, одним из которых является - классификация и характеристика спортивных и национальных видов борьбы.

Актуальность дополнений к классификации очевидна, поскольку различные виды единоборств являются, в настоящее время, учебными дисциплинами во многих ВУЗах страны и по ним ведется профессиональная подготовка будущих специалистов и, что более отрадно, национальные виды борьбы начинают внедрять в общеобразовательные учреждения различных регионов Российской Федерации.

Впервые классификацию различных видов спортивных и национальных видов борьбы предложили в 1968 году Галковский Н.М. и Катулин А.З. [10].

В 1988 Юшков О.П. систематизировал классификацию национальных видов борьбы, включив в нее 19 видов борьбы народов СССР и 18 видов борьбы народов других стран [100].

Данная классификация в 2006 году была дополнена и усовершенствована Туманяном Г.С. [82].

Однако, в современную классификацию не вошли многие национальные виды борьбы народов России и мира, в том числе – ненецкая национальная борьба - «Таро’ма», калмыцкая национальная борьба - «Бөки барилдан», татарская национальная борьба - «Көрәш», борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш», русская национальная борьба «За вороток», чувашская национальная борьба – «Курешу», якутская борьба на поясах – «Курдацай тустуу», Чукотско-корякская, ханты-мансийской национальной борьбе - «Нюл-Тахли», монгольская – «Барильда», Канарская (Испания) – канарская борьба, Ланкаширская борьба – «Lancashire style», Болгарская борьба – «Суха борба» и т.д.

В своих исследованиях Мандзяк А.С. [46, 47, 48] описывает целый ряд национальных видов борьбы, в том числе египетскую национальную

борьбу, носящую название «Мусаара», иранские региональные стили борьбы «Дастэ-Бэгал», «Лури», французскую борьбу «Кликет» (klikets) и дает им классификационные признаки:

- египетская «Мусаара» - соперники выходят на схватку одетые только в короткие штаны (длиной чуть ниже колен) и умащенные маслом или жиром. Воздействие своими ногами на ноги соперника запрещено [48, с. 122];

- иранская «Дастэ-Бэгал» - представляет собой борьбу вольного стиля «в обхват», где воздействия ногами на ноги соперника, а также захваты руками ниже пояса запрещены. Борцы одеты в длинные белые рубахи, черные безрукавки, штаны и удобную мягкую обувь [48, с. 182];

- иранская «Лури кошти» - борьба вольного стиля в одежде местного покроя, без обуви. Основной способ захвата – «в обхват». Можно делать захваты руками за руки, одежду, а ногами воздействовать на ноги соперника. Захваты руками ниже пояса соперника запрещены. Для победы надо заставить соперника коснуться земли спиной [48, с.184];

- французская «Кликет» (klikets) – соперники выходят на схватку в рубашках, коротких штанах и босиком. По установленным правилам борцы могут применять подножки, зацепы, обвивы, броски при помощи ног и т.д. Но захваты разрешается проводить только выше пояса [46, с. 167].

Среди народов населяющих Республику Дагестана национальная борьба имеет множество разновидностей, по данным Мандзяк А.С. [48] их насчитывается около 8 видов, и, следовательно, от специалистов в области национальных единоборств требуется их научное изучение и описание.

Осетинская национальная борьба, носящая название «хъабысай хацын» или «хъабысай хаст», по описанию исследователя имеет три основных вида [48].

Первый вид, это борьба на поясах. Захват за пояс удерживается обеими руками до конца схватки. Подножки и подсечки применяются по обоюдной договоренности. Для победы необходимо бросить соперника на спину.

В другом виде борцы хватают друг друга за плечи и ведут борьбу только с помощью рук. По правилам этого вида действия ногами, захваты руками ног противника, а также обхват соперника запрещены.

Третий вид представляет собой борьбу вольного стиля с использованием захватов руками ног противника. Применяются подножки, подсечки, броски через бедро с различными захватами, броски через плечо и т.д.

У ногайцев распространена борьба на поясах «курърес», «куръесуъв». Иногда вместо пояса используется полотенце, концы которого наматывают на кисти рук, например, в таком виде она известна у астраханских ногайцев. Применяются различные подножки, зацепы, броски в стойке и с падением. Для победы необходимо, чтобы соперник коснулся земли лопатками [48].

Абхазская национальная борьба носит название «аикупара» или «аквпара». Борцы проводят схватку с захватом обеими руками за пояса друг друга или захват за корпус. В борьбе применяются подножки, подбивы, броски через бедро и другие приемы. Для победы в некоторых местах необходимо положить соперника на обе лопатки, а в других достаточно, чтобы соперник коснулся земли любой частью тела.

Согласно данным Дашинорбоева В.Д. [15], выделяют четыре признака, по которым правила соревнований по национальным видам борьбы отличаются друг от друга: 1) положение борца, определяющее его поражение; 2) разрешенные способы достижения победы (захваты, подножки, болевые приемы и т.д.); 3) одежда (форма) борцов; 4) продолжительность поединка.

В соответствии с разрешенными правилами соревнований захватов и приемов все виды борьбы ранее делились на шесть групп. В настоящее время, в связи с накоплением и расширением знаний о единоборствах, данная классификация нуждается в дополнении – деление видов борьбы на семь групп. Об этом, в своих публикациях, неоднократно высказывались целый ряд авторов [12, 15, 42, 85, 86, 91, 93 и др.].

С учетом современных опубликованных работ, проанализированных нами и представленных выше, классификация спортивных и национальных видов борьбы, на данный момент, будет выглядеть следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

Классификация спортивных и национальных видов борьбы

№	Группа	Виды борьбы
1	2	3
1.	Борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса	1. Древнегреческая 2. Молдавская - «Трынта-дряптэ» 3. Русская - «В схватку», с захватом накрест 4. Татаро-Башкирская – «Куреш» 5. Узбекская - «Кураш-ферганская» - «Бегбогли кураш» 6. Татарская - «Кёряш» 7. Чукотско-корякская 8. Иранская - «Дастэ-Бэгал» 9. Египетская - «Мусаара» 10. Ненецкая - «Таро’ма»
2.	Борьба в стойке с подножками без захватов ниже пояса	11. Армянская – «Кох» 12. Казахская – «Казахша-курес» 13. Киргизская – «Куреш» 14. Французская «Кликет» 15. Грузинская – «Чидаоба» 16. Молдавская – «Трынта-купэдика» 17. Русская – «Не в схватку» 18. Таджикская – «Гуштингири»

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		19. Туркменская – «Гореш» 20. Узбекская – «Кураш-бухарская» 21. Якутская на поясах – «Курдацан-тустуу» 22. Борьба народов Северного Кавказа – «Гутуш» 23. Канарская (Испания) – «Канарская борьба» 24. Иранская - «Лури»
3.	Борьба в стойке с подножками и захватами ниже пояса	25. Английская свободная - «Кетч гольд» 26. Бурятская - «Бухэ барилдаан» 27. Таджикская – «Бухарская гуштингири» 28. Тувинская – «Хуреш» 29. Туркменская вольная – «Хивинская» 30. Швейцарская новая – «Сюис либр» 31. Швейцарская старая – «Швейцер швиген» 32. Якутская – «Хапсагай» 33. Японская – «Сумо» 34. Монгольская – «Барильда» 35. Калмыцкая – «Бөки барилдан» 36. Русская - «За вороток»
4.	Борьба в стойке и в партере без подножек и захватов ниже пояса	37. Греко-римская борьба (одинаково применимы к данной борьбе «Французская», «Финско-Французская», «Классическая»)
5.	Борьба в стойке и в партере с подножками и захватами ниже пояса	38. Азербайджанская – «Гюлеш» 39. Английская-ланкаширская – «Олд фри рэслинг» 40. Вольная борьба 41. Древнегреческая 42. Древнеегипетская 43. Иранская или персидская кошти – «Чуха» 44. Турецкая – «Гуреш» 45. Ланкаширская борьба – «Lancashire style» 46. Болгарская борьба – «Суша борба»
6.	Борьба в стойке и в партере с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами	47. Английская вольная – «Кетч эз кетч кэн» 48. Вольно-американская профессиональная 49. Борьба «Самбо» 50. Голландская самозащита

1	2	3
7.	Борьба в стойке и в партере с подножками, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами	51. Японская – «Дзюдо»

Данная классификация, на сегодняшний день, еще не является полной, поскольку в современном мире существует множество национальных видов борьбы, в том числе и у многих народов проживающих на обширной территории Российской Федерации, которые требуют дальнейшего своего изучения, описания и систематизации, а в последующем, включения в данную классификационную таблицу.

2.2. Характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы

Данный подраздел главы написан авторами с целью оказания методической помощи учителям физической культуры для повышения эффективности преподавания учащимся теоретического раздела знаний по спортивным и национальным видам борьбы народов России и мира, знакомства с традициями и обычаям в данных видах единоборств, а также особенностями правил проведения соревнований.

Авторы надеются, что полученные знания позволят сформировать у обучающихся нравственные, интеллектуальные, духовные и поведенческие ценности, а также идеалы национальной, физической и спортивной культуры, будут способствовать дальнейшему развитию чувства толерантности по отношению друг к другу, а в целом глубже познать и понять неповторимость и красоту родного края и своей Родины.

Изучение любого учебного предмета, темы или исследования предполагает формирование у обучающихся основного понятийного аппарата, то есть исходных понятий, в данном случае – греко-римской и вольной борьбы.

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

В работе Ельдепова В.Я., 2011 [20] даны следующие определения национальных и народных видов спорта, которые мы публикуем ниже.

Национальные виды спорта - вид спорта, имеющий прикладную направленность исторически сложившийся в этнически однородной группе населения, компактно проживающей на территории республики (автономного округа).

Народный вид спорта – исторически сложившийся на территории Российской Федерации, где данный вид спорта, признанный в установленном порядке и имеющий общероссийское физкультурно-спортивное объединение.

В учебном пособии «Самбо – наука побеждать» [98] авторы дают определение – национальный вид борьбы.

Национальный вид борьбы – исторически сложившийся в ходе развития единоборства конкретный вид соревновательной деятельности, основанной на национальных традициях [98].

К спортивным видам борьбы относятся – греко-римская борьба, вольная борьба, борьба дзюдо и борьба самбо.

Греко-римская борьба. Поединок борцов, проводимый на круглом борцовском ковре диаметром 9 м в положениях стоя и в партере. Чистая победа присуждается в трех случаях: 1) за фиксацию спины соперника на ковре; 2) за дисквалификацию соперника; 3) за преимущество в 12 и более баллов, оцениваемых судьями за выполнение приемов, контрприемов, комбинаций и защит. Если схватка заканчивается с разницей менее 12 баллов, то присуждается победа по баллам. Разрешены лишь те технические действия, которые выполняются без захватов руками ниже пояса и воздействия ногами на ноги соперника.

Продолжительность схватки зависит от возраста спортсменов и варьирует в пределах 3 - 6 минут. Количество весовых категорий у юниоров и взрослых постоянно изменяется, это зависит от ФИЛА (Международная федерация любительской борьбы).

Костюм борца: трико, плавки, носки, борцовские ботинки и носовой платок.

Вольная борьба. Правила соревнований по вольной борьбе такие же, как и по греко-римской борьбе, различие между этими видами борьбы заключается в следующем: в вольной борьбе разрешены захваты ниже пояса и воздействие ногами на ноги соперника.

Костюм борца: трико, плавки, носки, борцовские ботинки и носовой платок.

Вольная борьба вобрала в себя лучшие приемы из многочисленных национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы – Англию.

Далее мы публикуем характеристики некоторых национальных видов борьбы.

Русская народная борьба «В схватку», с захватом накрест. Ранее имела широкое распространение, сейчас проводится редко. Борьба происходит в обычной одежде на травяной площадке. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая – под плечом), сцепить руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешается. В борьбе нужно силой «сломить» противника – свалить или, подняв, повалить на спину. Время схватки раньше не ограничивалось [12, 15, 82].

Национальная борьба узбеков «Бухарская». Костюм – национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом; пояс завязывается слабо. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожидаясь и не поворачивая его на ковре. Борцы захватывают правой рукой пояс друг друга на спине и накручивают его на руку. Разрешается применять броски за ноги и подножки. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки [12, 15, 82].

Молдавская национальная борьба «Трынтьэ-дряпте». Место борьбы – травяная площадка. Костюм борцов состоит из холщовой рубашки и брюк с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы: бросить противника сразу на обе лопатки [12, 15, 63, 82, 83].

Киргизская национальная борьба «Куреш». Для борьбы определяется место на траве. Иногда соревнования проходят на специальном ковре. Борцы обличены в национальный халат с обвязанным вокруг торса мягким поясом. По правилам разрешено делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Разрешаются также броски через ноги. Время схватки не ограничено. Победителем признается борец, бросивший своего противника сразу на спину [12, 15, 63, 82].

Таджикская национальная борьба «Гушти» (бухарская). Культивируется, главным образом, среди таджикского населения Бухары. Костюм – национальный халат с поясом. В борьбе наряду с бросками через ноги делают захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за падение противника спиной вниз. Время схватки не ограничено [12, 15, 63, 82].

Национальная борьба якутов «Хапсагай». В переводе на русский язык означает ловкость. Успех в поединках сопутствует тому, кто ловок, имеет завидную силу, необычайно вынослив, обладает мгновенной реакцией. Именно такие качества и должны быть присущи настоящему мужчине, живущему в нелегких условиях Крайнего Севера [12, 15, 35, 42, 54, 63, 77, 82].

Раньше борцы выходили на поле обнаженными, в трусах из равдуги (мятой кожи лося, без шерсти), предварительно смазав тело маслом или жиром. Борцы обычно не знали друг друга, а среди присутствующих пускали слух, что приехал бороться батыр (силач). Для того чтобы борцы до схватки не увидели друг друга, их накрывали с головой покрывалом и в таком виде вели к месту состязаний. Когда покрывала сбрасывались, борцы начинали схватку.

Результатом ее могла быть чистая победа или ничья. В некоторых местностях принято: если один из борцов коснется земли кончиками пальцев руки, то это считается поражением.

В борьбе «Хапсагай» разрешаются подножки, подсечки, захваты за ноги, за голову. Новые правила ограничивают время схватки десятью

минутами, с перерывом две минуты для отдыха; предусматриваются разделение борцов на весовые категории [82].

Победа присуждается тому, кто вынудит соперника коснуться земли одновременно двумя руками, коленями или любой частью тела выше колен. Удачный прием, заставивший соперника опереться о землю одной рукой, оценивается выигрышным очком.

Национальная борьба народов Азербайджана «Гюлеш». Место борьбы травяная площадка или специальный ковер. Костюм борцов – прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Разрешается делать подножки. При борьбе в партере разрешается поворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и помогая своими ногами. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Победа может быть присуждена также и за большее количество и лучшее применение приемов. Длительность схватки – 10 минут [12, 15, 63, 82].

Армянская борьба «Кох». Место борьбы травяная площадка или специальный ковер. Костюм обычный – национальный, но, как правило, специальный жилет – «чоха» с поясом из мягкой материи. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не доживая и не поворачивая его. Разрешается делать захваты за пояс и «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Срок схватки не ограничен, но обычно борьба продолжается не более 5-10 минут [12, 15, 63, 82].

Казахская борьба «Курес». Место борьбы – травяная площадка или специальный ковер. Костюм казахов – национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги [12, 15, 41, 50, 82].

Грузинская национальная борьба – «Чидаоба». Место борьбы – специальные маты для борьбы. Костюм – национальные куртки для борьбы, которые называются «чоха». Чоха – короткая куртка из парусины с мягким поясом. Полы куртки заворачиваются назад и завязываются на спине «в пучок», поверх пучка обвязывается пояс. Разрешается делать захваты за любое место «чоха» выше пояса. Борьба «чидаоба» имеет в своем арсенале множество бросков при помощи ног. Это зацепы, обвивы, подножки, подсады. Борьба обязательно проводится под национальную музыку [12, 15, 75, 82].

Татарская национальная борьба «Кёряш»



Фото 1. Момент схватки по татарской национальной борьбе «Кёряш»

Согласно правил соревнований, приведенных в книге Ч.Т. Иванкова [22], в содержание борьбы на кушаках «Кёряш» входит проведение приемов из стойки с захватом за кушак.

Исходное положение - в одноименной стойке обоюдный захват двумя руками за кушак (хватом сверху) на спине соперника. При этом правая рука с намотанным кушаком проходит под левой, а левая – поверх правой руки соперника. Расстояние рук на кушаке должно быть не менее ширины ладони и не более ширины спины соперника, а руки должны быть выпрямлены в локтях.

По правилам татарской борьбы «Кёряш» ничьей в схватке не предусматриваются.

Продолжительность схватки:

- для подростков и юношей: в предварительных схватках - 4 минуты, в финале - 6 минут без перерыва;

- для взрослых: в предварительных схватках - 6 минут, в финале - 8 минут без перерыва. Дополнительное время для всех возрастных групп - 3 минуты.

По сигналу арбитра борцы сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями. Арбитр проверяет формы борцов, наличие носовых платков, отсутствие браслетов, колец, после чего вручает им кушаки и дает команду «Тотош». По этой команде борцы принимают исходное

положение. До свистка арбитра борцы не должны начинать никакого действия. Арбитр, проверив готовность борцов и правильность захвата, дает сигнал свистком к началу схватки.

Схватка начинается, прерывается и возобновляется по свистку арбитра.

В ходе схватки борцам разрешается сокращать или удлинять захват (перехватывать кушак) в пределах установленной нормы.

Техническое действие оценивается, если в результате проведения которого атакуемый борец был брошен или свален на ковер, при этом атакующий упал на него или рядом в захвате.

Чистая победа присуждается за бросок, сваливание или контролируемое накрывание соперника спиной к коврику.

Три балла присуждаются за бросок, проведенный с большой амплитудой.

Четыре балла присуждаются:

а) за бросок;

б) при применении соперником запрещенных действий, помешавших атакующему провести прием (плюс оценка за прием).

Один балл присуждается:

а) за сваливание;

б) при применении соперником запрещенных действий с целью помешать атакующему провести прием (плюс + оценка за прием).

При присуждении баллов принимается во внимание амплитуда броска, независимо от положения атакуемого после падения.

Все броски и сваливания за пределы рабочей площади ковра оцениваются, если в момент падения атакуемого атакующий находился в пределах рабочей площади ковра.

Прием, начатый до звукового сигнала (гонга) или одновременное с ним и законченный после него, оценивается.

Прием не оценивается, если борцы после проведенного приема оказались в одинаковом положении.

Контрприем не оценивается, если борец начал ответное техническое действие после касания коленями или туловищем ковра.

Любое техническое действие, проведенное после свистка арбитра или звукового сигнала (гонга), не оценивается.

Запреты и запрещенные действия в борьбе на кушаках «Кёряш» запрещаются:

- скручивать кушак и делать узлы;
- наматывать кушак на обе руки;
- перехватывать кушаком ниже пояса соперника;
- упираться головой в лицо и плечо соперника;
- упираться кулаками в ребра, в бок или в живот соперника;
- умышленно распускать кушак;
- соединять руки в «замок»;



Фото 2. Борьбе даже возраст не помеха

- выходить за пределы рабочей площади ковра или умышленно выталкивать соперника с ковра;
- опускаться на колени;
- захватывать соперника за одежду;
- разговаривать во время схватки;
- производить различные удары;
- наступать на ноги соперника;
- проводить прием с захватом за шею;
- проводить прием с упором ноги в живот соперника;
- проводить прием, находясь в положении «вне ковра»;
- проводить прием, когда соперник, распустив кушак, повернулся спиной к атакующему;

- выполнять действия, угрожающие травмой сопернику;
- при проведении приема оставаться в стойке;
- после проведения приема дожимать соперника на спину;
- уходить с ковра без разрешения арбитра.

Победа в борьбе «кёряш» присуждается:

- после чистой победы одному из борцов;
- при явном техническом превосходстве одного из борцов (разница в 7 и более баллов).
- при снятии или дисквалификации одного или обоих борцов;
- по окончании установленного времени схватки.

Если по окончании основного времени схватки у обоих борцов будет равное количество баллов или ни один из них не имеет баллов, то им предоставляется дополнительное время для продолжения схватки.

Дополнительное время схватка продолжается до первого оцененного технического действия.

Если дополнительное время закончилось без оцененного технического действия, победитель определяется в следующей последовательности:

- по большему количеству приемов с оценкой 3 балла;
- по большему количеству приемов с оценкой 2 балла;
- по последнему оцененному техническому действию;

- по меньшему количеству предупреждений;
- по решению судейской бригады.



Фото 3. Эффектный бросок и победитель известен

Татаро-башкирская борьба «Куреш». В этом виде единоборства перед борцом стоит цель положить соперника на лопатки применением какого-либо из разрешенных приемов после принятия положения стойки [8, 22, 42, 63, 70, 82].

Башкирская и татарская борьба «Куреш» – близнецы-братья. Различие, пожалуй, лишь в национальной одежде. Но сегодня все чаще батыры выходят на ковер в спортивных брюках, трикотажной рубашке и в ичигах (мягкая обувь без рантов), красный или зеленый кушак шьют из мягкой плотной ткани. Его длина не менее 150 сантиметров.

Соревнования проводятся на траве, в кругу диаметром 10 метров. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить его с боков. Захватывать пояс на спине и животе не разрешается. Чистая победа засчитывается борцу, если он, оторвав противника от ковра, бросил его спиной на ковер. Сам он при этом должен падать вместе с противником [15, 22, 82].

Если нападающий оторвал соперника от земли, а противник, мешая ему, коленями зажимает его туловище, то нападающий имеет право, не меняя захвата, «посадить» его на ковер. Противнику засчитывается поражение, если в этой ситуации он коснулся спиной ковра.

В татарском и башкирском куреше можно бросать подсадом либо с прогибом через себя. Ногами действовать не разрешается. Вместо пояса борцы иногда употребляют обычное полотенце (кушак): захватив его за оба конца, а середину наложив на поясицу соперника, прижимают противника к себе. Время схватки 4 минуты.

Тувинская национальная борьба «Хуреш». Характерной особенностью тувинской национальной борьбы является отсутствие деления на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены всевозможные приемы, и захваты любой части тела соперника. Победенным считается тот, кто коснется земли одной, двумя руками, локтем, коленом, то есть касание земли тремя точками. Для организации и проведения соревнований не требуются специальные оборудования. Борцы соревнуются как на открытой местности, так и в помещении [12, 15, 56, 63, 82].

Костюм борцов своеобразен, плотно облегает тело маленький жилет и плавки (содак, шуудак). Борцовский костюм шьют из крепкого материала, высококачественного шелка с национальным орнаментом. Борцы надевают шапки национального покроя (борт).

В тувинской национальной борьбе «Хуреш» применяются такие технические приемы как обив, проходы в ноги, перевод рывком за руку, броски через бедро, захваты левой (правой) рукой, бросок скручиванием и т.д. [56, 82].

Борьба «Хуреш» сопровождается танцем «Орла». Борьба начинается с зазывом борцов на схватку судьями - секундантами и борец, выходя на поле, поправляет содак-шуудак. Затем выполняет обязательный ритуал, изображая взлетающую птицу «Орёл», подбегает к своему секунданту. Касаясь правой рукой его правого плеча, одновременно поднятой в сторону - кверху левой рукой приветствует зрителей. Когда его соперник выполнит эти же действия ритуала, то начинается следующую часть. Борцы под музыку ритмичными движениями рук, ног и головы имитируют полет птицы. Это своеобразная подготовка к схватке. Пробегая вперед 20-25 метров, делают три хлопка (по внешней и внутренней сторонам бедер и последний третий хлопок внешний). Эти хлопки символизируют, что мы, «я» и «ты», будем вести честную борьбу. Приветствуют друг друга рукопожатием, отходят на два шага назад и начинают борьбу.

Бурятская национальная борьба «Бухэ барилдаан»



Фото 4. Момент схватки по бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан».

Соревнования проводятся в весовых категориях: до 60 кг., до 75 кг. и свыше 75 кг.

Соревнования проводятся как личные в каждой весовой категории по олимпийской системе (проигравший схватку выбывает).

Абсолютное первенство проводится среди победителей и призеров в каждой весовой категории.

Форма одежды спортсмена:

- головной убор (малгай) (Фото 5);



Фото 5. Головной убор борца «Бухэ балилдаан»

- «шуудаг» трусы-плавки (монгольский вариант), сверху «шуудага» завязывается кушак красного или синего цветов (фото 6);



Фото 6. Трусы-плавки борца «Бухэ барилдаан»

- мягкая национальная обувь (гутал) (Фото 7).



Фото 7. Обувь борца «Бухэ барилдаан»

Одежда выводящего судьи-секунданта «засула» (Фото 8):

- «засула» - головной убор (малгай),
- национальный халат «тэрлиг»,
- мягкая национальная обувь (гутал).



Фото 8. Одежда судьи секунданта в бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан»

Ритуалы:

Перед началом соревнований проводится парад-представление борцов. Борцы выбегают на зеленое поле, исполняют «танец орла» (движения рук напоминают взмахи крыльев орла, а грудь и туловище - льва).

После этого каждый борец подбегает к своему засулу-секунданту, касается правой рукой его правого плеча и, изображая взлетающую птицу, поднятой рукой приветствует зрителей, переступая своеобразно с ноги на ногу, делает круговое движение по ходу солнца. Сделав три ритмичных шага, меняет руку и плечо, останавливается по правую руку от засула, с достоинством ожидая своего соперника (Фото 9).



Фото 9. Выполнение борцом одного из ритуалов в бурятской национальной борьбе «Бухэ барилдаан»

У каждого борца свой засул (судья-секундант), который в форме своеобразного напева соло прославляет своего ученика, называя его имя и место, откуда он родом.

В ходе поединка засул помогает своему подопечному советами, отстаивает его интересы перед судьями.

Борцы, вызванные на схватку, становятся с правой и левой стороны судейского стола и начинают ритуал поединка двумя хлопками по бедрам, чередуясь по внешней и внутренней стороне, это символизирует, что «с тобой вдвоем будем, вести честную спортивную борьбу», после чего начинается схватка (Фото 10).



Фото 10. Ритуал хлопков по бедрам – «с тобой вдвоем будем, вести честную спортивную борьбу».

Победивший по окончании схватки после нескольких шагов делает прыжок с взмахом рук в стороны, как бы выражая, свою радость и всплеск эмоции, потом подходит к побежденному, помогает встать и поднимает правую руку, а проигравший проходит под нее, этим он показывает свое согласие поражению.

После этого победитель плавными пружинящими шагами, обходит по ходу солнца Флаг, исполняя танец победителя (Фото 11).



Фото 11. Танец победителя в бурятской борьбе



Фото 12. Ритуал проигравшего борца – прохождение под правой рукой победителя.

Продолжительность схватки 5 минут.

Если победитель не выявлен в основное время, дополнительно дается 3 минуты с захватом за кушаки.

Право первого и удобного захвата определяется по жребию (бросание кубиков или фишки).



Фото 13. Бросание фишки для определения очередности первого захвата за пояс

Площадка для проведения соревнований:

- борцовский ковер или квадрат 9x9, оборудованный с учетом техники безопасности.

Определение победителя: побежденным считается борец:

- коснувшийся земли третьей точкой (упор земли или ковра).

- разрыв захвата, умышленный уход и умышленное выталкивание за ограничительную черту наказывается предупреждением. Борец, получивший три предупреждения - объявляется побежденным;

- если победитель не выявлен по истечении дополнительного времени поражение объявляется борцу с «активным захватом» кушака.



Фото 14. Еще мгновение и победитель станет известен.

Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан»



Фото 15. Накрывание соперника в калмыцкой национальной борьбе

В калмыцкой национальной борьбе «Бэки барилдан» борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь обнаженный торс и следующую форму одежды (Фото 16 и 17):

- брюки из плотной ткани, которые закатываются выше колен (фото 16 и 17);

- борцовскую обувь («борцовки»);

- кушак (красного и синего цвета).

Делать на кушаке узлы запрещается.



Фото 16. Одежда борца до поединка

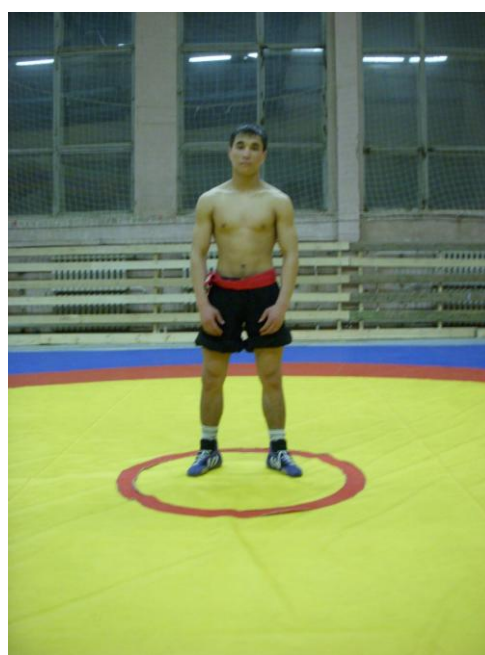


Фото 17. Одежда борца во время поединка (красный пояс)

Одной из национальных традиций, дошедшей к нам из глубины веков, в калмыцкой национальной борьбе – является вывод секундантами борцов на схватку закутанными в материю так, чтоб ни зрителям, ни сопернику не было видно борца вызванного на ковер. Это подробно описывает Павел Небольсин, 1852: «Он, подобно своему противнику, был с головы до ног закутан в белую простыню. Вступив на арену, борцы остановились; секунданты сняли с них покрывала; воздух огласился радостными криками, которыми народ приветствовал молодых атлетов».

Этот же ритуал мы встречаем в описаниях калмыцкой национальной борьбы в других литературных источниках, например Пармен Смирнов, 1879: «...когда почетные гости явятся на место турнира, приготовленных к борьбе лиц накрывают халатом с головою и в сопровождении двух калмыков, известных в былое время упражнениями в борьбе, выводят из двух противоположных кибиток. Как только введут их в середину круга и поставят одного возле другого, немедленно сдергивают с них халаты, и взору собравшихся зрителей представятся два полунагие калмыка!» [85, 86, 93].

В историко-этнографических очерках У.Э.Эрдниев, 1985 также выделил эту традицию, описывая калмыцкую национальную борьбу: «...выводили силачей на арену закрытыми» [86, 87, 93].

При проведении современных соревнований по калмыцкой национальной борьбе эта традиция соблюдается и сейчас, хотя в нынешнее время носит чисто ритуальный характер, поскольку изоляция борцов, так как было в старину не возможна. Борца покрывают тканью, ведут по кругу в свой угол и только потом снимают с него покрывало (Фото 18).



Фото 18. Национальный обряд вывода секундантами борцов на схватку.

Перед началом поединка проводится традиционная разминка: под темпераментную мелодию калмыцкой домбры и саратовской гармошки борцы танцуют короткий зажигательный танец, причем одной из особенностей судейства является - определение лучшего в танце, и по решению судейской коллегии данный борец может получить один выигрышный балл. Соответственно, при встрече равных соперников, это преимущество может быть определяющим и поэтому некоторые борцы танцуют как заядлые профессионалы. Если борцы танцуют примерно одинаково, то балл не присуждается (Фото 19) [85, 86, 93].



Фото 19. Зажигательный калмыцкий танец

Перед началом схватки противники становятся друг против друга в середине ковра и обмениваются рукопожатием между собой, а также с судьей на ковре, обслуживающим эту встречу.

Этот ритуал означает – я уважаю соперника, судейский корпус и согласен с правилами калмыцкой национальной борьбы.

Правила борьбы очень просты.

Борьба начинается с обоюдного «крестового» захвата за кушак (Фото 20). По ходу поединка, борец имеет право, менять захваты (за кушак, за кушак и штанины, за штанины и т.д.)

Перед поединком судья и каждый из борцов имеет право проверить правильность завязывания кушака (кушак не должен болтаться, но и не быть слишком затянутым, под него должны проходить руки соперника для осуществления захвата).



Фото 20. Обоюдных «крестовой» захват перед началом поединка



Фото 21. Проверка готовности борцов к поединку

Судья, бросив жребий, определяет, кто из борцов первым осуществляет захват. Традиционно осуществление захвата происходит в высокой стойке, спины борцов выпрямлены и они находятся близко к друг другу. Далее спортсмены занимают исходное положение, судья при этом накладывает свои руки на спины атлетов и спрашивает каждого о готовности к схватке (Фото 21). Одновременный свисток и отрыв рук судьи от спины атлета является сигналом к началу схватки (Фото 22).

В калмыцкой национальной борьбе «Бөки барилдан» разрешаются захваты за пояс, штанины, части тела, кроме захватов руками ног. Из технических действий разрешены действия ногами – подножки, подсечки, зацепы, обвивы, отхваты и подхваты.

В стойке осуществляются - броски, различные сваливания и сбивания.

В «Бөки барилдан» борьбы в партере нет.

Цель борьбы – заставить соперника коснуться спиной или лопатками ковра («туше»)- чистая победа).

Выиграть схватку борец может также в результате победы по баллам, за каждое результативное техническое действие ему присуждаются выигрышные баллы (от одного до трех).

Касание ковра третьей точкой (коленом, рукой) оценивается в один балл.

Бросок, в результате которого борец упал на бок или живот, оценивается в два балла.



Фото 22. Свисток и отрыв рук судьи от спин борцов - сигнал к началу схватки.

Три балла присуждается за технически правильно выполненный бросок с большой амплитудой, но при этом соперник, изловчившись, падает на живот или на бок.

Приемы могут выполняться как с падением, так и без падения.

Продолжительность схватки 5 минут. Если в течении данного времени борцы не набрали выигрышных баллов или они равны, то поединок продолжается - добавляется еще 3 минуты.

Сигналом для окончания схватки является удар секундометриста в гонг.

По окончании схватки объявляется победитель и судья на ковре поднимает его руку вверх в знак победы (Фото 23).

После этого соперники вновь обмениваются рукопожатием между собой, судьей на ковре и боковым арбитром.

Данный ритуал означает – я согласен с результатом поединка, судейством и уважаю победителя или побежденного.



Фото 23. Судья на ковре объявляет победителя схватки

Национальная борьба народов Северного Кавказа – «Тутуш»



Фото 24. Как танцуют лезгинку, так и проводят броски в тутуше.

В основу борьбы народов Северного Кавказа - «тутуш» положены правила народной борьбы двух родственных тюркских народов карачаевцев и балкарцев. Главная ее особенность в том, что основной точкой, так сказать, приложения силы является матерчатый кушак, прочно завязанный узлом на поясе. Борцы наклоняются друг к другу, одну руку просовывают под мышку сопернику, другой – обхватывают его туловище вместе с рукой и накрепко хватаются за пояс на спине партнера. Ареной служит борцовский ковер, на котором очерчен круг диаметром не менее 7 метров. Бросок на лопатки, проведенный за пределами круга, не засчитывается. Арбитр поднимает соперников и вновь сводит их в центре. Арсенал приемов достаточно обширен. Разрешаются всевозможные зацепы, подсечки, обвивы. Но есть и существенное отличие, например, от вольной борьбы: запрещено захватывать руками ноги соперника. Даже упираться ему головой в грудь нельзя – это расценивается судьями как проявление пассивности в борьбе. Схватка длится не более 7 минут. Если удалось бросить соперника на лопатки, а самому остаться стоять на ногах – это чистая победа. Она может быть присуждена и по очкам, поскольку каждый удачно проведенный прием оценивается [32, 54, 72, 75, 79, 82, 83].

Если соперник брошен на ковер, но не коснулся его лопатками, не разрешается «дожимать» его – такой прием не оценивается. Ну, а когда семь минут истекли, а счет ничейный? Тогда дают дополнительно 3 минуты на схватку, а потом – до первого оцениваемого приема [79].



Фото 25. Один из распространенных приемов в тутуше – подсад бедром

В былые времена в народной кавказской борьбе не было делений на весовые категории. Теперь их восемь. В память о прошлом разыгрывается и абсолютное первенство, где имеют право участвовать борцы любого веса. Но не всегда вес имеет решающее значение, чаще всего абсолютными чемпионами становятся не тяжеловесы. Особенно популярна народная кавказская борьба. На чемпионат по борьбе, который проводится теперь ежегодно, съезжаются команды Карачаево-Черкессии, Дагестана, Адыгеи, Осетии, Чечни, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Калмыкии. Так и называется этот турнир борцов: чемпионат Северного Кавказа по национальной борьбе. Победителям присваивается звание «Джигит Северного Кавказа». Прочитав список команд-участниц, не приходится удивляться, что это представители областей известных всему миру как центры подготовки борцов в сборные команды страны как по классической борьбе, так и по вольной борьбе, дзюдо и самбо. Из этих областей выходят чемпионы олимпийских игр и мира [79. 82, 83].

Русская национальная борьба - «За вороток»



Фото 26. Фрагмент схватки по русской национальной борьбе «За вороток»

В русской национальной борьбе «за вороток» задачей борцов является перевод соперника из положения стоя в положение на

четвереньках, сидя или лёжа, посредством бросков, сваливаний, сбиваний и подсечек.

Перед началом схватки производится захват одной рукой ворота куртки (обычно используются куртки для борьбы самбо), который нельзя распускать в течение всего времени схватки. В течение схватки второй рукой разрешается производить атакующий захват за любую часть тела.

В первом сходе каждый борец берет обязательный захват за ворот куртки левой рукой, во втором сходе правой рукой.

Запрещены целенаправленное травмирование соперника и травмоопасные действия в виде неконтролируемых бросков, а так же удары, болевые и удушающие приёмы.

Основное время схватки – две минуты «чистого» времени, два схода по одной минуте без перерыва со сменой захвата по истечении первой минуты. Основное время финальных схваток – четыре минуты «чистого» времени, два схода по две минуты, при этом каждый сход проводится с захватом ворота левой и правой рукой поочередно по одной минуте.

В случае ничейного результата в основное время даётся одна минута дополнительного времени, при этом захват определяется по жребию подбрасыванием монеты.

Отсчет времени схватки начинается от команды «бой».

После истечения первого схода, секундометрист подает сигнал, после которого судья в поле останавливает схватку командой «стой» и борцы производят захват ворота правой рукой, после чего начинается второй сход.

В случае выполнения результативных действий одним из спортсменов схватка останавливается командой «стой».

Судья прерывает схватку в случае вынесения предупреждения одному из борцов.

После каждого прерывания схватки судья в поле оценивает действия, выполненные спортсменами, показывая эту оценку жестами.

Баллы обозначаются указательным жестом в сторону спортсмена, выполнившего оцениваемое действие, замечания и предупреждения – рукой зажатой в кулак в сторону спортсмена, получившего их.

Схватка останавливается, в случае отказа спортсмена от продолжения схватки.

Результатом схватки является победа одного из борцов и поражение другого.

Оценка схватки производится последовательно по двум показателям:

- по количеству набранных баллов;
- по предупреждениям.

Схватку выигрывает борец, набравший большее количество баллов.

В случае если оба атлета набрали одинаковое количество баллов, то побеждает борец, получивший меньшее количество предупреждений.

В случае равного количества предупреждений назначается дополнительное время. Оценка в дополнительное время осуществляется аналогично основному времени.

В случае ничейного результата в дополнительное время победитель определяется по мнению судей.

Оцениваются следующие атакующие действия:

- 12 баллов – спортсмен выполнил бросок стоя;
- 6 баллов – спортсмен выполнил бросок с колен и остался в положении верхнего, либо выполнил сваливание стоя или сбивание стоя;
- 3 балла – спортсмен выполнил бросок, сваливание или сбивание с падением.

Схватка прекращается судьёй в поле досрочно в следующих случаях:

- а) если разница в баллах достигла 12 баллов;
- б) если один из борцов отказывается от дальнейшего ведения схватки;
- в) если одному из борцов требуется медицинская помощь;
- г) если одним из спортсменов получено четвёртое предупреждение;
- д) если один из борцов имеет явное преимущество.

В случае если спортсмену требуется медицинская помощь, схватка может быть прервана по просьбе борца, решению судьи в поле, по требованию врача или представителя спортсмена.

В случае явного преимущества одного из спортсменов судья в поле может досрочно прекратить схватку только после согласия боковых судей.

Предупреждения в борьбе «за вороток» выносятся за:

- а) уклонение от схватки;
- б) выход за пределы поля;
- в) за продолжение схватки после команды «стой»;
- г) за выполнение запрещенного травмоопасного действия;
- д) за не выход на ковер после первого вызова в течение 1 минуты;
- е) за явное затягивание схватки;
- ж) за грубое и неэтичное поведение.

Уклонением от схватки в борьбе «за вороток» считается:

- а) задержка продолжения схватки после прерывания схватки судьёй;
- б) воспрепятствование ведению схватки блоком рукой;
- в) отсутствие атакующих действий более 10 секунд;
- г) срыв установленного захвата за ворот, который выполнен соперником;
- д) потеря установленного захвата за ворот соперника;
- е) нырок головой под руку соперника без атаки;
- ж) выполнение оборонительного захвата свободной рукой.

Ненецкая национальная борьба - «Таро”ма»

Ненецкая национальная борьба «Таро”ма» является неотъемлемой частью культуры своего народа [16, 94]. Она прошла свой долгий

эволюционный путь и не затерялась в глубине веков, неся в себе огромный ценностный потенциал – систему воспитания подрастающего поколения, знание народных традиций и обычаев, языка и культуры.



Фото 27. Еще мгновение и соперник будет туширован

В ненецкой национальной борьбе «Таро”ма» борцы, выступающие в соревнованиях, должны иметь следующую форму одежды (Фото 28 и 29):

- малицу (верхняя национальная одежда, сшитая из нескольких оленьих шкур мехом вовнутрь. Сверху малица покрывается суконной рубахой с вышитым на ней ненецким национальным орнаментом).



Фото 28. Национальная одежда
ненецкого борца – малица, кисы и пояс.

- кисы (национальная обувь) (Фото 29);



Фото 29. Национальная обувь борца – кисы.

- национальный пояс (фото 30).

Характерной особенностью ненецкой национальной борьбы является то, что соперники сами завязывают пояс друг другу (Фото 3). Для удобства борьбы при завязывании пояса соперник приподнимает малицу, с тем, чтобы потом она не стесняла движений.



Фото 30. Завязывание пояса сопернику.

Весовых категорий в ненецкой национальной борьбе нет. Все борются в одной весовой категории, носящей название – абсолютной (Фото 31).



Фото 31. Разность весовых категорий очевидна даже на глаз

Борьба проводится в ближней стойке. Захват осуществляется следующим образом - соперники берут друг друга руками крест – накрест, одна рука хватом пояса снизу на уровне живота соперника, другая рука через плечо за пояс на спине (Фото 32 и 33).



Фото 32. Осуществление захвата на уровне пояса рукой за пояс хватом снизу



Фото 33. Осуществление захвата рукой за пояс на спине соперника

Во время схватки можно отрывать соперника от земли и поднимать вверх, но нельзя делать подножки, подсечки, зацепы или проводить различные приемы с действиями ногами, а также те действия, которые грозят сопернику повреждением или травмой.

Если во время схватки у одного из соперников одна рука отпустила пояс, то судья останавливает борьбу и заставляет спортсмена сделать правильный захват, при этом данному спортсмену делается первое предупреждение.

При повторном роспуске захвата схватка останавливается и борцу объявляется второе предупреждение. При роспуске захвата в третий раз, схватка останавливается и борцу засчитывается поражение.

Данную особенность правил ведения поединка, роспуск захвата, борцу напоминает судья в начале каждой встречи.

Борьба проходит без перерыва в течение 5 минут.

Победитель определяется:

А) по туше или «чистые лопатки» (судья определяет «чистые лопатки» только после жесткого прижатия спины борца к коврику в течение 3 секунд).

Б) по наибольшему числу бросков;

В первом круге соперничество участников одной команды не допускается.



Фото 34. Момент схватки по ненецкой национальной борьбе «Таро”ма»

По завершению поединка, как и во всех видах единоборств, судья поднимает руку победителя вверх, после чего соперники обмениваются рукопожатиями.



Фото 35. Определение победителя и горечь поражения – все это есть в ненецкой национальной борьбе

ГЛАВА III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. Исходное положение (и.п.) - упор присев. Встать и подняться на носки, руки вверх.

2. И.п. - упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и. п.

3. И.п. - упор присев на полу. Прыжок-падение вперед на руки ведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться кругом.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Перенос тяжести т одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры.

5. И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища. Прогнуться в грудной клетке, опираясь затылком и не касаясь ладонями о ковер.

6. И.п. - упор сидя, ноги врозь. Захватив ногу двумя руками изнутри поднять ее вверх и попытаться заложить за голову.

7. И.п. - упор присев. Вставать и подниматься с разведением рук в стороны и прогибанием в грудной клетке.

8. И.п. - упор стоя на коленях, руки за головой. Наклоны вперед до горизонтального положения, голова отведена вверх-назад, спина прогнута.

9. И.п. - выпад вперед с опорой руками о колено. Пружинящие движения в глубоком выпаде с быстрой сменой ног в прыжке.

10. И.п. - упор сидя сзади. Переход из упора сидя в упор лежа прогнувшись с поочередным подниманием ног вверх.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками ковра.

12. И.п. - лежа на спине с упором на предплечья. Сгибать до вертикального положения и разгибать прямые ноги, опираясь на предплечья.

13. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие наклоны туловища к ногам с одновременным отведением одноименной руки вверх-в сторону, разноименной - к ноге.

14. И.п. – основная стойка (о.с), руки на поясе. Темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на одну ногу и отведением второй ноги в сторону.

15. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение рук назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.

16. И.п. - упор присев. Встать, руки вверх с отведением поочередно правой (левой) ноги назад-вверх, прогибаясь.

17. И. п. - упор сидя сзади, согнув руки. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибаясь.

18. И.п. - о. с. Плавно принять полушпагат с опорой руками о ковер и, покачиваясь, растянуться шире.

19. И.п. - упор лежа. Поочередное отведение руки назад-вверх с одновременным подниманием правой (левой) ноги.

20. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие приседания с разведением рук в стороны.

21. И.п. - о. с. Перекат через сед с опорой руками и выходом в стойку на кистях.

22. И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Отжимание руками с хлопком.

23. И.п. - упор лежа. Сгибая и разгибая рук.

24. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в и. п.

25. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Прогибать спину, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад.

26. И.п. - глубокий присед, руки сзади. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх со взмахом руками.

27. И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь. Вращение головой вниз, в стороны, назад, вверх.

28. И.п. - стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая - внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движение начинать плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

29. И.п. - упор сидя, руки сзади. Переносить прямые ноги справа налево и наоборот, предварительно подняв их от пола.

30. И.п. - стойка ноги врозь, прямые руки в стороны. Круговые движения рук вперед и назад. Начинать плавно, постепенно увеличивая скорость.

31. И.п. - сед ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

32. И.п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. Выполнение то же, что и в упражнении 31.

33. И.п. - наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости, голову не опускать.

34. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Локти и плечи на одном уровне, во время рывков прямыми руками ладони развернуты кверху.

35. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

36. И.п. - о. с. Садиться и вставать через ноги скрестно, руки произвольно.

37. И.п. - лечь на живот, руками захватив за голени. Прогибание с рывком руками за ноги.

38. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой, с опорой руками о пол.

39. И.п. - стойка ноги врозь, руки произвольно. Темповые подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед.

40. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180°.

41. И.п. - упор присев руки сзади. Вставать и подниматься на носки, тянуться руками вверх, затем вернуться в и. п.

42. И.п. - упор лежа прогнувшись. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх. Сгибать и разгибать прямые ноги до вертикального положения.

43. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

44. И.п. - о. с., руки на поясе. Выпад вправо с опорой руками о колено, и. п., выпад влево.

45. И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Круговые вращения туловища поочередно в правую и левую стороны.

46. И.п. - о. с. Через присед перекаат назад с опорой руками в упор лежа, толчком ногами принять упор присев.

47. И.п. - сед ноги врозь на весу. Вращать прямые ноги по часовой стрелке, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

48. И.п. - стоя согнувшись, ноги врозь, колени прямые, руки касаются голени. Выпрыгивание вверх со взмахом рук.

49. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание.

50. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад, отводя локти до касания лопаток.

51. И.п. - о. с. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и. п..

52. И.п. - лечь на спину, руки за спиной, ноги скрестно. Переворачиваться на живот, не распуская хват, в левую и правую стороны.

53. И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы зажаты в кулак. Резко отвести ногу вперед, руки назад.

54. И.п. - упор лежа сзади. Переворот поочередно через упор боком на одной руке.

55. И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Толчком рук переход в упор рук шире плеч и наоборот.

56. И.п. - лечь на живот, руки за головой. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.

57. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Наклониться вперед, захватив руками голени и, пружиня, прижаться головой к коленям, не отпуская хвата.

58. И.п. - упор лежа. Передвижение по кругу на 360° с упором на руку.

59. И.п. - стойка ноги врозь боком к скамейке, руки внизу. Слегка сгибая ноги, со взмахом руками вверх и толчком обеих ног темповые прыжки через скамейку.

60. И.п. - стойка ноги врозь лицом к гимнастическим скамейкам, руки внизу. Слегка сгибая ноги, со взмахом руками вверх перепрыгивать через 3-4 скамейки на двух ногах.

61. И.п. - стойка ноги врозь, руки сзади. Со взмахом руками выпрыгнуть на гимнастического козла, выпрыгнуть вверх, после приземления быстро повторить выпрыгивание.

62. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Опуститься на колени, затем, пружиня, опустить таз до касания ковра между ногами.

3.2. Упражнения с предметами

3.2.1. Упражнения с набивным мячом

1. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч сверху. Наклоны туловища в стороны, не сгибая коленей.

2. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч сверху. Наклоны туловища вперед, назад.

3. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках на уровне груди. Повороты туловища в стороны.

4. И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч в прямых руках на уровне груди. Повороты туловища в стороны.

5. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м в стойке ноги врозь. У одного из них мяч сверху. Передача мяча броском из-за головы. Партнеры меняются местами прыжками в приседе.

6. И.п. - партнеры стоят на коленях, у одного мяч сверху. Он вращает плечевым поясом вправо и влево, затем передает мяч партнеру броском от груди.

7. И.п. - сед, упор сзади. Мяч между голеностопами. Поднимание ног вверх с поочередным переносом их с мячом справа налево.

8. И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч сверху. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.

9. И.п. - упор, стоя на коленях, мяч сверху. Наклоны вперед до горизонтального положения.

10. И.п. - первый партнер опирается о ковер, мяч в руках, второй держит его за ноги в полуприседе. Первый поднимает и опускает туловище, прогибаясь в спине.

11. И.п. - партнеры сидят, ноги врозь на расстоянии 2-3 м. Поочередные броски мяча от груди или из-за головы партнеру.

12. И.п. - упор сидя с опорой о мяч. Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад.

13. И.п. - стойка ноги врозь, мяч прижат руками к голове. Наклон туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей.

14. И.п. - стойка ноги врозь, мяч над головой. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

15. И.п. - сед ноги врозь, мяч сбоку. Поднять мяч и опустить его с другой стороны с поворотами туловищем.

16. И.п. - лечь на живот, один мяч спереди, второй зажат между ногами. Прогибаясь, поднять руки и ноги вверх.

17. И.п. - партнеры стоят на коленях лицом друг к другу, взявшись за мяч массой 2-3 кг. Силой вырвать мяч у партнера.

18. И.п. - о. с., мяч массой 2-3 кг впереди. Вращение прямых рук в лицевой плоскости поочередно в правую и левую стороны. То же, сидя.

19. И.п. - партнеры стоят согнувшись, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передача мяча с вращением его вокруг себя поочередно в правую и левую стороны.

20. И.п. - сед ноги врозь, руки сзади, мяч между ногами. Поднимать и опускать прямые ноги с зажатыми между ними мячом.

21. И.п. - стойка ноги врозь, мяч справа. Из положения согнувшись передача мяча восьмеркой между ног.

22. И.п. - стойка ноги врозь, мяч спереди. Броски мяча между ног партнеру, стоящему сзади.

23. И.п. – о.с., мяч спереди. Прогибаясь назад бросок мяча (как при выполнении броска прогибом) партнеру, стоящему сзади. При выполнении данного упражнения соблюдать меры предосторожности.

24. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки в стороны, мяч зажат между голеностопами. Второй в упоре держит первого за руки. Первый поднимает до вертикального положения и опускает поочередно ноги в правую и левую стороны, второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, отводя прямую ногу в сторону.

25. И.п. - партнеры стоят в затылок, у первого мяч. Третий находится на расстоянии 3-4 м лицом к впереди стоящему. Первый перебрасывает мяч от груди (или из-за головы) третьему на грудь с последующим кувырком вперед и становится на место. То же выполняет третий партнер.

3.2.2. Упражнения с партнером

1. И.п. - первый партнер в упоре на руках, второй держит его за голеностопы сзади. Первый партнер сгибает, разгибает руки в упоре на руках.

2. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки за головой, второй - в упоре на одном колене с опорой рук о голени. Первый поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

3. И.п. - первый партнер стоит в высоком партере. Второй садится на спину, зацепившись ногами за бедра, руки за головой, и прогибается назад, касаясь головой ковра.

4. И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу с захватом рук в локтевых суставах. Одновременно полуприсесть и встать.

5. И.п. - первый партнер в упоре лежа прогнувшись на согнутых руках, второй - держит его за голеностопы. Первый отжимается на прямые руки, поднимая таз вверх, в положение угла.

6. И.п. - первый партнер стоит на коленях, руки за головой, второй в упоре присев на коленях с опорой рук о голени партнера. Первый партнер делает наклоны вперед до горизонтального положения (смотрит прямо). Второй переходит из упора присев на коленях в упор согнувшись.

7. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи. Поочередные подскоки вверх с преодолением сопротивления партнера.

8. И.п. - партнеры стоят с захватом рук в локтевых суставах в стойке ноги врозь. Передвижение боком приставными прыжками.

9. И.п. - партнеры в низком приседе держатся за руки. Передвижение в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом.

10. И.п. - первый партнер приготовился к прыжку через второго, находящегося в упоре согнувшись с опорой о бедра. Прыжки через партнера. То же в упоре на коленях.

11. И.п. - первый партнер лежит, захватив ноги руками, максимально прогнувшись, второй - стоит сбоку, захватывает первого за обе руки. Второй усилиями рук поднимает и опускает партнера.

12. И.п. - первый партнер в основной стойке лицом ко второму, стоящему в высоком партере. Первый в прыжке выполняет кувырок через второго.

13. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки в стороны, второй - в упоре присев на одной ноге, другая в сторону, с опорой рук о плечи партнера. Первый поднимает ноги до вертикального положения и отпускает поочередно в правую и левую стороны. Второй переходит из упора присев с одной ноги на другую, выпрямляя ногу в коленном суставе.

14. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь. Первый, соединив руки за спиной в замок, выполняет наклон вперед с отведением рук назад-вверх. Второй, захватив его руки, помогает плавному наклону.

15. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй - стоит со стороны его головы. Первый поднимает прямые ноги вверх на себя. Второй, захватив его за голеностоп, сгибает ноги.

16. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит, согнувшись над первым, ноги врозь, руками взявшись за лучезапястные суставы первого. Второй отводит вверх-назад руки первого и прогибает спину. Амплитуду увеличивать постепенно.

17. И.п. - первый партнер лежит на животе, второй - становится ногами на его поясницу, руками захватывая ноги за голени. Придавливая ногой на грудную часть спины, выполняет пассивное прогибание за ноги.

18. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй - садится на его поясницу ногами вперед, захватывает за руки по линии локтевых суставов и плавно прогибает партнера, поднимая руки и голову вверх-назад.

19. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй - садится на плечи и, упираясь ногами, захватывает нижнего за ноги. Упираясь ногами в ковер, усилиями рук второй плавно прогибает нижнего в поясничной части позвоночника.

20. И.п. - первый партнер лежит на животе, руки вытянуты вверх, второй - стоит со стороны головы. Первый, прогибаясь, максимально поднимает ноги вверх, второй, подхватив их, прогибает первого в «колечко».

21. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй - в упоре на колене с опорой о голени партнера. В быстром темпе первый партнер поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад. Второй поочередно поднимает правую (левую) ногу назад-вверх, прогибая спину.

22. И.п. - партнеры сидят спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах. Силовое разворачивание туловища в правую и левую стороны с сопротивлением.

23. И.п. - первый партнер стоит, второй - садится ему на бедра, плотно соединив ноги, руки за головой. Второй опускает и поднимает туловище. Первый, сохраняя равновесие, удерживает его.

22. И.п. - первый партнер лежит на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, второй - ложится грудью на его ноги, туловище прямое, руки за головой. Выпрямляя ноги, первый поднимает второго прямыми ногами вверх, затем опускает назад.

23. И.п. - первый партнер стоит в высоком партере, второй - опираясь затылком о спину первого, стоит согнувшись, захватив изнутри руками его плечо и бедро. Отталкиваясь ногами от ковра через партнера и прогибаясь, перевернуться через спину нижнего. Силой или толчком ногами вернуться назад.

24. И. п. - второй партнер садится на спину первому, который держит его за бедра. Второй отклоняет туловище назад. Первый, удерживая равновесие, стоит или передвигается вперед.

25. И.п. - первый партнер лежит на спине, согнув ноги в коленях, руки вдоль туловища, второй - садится ему на ноги. Разгибая ноги, подтолкнуть партнера вверх.

26. И.п. - первый партнер лежит на спине, подняв согнутые ноги, второй - ложится на них. Выпрямляя ноги, первый перебрасывает второго ногами через себя вверх, удерживая его за руки. Тот, переворачиваясь, становится на ноги.

27. И.п. - первый партнер стоит прогнувшись, второй - наклонившись, соединяется в обоюдном захвате за туловище. Первый, выпрямляясь, поднимает второго за грудь ногами вверх, перевернув его вперед, ставит на ноги.

28. И.п. - первый партнер в упоре на руках, второй - удерживает его за ноги. Прыжки на руках с продвижением по коврику.

29. И.п. - стоя лицом друг к другу, первый захватывает туловище партнера обратным захватом. Оторвать партнера от ковра ногами вверх, перевернуть его через голову в сторону и поставить на ноги.

30. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки за головой, второй - в упоре присев с опорой о голени партнера, В быстром темпе первый поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад. Второй синхронно переходит в упор лежа прогнувшись и обратно в упор присев.

31. И.п. - первый партнер принимает сед, прямые ноги вместе, второй - стоит сзади, ноги врозь, положив руки на плечи первого. Наклоны вперед сериями по 3-7 ритмических повторений, постепенно увеличивая амплитуду и силу воздействия.

32. И.п. - первый партнер принимает сед ноги врозь, второй - стоит сзади, ноги врозь, положив руки на плечи первого. Пружинящие наклоны вперед, постепенно увеличивая амплитуду.

33. И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу с захватом рук в локтевых суставах. Первый, сгибая ноги в коленях, зависает на спине второго. Тот, полу присев, удерживает 1-3 счета, затем выпрямляется, сохраняя устойчивость, и дает возможность первому поставить ноги на ковер.

34. И.п. - первый партнер принимает стойку на голове и руках, второй - со стороны спины удерживает его за ноги. Поочередное отжимание в стойку на руках.

35. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Первый стремится поднять руки второго вверх, второй сдерживает усилия.

36. И.п. - первый партнер стоит в упоре на руках, второй - держит его за ноги, Толчком рук отжаться с хлопком.

37. И.п. - первый партнер в упоре лежа на спине, второй - держит его за ноги. Сгибание и выпрямление рук с незначительным прогибом.

38. И.п. - первый партнер в упоре лежа, второй - садится ему на плечи. Первый выпрямляет, затем сгибает руки.

39. И.п. - первый партнер лежит на спине, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч, второй - в упоре на руках нижнего со стороны головы. Одновременное сгибание рук с касанием грудью о грудь партнера, после чего отжимание на руках.

40. И.п. - стоя лицом друг к другу в упоре прямыми руками, ноги врозь, туловище слегка наклонено вперед. Одновременное сгибание рук в локтях с наклоном туловища, Сохраняя равновесие, вернуться в и. п.

41. И.п. - первый партнер лежит на спине, руки вперед, второй - стоит на коленях со стороны головы партнера и опирается о его руки. Преодолевая сопротивление нижнего, развести руки через стороны и свести.

42. И.п. - первый партнер сидит, ноги вместе, руки за головой, второй - стоит на колене, удерживая руками за ноги первого. Первый

ложится на спину, затем переходит в полусед с поворотом туловища в сторону.

43. И.п. - первый партнер стоит в высоком партере, второй - ложится на спину, сцепившись ногами за плечи нижнего, руки за головой. Второй, прогибаясь, поднимает плечи вверх. Первый напрягает руки, удерживает партнера.

44. И.п. - первый партнер стоит ноги врозь, руки внизу или на поясе, второй - становится спиной и, захватывая за шею, зависает на его груди. Второй поднимает прямые ноги в угол или сгибает их в коленях.

3.3. Комплекс общеразвивающих упражнений и эстафет в парах

1. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу. Один из занимающихся, ладонями захватывает голову партнера двумя руками на затылке, локтями, упираясь при этом в грудь партнера, и старается согнуть голову. Другой, сопротивляется и старается запрокинуть голову назад. Вначале данное упражнение дается с незначительным сопротивлением, далее с полу сопротивлением. По мере тренированности степень прилагаемых сил в этом упражнении должна увеличиваться. (Данное упражнение можно делать с поясом самому – держать пояс двумя руками и самому регулировать прилагаемые усилия).

2. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясом вытянуты вперед, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде преподавателя одновременно оба занимающихся начинают круговыми движениями кистями наматывать пояс на руки. Побеждает тот, кто намотал на кисти большую длину пояса. (Данное упражнение можно начинать с одним поясом, сначала правой рукой, далее левой).

3. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, в руках вытянутых вперед одного из участников натянутый пояс (игольное ушко). По команде учителя занимающийся, без пояса, должен пролезть в обозначенное «игольное ушко».

4. И.п. – занимающиеся находятся лицом друг другу в положении сед ноги врозь (или вместе) с соединенными стопами. В обеих руках пояса, длина которых регулируется в зависимости от подготовленности участников и поставленных задач. По команде учителя один из участников отклоняясь назад тянет своего соперника вперед на себя. Далее, это же движение выполняет другой. Данное упражнение может использоваться для укрепления мышц брюшного пресса.

5. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясами вытянуты вперед, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде преподавателя один из занимающихся, стоя на месте, начинает круговыми движениями кистями наматывать пояса на руки. Другой оказывает легкое сопротивление (по мере роста показателей силы, степень сопротивления может быть увеличена).

6. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясами внизу, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде учителя или тренера одновременно оба занимающихся начинают разноименными ногами перешагивая через пояса, становясь спиной друг к другу, пояса натянуты между ног. Далее, одновременно другими разноименными ногами перешагивают через пояса, приходя в и.п. Данные упражнения можно использовать в различных эстафетах. Для простоты выполнения можно давать это упражнение с одним поясом.

7. И.п. - занимающиеся находятся лицом друг другу, руки с натянутыми поясами внизу, на расстояние между партнерами - длина пояса. По команде учителя или тренера одновременно оба занимающихся начинают разноименными руками и ногами проворачиваться вокруг своей оси. Данное упражнение можно выполнять, как стоя на месте, так и продвигаясь влевую или вправую сторону. Учитель определяет длину дистанции для прохождения эстафеты.

8. Класс делится на несколько равных команд (примерно по пять человек) и выстраиваются в колонны на линии старта. По команде учителя или тренера первый участник эстафеты бежит к обозначенной линии и поднимает лежащий там пояс, завязанный в кольцо, возвратившись к команде, за пояс хватается второй участник и уже вдвоем они пробегают обозначенную дистанцию. Далее третий, четвертый и т.д. Победителем объявляется тот, кто первый пересек линию финиша всей командой.

9. Класс делится на несколько равных команд (примерно по пять человек) и выстраиваются в колонны на линии старта. По команде учителя или тренера первый участник эстафеты бежит к обозначенной линии и поднимает лежащий там пояс, завязанный в кольцо, возвратившись к команде, за пояс хватается второй участник и уже вдвоем они пробегают обозначенную дистанцию, где лежал пояс. Первый номер команды остается на данной линии, а второй участник, держа пояс, бежит за третьим игроком, и так далее. Победителем объявляется тот, кто первый пересек линию финиша (там, где лежал пояс) всей командой.

10. Класс делится на несколько равных команд (примерно по пять человек) и выстраиваются в колонны на линии старта. На линии обозначенной дистанции для проведения эстафеты, выставляется по одному участнику от каждой команды. В руках у данных участников натянутый пояс, сложенный вдвое. По команде учителя или тренера первый участник эстафеты бежит к своему игроку и пролезает в отверстие между струнами пояса. Далее он возвращается назад и передает эстафету. Победителем объявляется тот, кто первый пересек линию финиша всей командой.

3.4. Специально-подготовительные упражнения борца

3.4.1. Развивающие упражнения

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой. Отжаться на руках на гимнастический мост.

2. И.п. - первый партнер в высоком партере, второй - широко расставив ноги, встает верхом над нижним, положив руки на его затылок. Второй, нажимая, наклоняет голову вниз. Первый, преодолевая сопротивление, стремится поднять голову вверх.

3. И.п. - первый партнер в высоком партере, второй - садится ему на спину, захватив голову двумя руками. Второй, преодолевая сопротивление нижнего, поднимает его голову на себя-вверх, затем, уступая, возвращается в и. п.

4. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь, руки внизу. Первый кладет руки на затылок второго и, преодолевая его сопротивление, наклоняет его голову на себя.

5. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, ладони упираются в ковер. Прогнуться и встать на мост, опираясь о ковер руками и головой.

6. И.п. - широкая стойка ноги врозь с упором лбом и руками в ковер. Движение вперед до касания ковра затылком и назад подбородком.

7. То же, но держась руками за бедра или положив руки за спину. Движения справа-налево или круговые.

8. И.п. - стоя на мосту, движения вперед до подбородка и обратно, касаясь ковра затылком и спиной.

9. То же с поворотами головы в стороны.

10. И.п. - стойка ноги врозь с упором лбом и предплечьями в ковер. Оттолкнуться ногами и перевернуться через голову на мост, затем повернуться грудью к ковра.

11. И.п. - стоя на мосту. Поднимать и опускать попеременно правую и левую ноги вверх.

12. И.п. - партнеры стоят друг к другу лицом, ноги на ширине плеч. Первый, прогибаясь назад, опускается на мост, касаясь рукой ковра. Второй поддерживает его за руку или под спину.

13. И.п. - первый партнер стоит спиной ко второму в стойке ноги врозь, рукиверху. Второй наклоняет первого за руки на себя. Тот, прогибаясь и теряя равновесие, опускается на мост, затем с помощью возвращается назад.

14. И.п. - стойка ноги врозь с упором руками и лбом в ковер. Через стойку на голове перевернуться вперед на мост, не касаясь спиной ковра.

15. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях у груди. Перекатом через грудь перевернуться на мост.

16. И.п. - стоя на коленях, рукиверху. Прогнуться назад, касаясь головой ковра, затем вернуться в и. п.

17. И.п. - стойка ноги врозь, ступни параллельно, руки соединены в крючок перед грудью. Посылая руки вверх и прогибаясь, принять положение с опорой руками о ковер.

18. И.п. - первый партнер стоит на мосту, второй - садится ему на живот, упираясь ногами в плечи, или спиной к голове. Нижний на мосту выполняет движение вперед, касаясь подбородком ковра, затем назад, касаясь спиной ковра.

19. И.п. - первый партнер стоит на мосту, соединив руки в крючок, второй - сбоку поддерживает его руками под спину. Первый толчком ногами и рывком грудью вперед переворачивается через голову; второй помогает ему.

20. И.п. - стоя на мосту и захватив партнера за ноги. Сильно оттолкнувшись ногами с рывком грудью вперед, перейти в положение упора лбом в ковер, затем, оттолкнувшись ногами, перевернуться на мост.

21. И.п. - стойка ноги врозь с упором предплечьями и лбом в ковер. Переставить правую, затем левую ногу вправо приставными шагами, поворачивая туловище. Затем, оттолкнувшись ногой, перевернуться на мост. То же с моста до упора лбом в ковер.

22. И.п. - стойка борца или стойка ноги врозь, руки у груди соединены в крючок. Перейти на мост, касаясь лицом ковра, затем рывками рук, поднимая таз вверх, вернуться в стойку.

23. И.п. - первый партнер в стойке на голове, второй - держит его за ноги. Первый выполняет движения вперед-назад-в стороны, круговые с опорой на руки или держа руки за спиной.

24. И.п. - стойка на голове у стены с опорой руками или без нее. Движения головой вперед-назад-в стороны или круговые.

25. И.п. - стоя на мосту и захватив за гриф штанги. Оттолкнувшись ногами с рывком грудью вперед, перейти в положение упора лбом в ковер через штангу.

26. То же в обратном направлении.

27. И.п. - стоя на мосту и захватив гирию хватом снизу. Оторвать гирию прямыми руками вверх, удерживать 3-4 с и опустить.

28. И.п. - стоя на мосту и захватив гири, находящиеся впереди головы, хватом снизу. Поднять гири к груди, выжать поочередно или одновременно, возвращаясь в и. п. на прямых руках как можно медленнее.

29. И.п. - стоя на мосту и захватив гирию двумя руками сбоку. Поднять гирию через сторону вверх и опустить с другой стороны.

30. То же назад.

31. И.п. - первый партнер стоит на мосту, второй - на коленях, захватив нижнего за туловище двумя руками. Первый обоюдным захватом переворачивает партнера через сторону на мост. То же выполняет второй.

32. И.п. - первый партнер стоит на мосту, второй - лежа на животе, держит его двумя руками за руку. Первый выполняет забегание ногами в сторону от партнера до положения упора лбом и носками в ковер, затем, оттолкнувшись ногами от ковра, переворачивается через грудь и становится на мост.

3.4.2. Подводящие упражнения для обучения броскам прогибом

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе (бедрах, за головой). Круговые вращения туловищем в тазобедренных суставах с незначительным сгибанием ног в коленях.

2. И.п. - стойка на коленях, руки за головой (на поясе). Смещая центр тяжести, сесть на ковер слева от ступней, выпрямиться, затем справа, наклонясь в сторону.

3. И.п. - стоя на коленях, руки сзади. В быстром темпе прыжком перейти в присед на колени.

4. И.п. - то же. В быстром темпе прыжками с поворотами на 180-360° перейти на колени, затем выпрыгнуть в присед.

5. И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверху, пальцы соединены. Наклонившись вперед, первый прямыми руками перебрасывает второго через спину и ставит на ноги.

6. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь, руки в стороны, соединив пальцы в крючок. Не распуская захвата, партнеры поворачиваются спиной друг к другу. Первый, наклонившись вперед, прямыми руками перебрасывает второго через спину и ставит на ноги. Второй партнер выполняет то же.

7. И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину, приседанием и выпрямлением. Партнер, лежащий на спине, расслабляется, слегка прогнувшись.

8. И.п. - партнеры сидят друг к другу спиной, ноги прямые, руки согнуты в локтях и соединены в замок. Поочередное сгибание и разгибание туловища. Верхний партнер поднимает ноги, опираясь о спину нижнего.

9. И.п. - стойка направо, левая сзади. Повернуться кругом на носках полусогнутых ног.

10. И.п. - то же. Повернуться кругом на полусогнутых ногах, направляя правое плечо к левому колену, резко выпрямить ноги в коленях и наклониться вперед (подбив) с одновременным поворотом головы налево.

11. И.п. - то же. После поворота кругом с наклоном вперед правую руку направить к левой ступне. Оттолкнувшись, сделать кувырок через правое плечо вперед.

12. И.п. - находясь с партнером в правой стойке, захватить его руку и шею (плечо и шею), повернуться к нему спиной. Наклонившись вперед-влево, рывком перебросить партнера через спину. Во время выполнения упражнения второй партнер свободной от захвата рукой обхватывает туловище первого и, оттолкнувшись от ковра и прогибаясь в пояснице, приземляется на ноги.

13. И.п. - стойка борца, борцовский манекен закреплен ремнями в нижней части к гимнастической стенке. Захватив руку и шею (плечо и

шею), с подворотом наклонить туловище вперед-в сторону, создавая натяжение.

14. И.п. - стойка ноги врозь, гриф штанги закреплен. С поворотом туловища прямыми руками перенести штангу перед грудью с одной стороны на другую.

15. И.п. - сидя на гимнастической скамейке, гиря сбоку. Перенести гирю с одной стороны скамейки на другую прямыми руками от груди.

16. И.п. - стоя, положить борцовский манекен на спину, захватив руками за шею. Выпрямляя ноги, перебросить манекен рывком вперед-вниз.

17. И.п. - стойка ноги врозь, руки прижаты к туловищу. Падение спиной назад, голову и туловище держать прямо. При приближении к коврику повернуться грудью вниз и приземлиться на руки.

18. И.п. - первый партнер, наклонившись, держит руками за шею второго, который лежит на спине, прижав руки к туловищу. Поднять партнера вверх на 45° , затем опустить.

19. И.п. - первый партнер стоит в о. с., второй - со спины на расстоянии шага от первого. Напрягая туловище, первый свободно падает назад, второй подхватывает его за шею двумя руками и, наклоняясь вперед, медленно опускает на спину, затем поднимает на ноги.

20. И.п. - первый партнер в стойке борца, руки соединены в крючок, второй - располагается сзади. Подставляя сзади стоящую ногу вперед и прогибаясь, первый выполняет падение назад с подбивом. Второй подхватывает его перед ковриком руками под затылок и возвращает в стойку.

21. И.п. - первый партнер в стойке ноги врозь с набивным мячом спиной ко второму. Расстояние друг от друга 3-5 м. Поочередно перебрасывать мяч через голову с задержкой в максимально прогнутом положении, сохраняя равновесие.

22. И.п. - первый партнер в стойке борца с набивным мячом у груди, спиной ко второму. Расстояние между партнерами 2-3 м. Поочередные броски мяча с падением на мост и опорой руками о ковер.

23. И.п. - стоя на коленях, набивной мяч сверху. Прогнуться назад, касаясь набивным мячом ковра и вернуться в и. п.

24. И.п. - первый партнер стоит ноги врозь, соединив руки в крючок, второй - располагается сбоку. Первый выполняет падение со стойки на мост, второй - поддерживает его под спину.

25. И.п. - полусогнутые ноги на ширине плеч, руки соединены в крючок у груди. Резко выпрямляя ноги, толчок животом вверх (подбив), сопровождаемый рывком руками вверх-на себя и отклонением туловища назад. Встать на мост или удержать равновесие в положении дуги.

26. И.п. - стоя спиной к стене на расстоянии 1-1,5 м, ноги на ширине плеч, руки соединены в крючок. Прогибаясь назад, упереться руками о стену примерно на высоте 0,5-0,7 м и, оттолкнувшись руками, вернуться в и. п.

27. То же со стойки борца.

28. И.п. - первый партнер спиной ко второму, стоящему боком в упоре присев на коленях. Прогибаясь назад с руками, соединенными в крючок, перевернуться через партнера, касаясь ковра головой.

29. И. п. - второй партнер захватывает первого со спины за пояс или грудь и в плотном захвате поднимает его, прогибаясь назад.

30. И.п. - первый партнер в стойке борца, захватив борцовский манекен за грудь. Второй находится сзади, готовясь поддержать первого под спину и шею. Подставив сзадистоящую ногу вперед, оторвать манекен с подбивом вверх до вертикального положения. Второй, слегка уступая усилиям первого, поддерживает его в положении дуги: правой рукой шею, левой - под спину.

31. И.п. - приняв стойку борца и удерживая борцовский манекен (малой массы) за грудь. Подставив сзадистоящую ногу вперед, выполнить отрыв манекена с подбивом до вертикального положения.

32. То же с перебрасыванием манекена через голову, сохраняя равновесие в положение дуги.

33. То же с перебрасыванием манекена через пояс, который удерживают два партнера.

34. И.п. - первый партнер массой полегче стоит на коленях, второй - захватывает его за грудь. Выпрямляясь, поднять партнера вверх и прогнуться, сохраняя равновесие.

35. То же с захватом руки сверху и туловища.

36. И.п. - первый партнер захватывает грудь второго, второй захватывает руки первого сверху, соединив пальцы в крючок. Медленно опуститься между ногами через крутой мост с разворотом в сторону и перетащить партнера через свою грудь.

37. И. п. - стойка ноги врозь, руки слегка согнуты, гирия на скамейке. Рывком поднять гирию вверх, удержать ее у груди 2-3 с, медленно опустить в и. п.

38. И.п. - стойка ноги врозь, обхватив туловище первого партнера, лежащего между ногами спиной вверх. Второй, прогибаясь назад, рывком поднимает и опускает первого между ногами.

ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

4.1. Теоретическое обоснование использования игр в различных видах единоборств

Анализ научно - методической литературы и обобщение практического опыта работы учителей и тренеров показали, что многие специалисты по спортивным и национальным видам борьбы [4, 11, 12, 13, 17, 23, 28, 30, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 53, 57 и другие] придают важное значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки борцов. Однако среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры - игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Основоположники различных систем физического воспитания Гутс-Мутс [103], П.Ф.Лесгафт [44] и другие рекомендовали широко использовать данные игры в массовом физическом воспитании детей и подростков, начиная с младших классов. Они подчеркивали, что игры - единоборства наиболее полно отвечают их анатомо-физиологическим и психическим особенностям. Кроме того, имеются сведения, что игры давали такие отличные результаты в физическом воспитании юношей древней Спарты, что там была даже организована специальная школа [25].

Существует предположение, что исторически большинство видов борьбы развилось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы W.V. Hunt [104]. Доказательством тому служит факт, что до сегодняшнего дня в одних национальных видах борьбы для победы достаточно, чтобы противник коснулся коленом (монгольская борьба «Барильда» [12, 15], бурятская борьба «Бухэ Барилдаан» [15]) или другой частью тела земли (якутская борьба «Хапсагай» [35, 42, 77]), в других - необходимо оторвать соперника от земли и бросить или вытолкнуть из круга (ненецкая национальная борьба [94], японская борьба «Сумо» [84]) и др. Эти же простейшие формы борьбы в настоящее время составляют игры с элементами единоборства. Поэтому между спортивными видами борьбы и играми с элементами единоборства существует диалектическая взаимосвязь, которую необходимо учитывать при подготовке борцов.

Некоторые специалисты К.Х.Грантынь [11], А.М.Дякин [19], С.В.Калмыков [27], Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов [30], Е.Я. Крупник [38, 39] и другие обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет более последовательно готовить организм спортсменов физически, технически и морально к восприятию сложных технике - тактических действий спортивной борьбы.

В литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико - тактической подготовки борцов.

А.Г.Станков, В.П.Клишин, И.А.Письменский [76] считают, что с помощью игр с элементами единоборства, с использованием приемов спортивной борьбы можно успешно развивать выносливость у юных борцов. К сожалению, эти ценные упражнения еще недостаточно используются в работе со спортсменами.

Как указывают многие специалисты [2, 3, 6, 7, 12, 13, 15, 19, 24, 27, 28, 31, 34 и др.], важными компонентами соревновательного поединка борцов являются не только приемы борьбы, но и различные подготовительные, фоновые действия, которые заполняют паузы между ними. К ним относятся: осуществление захватов и освобождение от них, использование с целью их реализации, выведение соперника из равновесия, удержания и тиснения соперника, завоевание выгодных позиций и др. Согласно данным А.Е.Павлова [57], О.П.Юшкова и В.П.Сердюк [101], на выполнение этих действий расходуется 85 - 90% времени борцовского поединка.

Исследования, проведенные Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д Чермит [31], Н.Г.Озолиным [55] и др. показывают, что эффективность проведения приема в соревновательных условиях зависит от уровня владения навыками подготовительных, фоновых действий, или навыков единоборства. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем большим количеством вариантов подготовительных действий он владеет и тем эффективнее и стабильнее основной навык. Например, Ф.А. Керимов установил, что при выполнении излюбленного приема в стойке борцами высокого класса используется в среднем 4-5 подготовительных действий.

Однако до сих пор в методической литературе отсутствуют обоснованные рекомендации по вопросам методики обучения занимающихся, школьников, студентов подготовительным действиям, навыкам единоборства. На практике это приводит к тому, что учащиеся или студенты после периода начального обучения техническим действиям вынуждены самостоятельно методом «проб и ошибок» искать пути для достижения победы в схватках и изобретать рациональные атакующие и подготовительные действия, что значительно сдерживает рост их спортивного мастерства. В этой связи ряд специалистов [2, 4, 12, 15, 19, 21, 22, 24, 28, 30, 34, 36, 38, 39, 57, 61, 64, 65, 68, 73, 74, 75, 80, 88, 89 и др.] считает, что процесс формирования навыков единоборства и основ технических действий должен осуществляться на начальном этапе занятий борьбой. В частности, важное значение придается специальным игровым средствам в формировании навыков единоборства [4, 30, 33, 34, 38, 39, 45, 53, 89, 92 и другие]. И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, В.М.Игуменов [34], Е.Я. Крупник [38, 39] подчеркивают, что использование в занятиях спортивной борьбой игр с элементами единоборства позволяет наиболее

доступно и последовательно строить процесс «освоения школы борьбы», начиная от элементов и кончая соревновательным поединком.

Особо привлекает внимание опыт работы французского специалиста J. Cardeponc [106]. Он считает принципиально важным поставить ученика в условия схватки и, основываясь на этом, посредством «микросхваток» (специальных игровых заданий), ограниченных по времени, побудить к собственному решению поставленной задачи. Следует подчеркнуть, что учащиеся во время таких игр сами незаметно для себя приходят к борцовским захватам, простейшим приемам.

Известно, что основоположник отечественной науки о физическом воспитании П.Ф.Лесгафт в формировании навыков единоборства видел безграничные воспитательные возможности игр с элементами единоборства (или, как он их называл, «упражнений в борьбе»). Он подчеркивал, что «...главная цель этих упражнений состоит в том, чтобы уметь наблюдать за своим противником и стойко укрепляться, ловко и выгодно пользоваться каждым неумелым опрометчивым действием противника ... приучить занимающихся приспособлять свои действия к действиям другого лица ... приучать занимающихся избегать всяких побочных, прибавочных, ненужных движений...» [44].

Однако следует отметить, что приведенные рекомендации составлены на основании многолетнего практического опыта без достаточного теоретического и экспериментального обоснования.

Некоторые специалисты В.И.Рудницкий, Г.В.Николаенко [68], Р.Петров, Добрев, О.Бербаров, О.Макеев [105] и др. считают, что игры с элементами единоборства оказывают эффективное воздействие на процесс обучения элементам тактики и формирование оперативного (тактического) мышления у начинающих борцов.

В трудах И.И.Алиханова [2], К.В. Балдаева [4], Е.Я. Крупник [38, 39], П.Ф. Лесгафта [44], Рудницкого и Г.В.Николаенко [68], Б.М.Рыбалко, В.И.Рудницкого, Е.Н.Кочурко [69], В.Э. Цандыкова [53, 89, 92], J.Gute - Muths [103] и др. отмечается, что никакими другими средствами нельзя так максимально точно, как играми с элементами единоборства, смоделировать характерную для спортивной борьбы стохастическую динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния спортсменов на ковре. А это является условием реализации одного из важнейших принципов спортивной тренировки - принципа динамического соответствия.

4.2. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы

Необходимость исследования богатейшего исторического и педагогического опыта по использованию национальных видов спорта и игр народов России в современной физической культуре предопределяется тем, что полученные результаты помогут специалистам найти пути

развития новых направлений, форм, методов и средств не только физического, но и умственного, нравственного, духовного, эстетического воспитания подрастающего поколения, а посему актуальность данных изысканий очевидна и не вызывает сомнений [4, 11, 12, 17, 19, 23, 30, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 53, 60, 62, 68, 89, 92, 103 и другие].

Каждый из многочисленных народов Российской Федерации, в зависимости от социально - экономических и исторических условий своего развития, психического состава, географического положения вырабатывал свои самобытные национальные виды спорта и подвижные игры, развлечения, забавы и способы их выполнения, которые в последующем легли в основу своеобразных систем национального физического воспитания.

Одним из самых популярных национальных видов спорта у калмыков является национальная борьба - «Бөки барилдан». Данный вид единоборства относится к поясной борьбе.

В данном виде национального спорта используются различные игры с элементами борьбы, которые позволяют решать целый ряд педагогических задач - развить физические качества, сформировать умение сохранять устойчивость в равновесии, вести элементарные единоборства, способствовать спортивному отбору и выбору вида спорта для последующей специализации.

Разработанные одним из авторов игры с элементами калмыцкой борьбы вошли в Модульную программу третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений и рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательные учреждения Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» [53].

Целью написания данной главы является - оказание методической и практической помощи учителям физической культуры по направленности и содержанию третьего урока предмета «Физическая культура», что несомненно будет интересно и педагогам дополнительного образования, преподавателям и специалистам в области физической культуры и спорта в расширении профессионального багажа игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, путем их описания, для использования в учебной, внеклассной и физкультурно-оздоровительной работе.

Игра «Вытащи соперника из круга» (Рис. 1)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести элементарное единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) и становятся спиной друг к другу, захватив

одноименными руками за кушак (рис 1.). Задача играющих одной рукой взявшись за кушак вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявление победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Увеличить количество повторений игры.
4. Установить время игры.
5. Начинать игру только по определенному сигналу (для воспитания быстроты реакции на определенный сигнал).

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

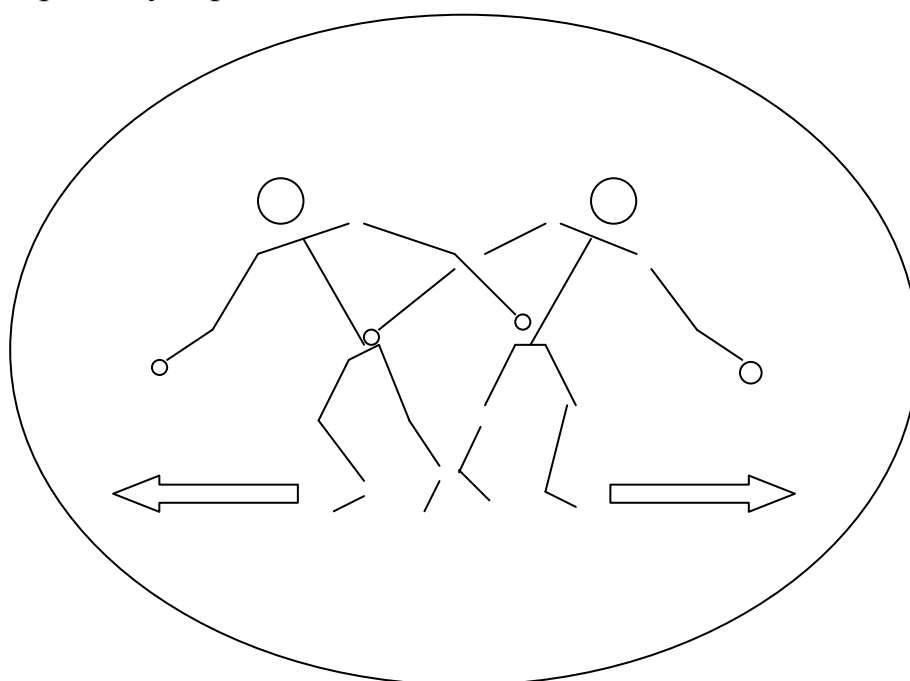


Рис. 1. «Вытащи соперника из круга»

Игра «Затащи соперника в свой круг» (Рис. 2)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести единоборство.

Инвентарь: Два обруча и два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Перед соревнующимися, на одинаковом расстоянии, кладутся обручи (рис 2.). Задача играющих, одной рукой затащить соперника в свой обруч. Вместо обруча может быть начерчен круг. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявление победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить расстояние до обруча.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Установить время проведения игры.
3. Повторить игру еще раз.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

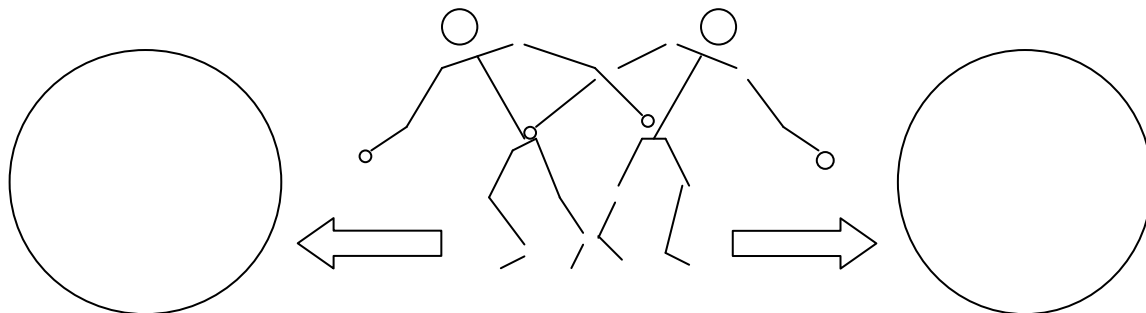


Рис. 2 «Затащи соперника в свой круг»

Игра «Вытолкай соперника из круга» (Рис. 3)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак (рис 3.). Задача играющих, вытолкнуть соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

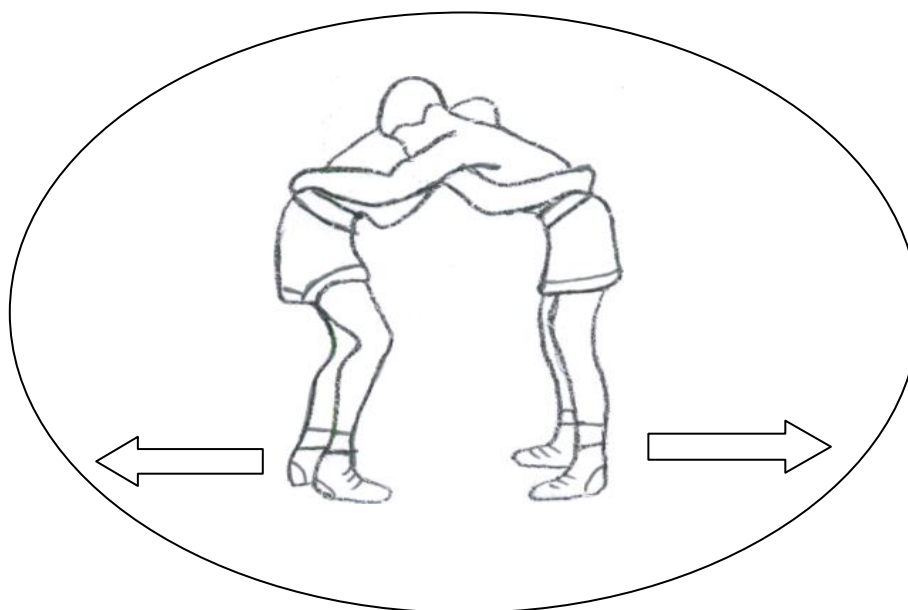


Рис. 3. «Вытолкай соперника из круга»

Варианты для усложнения:

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь.

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Установить время игры.
4. Повторить игру еще раз.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» (Рис. 4)

Цель игры: развитие умения вести элементарную борьбу, развитие физических качеств, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак (рис 4.). Задача играющих, оторвать своего соперника от ковра и вынести его за пределы начерченного круга. Борцу, которого оторвали от ковра, разрешается, пока его не вынесли за пределы ограничительных линий, сопротивляться для того, чтобы встать на ноги и продолжить борьбу.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за кушак на противоположный, и игра возобновляется вновь.

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

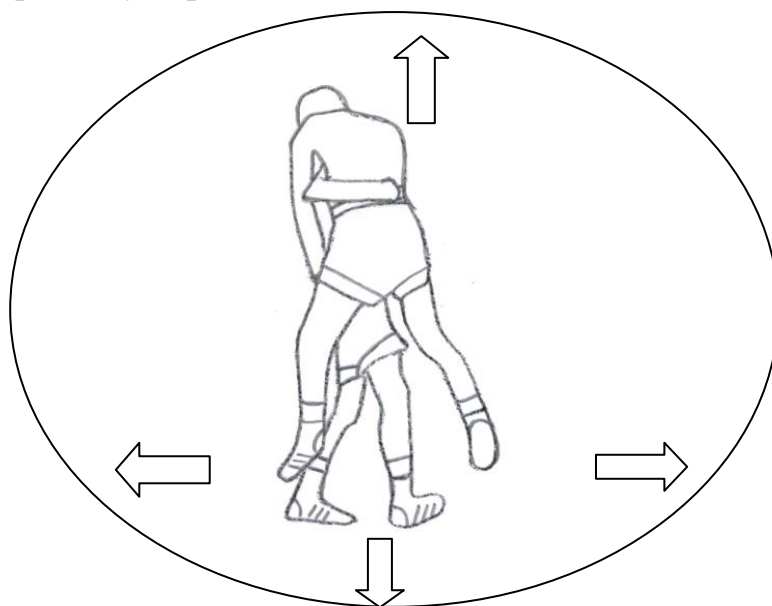


Рис 4. «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга».
Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

Игра «Затащи соперника за свою линию» (Рис. 5)

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению дифференцированных усилий и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс (рис 5.). Задача играющих, затащить своего соперника за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке 5). Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменяться захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

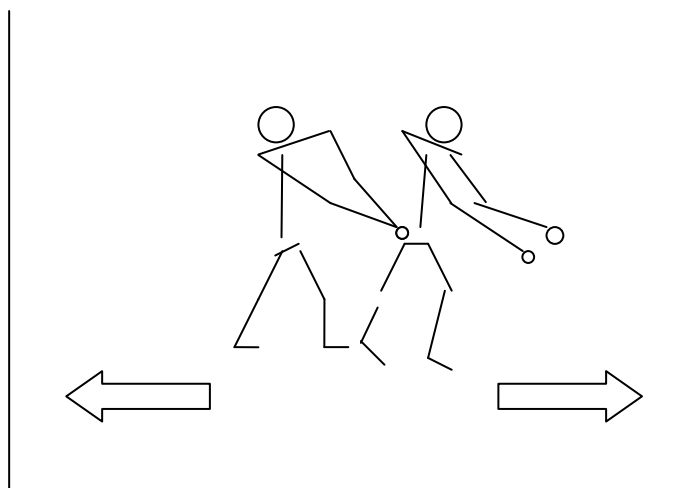


Рис. 5. «Затащи соперника за свою линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих. Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.
4. Повторить игру еще раз.

Игра «Вытолкай соперника за линию» (Рис. 6)

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению дифференцированных усилий и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс (рис 6.). Задача играющих, вытолкать своего соперника за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке 6). Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменяться захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

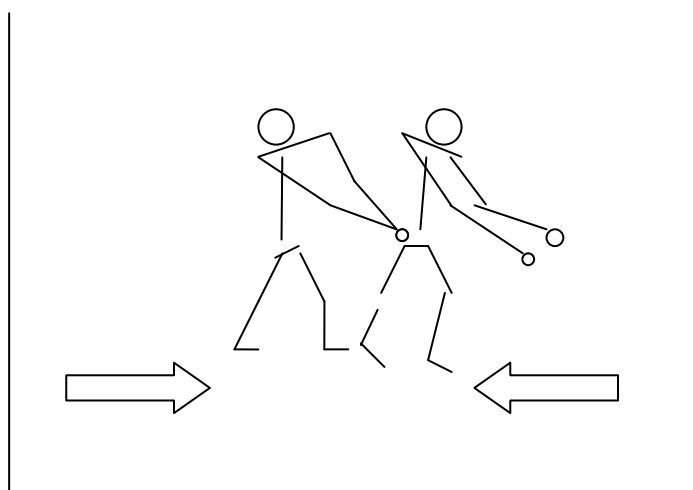


Рис. 6. «Вытолкай соперника за линию»

Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу» (Рис. 7)

Цель игры: развитие умения вести элементарную борьбу, дальнейшее развитие физических качеств, быстроты перемещений, устойчивости, координации движений и приложения дифференцированных усилий.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие, входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу, захватив одноименными руками за кушак хватом снизу (рис. 7). Задача играющих,

вытащить соперника из круга. Разрывать хват или отпускать одну руку с кушака играющим запрещается.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения данной игры:

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Увеличить количество повторений игры.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

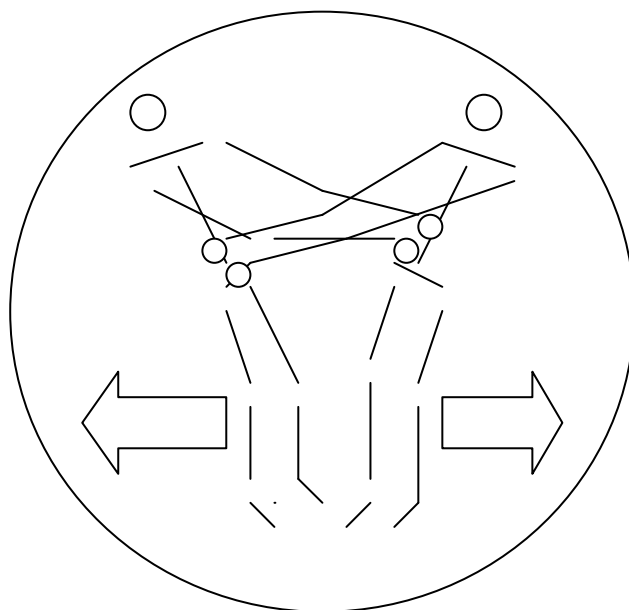


Рис. 7. «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу»

Игра «Собери кегли» (Рис. 8)

Цель игры: развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь: Кегли (могут использоваться конусы, малые мячи, стойки для обводки и т.д.) и два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак (хват сверху). Перед играющими, на одинаковом друг от друга расстоянии, чертятся линии, на которых, расставляются кегли (рис. 8). Задача играющих, одной рукой - тащить соперника, другой - собирать кегли. Разрывать хват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют хват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить количество кегель.
2. Уменьшить в размерах доставаемый предмет.
3. Увеличить расстояние до линии, на которой расставлены предметы.
4. Увеличить весовую категорию соперника.
5. Установить время игры.
6. Повторить игру еще раз.
7. Дать фору более слабому сопернику.
8. Начинать игру строго по определенному сигналу.

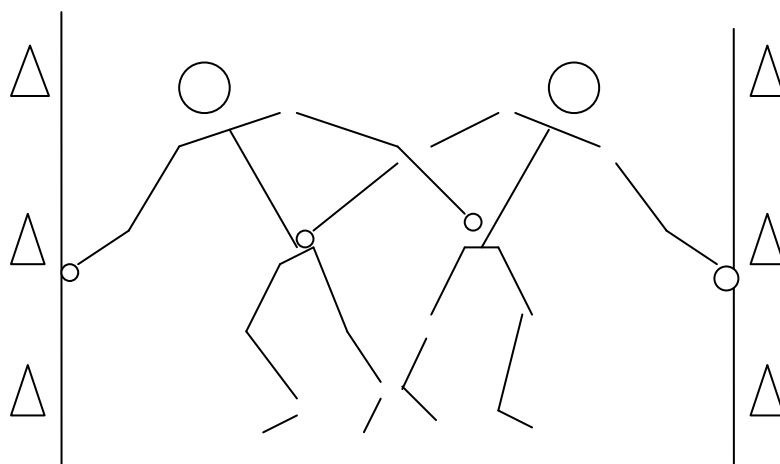


Рис. 8. «Собери кегли»

Игра «Наступи сопернику на ногу» (Рис. 9)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак (рис. 9). Задача играющих наступать на стопы соперника большее количество раз. Разрывать захват и выходить за пределы круга играющим запрещается.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить диаметр круга.

2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Увеличить или уменьшить время проведения игры.
4. Дать определенное количество касаний стопы соперника.
5. Повторить игру еще раз.

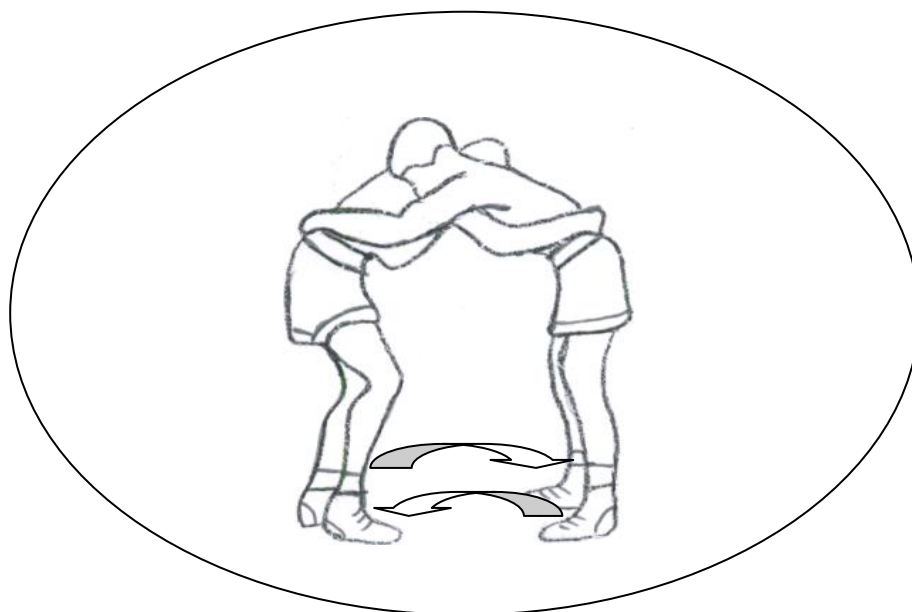


Рис. 9. «Наступи сопернику на ногу»

Игра «Перетащи соперника на свою сторону» (Рис. 10)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие становятся одноименным боком друг к другу, упираясь стопой в стопу соперника и осуществляют захват одной рукой за кушак (рис. 10). Задача играющих перетащить соперника на свою сторону. Разрывать захват играющим запрещается.

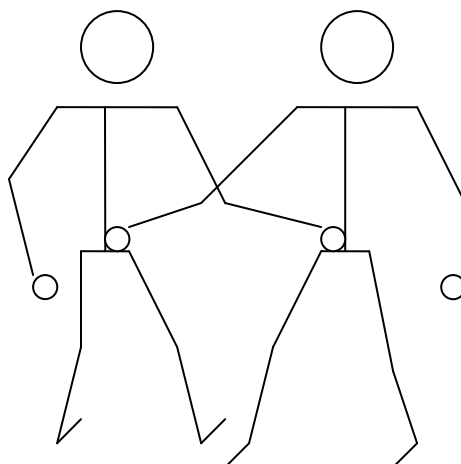


Рис. 10. «Перетащи соперника на свою сторону»

Методические указания. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие становятся другим боком и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить весовую категорию соперника.
2. Повторить игру еще раз.
3. Начинать игру строго по определенному сигналу.

Игра «Захвати кушак противника» (Рис. 11)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, (определенную преподавателем), держат за спиной (рис. 11). Задача играющих, стараться первым захватить кушак соперника.

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку и игра возобновляется вновь.

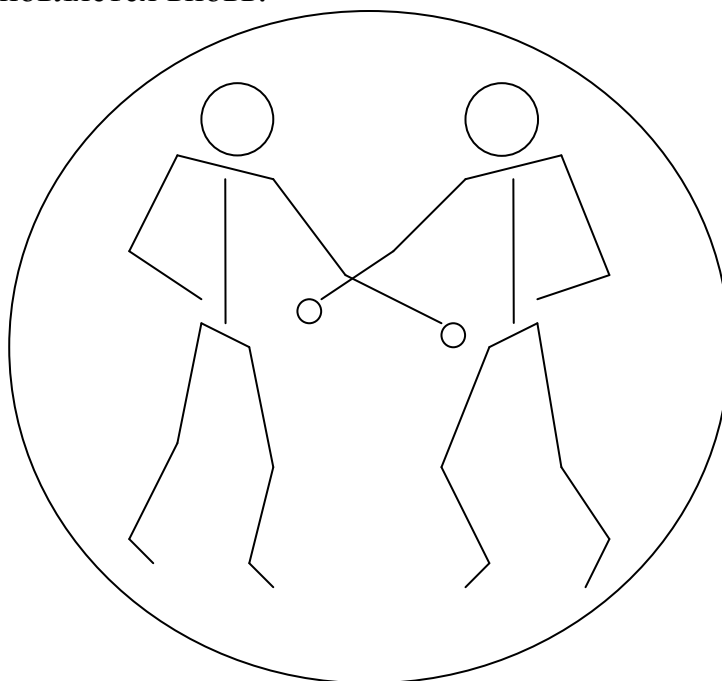


Рис. 11. «Захвати кушак противника»

Варианты для усложнения:

1. Подбирать для игры соперников имеющих разный рост.
2. Начинать игру строго по определенному сигналу.

3. Повторить игру еще раз.

Игра «Захвати штанину противника» (Рис. 12)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета), двое штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры: Играющие, входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, (определенную преподавателем), держат за спиной (рис. 12). Задача играющих, стараться первым захватить одну из штанов соперника.

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Подбирать для игры соперников имеющих разный рост.
2. Начинать игру строго по определенному сигналу.
3. Повторить игру еще раз.

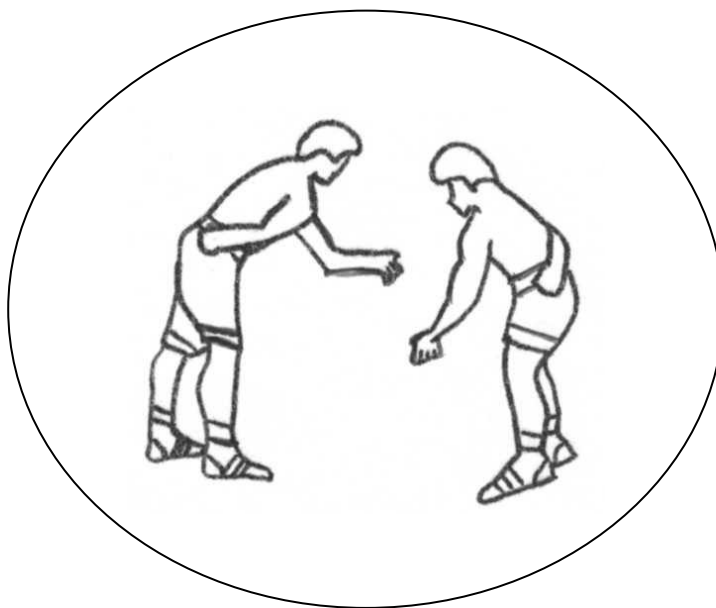


Рис. 12. «Захвати штанину противника»

Игра «Сохрани равновесие» (Рис. 13)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств и равновесия, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета), двое штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры: Играющие, входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу и осуществляют

«крестовой захват», при этом одной рукой захватывают кушак, а другой закатанную штанину соперника выше колена (рис. 13).

Задача играющих стараться первым сбить соперника на ковер (заставить его коснуться ковра любой другой частью тела).

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют захват за захваченную штанину и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Подбирать для игры соперников имеющих разный рост.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Начинать игру строго по определенному сигналу.
4. Повторить игру еще раз.

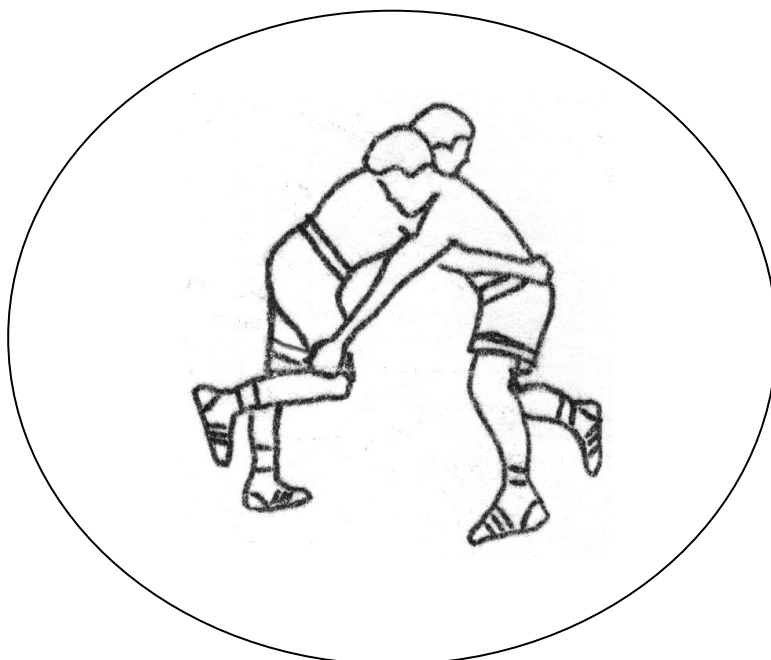


Рис. 13. «Сохрани равновесие»

Игра «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие» (Рис. 14)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств и чувства равновесия, координации движений, дифференцированных усилий и умение вести элементарное единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета), двое штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры: Играющие, входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу и осуществляют «захват» одноименными плечами, головы в сторону (рис. 14).

Задача играющих стараться первым или сбить соперника на ковер (заставить его коснуться ковра любой другой частью тела), или вытолкнуть за пределы очерченного круга. Методические указания. При

осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. Запрещается упираться головой в соперника. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих. После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют хват, и игра возобновляется вновь.

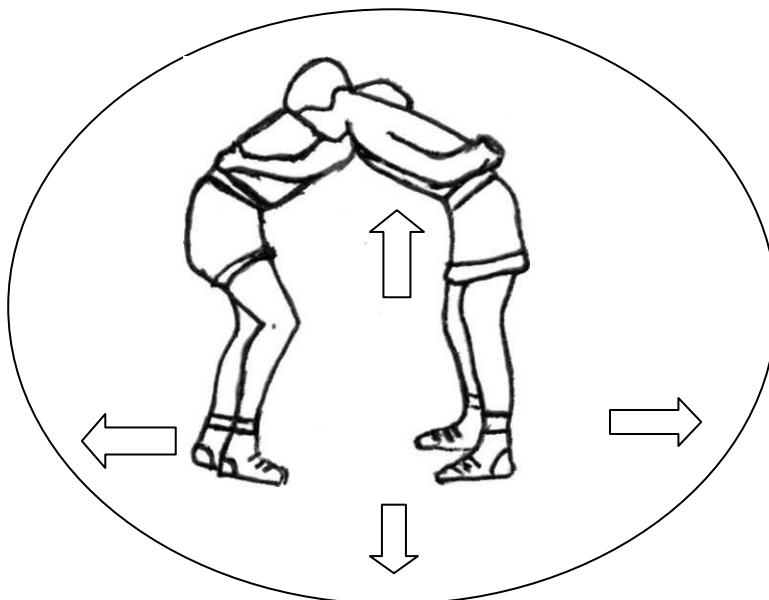


Рис. 14. «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие»

Варианты для усложнения:

1. Увеличить весовую категорию соперника.
2. Начинать игру строго по определенному сигналу.
3. Повторить игру еще раз.

4.3. Групповые игры с элементами калмыцкой национальной борьбы

Игра «Защити свое плечо» (Рис. 15)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, противостояние сбивающим факторам и умения ести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Трое играющих входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный) круг. Двое становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) хват руками за кушак, а третий выполняет роль ведущего (рис. 15). Задача играющих – водящий, перемещаясь по кругу, должен дотронуться рукой до плеча дальнего от себя игрока, причем плеча руки находящейся в крестовом захвате сверху. Игрок, который защищает свое плечо должен перемещать своего соперника в пределах круга не давая осуществить водящему касания. Разрывать хват играющим запрещается. В начале

данная игра дается без сопротивления игроков находящихся в крестовом захвате.

По мере роста уровня развития физических качеств не защищающийся игрок, находящийся в крестовом захвате, начинает играть с полу сопротивлением, далее с возрастанием силы сопротивления доведя ее до полного сопротивления.

Методические указания. При осуществлении движения играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Установить время игры.
4. Повторить игру еще раз.

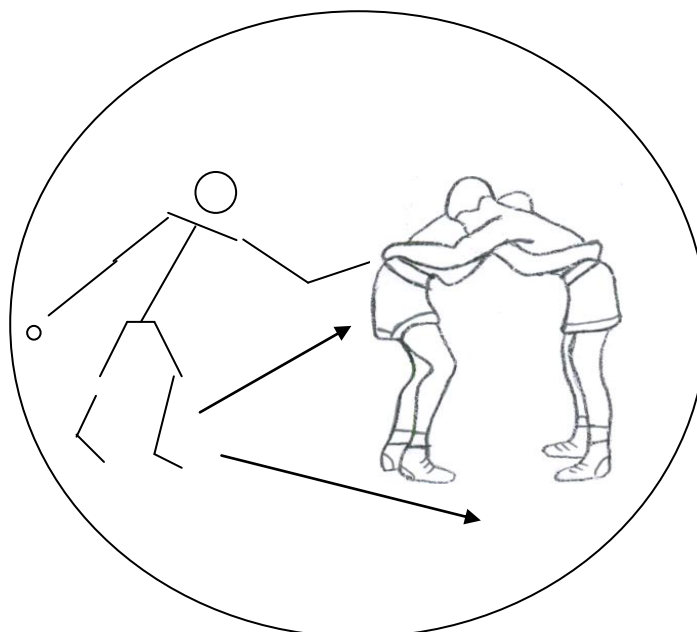


Рис. 15. «Защити свое плечо»

Групповая игра «Затащите соперников за свою линию» (Рис. 16)

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению совместных дифференцированных усилий для достижения цели и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а двое других, стоя сзади за спиной партнера по команде, также осуществляют захват за кушак двумя руками (рис. 16).

Задача играющих, затащить своих соперников за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке 15). Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами, или могут поменять хват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперников.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

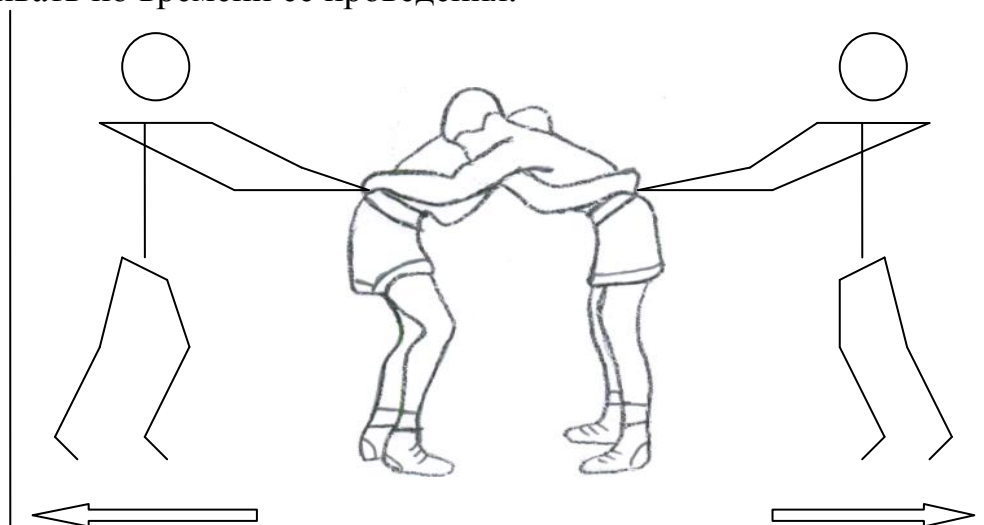


Рис. 16. «Затащите соперников за свою линию»

Групповая игра «Вытолкайте соперников за линию» (Рис. 17)

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению совместных дифференцированных усилий для достижения цели и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) хват руками за кушак, а двое других, стоя сзади за спиной партнера по команде, также осуществляют хват за кушак двумя руками.

Задача играющих, вытолкать своих соперников за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке 17). Разрывать хват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами или могут поменяться хват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперников.
3. Установить время игры.
4. Повторить игру еще раз.

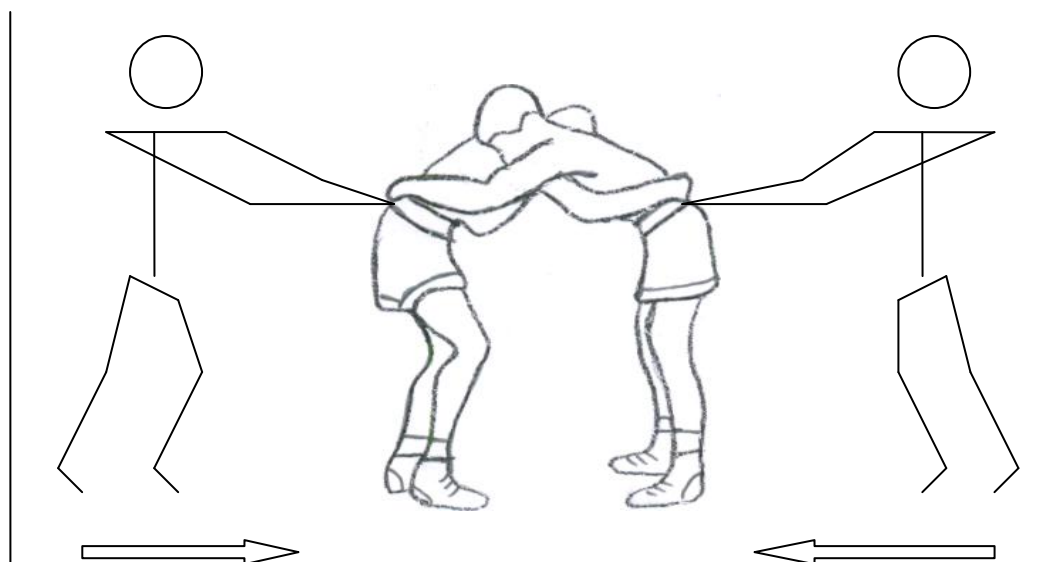


Рис 17. «Вытолкайте соперников за линию»

Игра «Наступи сопернику на ногу соперникам» (Рис. 18)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь: Кушаки по количеству играющих (разного цвета), при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры: Играющие образуют круг взявшись за кушаки или за руки (рис. 18). Задача играющих наступать на стопы соперников находящихся справа и слева, одновременно не давая соперникам наступать на свои. Разрывать захват и выходить за пределы обозначенной площадки играющим запрещается.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют захват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить диаметр круга или площадки.
2. Увеличить весовую категорию соперников находящихся справа и слева.

3. Увеличить или уменьшить время проведения игры.
4. Дать определенное количество касаний стопы соперника.
5. Повторить игру еще раз.

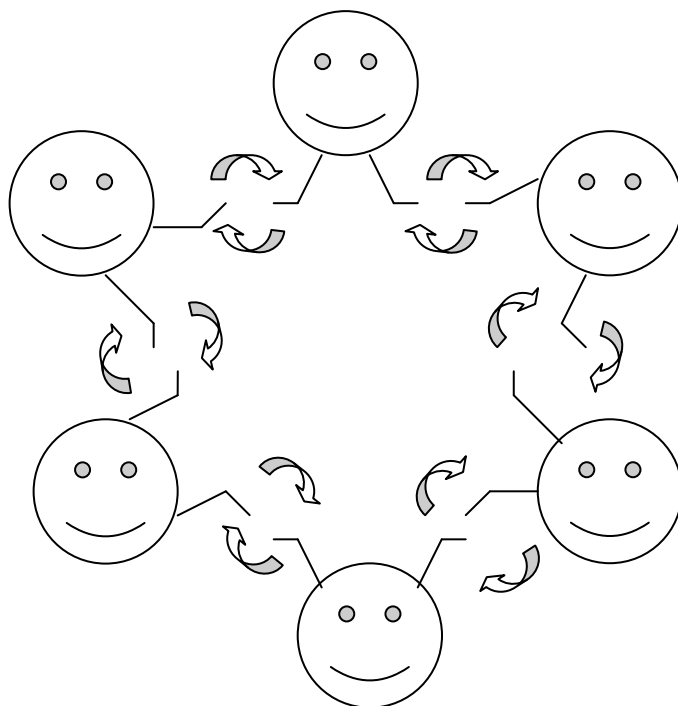


Рис 18. «Наступи сопернику на ногу соперникам»

Игра «Вытолкни кого-нибудь из круга» (Рис. 19)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборства.

Инвентарь: Кушаки по количеству играющих (разного цвета), при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры: Играющие образуют круг взявшись за кушаки или за руки. Преподаватель определяет размеры площадки (круга или квадрата) за пределы которого играющим, выходить нельзя. Один из играющих становится в середину круга и его основной задачей является – вытолкнуть любого соперника образующего круг за пределы обозначенной площадки (рис 19).

Методические указания. При осуществлении игры преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют захват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить диаметр круга или площадки.
2. Увеличить весовую категорию соперников образующих круг.
3. Увеличить или уменьшить время проведения игры.

4. Дать определенное количество выталкиваний из круга.
5. Дать задание выталкивать
5. Повторить игру еще раз.

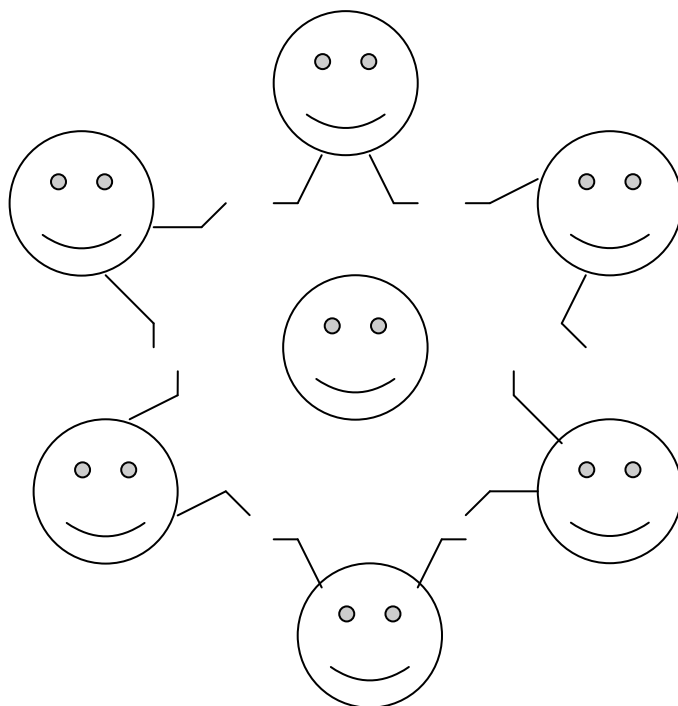


Рис 19. «Наступи сопернику на ногу соперникам»

4.4. Пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий за счет усложнения игр с использованием элементов калмыцкой национальной борьбы

Поиск путей дальнейшего совершенствования уровня развития физических качеств школьников различных возрастных групп был и остается одной из актуальнейших задач современной науки в области физического воспитания.

Использование одних и тех же физических упражнений, тренировочных заданий и игр приводит к появлению монотонности и, как следствие, пропаже интереса у занимающихся к их выполнению, что, в конечном счете, неизменно сказывается на итоговых результатах. Следовательно, учителям физической культуры и педагогическому корпусу постоянно необходимо осуществлять поиск путей по поддержанию активности и снятия психологической напряженности и монотонности у занимающихся во время выполнения различных учебно-тренировочных заданий. Одним из путей для решения этих задач, на наш взгляд, может выступить педагогический прием – применение различных игр с элементами калмыцкой национальной борьбы и внесение в них, по мере роста уровня физической подготовленности, различных усложнений,

поскольку игры оказывают психокоррекционное, психотерапевтическое, оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на детей дошкольного, школьного, студенческого возраста. Данный факт отмечен в работах целого ряда авторов.

Усложнение игры «Защити свое плечо» (Рис. 20)

Педагогическим приемом усложнения игры «Защити свое плечо» может служить введение в игру дополнительного задания, например, – игроки, находящиеся в крестовом захвате, должны выталкивать друг друга из круга, при этом один из игроков должен защищать свое плечо (рис. 18).

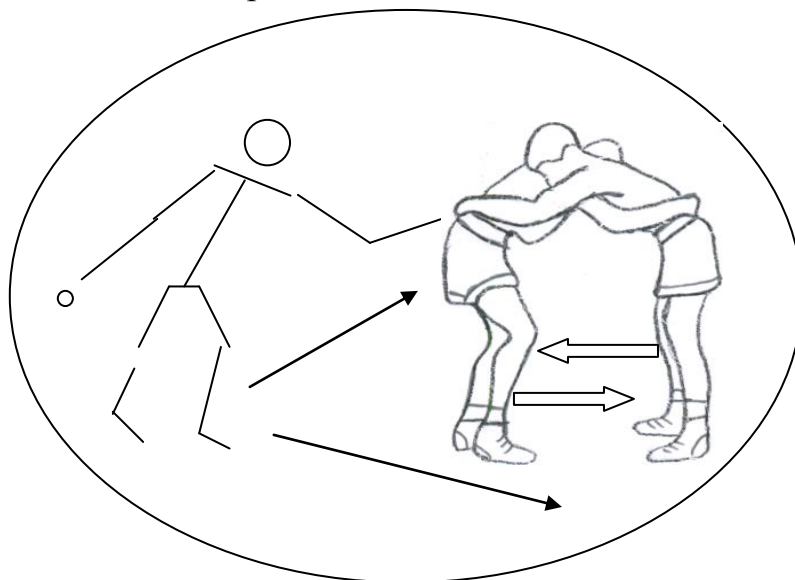


Рис. 20. «Защити свое плечо и вытолкай соперника из круга»

Далее в игру можно ввести еще одного водящего, в задачу которого будет входить касание плеча другого играющего борца. Данное усложнение правил игры существенно повысит ее качество и потребует от играющих мобилизацию всех сил.

Усложнение игры «Собери кегли» (Рис. 21-22)

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь: Кегли (могут использоваться конусы, малые мячи, стойки для обводки и т.д.) и два кушак (разного цвета).

Правила игры: Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Перед соревнующимися, на одинаковом расстоянии, чертятся линии, на которых, расставляются кегли. Задача играющих, одной рукой тащить соперника, другой собирать кегли. Разрывать захват играющим запрещается (рис. 21).

После окончания игры и выявление победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

По мере роста уровня физической подготовленности занимающихся можно усложнить правила данной игры.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить количество кегель.

2. Уменьшить в размерах доставаемый предмет.
3. Увеличить расстояние до линии, на которой расставлены предметы.
4. Увеличить весовую категорию соперника.
5. Установить время игры.
6. Повторить игру еще раз.
7. Дать фору слабому играющему.

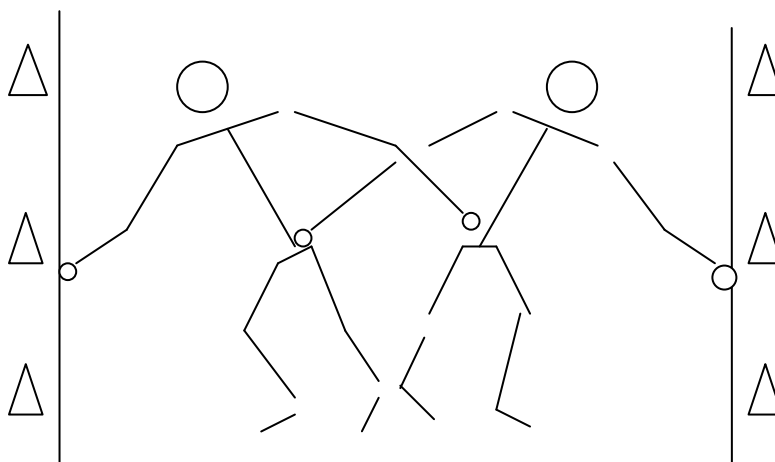


Рис. 21. «Собери кегли»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Данную игру можно использовать и в различных вариантах:

1. Связать играющим кушаком правые ноги (затем левые).
2. Связать играющих спина к спине.

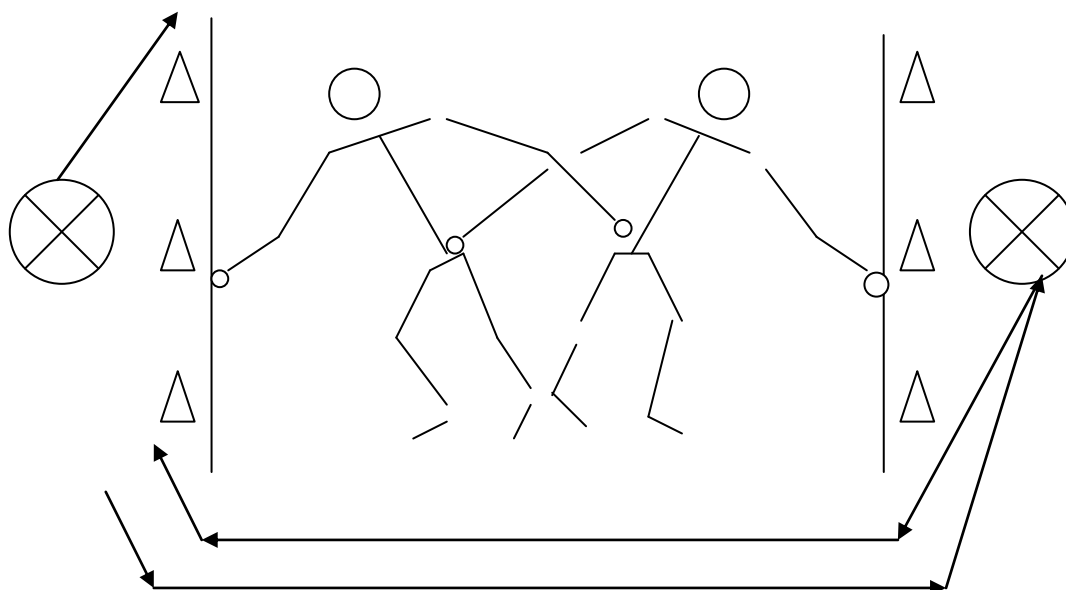


Рис. 22. Введение в игру двух новых игроков

Условные обозначения: ⊗ - новый игрок (сборщик кегель)
 → направление движения игрока.

Педагогическим приемом усложнения представленной игры может также служить введение в игру еще двух играющих в задачу которых, будет входить сбор кегель от своего игрока, по мере их поступления, и расстановка их на черте соперника (рис. 22). Однако необходимо четко объяснить двум новым введенным игрокам направление их движения во время игры с тем, чтобы они не столкнулись. Схема игры представлена на рисунке 22.

Использование описанных выше игр с элементами калмыцкой национальной борьбы при регулярном их использовании в учебно-тренировочном процессе спортсменов различной квалификации, а также на уроках физической культуры позволят занимающимся подготовиться к разделу «Единоборства», развить необходимые для этого физические качества, дадут представление о рациональном приложении физических сил и заложат основы ведения элементарных единоборств. Представленные игры могут использоваться для всех возрастных групп.

4.5. Распределение учебного времени и тематическое планирование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы

В связи с подписанием Министерством образования и науки приказа № 889 от 30 августа 2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» актуальнейшим из вопросов для специалистов в области физической культуры, а особенно для учителей физической культуры, стал – проведение 3-го урока физической культуры, его содержание и направленность.

Данные методические указания для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока в образовательных школах разработаны автором на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть (программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича) включает в себя лишь программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

Таблица 2

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1.	Базовая часть	77	78	78	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5.	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2.	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
Итого		99	102	102	102

Данная особенность (вариативная часть), по мнению специалистов в области школьной физической культуры, позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных школах в зависимости от спортивной базы, инвентаря и педагогических кадров, и ввести их в 3-й час уроков по физической культуре, что и показано в таблице 2.

Таким же образом планируется работа в средней и основной школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

Таблица 3

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1.	Базовая часть	77	78	78	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2.	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4.	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21

Продолжение таблицы 3

1.5.	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2.	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
2.2.	Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы	22	24	24	24
Итого		99	102	102	102

Предложенные методические рекомендации «Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы» включают в себя описание игр входящих в разработанную вариативную часть (24 часа и 10 часов подготовка и проведение различных соревнований по данному разделу, как 3-й урок физической культуры или модуль), тематическое планирование и рекомендуемую литературу.

Разработанные рекомендации могут использоваться в начальной (3-4 классы), средней и основной школе, как в совокупности с изучением одного из видов единоборств, так и при проведении уроков различной направленности – оздоровительной, общефизической и т.д.

На наш взгляд вариативная часть программы может и должна дорабатываться непосредственно учителем физической культуры с учетом материально-технической и спортивной базы конкретного образовательного учреждения, количества и качества спортивного инвентаря, спортивной специализации педагогических кадров, традиций школы и учетом интереса учащихся.

Программный материал вариативной части должен каждый год усложняться (при переходе ученика из класса в класс) за счет увеличения сложности элементов и игр на базе ранее пройденных.

Авторы надеются, что разработанные методические указания для учителей физической культуры по содержанию и направленности «Игр с элементами калмыцкой национальной борьбы» в образовательных школах окажут методическую и практическую помощь при подготовке и проведении школьного раздела программы «Единоборства», «Калмыцкая национальная борьба» и другие виды единоборств, а также послужат примером и толчком для разработки собственных вариативных разделов программ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России Вариативная часть (24 ч) (3-4 классы)

Таблица 3

Тема урока		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы (24 ч)	Изучение нового материала	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати кушак противника».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи сопернику на ногу».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).	
Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы:	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Комплексный	«Оторви от ковра пятку соперника», «Захвати кушак противника». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 3 мин).

Таблица 4

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий по курсу «Подвижные игры и национальные виды спорта народов России» (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России Вариативная часть (24 ч) (5-6 классы)

Таблица 5

Тема урока		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы (24 ч)	Изучение нового материала	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствование	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Оторви от ковра пятку соперника».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствование		
	Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Комплексный		
Совершенствование	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).	
Совершенствование			

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствования		
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы:	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Комплексный	«Оторви от ковра пятку соперника», «Захвати кушак противника», «Сохрани равновесие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу», «Сохрани равновесие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствования		
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие».	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Совершенствования		
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника в свой круг», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин).

Таблица 6

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий по курсу «Подвижные игры и национальные виды спорта народов России» (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России Вариативная часть (24 ч) (7-8 классы)

Таблица 7

Тема урока		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы (24 ч)	Изучение нового материала	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Комплексный		
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию», «Защити свое плечо с 2-мя водящими». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования		
	Совершенствования		

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы:	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Комплексный	«Оторви от ковра пятку соперника», «Захвати кушак противника», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования		

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Совершенствования		
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника за свою линию», «Вытащи соперника из круга», «Наступи соперникам на стопы», усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника в свой круг», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити свое плечо», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие». усложненные варианты игр изученных ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 8 мин).

Таблица 8

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий по курсу «Подвижные игры и национальные виды спорта народов России» (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России Вариативная часть (24 ч) (9-11 классы)

Таблица 9

Тема урока		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	2	3	4
Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы (24 ч)	Изучение нового материала	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования		
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствование		
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования		
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
Совершенствования			

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
		Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Совершенствования	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	

Продолжение таблицы 9

1	2	3	4
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).
	Комплексный	Закрепление и совершенствование навыков борьбы. ОРУ. Усложненные варианты игр с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 10 мин).

Таблица 10

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий по курсу «Подвижные игры и национальные виды спорта народов России» (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ГЛАВА V. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

5.1. Эволюция классификаций технических действий в спортивной борьбе

Эволюция классификаций технических действий в различных видах борьбы во многом зависит от уровня развития спортивной науки (теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, биомеханики и т.д.), степени изученности и проведенных исследований.

Первые попытки классифицировать приемы борьбы были предприняты Д. Кано в японской борьбе – дзюдо (А.П. Купцов, 1980).

В дальнейшем, по данным Ю.А. Шулика, 2004 [12], В.С. Ощепковым была разработана классификация приемов борьбы самбо (самооборона без оружия).

В 40-е годы XX века Н.Н. Сорокиным была предложена классификация классической борьбы (ныне греко-римской), которая в дальнейшем была дополнена классификацией Н.М. Галковским, А.З. Катулиным и Н.Г. Чионовым. В шестидесятые годы классификация классической борьбы вновь претерпевает изменения.

В 1975 году А.П. Купцовым была разработана единая классификация всех видов спортивной борьбы (вольной, классической, самбо и дзюдо).

Однако, по данным Ю.А. Шулика, 2004, все эти классификации не отражают биомеханической сути приемов спортивной борьбы, включая кинематические составляющие.

Учет этих особенностей позволил Ю.А. Шулика разработать в 1988, 1993 годах Единую классификацию и терминологию технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам выполнения технических действий.

Однако, многие вопросы в национальных видах единоборств не получили должной разработки и освещения в спортивной литературе, это относится и к классификации и терминологии ненецкой национальной борьбы.

В основу нашей классификации легла Единая классификация спортивной борьбы, разработанная Шуликой Ю.А.

5.2. Классификация стоек борца в спортивной борьбе

Стойка – положение тела человека в пространстве (С.И. Ожегов, 1988).

Стойки в спортивной борьбе это устойчивые положения тела в пространстве требующие устойчивости при действиях соперника и в тоже время не препятствующие выполнению технических действий и различных перемещений.

Стойки борца необходимо рассматривать с позиций пространства, то есть в различных плоскостях – горизонтальной и вертикальной (сагитальной).

В спортивной борьбе борец может принимать различные стойки – прямая фронтальная (сагитальная плоскость не отклонена и находится по фронту перед соперником).

Прямая стойка – в сагитальной плоскости положение спины прямое, борец стоит прямо, ноги прямые.

В ходе борьбы встречается разновидность прямой стойки с согнутыми в коленном суставе ногами. В спортивной борьбе данную стойку можно увидеть довольно часто. Это объясняется спецификой данной борьбы.

Правосторонняя прямая – сагитальная плоскость не отклонена и находится правым боком по отношению фронта перед соперником.

Левосторонняя прямая – сагитальная плоскость не отклонена и находится левым боком по отношению фронта перед соперником, однако в ненецкой национальной борьбе.

Помимо вышеуказанных стоек их можно классифицировать как прямая и согнутая (Ю.А.Шулика, 2004), в классификации А.П.Купцова, 1978 – высокие и низкие, а по классификации Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялова, 1998 – высокая, средняя, низкая и динамическая (маневренная), по классификации А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой, 2005 – высокая, средняя, низкая, правая, левая и фронтальная.

Средняя стойка – в сагитальной плоскости положение спины слегка согнуто вперед, в результате чего борец наклонен к своему сопернику

Средняя правосторонняя стойка – в сагитальной плоскости положение спины слегка согнуто вперед, в результате чего борец наклонен к своему сопернику и находится правым боком по отношению фронта перед противником.

Низкая стойка – спина в горизонтальном положении по отношению к борцовскому ковру, руки в различных захватах и в основном вытянуты. Данная стойка в основном часто используется для защитных действий, удержание победного счета в схватке, сковывания действий соперника и т.п.

Существенными факторами, влияющими на принятие борцом той или иной стойки, являются: анатомо-морфологические данные самого борца и его соперника, манера ведения борьбы и используемый технический арсенал, весовая категория, тактический рисунок поединка и т.д.

По расположению ног Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов, 1998 [52] классифицируют разновидность стоек по:

1. Расположение ног борца;
2. Величина их расстановки на борцовском ковре;

В соревновательных поединках борцы могут принимать различные стойки в зависимости от действий соперников, взаимных захватов, расположения на борцовском ковре, тактических маневров и т.д.

5.3. Классификация захватов

Любое выполнение технического действия (прием, защита, контрприем, комбинация), во всем многообразии видов борьбы, начинается с осуществления захвата.

В зависимости от видов борьбы захваты имеют свою специфичность. На это оказывают влияние: правила ведения борьбы, ее цель, костюм борца и т.д.

Все многообразие существующих захватов Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов, 1998 классифицируют, как предварительные (подготавливающие) и основные (из которых выполняется техническое действие).

В зависимости от знаний всего многообразия захватов боец может правильно с ориентироваться в преимуществе того или иного из них, в различных моментах ведения поединка, и по ходу ведения схватки извлечь для себя максимальную выгоду.

Как подчеркивают специалисты (Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов, 1998) захваты имеют направленность – атакующие, защитные, и контратакующие.

Обязательное выполнение захвата лежит в основе изучения всех технических действий (приемов) во всех существующих видах борьбы. С них начинается начальное обучение выполнения любого приема в борьбе, будто новички, до его совершенствования – спортсмены высокой квалификации.

Четко разработанной системы классификации захватов в спортивной борьбе нет, есть лишь отдельные попытки описания захватов и способов освобождения от них.

В национальных видах борьбы классификация захватов, по данным литературных источников, разработана Цандыковым В.Э. лишь в калмыцкой национальной борьбе «Бэки барилдан» [86, 87] и ненецкой национальной борьбе «Таро”ма» [90]. В остальных же национальных видах борьбы данный вопрос требует своего изучения, исследования и описания.

Захваты следует классифицировать по следующим принципам:

- за что осуществляется захват;
- захват по отношению к сопернику;
- способы осуществления захвата.

Все захваты делятся на предварительные и основные, причем любой захват может быть как предварительным, так и основным.

ГЛАВА VI. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

В данной главе представлены лишь основные технические действия спортивной борьбы и это вовсе не означает, что технический арсенал приемов имеет ограниченный круг действий. В данной работе не рассматриваются варианты подготовок к проведению приема, разнообразие захватов, разновидности приемов и их вариации, защиты, а также контрприемы и все это в сочетании с тактической подготовкой.

В структуре технической подготовленности единоборца любого вида спортивной или национальной борьбы выделяют базовые и дополнительные приемы и действия.

К базовым приемам относятся приемы, составляющие основу технической оснащенности, занимающихся спортивной борьбой.

Без знаний базовых приемов борьбы невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение соревновательных поединков.

К дополнительным приемам относятся - технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности того или иного борца, а также сложные в выполнении приемы требующие длительного разучивания и совершенствования и основанные на фундаменте базовых приемов.

На начальных этапах занятий спортивной борьбой уровень технического мастерства занимающегося определяется, прежде всего, степенью овладения базовыми приемами составляющими основу техники.

С педагогических позиций приемы спортивной борьбы, представленные в этой главе, имеют методическую последовательность их освоения в процессе обучения, Данная последовательность предложена в работах [45, 52, 61, 95],

Учитель физической культуры или тренер, знающий возможности своих учеников, их уровень физической подготовленности, может также и сам определить последовательность обучения основным техническим действиям занимающихся.

6.1. Методика начального обучения спортивной борьбе

По данным Максимовича В.А., 2006 [45] начальное обучение борцов технике спортивной борьбы (греко-римской или вольной) начинается с освоения упражнений, которые изначально нацеливают и приучают занимающегося к ведению единоборства. Это и осуществление захватов, преодоление сопротивления соперника или спарринг-партнера, выведение из равновесия и преодоление устойчивости, проявление волевых усилий и т.д. Большой объем начальной подготовки борцов составляют и специальные упражнения, которые необходимы в греко-римской и вольной борьбе – борцовский мост и его укрепление, страховка и самостраховка, а также упражнения, которые необходимы для усвоения базовой техники борьбы, такие

как координационные упражнения, упражнения для развития определенных групп мышц, участвующих в том или ином двигательном действии и т.д. Эти виды упражнений в первоначальный период занятий занимают доминирующее место. По мере роста уровня физической подготовленности занимающегося и его спортивной квалификации данные упражнения не потеряют своего значения, но их удельный вес в занятиях будет значительно меньше.

Одновременно с этим начинается обучение основным стойкам и положениям, различным передвижениям и захватам, а также способам освобождения от них.

Многие авторы [7, 10, 19, 45, 61, 64, 65] указывают, что начальное обучение приемам следует начинать в положении партера. Для начинающих борцов это особенно важно, т.к. большинство приемов в партере значительно проще, чем в стойке (меньшая высота падения, а это значит - меньше неприятных ощущений при соприкосновении с ковром). Попутно, занимающиеся получают физическое развитие, необходимое для изучения более сложных приемов. Особенностью изучения приемов является то, что новичкам требуется больше, чем старшеклассникам, времени на закрепление навыков выполнения специальных упражнений, деталей приемов и, и особенно, выполнение приемов в условиях взаимного сопротивления. При изучении техники сложных приемов в классической и вольной борьбе вначале рекомендуется пользоваться манекеном.

6.2. Основные технические действия по годам обучения

6.2.1. Подвижные игры с элементами единоборств (3-4 классы)

Различные подвижные игры с элементами единоборств, включая наряду с традиционными видами борьбы, игры с элементами национальных видов спорта. Так, например, в «Модульную программу третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений» [53] включены игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Данные игры прошли апробацию и могут использоваться, не только, как самостоятельный третий урок, но и на уроках или занятиях по другим видам единоборств.

Данные игры направлены на формирование у учащихся умений маневрировать, сохранять различные позы и равновесия, добиваться удобной и необходимой для себя дистанции, создавать благоприятные положения для положительного результата в игре.

Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и

осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

6.2.2. Техника греко-римской и вольной борьбы (5-6 классы)

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием.

Рычагом. Ситуация атакуемый - в высоком партере; атакующий - на коленях, одна нога в упоре, сбоку от соперника. Защиты: прижать захватываемую руку к туловищу; выставить ногу в сторону переворота и, разворачиваясь грудью к атакующему, встать в стойку.

Захватом рук сбоку. Ситуация: атакующий - в высоком партере, атакуемый - сбоку от соперника. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку в положении выседа. Защиты: поднимая голову и прижимая плечо к своему туловищу, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота.

Перевороты переходом.

С ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к сопернику. Защита: упираясь свободной рукой в ковер и отставляя ногу назад, лечь на бок, спиной к сопернику.

Захваты руки на ключ.

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и \сделать движение туловищем в его сторону.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

Борьба в стойке

Переводы в партер

Перевод рывком за руку. Ситуация: соперники в одноименной стойке. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком освободить захваченную руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Ситуация: соперники - в одноименной стойке. Защиты: захватить плечо разноименной руки атакующего; отставляя ближнюю ногу назад, повернуться грудью к атакующему.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты

Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Борьба в стойке

Переводы в партер

Переводы рывком.

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Перевод нырком.

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

6.2.3. Техника греко-римской и вольной борьбы (7-8 классы)

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием.

Рычагом. Ситуация атакуемый - в высоком партере; атакующий - на коленях, одна нога в упоре, сбоку от соперника. Защиты: прижать захватываемую руку к туловищу; выставить ногу в сторону переворота и, разворачиваясь грудью к атакующему, встать в стойку.

Захватом рук сбоку. Ситуация: атакующий - в высоком партере, атакуемый - сбоку от соперника. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку в положении выседа. Защиты:

поднимая голову и прижимая плечо к своему туловищу, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота.

С ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; с ключом и предплечьем на шее. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защиты: лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; приподнимаясь и отводя плечо захваченной руки, повернуться грудью к атакующему.

Перевороты переходом.

С ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к сопернику. Защита: упираясь свободной рукой в ковер и отставляя ногу назад, лечь на бок, спиной к сопернику.

Захваты руки на ключ.

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и \сделать движение туловищем в его сторону.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи. Ситуация: атакуемый - в низком партере; атакующий - сзади. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колени, одновременно рывком вперед освободиться от захвата; б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы от переворотов: выход навстречу выседом, переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; переворот за себя захватом за плечо одноименной руки; бросок захватом руки за запястье.

Борьба в стойке

Переводы в партер

Перевод рывком за руку. Ситуация: соперники в одноименной стойке. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком освободить захваченную руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Ситуация: соперники - в одноименной стойке. Защиты: захватить плечо разноименной руки атакующего; отставляя ближнюю ногу назад, повернуться грудью к атакующему.

Броски подворотом: захватом руки (сверху, снизу) и шеи; захватом руки через плечо; захватом руки под плечо. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защиты: приседая, отклониться назад, захватив

свободной рукой руку атакующего на шее; опереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты

Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Борьба в стойке

Сваливания

Сваливание сбиванием. Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираться руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски

Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу; упираться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Переводы в партер

Переводы рывком.

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Перевод нырком.

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

6.2.4. Техника греко-римской и вольной борьбы (9 класс)

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. За себя хватом рук сбоку. Ситуация: атакуемый - в партере, защищаясь, выставляет ногу вперед - в сторону, выпрямляя туловище; атакующий - сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону, выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом предплечья изнутри. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий — сзади. Защиты: выставить захватываемую руку вперед - в сторону, лечь на живот, не давая атакующему захватить предплечье; в момент, когда атакующий перехватывает за предплечье изнутри, повернуть руку ладонью наружу и освободиться от захвата; повернуться на правый бок.

Захватом спереди разноименной руки снизу; хватом спереди одной руки сверху и другой снизу. Ситуация: атакуемый - в партере, широко расставив руки; атакующий - со стороны головы. Защиты: а) прижать руки к туловищу, не давая захватить их; б) прижать захваченную ближнюю руку к туловищу, лечь на бок, поворачиваясь спиной к противнику.

За дальнюю руку сзади-сбоку. За разноименное запястье сзади-сбоку. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выставить вперед захватываемую руку; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий — сверху, грудью к сопернику. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеч. Ситуация: атакуемый - на животе, упирается на прямые руки; атакующий - сзади-сбоку. Защита: поднять голову и, прижимая плечо к туловищу, не дать захватить шею или разорвать хват.

Переворот прогибом с рычагом. Ситуация: атакуемый - в высоком партере прогибается, пытается разорвать хват.

Переворот накатом, хватом руки и туловища; хватом предплечья и туловища. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. *Защита:* прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к противнику, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы от переворотов: бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот выседом захватом руки под плечо.

Комбинации захватов руки на ключ: захват руки на ключ при обратном захвате туловища; захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки; захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.

Борьба в стойке

Перевод рывком. Захватом шеи с плечом сверху. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: а) подсесть под противника, прижимая его руку к себе; б) захватить туловище и не дать зайти сопернику сзади.

Перевод вращением (вертушка). Захватом руки сверху, захватом руки снизу. Ситуация: борцы в одноименной стойке и обоюдном захвате руки и шеи, руки и туловища. Защиты: а) выпрямляясь, рвануть захваченную руку к себе; б) захватить атакующего за шею и прижать к себе.

Бросок подворотом. Захватом шеи с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке в скрестном захвате. Защиты: а) приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой сзади.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: а) упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: а) отставить ногу назад - в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом. С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: а) упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; б) захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: а) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, б) бросок подворотом с захватом запястья и зацепом ноги, в) переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, г) переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Броски.

Наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Бросок поворотом («мельница») с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. *Защита:* упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы в партер

Перевод рывком. Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Перевод нырком. Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. *Защиты:* а) упереться предплечьем в грудь, б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

6.2.5. Техника греко-римской и вольной борьбы (10 класс)

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием.

Захватом плеча и другой руки снизу. Ситуация: атакуемый - в партере; атакующий - сзади-сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону, выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

За себя захватом руки на ключ и подбородка. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) отставить ближнюю ногу назад; б) рывком вперед лечь на живот.

Зацепом одноименной руки снаружи. Ситуация: атакуемый - на четвереньках; атакующий стоит сзади. Защиты: а) лечь на живот, прижимая захватываемую руку к туловищу; б) поднять свободную руку вверх и захватить разноименную руку противника, подтянуть ее к себе вниз, затрудняя сопернику дальнейшее проведение приема.

Зацепом одноименной руки изнутри. Ситуация: атакуемый - на четвереньках; атакующий стоит на коленях сбоку. Защиты: лечь на живот, прижимая руки к своему туловищу; согнув захватываемую руку в локте и приподнимаясь вверх, убрать ее под живот.

Перевороты перекатом.

Захватом шеи сверху и туловища снизу;

захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: а) отставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; б) поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку - переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку - переворот за себя, захватом руки и шеи; переворот захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи сверху и туловища снизу; переворот рычагом — переворот прогибом с рычагом.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание за плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Борьба в стойке

Перевод нырком за туловище с рукой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защита: отходя от противника и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

Сбивания. Захватом руки; хватом руки и туловища; хватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном хвате. Защита: в момент толчка отставить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом («мельница») с хватом руки двумя руками (одноименной рукой - за запястье, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, захватывает соперника за шею сверху. *Защита:* захватив шею с плечом, отставить ноги назад.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Хватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Хватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад хватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину хватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием.

Хватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: а) прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; б) убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Хватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: а) отставить ногу назад - в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

Перевороты переходом.

Хватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Хватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. *Защита:* перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и хватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом.

Захватом на рычаг с зацепом голени. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием.

Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: а) упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: а) не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди; переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; переворот скручиванием захватом скрещенных голени; переворот перекатом захватом шеи с бедром; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием.

Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном.

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. *Защиты:* а) не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. *Защита:* приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. Захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком.

Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов: перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом; перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней; перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

6.2.6. Техника греко-римской и вольной борьбы (11 класс)

Техника греко-римской борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к атакуемому. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота, соединить локоть ближней руки со своим коленом и убрать таз дальше от атакующего.

Обратным ключом. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны головы. *Защиты:* а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на бок со стороны захваченной руки и упереться ногой в ковер.

Переворот забеганием. Захватом шеи из-под плеча с ключом. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. *Защиты:* а) прижать голову к своей руке, не давая захватить шею; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; б) освободиться от захвата выседом.

Перевороты накатом. Захватом туловища с рукой, руки на ключ и туловища, туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сзади-сбоку лицом к противнику. Защита: прижаться тазом к коверу и упереться захваченной рукой и ногой в ковер, в сторону переворота.

Переворот прогибом.

Захватом руки на ключ;
косым захватом,
обратным захватом туловища.

Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты:

а) отставить ближнюю ногу назад, лечь на живот; б) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от противника, захватить его запястья и подтянуть к груди; в) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Примерные комбинации приемов: переворот обратным захватом туловища — переворот рычагом; переворот перекатом; с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу — переворот скручиванием; захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу; накат за туловище вправо — то же, влево; бросок обратным захватом туловища вправо — то же, влево; переворот ключом и предплечьем на шее — переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки; переворот с ключом и предплечьем изнутри — бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание захватом рук вместе с головой спереди, уход с упором в грудь атакующего и переворотом на живот, дожимание за одноименную руку и туловище спереди; уход забеганием в сторону свободной руки; уход с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника; дожимание за одноименную руку спереди-сбоку; дожимание обратным захватом рук со стороны головы; уход забеганием с освобождением рук.

Борьба в стойке

Переводы. Рывком за одноименное запястье и туловище. Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: зашагивая, повернуться грудью к сопернику и захватить его разноименную руку.

Нырком за туловище. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо.

Броски.

Подворотом

захватом за разноименную руку снизу и запястье другой руки;
захватом руки и другого плеча снизу.

Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Прогибом

захватом туловища с рукой;
захватом рук сверху,
захватом руки и шеи сверху.

Ситуация: борцы - в средней, односторонней стойке. Защиты: а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; б) упереться

руками в грудь атакующего и, выпрямляясь, отвести туловище назад; в) приседая, захватить туловище соперника.

Примерные комбинации приемов: сбивание захватом руки и туловища - перевод вертушкой; бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок подворотом захватом руки и туловища - сбиванием захватом руки и туловища; сбивание захватом руки и туловища - бросок подворотом захватом руки и туловища; перевод рывком за руку — сбивание захватом туловища; перевод вертушкой - сбивание захватом туловища.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защиты: а) убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Переворот разгибанием.

Захватом шеи из-под плеча и зацепом ног;
захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги,
захватом шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги;
захватом руки рычагом и зацепом ног.

Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: а) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; б) не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переворот переходом. Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты накатом.

Захватом разноименного запястья между ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом. Обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Примерные комбинации приемов: переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди; переворот скручиванием с захватом рук; сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста. Дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот; дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. Захватом руки и туловища, с зацепом голенью изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. *Защита:* упираться в бедро, отставить ногу назад.

Сваливание скручиванием. Захватом руки двумя руками и с обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. *Защита:* упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном.

Захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой;
захватом разноименных руки и ноги с отхватом,
захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: а) захватить шею спереди, упираться предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри).

Бросок поворотом («мельница»).

Захватом руки и одноименной ноги изнутри;
захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Броски подворотом.

Захватом руки под плечо с боковой подножкой;
захватом руки, упираться одноименной рукой в бедро;

захватом руки и туловища с подхватом;

захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: а) приседая, опереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Броски прогибом. Захватом руки и туловища с обвивом. Ситуация: борцы - в разноименной стойке, боком друг к другу. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Захватом рук с подсечкой. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в средней. Защита: опереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Перевод рывком. Захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги. Ситуация: борцы - в разноименной стойке. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь.

Перевод нырком. Захватим разноименной руки и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагнуть дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему.

Перевод выседом. Захватом одноименной ноги изнутри через руку. Ситуация: борцы в низкой односторонней стойке. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Примерные комбинации приемов: перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок наклоном захватом ног - контрприем; перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

ГЛАВА VII. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

7.1. Учебная программа уроков физической культуры на основе спортивной борьбы

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма.

Программа для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе спортивной борьбы (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

- стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Дополнительный третий час рекомендуется отводить из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Учебная программа по физической культуре, с использованием спортивной борьбы, разработана на основе предъявляемых требований к результатам освоения основной образовательной программы по данному предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Целью разработанной учебной программы на основе спортивной борьбы для обучающихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использующей средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья, развивающей чувства толерантности и уважения к культурным наследиям не только своего народа, но и многочисленных народов России.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте, разнообразии национальных видов спорта народов России, их роли в формировании здорового образа жизни, привития интереса к культурным наследиям многочисленных народов нашей Родины.

3. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы (греко-римской и вольной).

4. Формирование здорового образа жизни.

5. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры и занятиях спортивной борьбой.

6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, толерантного отношения друг к другу, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой.

7. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане, путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

8. Привития культуры поведения и общения.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Актуальность разработанной программы третьего урока – спортивная борьба связана с тем, что авторы оказывают методическую помощь учителям физической культуры, дают им в руки практический материал, то есть руководство к непосредственному действию.

Каждый педагог, особенно молодые специалисты, могут определиться с видом двигательной деятельности и вести на третьем уроке физической культуры – греко-римскую или вольную борьбу.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» на основе спортивной борьбы

Предметом обучения физической культуры на основе спортивной борьбы в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье обучающихся, совершенствуются их физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Спортивная борьба» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области, а также развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человеческая деятельность предполагает постоянное движение, стремление развиваться и идти дальше, то есть постоянное совершенствование.

Предмет «Спортивная борьба» должен дать возможность ученику ощутить состояние активности и успешности в процессе раскрытия своих внутренних способностей посредством выполнения различных физических упражнений.

Вместе с тем обучение должно способствовать ощущению радости и эмоциональности от физической активности, окружающего мира, величия природы, от осознания того, что он живет в прекрасной стране и от возможности определить свои силы и возможности.

Очень важно, что ученики в процессе обучения приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье и уверенность в своих силах. В совокупности с этим воспитываются такие черты характера как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, толерантного отношения друг к другу. Обучающиеся получают знания способствующие выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

Таким образом, результатами выполнения данной программы явится воспитание ученика в интегрированную личность, которая:

- понимает моральные ценности культуры народов нашей страны;
- через занятия спортивной борьбой сможет отойти от собственных эгоистических взглядов, познать правила ведения «честной игры», навык работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться люди слабее тебя и проявлять толерантность по отношению к ним;
- способна, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической деятельностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

- получать удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры и спорта, на собственном примере понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной физической нагрузки;
- стараться всю свою сознательную жизнь стремиться к Здоровому образу жизни, принося своей жизнью пользу семье и Отечеству.

Введение программы физической культуре с использованием спортивной борьбы в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа уроков физической культуры на основе спортивной борьбы включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов на ступени начального общего образования (из них 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа во 2-ом, 3-ем и 4-ом классах), 525 часов на ступени основного общего образования (по 105 часов в 5-ом, 6-ом, 7-ом и 8-ом классах) и 490 часов на ступени среднего (полного) общего образования (из них 210 часов – инвариантная часть и 180 – вариативная).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» с использованием основ спортивной борьбы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре на основе спортивной борьбы являются следующие умения:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов спортивной борьбы и специальных упражнений борца;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по спортивной борьбе.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре с использованием спортивной борьбы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Спортивная борьба»;

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков по спортивной борьбе в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре на основе спортивной борьбы являются следующие умения:

Обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений из арсенала спортивной борьбы, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях спортивной борьбой в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами спортивной борьбы, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами спортивной борьбы);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий спортивной борьбой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий спортивной борьбой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях спортивной борьбой;
- представлять спортивную борьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по спортивной борьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр с элементами спортивной и калмыцкой национальной борьбы и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- терминологию спортивной борьбы;
- выполнять технические действия базовых приемов спортивной борьбы, применять их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны **уметь:**

характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями по общей профессионально-прикладной и спортивной подготовке;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям в спортивной борьбе и развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий спортивной борьбой, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных физических упражнений используемых в спортивной борьбе, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- терминологически характеризовать технику выполнения технических действий и базовых приемов спортивной борьбы;

определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях спортивной борьбой;
- эффективность занятий спортивной борьбой, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время их проведения;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий спортивной борьбой.

Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития спортивной и национальной борьбы в мире и России. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история их возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния

самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Виды спортивной и национальной борьбы народов России. Роль и значение спортивных видов борьбы в укреплении и поддержании здоровья. Классификация спортивных и национальных видов борьбы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, спортивных мероприятий и соревнований по спортивным видам борьбы.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Различные комплексы упражнений по развитию физических качеств и поддержание мышечного тонуса, коррекция нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе спортивной борьбы. Спортивная борьба: общеразвивающие упражнения, специальные

физические упражнения, страховка и самостраховка, акробатические упражнения, функциональная тренировка, развитие физических качеств, базовые элементы техники, основы тактики.

Организационно-методические рекомендации по реализации раздела – спортивная борьба

Содержательная часть третьего урока спортивной борьбы направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку обучающихся младших, средних и старших классов, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся.

Занятия спортивной борьбой способствуют:

- развитию координационных способностей, тренировке вестибулярного аппарата и развитию физических качеств;
- воспитанию общей, силовой и специальной выносливости;
- воспитанию скоростно-силовой подготовленности;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти;
- умению вести единоборство;
- использование тактических действий;
- психологической устойчивости;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации и эмоциональной разрядке.

Планируемые результаты изучения программы

В результате освоения программы по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны:

знать/понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основы нравственных, интеллектуальных, духовных и поведенческих ценностей и идеалов российского общества, а также физической и спортивной культуры;

- обладать знаниями по истории и философии вида спорта - «Спортивная борьба»;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- самостоятельно совершенствовать навыки жизненно важных двигательных умений;

- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

В конце **1-го этапа** обучения (**начальная школа**) обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий играми с элементами единоборств;

- уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения, а также отдельные упражнения из спортивной борьбы;

- знать подвижные игры с элементами единоборств;

- знать простые двигательные действия, применяемые в спортивной борьбе.

В конце **II этапа** обучения (**основная школа**) обучающиеся должны закрепить знания **1-го** этапа обучения, а также:

- расширить свои теоретические и практические знания по данному виду спорта;

- знать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой;

- знать базовую технику спортивной борьбы;

- знать и уметь выполнять базовые приемы в стойке и партере, а также технические связки из них;

- расширить свой личный объем двигательных действий;

- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы;

- уметь анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их;

- приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, тренировочных и соревновательных схватках;

- уметь выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

В конце III-го этапа обучения (**средняя школа**) обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила соревнований по спортивной борьбе;
- освоить более сложные технические действия, применяемые в спортивной борьбе и способы их тактической подготовки;
- уметь выполнять связки из изученных ранее приемов спортивной борьбы;
- демонстрировать комбинационный стиль борьбы;
- владеть навыками самостоятельного составления различных комбинаций в стойке и в партере;
- уметь взаимодействовать со спарринг-партнерами и в группе занимающихся спортивной борьбой;
- приобрести навыки участия в различных школьных и районных соревнованиях;
- научиться разумно, в соответствии с философией единоборств, применять полученные умения и навыки в практической жизни.

7.2. Планирование прохождения программного материала по годам обучения

Планирование прохождения программного материала по годам обучения представлен в таблице 9.

Таблица 9

Учебный план занятий по спортивной борьбе в рамках третьего урока физической культуры

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		3-4 кл.	5-8 кл.	9-11 кл.
Знания о физической культуре на спортивной борьбе				
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
Способы двигательной деятельности				
2.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16
Физическое совершенствование				
4.	Контрольные испытания	2	2	2
5.	Общее количество часов	34	34	34

Учебно-тематическое планирование по годам обучения представлено в таблицах 10, 11 и 12.

Таблица 10

Учебно-тематический план для обучающихся 3-4 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Краткий обзор истории развития спортивной борьбы и национальных видов единоборств народов России	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	1		1
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе.	0,5		0,5
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике греко-римской или вольной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

Таблица 11

Учебно-тематический план для обучающихся 5-8 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств народов России	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в	1		1

	соревнованиях			
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

Таблица 12

Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 классов

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1		1
2.	Спортивная борьба в олимпийском и международном спортивном движении.	1		1
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм занимающегося спортивной борьбой	0,5		0,5
4.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	0,5		0,5
5.	Правила соревнований по спортивной борьбе, подготовка и участие в соревнованиях	1		1
6.	Строевые упражнения. Общая физическая и специальная подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.		12	12
7.	Обучение основам базовой технике спортивной борьбы		16	16
8.	Соревнования по спортивной борьбе	На усмотрение учителя		
9.	Контрольные испытания		2	2
10.	Итого:	4	30	34

План-график распределения учебных часов для обучающихся по месяцам обучения представлен в таблицах 13, 14 и 15.

Таблица 13

План-график распределения учебных часов для обучающихся 3-4 классов по месяцам

№	Разделы	Месяцы	Всего
---	---------	--------	-------

п/п	подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6

Продолжение таблицы 13

4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					1
6.	Контрольные и испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 14.

Таблица 14

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
3.	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

План-график распределения учебных часов для обучающихся 5-8 классов по месяцам обучения представлен в таблице 15.

Таблица 15

План-график распределения учебных часов для обучающихся 9-11 классов по месяцам

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теоретическая	В процессе урока									4
2.	Общая физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4
3	Специальная физическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	7
4.	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-	В процессе урока					2
6.	Контрольные и испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
7.	Всего										34

7.3. Тестовые и контрольные упражнения

В начале и в конце каждого учебного года занимающиеся на уроке физической культуры по спортивной борьбе, должен пройти тестирование для определения уровня физического развития, для чего необходимо выполнить представленные ниже тесты по общей, специальной и технической подготовке.

Тестирование по специальной и технической подготовке в начале учебного года проводится с учащимися только после проведения нескольких занятий, с тем, чтобы прошел процесс «вработываемости и адаптации организма занимающегося» к занятиям, данным видом единоборств.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по общей, специальной и технико-тактической подготовке, представленных в таблицах 16, 17, 18 и 19.

Учитель физической культуры, в зависимости от возраста занимающихся, материально-технической базы образовательного учреждения и инвентаря составляет батарею тестов (из предложенных в таблице 16) для мониторинга учащихся и определяет индивидуальную динамику роста физической подготовленности.

**Тесты по общей физической подготовленности для учащихся,
занимающихся спортивной борьбой**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 10 м (с)
	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), 100 м (с) согласно возраста
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)
	Челночный бег 5x10 м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
	Бег 500 с (мин., с), бег 1000 м (мин., с), 3000 м (мин., с) согласно возраста
	6 минутный бег (м)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча назад (м) (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Бросок набивного мяча от груди двумя руками (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 3 кг, 3 кг.
Выносливость	Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м) сидя ноги вперед (согласно возраста) 1 кг, 2 кг, 3 кг.
	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) согласно возраста
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на низкой перекладине из вися ноги вперед за 10 (с), 20 (с) согласно возраста
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз) (отжимание)
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	
Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь (см)
	Наклоны вперед из положения ноги вместе (см)
	Гимнастическая складка сидя (с)

	Наклоны вперед стоя на гимнастической скамейке (см)
--	---

Таблица 17

Тесты по специальной физической подготовленности

№ п/п	Специальные упражнения	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, (с).		
2.	Перевороты на «мосту» 5-10 раз, с.		
3.	Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с).		
4.	Отбрасывания ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз (для борцов вольного стиля)		
5.	Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, (с). (согласно возраста)		
6.	Лазание по канату 3-4 м. без помощи ног, (с). (согласно возраста).		

Таблица 18

Тесты по оценке технической подготовленности

№ п/п	Тесты	До начала занятий борьбой	После окончания занятий борьбой
1.	Броски манекена через спину, 5, 10, 15 бросков, с.		
2.	Броски манекена «мельницей», 5, 10, 15 бросков, с		
3.	Броски манекена прогибом, 5, 10, 15 бросков, с.		

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 19

Контрольных испытаний по технико-тактической подготовке

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Назвал и выполнил без ошибок

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
ТРЕТЬЕГО УРОКА – СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский	1	Наполняемость класса – 20-30 человек
2.	Маты гимнастические	20	
3.	Маты для отработки бросков	2	
4.	Набивные мячи (1 кг)	30	
5.	Набивные мячи (2 кг)	20	
6.	Набивные мячи (3 кг)	10	
7.	Амортизаторы резиновые	15	
8.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	30	
9.	Борцовские манекены (10 кг)	1	
10.	Борцовские манекены (15 кг)	1	
11.	Борцовские манекены (20 кг)	1	
12.	Перекладина навесная	5	
13.	Брусья навесные	5	
14.	Фитбольные мячи	30	
15.	Стенка шведская	6	

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ СЛОВАРИ

ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБА

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 приемы, контрприемы и защиты от них.

Борьба лежа - ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лежа и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

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 (приемы, защиты от них, контрприемы), применяемых для достижения победы.

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

Основные технические действия в борьбе – приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

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

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

Базовые приемы борца – приемы борьбы составляющие основу технической оснащенности непосредственно того или иного занимающегося.

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

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

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

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем – действие борца, направленное на выполнение ответного приема на прием соперника.

Связка – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно и 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 вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

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

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

Стойка высокая – положение борца, стоящего 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 контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Бросок – прием в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от ковра и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

Качество броска – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковер, 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 ковер – 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 одноименное 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 (контрприем) борца.

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

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 коврика 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 за кушак и руку, за кушак двумя руками, кушак и штанину, за штанины двумя руками и т.д.

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

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

Подбив – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от коврика, 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 и в падении выполняет подбив и разворот грудью к коврику.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он прогибаясь, 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 – контрприем, 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 – боец, выполняющий прием или комбинацию приемов.

Атакуемый – боец, испытывающий на себе выполнение приема или комбинацию приемов.

Контратакующий – боец, выполняющий контрприем.

Захват – действие, при котором боец 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 другой.

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 в соревнованиях в целом.

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

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

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

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

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

Осаживание – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего 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 нее своей контратакой.

Повторная атака – выполнение борцов 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 борца.

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

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

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

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

Лежа – 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 счет мышечных усилий.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

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 приемы, контрприемы и защиты от них.

Борьба лежа - ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лежа и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

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 (приемы, защиты от них, контрприемы), применяемых для достижения победы.

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

Основные технические действия в борьбе – приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Прием – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к коврику.

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

Базовые приемы борца – приемы борьбы составляющие основу технической оснащенности непосредственно того или иного занимающегося.

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

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

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

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем – действие борца, направленное на выполнение ответного приема на прием соперника.

Связка – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно и 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 вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

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

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

Стойка высокая – положение борца, стоящего 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 контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Бросок – прием в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от ковра и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

Качество броска – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковер, 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 ковер – 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 одноименное 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 (контрприем) борца.

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

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 за кушак и руку, за кушак двумя руками, кушак и штанину, за штанины двумя руками и т.д.

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

Прогиб – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем, одновременно 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 и в падении выполняет подбив и разворот грудью к ковру.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он прогибаясь, 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.

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 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.

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

Накрывание – контрприем, 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 прием или комбинацию приемов.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приема или комбинацию приемов.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприем.

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 или ноги – захват руки или ноги атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

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

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

Захват дальней руки или ноги – захват руки или ноги 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 другой.

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 в соревнованиях в целом.

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

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

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

Маневрирование – действие борца, заключающееся в передвижении по коврику в различных направлениях (даже при наличии «крестового захвата») 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 своего 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 нее своей контратакой.

Повторная атака – выполнение борцов 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 борца.

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

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

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

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

Лежа – положение борца с касанием коврика туловищем.

Туше – победа, присуждаемая борцу, в результате которой, он вынуждает своего противника коснуться коврика 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 счет мышечных усилий.

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.

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

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

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

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Азизов Н.Х. Белбогли кураш – Борьба (Белбогли кураш). - Ташкент: «Мехнат», 2001. - 96 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
3. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. - М., 1982. - 23 с.
4. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М., 1987.-22 с.
5. Боголепов В.А. Основы тактической подготовки проведения некоторых приемов классической борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1958. - 32 с.
6. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160 с., ил.
7. Борьба классического стиля / В.И.Рудницкий, Г.Ф.Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
8. Борьба Көрәш: Учебно-методическое пособие / Под ред.В.Т. Давлетшина и М.Г. Ахмадиева. - Казань: ТГГПУ, 2007.-121 с.
9. Гайнаров Р.Ф., Свищёв И.Д., Аюпов Х.А. Педагогический контроль подготовки спортсменов борьбы на поясах: М: СпортУниверГрупп. - 2006. - 23 с.
10. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 584 с.
11. Грантынь К.Х. Игры как средство физического воспитания // Теория физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - С.85–101.
12. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
13. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
14. Дашинорбоев В.Д. Национальная борьба монголов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.93.
15. Дашинорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: Дис. ... докт. пед. наук./ГАФК им. П.Ф.Лесгафта.- 2000. - 383 с.
16. День оленевода в Надыме // Ямальский меридиан.- 2011.- №3 (179) .- С. 97-99.
17. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1988.-239 с.: ил.

18. Дзюдо от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский.- М.: Советский спорт, 2006.- 133 с.: ил.
19. Дякин А.М. Юношам о борьбе (борьба вольная и классическая). - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 270 с.
20. Ельдепов В.Я. Национальные виды спорта: учебно-методический комплекс.- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ.- 2011.-72 с.
21. Иванков Ч.Т. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовкой борцов: Методич. пособие - Ташкент, 1991. С. 1 - 20.
22. Иванков Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Көрәш».-М.: Ипсан, 2007.- 384 с.
23. Игры народов СССР / Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 269 с., ил.
24. Индивидуализация подготовки борцов / Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с., ил.
25. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
26. Календарь. Спорт 1984. - М.: Издательство политической литературы, 1984. - С. 12.
27. Калмыков С.В. Исследование системы соревнований юных борцов и некоторые особенности подготовки к ним мальчиков младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1975. - 16 с.
28. Карпинский А.А., Ялтырян А. В. Вольная борьба: Учебное пособие для занятий с начинающими. - М.: Физкультура и спорт., 1959. - 173 с.
29. Катыгинский С.Н. Долганская национальная борьба «Кур».- 2009, 44 с.
30. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных спортсменов // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1985.- С.25-27.
31. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.- Майкоп: Адыг. Отд. Краснодар: кн.изд-ва, 1990.- 448 с.
32. Кодзоков А.Т. Северокавказская национальная борьба.- Нальчик: Издательский центр «Эль-Фа», 1997.- 144 с.
33. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.
34. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб. пособие.- Омск: ОГИФК, 1984.- 86 с.
35. Кочнев В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: дис. в виде науч. докл ... д-ра. пед. наук. - М., 1998. - 92 с.
36. Крепчук И.Н. Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на физические качества и навыки единоборства юных борцов на этапе начальной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1987. - 214 с.
37. Кротов В.Я. Применение подвижных игр для развития координации движения у юных баскетболистов // ГТО, туризм и подвижные игры как

массовые формы физического воспитания населения (Подвижные игры) Материалы второй Всесоюзной научной конференции: - Минск, 1976. - С. 95-96.

38. Крупник Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов: Дис. ... канд. пед. наук., Москва, 1998. - 201 с.

39. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.

40. Кузьмин А. М. Испытание физических качеств, основанное на народных традициях и естественных силах природы: (якутский экстрим) / А. М. Кузьмин, Д. М. Ершов // Педагогическая мастерская. - 2005. - № 2. - С. 38-39.

41. Кулмагамбетов А.К. Казахская борьба: Учебно-методическое пособие.- Актобе: Редакционно-издательский отдел Актюбинского государственного университета имени К.Жубанова, 2007.- 59 с.

42. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.

43. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.

44. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Часть 1 и 2. - М.: АПН РСФСР, 1952. - 422 с., - 382 с.

45. Максимович В.А. Лекции: «Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами [Текст] / В.А. Максимович.- Гродно: Изд-во ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.

46. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии / Под общей ред. А.Е.Тараса.- Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002.-384 с.- (Боевые искусства).

47. Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы /А.С.Мандзяк .- Мн.: «Соврем. Слово», 2005.- 352.

48. Мандзяк А.С. Воины ислама: Воинские и боевые искусства мусульманских народов/А.С.МАНДЗЯК; Под общ. Ред. А.Е.Тарасова.- Мн.: Книжный Дом, 2008.-416 с.:ил.- (Боевые искусства).

49. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.

50. Матушак П.Ф., Мухиддинов Е.М. Казахша курес: Учебное пособие. - Алматы: Рауан, 1995. - 160 с.

51. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.

52. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 с.

53. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. - М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.

54. Национальные виды спорта.- М., «Сов. Россия», 1976.- 80 с.
55. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970. - С. 80-106.
56. Ондар О.Ч. Что такое «хуреш» // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- С.63-66.
57. Павлов А.Е. Пути повышения эффективности методики начального обучения в классической борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1986. -№ 9. - С. 31.
58. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). - Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. - 304 с.
59. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- М.: Физкультура и спорт, 1982.- 328 с.
60. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
61. 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.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
62. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
63. Полько Г.М. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе куреш: Дис. ... канд. пед. наук.-УГАФК, 2000.-172 с.
64. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. М., ФиС, 1978.- 176 с.
65. Преображенский С.А. Вольная борьба. Азбука спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.
66. Преображенский С.А. Истоки мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1984.- С.84-85.
67. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов).- Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.- 154 с.: ил.
68. Рудницкий В.И., Николаенок Г. В. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе // ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения (Подвижные игры): Материалы второй Всесоюзной научной конференции. - Минск, 1975. - С. 90- 92.
69. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурно Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Кар. асвета, 1984. -79 с.
70. Сахабутдинов М.М., Шарафутдинов Д.Р. Татарская борьба курэш.- Казань, Татарское книжное издательство, 1974.-112 с.: илл.
71. Селиверстов С.А. Самбо. (Спортивный, боевой и специальные разделы): Учебно-методическое и наглядное пособие.- М.: «Оригинал», 1997.- 510 с., ил.
72. Синявский В. Джигиты в шляпах. Национальные виды спорта / Сост. А.Н.Пискарев.- М.: Советская Россия, 1976.- С.29-40.

73. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.Н.Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 493 с.

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

75. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / Под ред. Г.С.Туманяна.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 144 с.

76. Станков А. Г., Климин В.П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

77. Степанов В.Г. «Хапсагай» // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.66-68.

78. Сто уроков борьбы самбо.- Изд. 3-е. испр., доп. / Под ред. Чумакова Е.М.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 304 с., ил.

79. Теретин В.И. Национальные виды спорта народов Северного Кавказа. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 104 с.

80. Тиновицкий К.Г., Емельянова И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с., ил.

81. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П.Суслов, С.М.Вайцеховский.- М.: Физкультура и спорт, 1993.- 352 с.

82. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 592 с.

83. Удаль молодецкая / Под ред. С.А.Преображенский, А.В.Иваницкий, А.Б.Бобров.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-176 с.

84. Холл Мина. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой / Мина Холл. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 160 с.: ил.- (Все про sport).

85. Цандыков В.Э. Техника выполнения отдельных приемов калмыцкой национальной борьбы «Бөки барилдан» [Текст] / В.Э. Цандыков. - Элиста: Изд-во КГУ, 2009. - 60 с.: ил.

86. Цандыков В.Э. Основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бөки барилдан». - Элиста.ЗАОр «НПП «Джангар». 2009. - 136 с., илл.

87. Цандыков В.Э. Страницы истории и основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бөки барилдан». - Элиста: ЗАОр НПП «Джангар», 2009. - 190 с., ил.

88. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба на уроках физической культуры // «Спорт и образование»: Материалы V Региональной науч.-практич. конфер. по физической культуре и спорту.- Москва, 2010. - С.49-51.

89. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры: Методические рекомендации.- Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.- Москва, 2011. - 40 с.

90. Цандыков В.Э. Описание и классификационные признаки ненецкой национальной борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика:

Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции.- Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.93-95.

91. Цандыков В.Э. Дополнение к классификации спортивных и национальных видов борьбы // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции.- Чайковский: Чайковский гос. Институт физической культуры, 2012 г. - С.96-100.

92. Цандыков В.Э. Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел «Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы». - Урок общения. Методические рекомендации по планированию третьего часа физической культуры в школе / под общ. ред. О.Я. Шугаевой – М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.70-116.

93. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба «Бөки барилдан» в информационных источниках прошлого и настоящего [Текст] / В.Э. Цандыков. - Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2013. - 120 с., ил.

94. Цандыков В.Э., Ледков Г.П. Популяризация ненецкой национальной борьбы как один из методов пропаганды здорового образа жизни и толерантного отношения друг к другу среди обучающейся молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаев, О.Н. Савинковой. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2012. - С.187-190.

95. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: Методические разработки для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа. - М., 1992. - 63 с.

96. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высш. шк., 1997. - 189 с., ил.

97. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

98. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с. ил.

99. 600 «убойных» приемов дзюдо: Секреты подготовки бойцов-разведчиков.- М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2008. - 221 с.

100. Юшков О.П. Богатырские забавы // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- С.69-73.

101. Юшков О.П., Сердюк В.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств у юных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - N 8. - С. 20-23.

102. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997.- 84 с.

103. Gute - Muths J. Spiele zur ubung und erbolung des korpes und Geistes. - Berlin, 1845, - S.29-36.

104. Hunt W.B. Greco - roman wrestling. - Rasadenda Jhe athletic press, 1973. - P. 3-27.
105. Петров Р., Добрев., Бербаров О., Макеев О. Свободная и класическа борба / Под ред. Р.Петрова. - София; Медицина и физкультура, 1977, - 352 с.
106. J.Capdepont Initiation a la lutte libre //Education phyai - qua et sport.- 1970, - n.101,-P.47-51.
107. Rayko Petrov. 100 years of Olympic wrestling Budapest.- 1997. 160 с.
108. Rayko Petrov. The rootsof wrestling Budapest. - 2000. 159.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Правила по охране труда при проведении занятий по спортивной борьбе

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям спортивной борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по данному виду единоборств возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по спортивной борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования использующихся на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без учителя (преподавателя, воспитателя, тренера) или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:

- бросать противника на голову;
- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- душить спарринг-партнера;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;
- выполнять противосуставные действия;
- выполнять болевые приемы;
- делать загиб руки за спину.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю, тренеру).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.2. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



Цандыков Василий Эдяшевич

кандидат педагогических наук, доцент, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Заслуженный работник культуры Республики Калмыкия, Мастер спорта СССР по вольной борьбе, мастер спорта Российской Федерации по национальной борьбе.