

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Калмыцкий государственный университет»

ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

*Методические указания для студентов, занимающихся
греко-римской борьбой*

Элиста 2013

Составители: В.В. Дорджиев, В.В. Габуншин, Д.П. Церенов,
С.Н. Марсунов

Основы базовой техники в греко-римской борьбе: Методические указания для студентов, занимающихся греко-римской борьбой / Калм. ун-т; Сост.: В.В. Дорджиев, В.В. Габуншин, Д.П. Церенов, С.Н. Марсунов. – Элиста, 2013. – 20 с.

Методические рекомендации подготовлены на основе использования отечественного и зарубежного опыта. Рекомендации предназначены для студентов, занимающихся греко-римской борьбой, а также для студентов направления «физическая культура» первого и второго года обучения Калмыцкого государственного университета.

Утверждено учебно-методической комиссией факультета педагогического образования и биологии КалмГУ.

Рецензент канд. пед. наук, доц. С.Н. Прошкин

Подписано в печать 03.06.13. Формат 60х84/16.
Печать офсетная. Бумага тип. № 1. Усл. п. л. 1,16.
Тираж 100 экз. Заказ 2143.

Издательство Калмыцкого университета.
358000 Элиста, ул. Пушкина, 11

Пояснительная записка

Спортивная секция КалмГУ призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными секциями, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа студентов к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Спортивная секция КалмГУ организует работу с занимающимися в течение учебного года.

Основными формами учебно–тренировочного процесса являются: групповые учебно–тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно–тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика студентов.

Перевероты

Переверотом называется переведение противника из положения высокого (стоя на четвереньках) или низкого партера (лежа на животе) в положение на спине, на мосту или в такое же положение, но с обязательным предварительным вращением вдоль его продольной оси на 360°.

Начинать изучение техники борьбы в подразделе переверотов необходимо с изучения способов захвата руки на ключ. Несмотря на низкую оценку действий с использованием этого захвата, его необходимо изучать основательно, поскольку после низко оцененного переверота борец ставит противника, как минимум, в опасное положение, приносящее дополнительные баллы.

Способы захвата руки на ключ:

1. Захват руки на ключ одной рукой из положения сзади. Атакующий из положения стоя сзади атакуемого одну ногу ставит на колено между ногами противника, а другую – на ступню сбоку от него, недалеко от его ближней руки. Из этого положения атакующий одной рукой захватывает атакуемого за