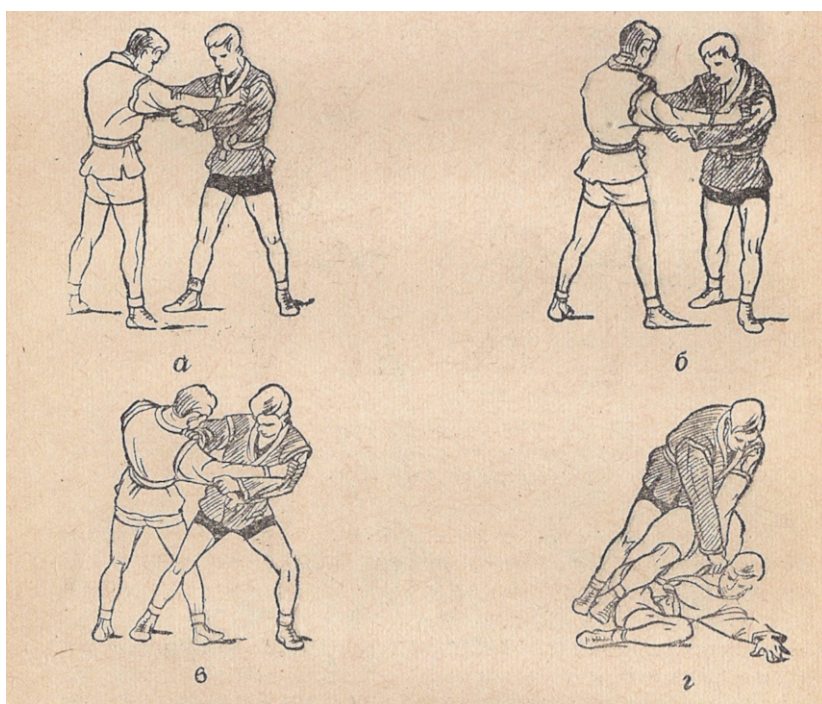


### 1. Выведение из равновесия рывком рук.

И.п. – атакуемый в левой стойке. Атакующий во фронтальной стойке.

- Захватить атакуемого за одежду под локтями его рук.
- Рывком руками на себя – вверх заставить атакуемого сделать шаг вперёд правой ногой и перенести на неё тяжесть тела.
- одновременно с рывком руками отставить свою левую ногу назад, а руками выполнить рывок за рукава атакуемого, не давая ему возможности встать на ногу, и опрокинуть его на ковёр к своей левой ноге.

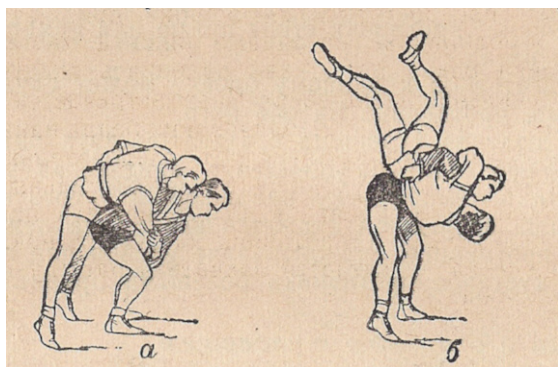
### 2. Задняя подножка.



И.п. – атакуемый во фронтальной стойке.

- Захватить атакуемого левой за правый локоть, а правой – за отворот на шее.
- Рывком руками заставить атакуемого шагнуть вперёд правой ногой и перенести на неё вес тела (загрузить ногу). Одновременно сделать шаг левой ногой вперёд – влево и перенести на неё вес своего тела.
- Занести свою правую ногу за одноимённую ногу атакуемого и чёткой постановкой своей правой ноги подбивающим движением и рывком руками выполнить бросок в сторону своей левой ноги.

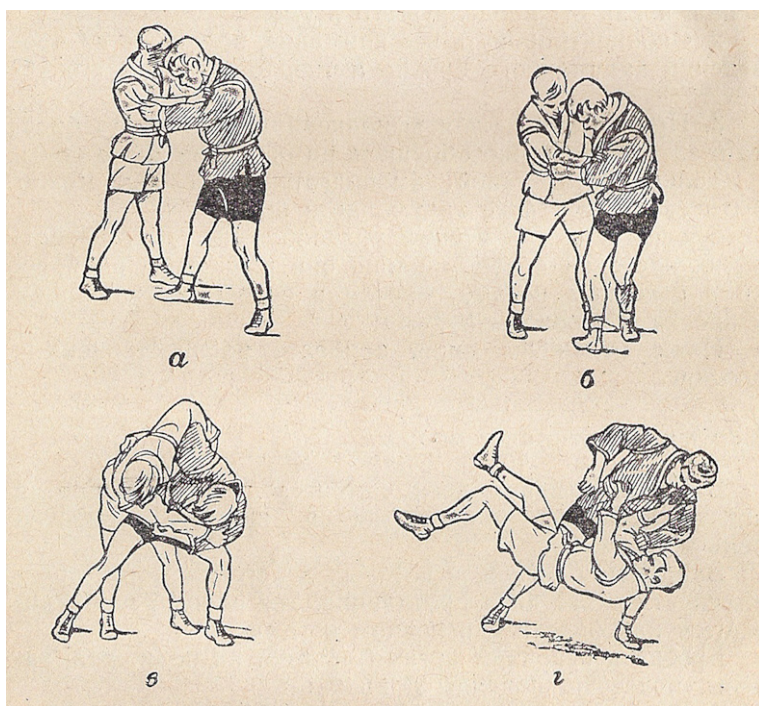
### 3. Бросок через бедро.



И.п. – атакуемый во фронтальной стойке.

- Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноимённой ноги и захватить левой рукой его разноимённую руку снизу, а правой – за пояс на спине из-под его разноимённой руки.
- Рывком руками вывести атакуемого из равновесия с тем, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперёд.
- Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. Наклонить туловище вперёд, ноги согнуть в коленях и прижать атакуемого к своей спине, при этом голову следует повернуть влево.
- Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад – вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперёд – влево.
- Бросить противника на ковёр по направлению к своей левой ноге.

#### 4. Передняя подножка.



И.п. – атакуемый стоит во фронтальной стойке, атакующий в правой стойке.

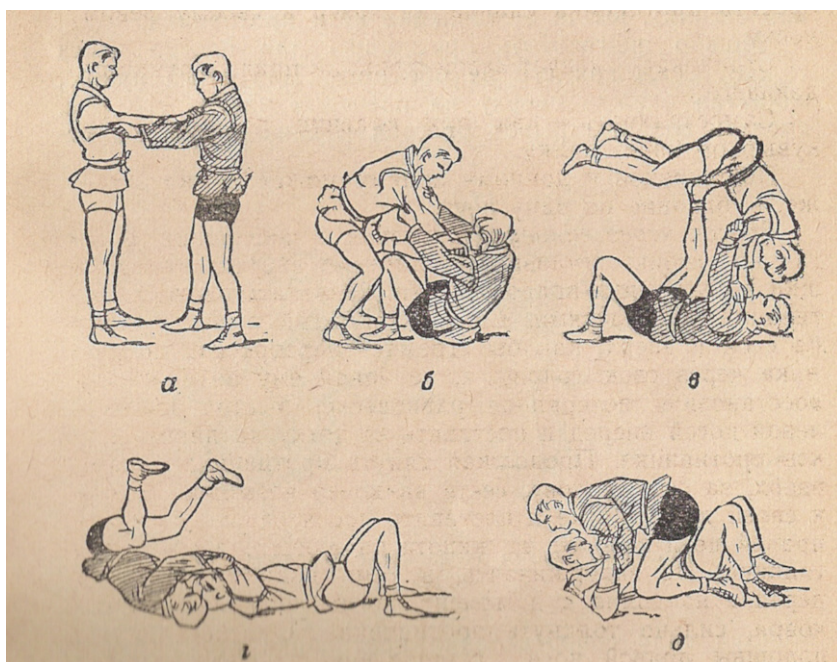
- Захватить левой рукой атакуемого за рукав у запястья его разноимённой руки, а правой – за отворот на шее.

- Рывком руками заставить атакуемого перенести вес тела на правую ногу и наклониться вперёд.

- Одновременно повернуться спиной к атакуемому и поставить свою левую ногу впереди – сбоку его одноимённой ноги, а правую, согнутую в колене, резко поставить впереди – сбоку его одноимённой ноги так, чтобы она перекрывала его правую ногу.

- рывком рук вперёд выпрямить свои ноги и, одновременно наклоняя туловище вперёд, оторвать атакуемого от ковра, затем выполнить бросок в сторону своей левой ноги.

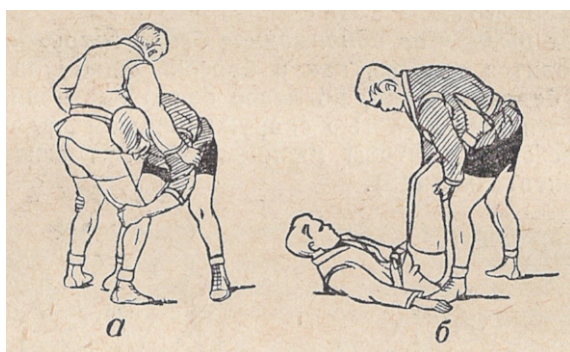
##### 5. Бросок с упором стопы в живот.



И.п. – атакуемый, наклонившись вперёд, наступает на атакующего.

- Захватить за одежду под его локтями, или за одежду на плечах, или за отворот.
- Поставить левую ногу между ногами атакуемого и тут же, сгруппировавшись, сесть как можно ближе к пятке выставленной ноги.
- В момент, когда атакуемый начинает садиться, следует выставить вперёд правую полусогнутую ногу и упереться ступнёй ему в живот (притягивая атакуемого к себе).
- Когда атакуемый навалится на ногу атакующего, необходимо оттолкнуть его от себя правой ногой вверх и перебросить через себя за голову. В темп движения перекатиться на своей спине и сесть верхом на атакуемого.

#### 6. Бросок с захватом ног.



И.п. – ноги борцов на ширине плеч. Захватить атакуемого за рукава под локтями.

- Поставить правую ногу между ногами атакуемого.
- Быстро присесть и обхватить атакуемого руками за коленные сгибы.
- Быстро подняться, отрывая ноги противника от ковра. Одновременно отставить свою ногу назад в и.п. и выполнить бросок на спину.

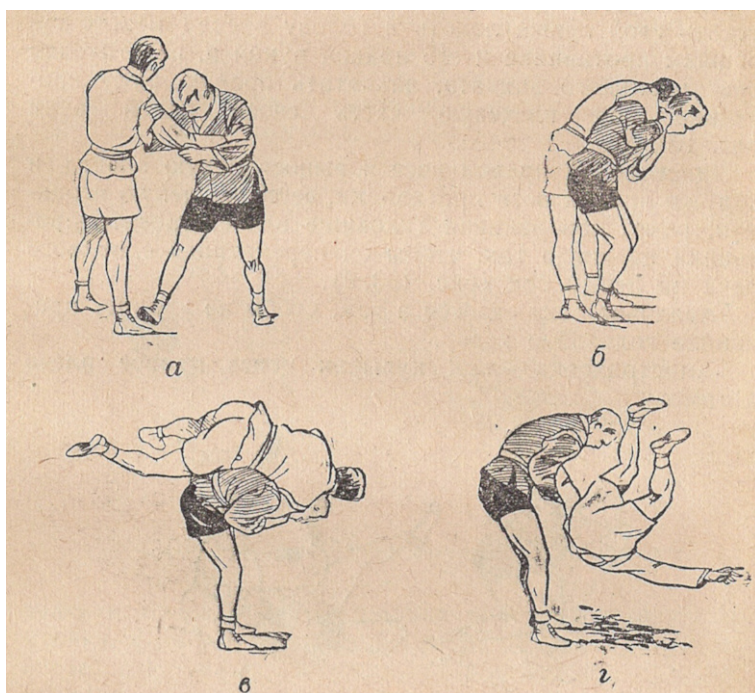
#### 7. Задняя подножка с захватом ноги снаружи.



И.п. – борцы в правой стойке.

- Захватить противника за одежду под его локтями.
- Быстро присесть и локтевым сгибом левой руки захватить атакуемого за правую ногу у подколенного сгиба.
- Выпрямиться, поднимая захваченную ногу атакуемого.
- Поставить своё правое предплечье на захваченную ногу, на бедро. Осаживать атакуемого.
- Перекрыть подбивающим движением правой ноги левую ногу атакуемого так, чтобы подколенный сгиб пришёлся на его подколенный сгиб.
- Бросить противника через свою ногу назад на ковёр по направлению к левой ноге.

#### 8. Бросок через спину с захватом двумя руками одной руки через плечо.



И.п. – противник во фронтальной стойке.

- Поставить правую ногу между ногами атакуемого ближе к носку его одноимённой ноги и захватить левой рукой за предплечье разноимённой, а правой – за одежду у его плеча.
- Рывком руками вывести противника из равновесия, чтобы он встал на носки и слегка наклонился вперёд.
- Повернуться спиной к атакуемому и подставить ногу, стоящую сзади, к ноге, стоящей впереди. При этом туловище слегка наклонить вперёд, а ноги согнуть в коленях.
- Резко выпрямить ноги и подбить тазом назад – вверх бедро атакуемого, отрывая его от ковра. Одновременно наклонить туловище вперёд – влево.
- Выполнить бросок по направлению к левой ноге.

### 9. «Ножницы».



И.п. – атакуемый выставил левую ногу.

- Выставить вперёд правую ногу и одновременно правой рукой захватить атакуемого за одежду на его груди.
- Прыгнуть на атакуемого со стороны его левого бока и обхватить ногами так, чтобы правая нога атакующего легла на туловище или грудь атакуемого, а левая – на подколенные сгибы его ног.
- Резким движением послать правую ногу назад, а левую вперёд и опрокинуть атакуемого на спину.

### **Приёмы борьбы лёжа (в партере).**

*Борьбой лёжа* называется такой момент борьбы, во время которого оба борца касаются ковра какой-либо частью тела (кроме подошв). При борьбе лёжа борцы используют различные исходные положения и разнообразные передвижения по ковра. В одних случаях исходные положения при борьбе лёжа более благоприятны для проведения приёмов, в других – менее. Если положение благоприятное, проводится сразу основной приём; если же нет, то прежде, чем провести основной приём, делаются специальные подготовки или вспомогательные приёмы, облегчающие его проведение. *Цель* борьбы лёжа – с помощью болевых приёмов заставить противника сдаться или,

применяя удержания, сковать его и вынудить пролежать на спине определённое время.

### **1. Переворот с захватом двух рук.**

И.п. – противник стоит на четвереньках.

- Опуститься на правое колено со стороны левого бока атакуемого, поставив левую ногу на ступню.

-левой рукой из-под шеи, а правой из-под груди захватить правую руку атакуемого выше локтя.

- Резким движением потянуть захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковёр, грудью и правым плечом толкнуть атакуемого от себя и перевернуть его на спину.

### **2. Переворот рычагом.**

И.п. – атакуемый стоит на четвереньках.

- Встать на колени у левого бока атакуемого.

- Положить предплечье левой руки на шею атакуемого. Правую руку пропустить под мышкой и положить ладонью на предплечье своей левой руки.

- Нажать руками на шею атакуемого по направлению к себе – вниз, перевернув его на спину.

### **3. Удержание со стороны головы.**

И.п. – атакуемый лежит на спине.

- Опуститься на колени со стороны головы атакуемого.

- Захватить противника руками за пояс так, чтобы его голова находилась под животом атакующего.

- Прижать атакуемого к ковру, расставив при этом колени и локти пошире.

### **4. Удержания сбоку.**

И.п. – противник лежит на спине.

- Сесть у его правого бока.

- Захватить атакуемого за шею локтевым сгибом правой руки. Зажать его правую руку своей левой подмышкой.



- Вытянуть вперёд – вправо свою правую ногу. Поставить левую ступню, согнув её в колене.

- Прижать свою голову к груди атакуемого. Если противник пытается уйти из удержания, выполняя переворот в сторону атакующего, то следует передвигаться ногами к его ногам. Если атакуемый будет вырываться, переворачиваясь в сторону от атакующего, то необходимо передвигаться ногами в сторону от его головы.

### **5. Рычаг локтя через бедро.**

И.п. – атакуемый лежит на спине.

- Захватить правой рукой атакуемого за шею, а левой – за запястье его правой руки и выпрямить её через своё бедро так, чтобы локоть был снизу.

- Пытаться сгибать руку атакуемого через своё бедро, пока он не подаст сигнала о сдаче.

### **6. Разъединение рук с помощью становой силы.**

И.п. – атакуемый лежит на спине, соединив руки в замок.

- Сесть со стороны левого бока атакуемого и положить ноги на его грудь так, чтобы подколенный сгиб находился примерно около подбородка. Зажать обе руки атакуемого между ногами. Правую ногу положить на подъём левой.

- Просунуть правую руку между руками атакуемого ближе к запястью.

- Захватить руками за одежду на своих плечах и прогнуться назад: вынудить атакуемого распустить хват и продолжать сгибать его правую руку до тех пор, пока атакуемый не сдастся.

### **7. Ущемление ахиллова сухожилия.**

И.п. – борец выполнил бросок с захватом двух ног, обе ноги атакуемого находятся у него под мышками.

- Передвинуть правую или левую руку ближе к пятке атакуемого (у ахиллова сухожилия) так, чтобы лучевая кость упиралась в ахиллово сухожилие, а подъём его ноги находился бы подмышкой атакующего.

- Сесть.

- Положить правую ногу на ногу атакуемого, а левой ступнёй упереться в его подколенный сгиб или положить её изнутри на его ногу.
- Прогибаясь назад, нажимать лучевой костью правой руки на ахиллово сухожилие до тех пор, пока он не сдастся.

В процессе обучения приёмам уделяется внимание для изучения различных тактических действий, направленных на достижение заданной цели. Это могут быть отвлекающие движения, захваты, выпады, использование различных стоек и передвижений. Целью всех этих действий является проведение задуманного приёма и победа над соперником.

#### **Глава IV. ОФП, специальные, подготовительные, игровые упражнения.**

В этом разделе своей работы мне хотелось бы остановиться на общей физической подготовке и специальных подготовительных упражнениях, необходимых для изучения атлетических единоборств. К сожалению, большинство ребят имеют недостаточную физическую подготовку, поэтому практически в каждый урок включены упражнения, направленные на развитие различных физических качеств. Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств. Только при условии развития всех физических качеств можно создать условия роста спортивных достижений. Ниже я привожу упражнения, направленные на развитие тех или иных качеств, которые я использую на своих уроках.

##### **1. Упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.**

*1 упражнение.* – Различные виды шпагатов и полушпагатов.

*2 упражнение.* – Прогибание с захватом голеностопных суставов. И.п.

– лёжа на животе:

а) согнуть ноги в коленях и обхватить их за подъём;

б) притягивая к себе ноги руками, прогнуться в пояснице, затем вернуться в исходное положение.

*3 упражнение.* – Прогибание назад из положения стоя на коленях. И.п.

– стоя на коленях, руки на бёдрах:

а) прогнуться назад, коснуться головой матов;

б) медленно вернуться в и.п.

*4 упражнение.* – Вставание на борцовский мост, и.п. – лёжа на спине:

а) согнуть ноги в коленях; ступни поставить на ковёр на ширину плеч;

б) руками упереться в ковёр у себя за головой;

в) помогая себе руками, прогнуться в пояснице и встать на лоб (мост);

г) из положения мост лечь на лопатки;

д) толчком ног послать туловище вперёд и встать на лоб, стараясь достать ковёр носом, затем перейти на лопатки.

Добиться выполнения этого упражнения без помощи рук.

*5 упражнение.* – Вставание на мост с поддержкой партнёра за руку.

И.п. – партнёр в положении стойки, ноги на ширине плеч. Занять то же положение, но под углом  $45^\circ$ , находясь у правой ноги партнёра:

а) подать правую руку партнёру, прогнуться в пояснице и встать на мост;

б) используя поддержку партнёра, вернуться в и.п.

*6 упражнение.* – Движение головой, преодолевая сопротивление партнёра. И.п. – стоя на четвереньках. Партнёр заходит

сзади и наклоняет двумя руками голову борца вниз. Оказывая сопротивление и преодолевая усилие

партнёра, вернуть голову в первоначальное положение.

*7 упражнение.* – Движение головой в стороны при опоре на руки и голову («треугольник»). И.п. – ноги расставить как можно шире. Упереться лбом и руками в ковёр:

а) наклониться вперёд;

б) перекатиться со лба на левое ухо и вернуться в и.п.;

в) перекатиться на правое ухо и вернуться в и.п.

*8 упражнение.* – Переход через голову из положения «треугольник» в борцовский мост. И.п. – ноги расставить чуть шире плеч, упереться лбом и руками в ковёр. Резко оттолкнуться правой (левой) ногой, прогнуться в пояснице и перейти в положение «борцовский мост».

Также для **развития гибкости и укрепления суставов** я применяю такие средства, как различные акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры. Такие упражнения являются также прекрасным средством для развития таких качеств, как координация движений и ловкость. Однако для развития этих качеств я применяю и специальные борцовские упражнения:

*1 упражнение.* – Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперёд.

*2 упражнение.* – Перекат через стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Поставить прямые руки на ковёр возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнёра, встать на ноги, сгибая их в коленях.

*3 упражнение.* – Перекат через спину стоящего, держась за его руки. Встать спиной друг к другу и над головами соединить

руки. Наклоняя туловище вперёд, перетянуть партнёра через свою спину. Во время переката на спине партнёр должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко встать на ковёр.

## **2. Упражнения для развития силы (атлетическая гимнастика).**

Для развития силы в старших классах можно выполнять самые разнообразные упражнения: подтягивания в висе, отжимания в упоре лёжа, лазанья, поднимания ног и т.д. Силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным изменениям в мышцах. У тренированного человека мышцы составляют до 50% массы тела. Для быстрого роста мышц, а значит, и силы, можно применять упражнения с отягощениями, амортизаторами, правильно дозируя их величину и постепенно повышая количество повторений в каждом упражнении. Никогда не следует выполнять упражнения на силу до предела. Кроме того, важно чередовать работу разных групп мышц: рук, ног, туловища (брюшного пресса, спины). На своих уроках я использую следующие упражнения для развития силы:

- 1 упражнение.* – И.п. – упор лёжа, руки прямые. Передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать напряжённо выпрямленным.
- 2 упражнение.* – И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Партнёр, согнувшись, стоя за головой лежащего, опирается на его руки. Сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление массы тела партнёра.
- 3 упражнение.* – И.п. – стоя на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. Круговые движения согнутой ногой, голень расслаблена.
- 4 упражнение.* – И.п. – упор присев, руки сзади. Поочерёдное разгибание левой и правой ноги вперёд и возвращение в и.п.

- 5 упражнение.* – И.п. – лёжа на животе. Прогнуться, постараться поднять ноги. Держать 5-10 секунд.
- 6 упражнение.* – И.п. – упор присев. Толчком ног перейти в упор лёжа, вернуться в и.п.
- 7 упражнение.* - И.п. – партнёры стоят спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочерёдные наклоны вперёд с подниманием партнёра.
- 8 упражнение.* – И.п. то же. Приседания.
- 9 упражнение.* – Ходьба с партёром на плечах.
- 10 упражнение.* – Выпрыгивание вверх из полуприседа.
- 11 упражнение.* – И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.
- 12 упражнение.* – Подтягивание на перекладине различным хватом.
- 13 упражнение.* – Жим, толчок гири одной рукой.
- 14 упражнение.* – Приседания с партнёром на плечах.

### **Упражнения с резиновым амортизатором.**

- 1 упражнение.* – Тренировка рывков для передних и боковых подсечек.
- 2 упражнение.* – Тренировка рывков для захвата на «мельницу».
- 3 упражнение.* – Тренировка рывков для броска через спину.
- 4 упражнение.* – Тренировка рывков для броска через бедро.

### **Упражнения на преодоление тяжести противника (выполняются без сопротивления партнёра).**

- 1 упражнение.* – Поднять партнёра, стоящего прямо, беря его в обхват на уровне бёдер, пояса, груди.
- 2 упражнение.* – Поднять партнёра, стоящего на четвереньках.
- 3 упражнение.* – Поднять партнёра, лежащего на груди.
- 4 упражнение.* – Наклоны туловища с партнёром на спине.
- 5 упражнение.* – Поднять и перенести партнёра впереди себя на руках.

### **3. Упражнения для развития быстроты движений.**

При развитии этого качества нужно учитывать следующее:

- излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;

- сила способствует быстрым движениям;
- расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но возможно чаще.

Для развития качества быстроты я провожу следующие упражнения:

- перебрасывания небольшого мячика друг другу;
- ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, ровной стены;
- бег на короткие дистанции;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- старты из всевозможных положений;
- ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумаге.

#### **4. Упражнения на расслабление.**

Эти упражнения я провожу в конце урока; для отдыха после сильных напряжений:

- из полунаклона туловища вперёд приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их;
- из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и непроизвольно покачиваются;
- из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;
- из стойки «ноги врозь» повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены и захлёстываются по движению вокруг туловища;
- из стойки на одной ноге (лучше выполнять на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой;

– лёгкий бег со свободно висящими вдоль туловища руками.

### **Игровые и соревновательные упражнения.**

Эти упражнения способствуют непосредственному изучению техники борьбы и как бы воссоздают реальные условия схватки. Подбор таких упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений зависят от учебной задачи. При применении игровых и соревновательных упражнений необходимо, по возможности, использовать сходство структур в положительном переносе навыка, но уже в игровой обстановке; осуществлять подбор упражнений, способствующих улучшению не только техники, но и физической подготовки учащихся, их возмужанию и умению противостоять в борьбе сопернику. Совершенствование приёмов борьбы эффективны в том случае, когда приобретённые знания, умения и навыки закрепляются непосредственно в учебных схватках и в различных условиях. Поэтому простейшие приёмы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приёмов в соревновательно - игровой обстановке постепенно должны вводиться в арсенал технических и тактических действий, широко применяемых на всех уроках, связанных с единоборствами.

#### **А. Борьба за касание.**

Задачи: формирование навыков основных стоек;

развитие чувства дистанции, освоения и маневрирования.

Место: спортивный зал.

(См. приложение 2)

#### **В. Борьба с атакующими захватами.**

Задачи: совершенствование выполнения захвата, защиты и освобождения от захвата.

Место: спортивный зал.

(См. приложение 2)

#### **С. Борьба с теснениями.**



Задачи: овладение умением принимать устойчивое динамическое и статическое положение;

развитие силовой выносливости, освоение навыка выведения соперника из равновесия с оказанием силового сопротивления в единоборстве.

Место: спортивный зал.

(См. приложение 3)

#### **Д. Оторви от ковра.**

Задачи: овладение навыком отрыва партнёра от опоры без броска;

развитие скоростно-силовых качеств в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастические маты.

Место: спортивный зал.

(См. приложение 3)

#### **Е. Перетягивание каната.**

Задачи: развитие силовой выносливости в соревновательной обстановке;

воспитание чувства коллективизма.

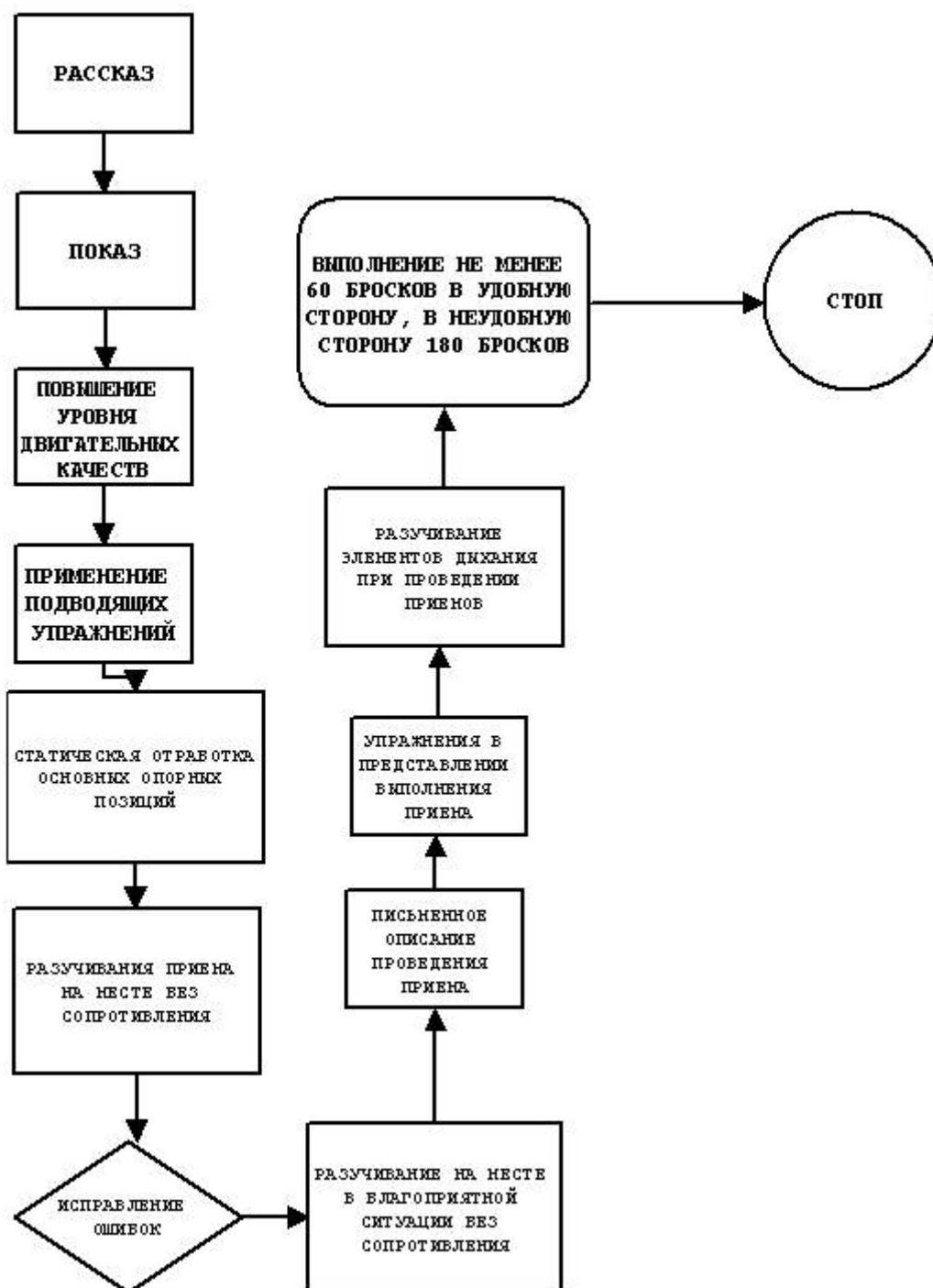
Инвентарь: канат.

Место: спортивный зал.

(См. приложение 4)

## Приложения.

## Приложение 1.

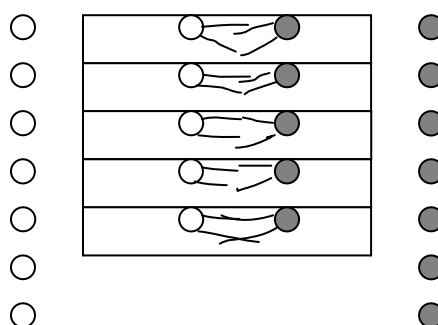


## Приложение 2.

**Борьба за касание.**

Содержание	Правила	ОМУ
Игра начинается по сигналу учителя. По заданию первые номера должны коснуться руками указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, вторые – препятствовать касаниям. Затем по команде учителя ученики меняются ролями.	При касании попытка не засчитывается. Побеждает участник, выполнивший большее количество касаний за определённое время. В итоге побеждает команда, игроки которой сумели выполнить больше касаний.	При небольшой площадке устанавливаются границы, за которые нельзя отступать.

## ПОСТРОЕНИЕ

**Борьба с атакующими захватами.**

Содержание	Правила	ОМУ
Игра начинается по сигналу учителя. Находясь всё время лицом друг к другу. Участники проводят захват определённой части тела соперника, после чего занимают исходное положение. Дальнейшая борьба проводится раздельно- между победителями и побеждёнными.	Побеждает участник, сумевший большее число раз осуществить обусловленный захват соперника. Командная победа определяется по общей сумме побед участников команд.	Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать или сокращать дистанцию.

## ПОСТРОЕНИЕ

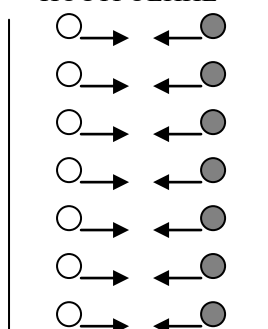


## Приложение 3.

**Борьба с теснениями.**

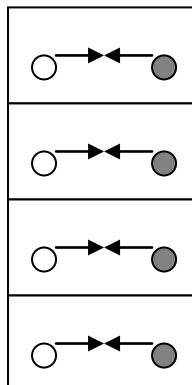
Содержание	Правила	ОМУ
Участники команд делятся на пары. По сигналу учителя они начинают выталкивать друг друга за линию – в положении спиной или лицом друг к другу без помощи и с помощью рук.	Разрешается произвольно перемещаться. Побеждает участник, вытеснивший соперника за мат. Команда – победительница определяется по набранной участниками сумме очков.	При выталкивании без помощи рук игроки всё время должны находиться в контакте. При взаимодействии с помощью рук игроки не должны тащить за одежду.

## ПОСТРОЕНИЕ

**Оторви от ковра.**

Содержание	Правила	ОМУ
По команде учителя стоящие друг против друга соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от опоры.	Не разрешается проводить броски и болевые захваты. Побеждает игрок, большее число раз оторвавший соперника от опоры. Командная победа определяется по количеству завоёванных участниками побед.	При ограниченном пространстве матов упражнения могут выполняться пары поочерёдно.

## ПОСТРОЕНИЕ



## Приложение 4.

**Перетягивание каната.**

Содержание	Правила	ОМУ
Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат. По сигналу учителя начинается перетягивание каната командами.	Первым игрокам от каждой команды необходимо братья за канат на одинаковом расстоянии от его середины. Победа определяется после выполнения трёх попыток.	Для игры следует обозначить пограничные линии, за которые перетягивают канат.

## ПОСТРОЕНИЕ

