

Упражнения для падений с опорой на ладонь:

1. И. п.: упор лежа – сгибать и разгибать руки (то же в упоре одной рукой).

2. И. п.: стоя на коленях, руки за спиной – падать вперед с опорой руками. Упражнение усложняется изменением и. п.: стоя на широко расставленных ногах; стоя ноги вместе; изменяя направление падения – назад с поворотом в падении на 180°.

3. И. п.: стоя – прыжок вперед с приземлением на руки и грудь. Упражнения с опорой на предплечья:

1. И. п.: стоя – падение вперед, опора на ладони, затем на предплечья.

2. И. п.: стоя согнувшись, партнер захватывает спереди-сверху туловище и шею – падение вперед с партнером.

Упражнения для освоения падения назад с опорой на руки:

1. И. п.: сидя – падение назад с опорой на кисти, ладони, предплечья. То же с опорой на одну руку. То же из приседа и стойки.

Упражнения для освоения падения в сторону с опорой на руки:

1. И. п.: стоя на коленях (в приседе, полуприседе, стойке) – падать в сторону с опорой на руки (кисти, кисть, предплечье, РУКУ).

2. И. п.: партнеры стоят лицом друг к другу – один захватывает другого за ноги, вынося их в сторону, другой падает с опорой на руки.

3. И. п.: на четвереньках, партнер захватывает туловище спереди-сверху – падение на локоть одной руки с выседом. То же из и. п. стоя согнувшись.

Упражнения для освоения падения вперед на ноги:

1. И. п.: стоя – прыжок в длину с места (с разбега) – приземление на две ноги (одну ногу, на широко расставленные ноги, носки, пятки).

• 2. То же с высоты скамейки, стула, гимнастической стенки (вперед, назад).

Упражнения для падения на колени:

1. И. п.: стоя – встать прыжком на колени и вернуться в и. п.

2. И. п.: стоя – кувырок назад – встать на колени.

3. И. п.: стоя – падение с приземлением на одно колено.

4. И. п.: стоя на коленях – передвижение (то же с захватом голеней).

Упражнения для освоения падений на бок:

1. И. п.: сидя (присед, стойка, стойка на возвышении) – падая назад, выполнить перекал по боку, хлопок рукой по ковру, сгруппироваться.

2. Кувырок вперед на бок (полет-кувырок через партнера, манекен и т. п.).

3. И. п.: стоя на голове и руках – падать в сторону перекалом по боку. То же из стойки на руках.

Упражнения для освоения падений на спину:

1. И. п.: сидя, руки вперед (то же из приседа, стойки) – падать назад, в перекале выполнить хлопок руками по ковру.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время и энергия на объяснение и разучивание неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя для этого достаточное время в каждом занятии.

Выполнение большей части акробатических упражнений не требует специального оборудования. Однако борцовского ковра или гимнастических матов в один слой недостаточно для обучения отдельным акробатическим элементам типа сальто или кувырка с разбега и прыжка. Нужна горка из матов (до уровня пояса). Желательно иметь лонжу – пояс с веревками для страховки. Если имеется возможность, то овладение акробатическими упражнениями нужно проводить в гимнастическом зале, имеющем соответствующее оснащение.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Перекал вперед. И. п.: стоя на коленях, руки за спину. Прогнуться. Сохраняя это положение, сделать перекал, касаясь опоры вначале бедрами, затем животом и, наконец, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает плечи выполняющего перекал, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырок вперед в группировке. И. п.: упор присев, руками опереться подальше спереди. Выпрямляя ноги и поднимая таз, передать тяжесть тела на руки. Наклонить голову вперед и, одновременно оттолкнувшись ногами, опустить тело на шею с последующим переходом на лопатки. В момент перекала через округлую спину необходимо сгруппироваться – захватить руками за середину голени и приблизить плечи к ногам. Ноги разведены на ширину плеч. Перекал вперед в группировке заканчивается переходом в присед.

Необходимое условие правильного выполнения кувырка – округленное положение спины и наклоненная вперед (подбородком на грудь) голова.

При обучении используются следующие подводящие упражнения:

– в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом руками ног;

– из приседа – садясь, перекал назад в группировке до касания лопатками ковра, обратным движением – перекал, в и. п.

Варианты кувырка вперед:

1. Серия кувырков вперед в группировке без пауз между от-> дельными кувырками.

2. Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками кверху и приземлением, затем из приседа без промедления выполняется следующий кувырок и т. д.

3. То же, что и 2, но прыжок с поворотом на 360°.

4. Кувырок вперед с прыжка. Это более сложный вариант. Необходимо соразмерять высоту и дальность полета после толчка ногами со степенью вращения тела в полете. Недостаточное вращение тела (прямого или слегка согнутого) приводит к «зависанию» и остановке на руках. Чрезмерное вращение ведет к «перекруту» и приходу сразу на спину. При обучении данному варианту следует применить такие упражнения:

- со стойки на руках с помощью партнера, удерживающего ноги, опускание на лопатки и кувырок вперед;

- с разбега толчком двумя ногами прыжок в положение, близкое к стойке на руках, с последующим кувырком вперед. Один или двое партнеров, стоя сбоку, в момент полета поддерживают за ноги и под живот, смягчая приземление на руки. Рекомендуется использовать горку из 3–4 матов и гимнастический мостик для толчка.

Кувырок назад в группировке. И. п.: упор присев. Садясь, не разгибая ног, выполнить перекат назад через округленную спину до касания лопатками опоры. Быстрым движением перевести руки к голове (большие пальцы к ушам!) на опору. Продолжая перекал, отжаться на руках, оберегая голову от удара затылком об опору, и закончить кувырок в упоре присев. При кувырке не останавливать вращение и не откидывать голову назад.

При обучении следует использовать упражнения, рекомендованные для освоения кувырка вперед, и упражнение для овладения навыком постановки рук на опору у головы: стоя у стены, опираясь на нее лопатками, быстрым движением поставить ладони на стену у головы.

Переворот вперед (медленный).

И. п.: стойка, руки вверх. Шагом вперед, махом одной и толчком другой ноги стойка на руках. Не задерживаясь в этом положении, максимально прогнуться за счет движений сначала в плечевых суставах, в грудном отделе позвоночника и затем в поясничном. Далее, теряя равновесие, продолжая прогибаться, через положение гимнастического моста перевести тяжесть тела с рук на ноги. Толчком рук, выводя бедра вперед, встать на ноги и выпрямиться. Увеличению прогибания тела способствует отведение головы назад.

Подводящие упражнения:

- и. п.: лежа на спине – отжимание в гимнастический мост;

- и. п.: гимнастический мост – покачивания вперед-назад с передачей тяжести тела с ног на руки и обратно;

- и. п.: стойка на руках в полуметре от стены с опорой ногами о стену – прогибания тела с акцентом на движениях в грудном отделе позвоночника («оттяжка»).

При обучении перевороту прибегают к помощи партнера, стоящего сбоку и поддерживающего под спину и под плечи.

онных качеств. В последнем случае совершенствуются «коронные» (излюбленные) приемы или другие действия борцов, сходные по структуре и характеру проявляемых усилий.

На первых порах многолетней тренировки предпочтение следует отдавать координационным и кондиционным упражнениям, а начиная с этапа углубленной специальной подготовки – сопряженным упражнениям.

Набор специально-подготовительных упражнений весьма широк. Например, среди координационных упражнений выделено 9 крупных групп, среди кондиционных – 27 групп упражнений и т. д.

Для детских и подростковых групп особую значимость имеют координационные упражнения. Упражнения в страховке партнеров и само страховке при падениях направлены на формирование навыков безопасных падений; упражнения на мосту, с манекеном, с партнером, с отягощениями формируют школу борцовских движений и повышают уровень специальной физической подготовленности; акробатические прыжки совершенствуют способность управления движениями в различных плоскостях пространства и значительно повышают прыгучесть.

Ознакомимся с некоторыми из названных групп упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ В СТРАХОВКЕ И САМОСТРАХОВКЕ ПРИ ПАДЕНИЯХ

Основная цель поединка борцов в стойке сводится к выведению противника из равновесия, в результате чего падают оба или один борец. Падение на ковер может вызвать ушибы или другие травмы. Именно поэтому учат падать и поддерживать (страховать) партнера. Навыки само страховки при падениях имеют большое значение не только для занятий борьбой и другими видами спорта, но и для профилактики бытового травматизма у детей и взрослых.

Последовательно рассмотрим технику выполнения и частные методы обучения само страховке и страховке при падениях.

САМОСТРАХОВКА

Основная задача упражнений само страховки сводится к формированию навыков безопасного падения. Чем большим количеством таких навыков владеет борец, тем меньше вероятность травмирования. Упражнения само страховки распределены по группам в зависимости от частей тела, на которые падает борец, от высоты и направления полета.

- Ниже приводится описание некоторых из основных упражнений само страховки.

Упражнения для падений с опорой на кисти (пальцы):

1. Упор пальцами в стену (то же в ковер).

2. И. п.*: упор лежа на пальцах – сгибать и разгибать руки.

– какое количество кругов при концентрической последовательности разучивания движений следует признать достаточным?

– как далее строить процесс обучения движениям?

Правильный ответ на первый из поставленных вопросов такой: количество кругов обучения не может быть беспредельным, оно ограничивается к моменту освоения базовой техники, вбирающей «школьные основы профилирующих движений из конкретных блоков практического курса.

Последующая работа по изучению техники движений внутри каждого блока строится совершенно по иному принципу – начинается процесс системного объединения разученных ранее движений в связки, комплексы, а иногда наступает этап совершенствования отдельных движений или их комплексов по индивидуальным заданиям (чаще всего этот подход применяется начиная с 4-го и кончая восьмым блоками, т. е. при освоении базовых технико-тактических действий, технико-тактических комплексов, различных разновидностей борцовских схваток и наращивании соревновательного опыта у борцов).

Следовательно, вся многолетняя технико-тактическая подготовка борцов вбирает в себя четыре этапа:

I – этап формирования основ ведения единоборства, охватывающий учебный материал 1–4-го блоков (см. схему 1);

II – этап освоения базовых технико-тактических действий (5-й и частично 6–8-й блоки);

III – этап формирования комбинационного стиля ведения борьбы (6-й и частично 7–8-й блоки);

IV – этап индивидуальной подготовки (по индивидуальным планам тренировки).

ГЛАВА IV

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специально-подготовительные упражнения составляют содержание 3-го блока практического курса учебного материала дисциплины «Спортивная борьба» (см. схему 1). Это значит, что тренер по спортивной борьбе обязан использовать эти упражнения в учебно-тренировочном процессе начиная с ранних этапов многолетней тренировки. Для успешного их применения целесообразно классифицировать эти упражнения на три крупные группы: координационные, кондиционные и сопряженные. Главная цель первых сводится к совершенствованию координации борцовских движений. Вторая группа упражнений предназначена для наращивания функциональных возможностей борцов, т. е. для совершенствования таких кондиционных физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. Третья группа – сопряженные упражнения – направлена на параллельное решение задач совершенствования координационных и конди-

Переворот назад (медленный). И. п.: стойка ноги врозь на ширине плеч, носками наружу. Не теряя равновесия, максимально прогнуться, подавая бедра и живот вперед и опуская плечи вниз. Отвести голову назад, а руки через стороны вывести вверх. Продолжая прогибание, передать тяжесть тела с ног на руки через положение гимнастического моста и толчком ног перейти в стойку на руках. Опуститься на одну ногу и встать в и. п.

При обучении необходимо использовать упражнения, рекомендованные для освоения медленного переворота вперед.

Перевороты вперед и назад целесообразно осваивать одновременно. Овладение одним из переворотов будет способствовать успешному обучению другой его разновидности.

Перевороты в сторону из моста в мост. И. п.: гимнастический мост. Передать тяжесть тела на левую руку и ногу, оттолкнуться правой рукой и ногой и с поворотом налево кругом перейти в положение высокого упора стоя согнувшись, ноги врозь на ширине плеч. Передать тяжесть тела на правую руку и ногу и, продолжая поворот налево, прогибаясь, переставить левые руку и ногу в положение моста. То же с поворотом в другую сторону.

Вариант: серия переворотов в темпе.

При обучении рекомендуется применять следующие упражнения:

– гимнастический мост с передачей тяжести тела на левые и на правые руку и ногу;

– поворот кругом в мост из упора стоя согнувшись с помощью партнера, стоящего сбоку и поддерживающего под живот и спину;

– серия переворотов с помощью партнера.

Переворот в сторону (колесо). И. п.: стоя, руки вверх. Шагом левой, махом правой ногой, наклоняясь вперед, выйти в стойку на руках, поставив кисти одну от другой на расстоянии шага по оси направления движения. Продолжая движение, толчком левой рукой перенести тяжесть тела на правую руку и, заканчивая переворот, встать на правую ногу, а затем на обе ноги в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Существенным в технике переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Подобным образом выполняется переворот вправо. Чтобы избежать перекосов, руки надо ставить по оси направления движения. Ноги должны быть разведены врозь.

Более сложный вариант – переворот в сторону из и. п., стоя боком к направлению движения.

При обучении рекомендуется использовать следующие упражнения:

– стойка на руках ноги врозь, – стоящий со стороны спины партнер поддерживает за пояс;

– то же с переходом на одну ногу в сторону;