

Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины

А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, А. А. Васильев

**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, ВОЛЬНАЯ
БОРЬБА, САМБО, ДЗЮДО В СПОРТИВНОМ
УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие



Витебск
ВГАВМ
2020

УДК 796.8
ББК 75.715
С91

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 27 февраля 2020 г. (протокол № 3)

Авторы:

доцент *А. К. Сучков*; доцент *Е. П. Казимиров*; старший преподаватель
А. А. Васильев

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *П. И. Новицкий*;
кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий*
(УО ВГУ им. П.М. Машерова)

Сучков, А. К.

С91 Греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо в спортивном
учебном отделении : учеб.–метод. пособие / А. К. Сучков,
Е. П. Казимиров, А. А. Васильев. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 44 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой
«Физическая культура».

УДК 796.8
ББК 75.715

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Из истории спортивной борьбы.....	5
2. Организационно-методические положения.....	8
3. Планирование и учет.....	10
4. Содержание учебного материала.....	13
4.1. Теоретическая подготовка.....	13
4.1.1. Темы методических занятий.....	13
4.1.2. Основные термины спортивной борьбы.....	15
4.1.3. Некоторые термины самбо.....	18
4.1.4. Некоторые термины дзюдо.....	18
4.2. Практическая подготовка.....	19
4.2.1. Общая физическая подготовка.....	19
4.2.2. Специальная физическая подготовка.....	20
4.2.3. Тактическая подготовка.....	21
4.2.4. Базовая техническая подготовка греко-римской борьбы.....	23
4.2.5. Базовая техническая подготовка вольной борьбы.....	28
4.2.6. Базовая техническая подготовка самбо.....	32
4.2.7. Базовая техническая подготовка дзюдо.....	34
4.3. Зачетные нормативы и требования.....	36
4.3.1. Зачетные нормативы общей физической подготовки.....	37
4.3.2. Зачетные требования специальной подготовки.....	38
5. Воспитательная работа в группах борьбы.....	40
Литература.....	42

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется не менее четырех часов в неделю в форме учебных занятий по физическому воспитанию в соответствии с учебными планами, программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями. Учреждения образования в соответствии с законодательством, на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся, определяют средства физического воспитания, методы проведения учебных занятий на основе типовых планов, программ по физической культуре, а также проводят дополнительную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, в том числе с привлечением к ней организаций физической культуры и спорта. В учреждениях высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» является значимой частью в решении задач формирования общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста. Физическая культура удовлетворяет социальные и биологические потребности в общении, игре, развитии, в некоторых формах самовыражения личности. Физическая культура включает знания, мотивы и потребности, на основании которых физические способности реализуются в деятельности. Тем самым система физкультурного образования личности приобретает широкий культурологический аспект и выходит за узкие рамки лишь одного телесного развития и профессионального образования. Ориентация только на положения теории физического воспитания, ограничивающиеся преимущественно развитием физических качеств и обучением физическим упражнениям, сегодня уже не является достаточной для формирования физической культуры личности. Следовательно, решение воспитательных, образовательных, оздоровительных задач физического воспитания следует осуществлять на основе более полной гуманизации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» – создание в спортивном учебном отделении групп по востребованным, популярным в студенческой среде видам спорта.

Современная спортивная борьба выступает в системе физического воспитания не только как вид спорта, но главным образом как социальный институт, формирующий личность молодого человека. Смысловую основу борцовского поединка составляет не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия в создавшейся ситуации, направлять их в нужное русло. Физическое совершенствование тренировочными средствами спортивной борьбы, учитывая популярность ее разновидностей, является востребованным у студентов учреждений высшего образования. Подготовка студентов в спортивном учебном отделении, направленная на изучение видов спортивной борьбы, позволяет занимающимся получать результаты от вида деятельности в условиях учебно-тренировочных занятий, контрольных испытаний, соревнований.

1. ИЗ ИСТОРИИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Искусство борьбы известно с древних времен у многих народов. Возникнув как естественное средство к существованию человека, борьба постепенно у каждого народа претворялась в комплекс осмысленных технических действий, которые играли важную прикладную роль в военном деле, о чем свидетельствуют многочисленные памятники старины. Так, на стенах египетской гробницы из селения Бени-Гассан (2600 лет до н.э.) имеются многочисленные изображения приемов, сцен борьбы. Следовательно, древнеегипетская борьба уже располагала целой системой приемов и захватов, выполняемых как руками, так и ногами.

Подлинный расцвет борьбы мы наблюдаем в Древней Греции. Ее стали использовать для формирования сильной, волевой личности. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Борьба, как и другие физические упражнения, считалась искусством, ею занимались лучшие представители того времени – ученые, поэты, государственные деятели, полководцы. Борьбой занимались великие мыслители Сократ и Платон, причем последний принимал участие в Истмийских играх. Художники и скульпторы запечатлевали борцов в своих произведениях. В «Илиаде» (XI – X в. до н.э.) Гомер так описывает поединок между Аяксом и Одиссеем, устроенный Ахиллом на похоронах своего друга Патрокла:

*Пояс надели борцы, в середину арены вступили,
Крепко руками сплелись, обхватили друг друга, сплотились...
И под объятием могучим трещали, напряжены сильно,
Мощные спины героев, и пот с них катился ручьями,
Много кровавых полос на теле борцов проступало,
Плечи покрыв и бока.
Но они продолжали бороться.*

О значимости и популярности борьбы в Древней Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776 г.) Олимпийских игр. В 708 г. до нашей эры борьба вошла в программу 18-й олимпиады как часть пентатлона (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба). В 648 г. на 33-й олимпиаде она вошла в программу состязаний уже в третьей разновидности – в виде панкратиона (соединение борьбы с кулачным боем).

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба стала у римлян одним из наиболее популярных цирковых зрелищ. Профессионализм в борьбе достиг необычайного для того времени развития и демонстрировался в чистом виде и в сочетании с кулачным и вооруженным боем (в боях гладиаторов). Первые бои гладиаторов в Риме были проведены в 284 г. до нашей эры.

С появлением христианства борьба пришла в упадок. В 379 г. уже нашей эры были закрыты все государственные школы гладиаторов. А в 394 г. запрещены и Олимпийские игры. Несмотря на это борьба не перестала существовать.

Из цирков она переместилась на городские площади, оставаясь любимым народным развлечением. Торговцы и ремесленники, исподволь готовясь к решительной схватке против грабящего их рыцарства, вводили борьбу в программу городских турниров. Часто соревнования по борьбе проводились как самостоятельные мероприятия.

Борьба в своем развитии на протяжении столетий претерпевала существенные изменения. Из единоборства человека с природой и себе подобными до массового физического упражнения, от воспитания воинов до массовых зрелищ и высокого искусства. По современной классификации виды борьбы подразделяются на международные, национальные, народные и субэтнические виды. Виды национальной борьбы:

- английская свободная борьба «кэтч гольд»;
- армянская борьба «кох»;
- грузинская борьба «чидаоба»;
- иранская борьба «кошти»;
- монгольская борьба «барильда»;
- северокавказская борьба «тутуш»;
- молдавская борьба «трынтэ»;
- таджикская борьба «гушти»;
- швейцарская старая борьба «швайцершвиген»;
- якутская борьба «хапсагай»;
- пакистанская борьба «кушти»;
- азербайджанская, казахская, киргизская, тувинская, татарская, турецкая, туркменская, узбекская борьба и борьба других тюркских народов созвучна слову «куреш».

Русская борьба «в схватку» («в обхват»). Проводилась в обычной, повседневной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая — под плечом), борцы соединяют (сцепляют) руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача — силой «сломить» противника, свалить или, подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки — от 5 до 15 минут.

Русская борьба «не в схватку», «охотничья». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет, родимая, с носка».

С конца XVIII века в Европе начала формироваться современная борьба. Ее основные положения были выработаны во Франции, где борьбой увлекались широкие круги сельского и городского населения. Вначале борцы-профессионалы выступали поодиночке в местах массовых гуляний, вызывая

зрителей померяться силой. Затем стали объединяться в группы и разъезжать по всей стране. Впоследствии стали проводиться чемпионаты профессиональных борцов. В 1848 г. в Париже были открыты первые атлетические арены, на которых выступали борцы-профессионалы.

Вскоре во Францию стали приезжать борцы-иностранцы: немцы, итальянцы, турки, русские и другие, чтобы принять участие в чемпионате. После выступлений во Франции иностранные борцы организовывали подобные соревнования в своих странах, куда приезжали и французские борцы.

В результате эта борьба приобрела международное значение и получила название «французской» борьбы. Отличие от других видов борьбы заключалось в следующем: проведение захватов, удержаний и приемов разрешалось только руками без применения ног; запрещались захваты туловища ниже пояса и болевые приемы. Целью схватки было бросить противника на спину так, чтобы он хоть на мгновение коснулся ковра лопатками (в любительской борьбе) или был удержан в таком положении несколько секунд (в профессиональной борьбе).

В 1896 г. французскую борьбу включили в программу первых современных Олимпийских игр.

Чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер, Международный Олимпийский Комитет (организован в 1894 г.) дал ей официальное название – греко-римская борьба.

Греко-римская борьба за исключением двух раз (1900 и 1904 гг.) неизменно входила в программу Олимпийских игр, с 1921 г. систематически разыгрывается первенство мира, а с 1924 г. – первенство Европы. Вольная борьба впервые была включена в программу Олимпийских игр в 1904 г. (она не вошла в программу лишь на V Олимпиаде в 1912 г.). С 1929 г. начали проводиться чемпионаты Европы, а с 1950 г. по решению Конгресса международной федерации борьбы – первенство мира. В 1912 г. была создана Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА). В 1966 г. ФИЛА включает борьбу самбо в свою организацию. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году – первый чемпионат мира. При всем активном развитии и росте международной популярности в 1970–1980-е годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В то же время, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространено в учреждениях высшего образования на всем постсоветском пространстве. В 1956 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в 1964 году. В 1980 году был проведен первый чемпионат мира среди женщин. Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года. 7 сентября 2014 года на конгрессе ФИЛА в Ташкенте было принято решение о том, что основным названием международной федерации станет «Объединенный мир борьбы».

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Образовательный процесс в учреждениях высшего образования характеризуется большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. В настоящее время наблюдается неуклонная тенденция к возрастанию интенсивности обучения вследствие увеличения потока научной и технической информации, необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки, а также подготовке к работе по специальности в условиях конкуренции. В этих условиях важным составляющим достижения высокого уровня профессиональной подготовленности будущими специалистами является их физическая работоспособность. Сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения напрямую зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели, поскольку существует прямая связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности обеспечивает физическое воспитание обучающихся в учреждениях высшего образования. Физическое воспитание – процесс обучения в интересах подготовки студентов к активной общественной жизни и плодотворной трудовой деятельности, а также сохранения и укрепления здоровья, постоянного совершенствования физического, нравственного, интеллектуального, эстетического воспитания личности, включающий в себя все виды и формы организационной, целенаправленной и систематической деятельности, осуществляемой образовательными учреждениями в целях приобретения жизненно важных физических качеств и спортивного совершенствования студентов.

Процесс физического воспитания студентов учреждения высшего образования включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное. К спортивному направлению относят специализированные систематические занятия одним из видов спорта в спортивном учебном отделении, а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе комплектуются следующие учебные отделения: основное, подготовительное, спортивное и специальное. В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, не имеющие ограничений для занятий определенным видом спорта, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу для спортивного совершенствования. Занятия в спортивных группах строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки).

Систематические занятия определенным видом спорта в процессе физического воспитания в спортивном учебном отделении предусматриваются из расчета 3 занятий в неделю (6 академических часов). Занятия в спортивном учебном отделении указаны в общем учебном расписании и обеспечиваются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течение всего

периода обучения. Кроме этого, предусматривается участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика, управляемые самостоятельные занятия. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные зачетные нормативы и требования, установленные для основного отделения. Кроме этого, учебной программой предусматриваются зачетные нормативы и требования по специализации.

Основной формой учебно-тренировочного процесса в спортивных группах являются учебные занятия, которые включают лекции, практические и методические занятия, в соответствии с учебными планами.

Указанные формы занятий обеспечивают поддержание студентами высокого уровня работоспособности и выполнение требований учебной программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта.

Помимо общих задач физического воспитания, специализация по борьбе ставит следующие задачи:

1. Популяризация спортивных единоборств в студенческой среде.
2. Обучение основным техническим действиям различных видов борьбы, в т. ч. имеющим прикладное значение для самозащиты.
3. Подготовка спортсменов-разрядников и общественных физкультурных кадров по борьбе.
4. Отбор наиболее подготовленных студентов для участия в соревнованиях различного уровня.

Учитывая тот факт, что многие студенты до обучения в учреждении высшего образования не имеют специальной подготовки по видам борьбы (обучение в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и др.), особое внимание должно уделяться специальной физической подготовке. Представим ее составляющие:

- простейшие формы борьбы;
- специализированные игры;
- упражнения для укрепления моста;
- подготовительные и имитационные упражнения;
- имитационные упражнения с отягощениями;
- упражнения с партнером;
- упражнения в самостраховке и страховке партнеров;
- акробатические упражнения повышенной сложности;
- упражнения с манекеном;
- совершенствование физических качеств и способностей с учетом специфики борьбы.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Количество учебных часов и наполняемость групп спортивного учебного отделения зависит от спортивной квалификации студентов. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Численность студентов в учебных группах спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса.

Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основании учебной программы, учебного плана и плана-графика расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретический и практический материалы.

На теоретических занятиях студенты получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному и самоконтролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом инструктору-общественнику. Общий теоретический материал студенты проходят со своим курсом (поток) согласно кафедральному плану.

Практический материал состоит из общей и специальной физической подготовки, изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, инструкторской и судейской практики, выполнения контрольных и зачетных нормативов. Инструкторскую практику студенты проходят во время учебных занятий, проводя часть занятия, демонстрируя и поясняя технические приемы, оказывая страховку партнерам при выполнении бросков и т.д. Судейскую практику проходят во время учебно-тренировочных и контрольных схваток, а также на соревнованиях, проводимых в учреждении образования.

Содержание практического и теоретического материала планируется в зависимости от года обучения. Годовой план делится на семестры. В каждом семестре студенты должны пройти тестирование по общефизической и специальной подготовке.

При решении задач физического воспитания во временных циклах следует учитывать характерные особенности обучения в учреждении высшего образования:

- периодичность учебного процесса;
- сезонность занятий;
- система зачетных норм и требований.

При распределении средств физического совершенствования в рамках занятия целесообразно придерживаться общепринятой структуры, под которой принято понимать деление занятия на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Сообщение задач занятия; теоретических, гигиенических требований и правил поведения учащихся на борцовском ковре; объяснение соединений рук, захватов рук и освобождения от захватов; объяснение разновидностей партера и площадей опоры в стойке и партере. Общеразвивающие упражнения; координирующие упражнения; упражнения для развития быстроты реакции; упражнения с предметами; упражнения на устойчивость; упражнения на внимание; специальные упражнения борца. Имитационные и подводящие упражнения в стойке, стойке на коленях и в партере. Выведение партнера из равновесия в стойке и партере. Страховка и самостраховка при выполнении приемов из стойки и в партере. Специальные упражнения для мышц шеи и укрепления моста.

Основная часть. Упражнения для совершенствования физических качеств; упражнения в сопротивлении в стойке и партере. Сбивание партнера из стойки с различными захватами корпуса и рук; борьба по заданию; борьба за захват. Совершенствование тактико-технических действий в стойке и партере. Учебные и учебно-тренировочные схватки; соревнования внутри группы.

Заключительная часть. Упражнения для приведения организма в относительно спокойное состояние. Дыхательные упражнения; бег в медленном темпе, ходьба, висы. Встряхивание поочередно верхних и нижних конечностей, приподнимание и потряхивание (партнер партнера) с целью расслабления мышц, массаж и самомассаж. Подведение итогов занятия и запись домашних и индивидуальных заданий по борьбе. Примерный план учебно-тренировочного занятия представлен в таблице 1.

Таблица 1. – План-конспект занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная	Общеразвивающие, беговые, прыжковые, акробатические, специальные упражнения	20 мин.	Построение и разминка проводятся на борцовском ковре
Основная	1. Специальная подготовка	30 мин.	Специальная подготовка начинается с партера
	1.1. Совершенствование техники		
	1.2. Борьба (по заданию, учебно-тренировочные схватки)		
	2. Спортивные игры	15 мин.	Спортивные игры проводятся с высокой интенсивностью
	3. Совершенствование физических качеств и способностей	15 мин.	
Заключительная	Бег в умеренном темпе, упражнения для расслабления	10 мин.	Дозировка варьируется в зависимости от состояния занимающихся
ИТОГО:		90 мин.	

Для построения частей учебно-тренировочного занятия можно использовать материал методических занятий.

При составлении графиков образовательного процесса по годам обучения следует учитывать необходимое количество теоретического материала в объеме 4 лекционных часов и 4 часов методических занятий в год. Лекции

планируются, как правило, в начале семестра и проводятся в составе курса (потока), методические занятия проводятся с группой в начале каждого семестра.

Соотношение общей физической и специальной подготовки в начале обучения рекомендуется: ОФП – 60%, СФП – 40%, с последующим увеличением доли СФП. Примерный годовой учебный план-график представлен в таблице 2.

Таблица 2. – Учебный план-график

РАЗДЕЛЫ	Кол-во часов	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Лекции	4	2					2						
2. Методические занятия	4		2					2					
3. Общая физическая подготовка	80	10	10	10	6	6	6	6	10	10	6	*	*
4. Специальная физическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	*	*
5. Техническая подготовка	58	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	*	*
6. Тактическая подготовка	20	*	*	4	2	2	6	6	*	*	*	*	*
7. Прием зачетных требований	12				6						6		
8. Судейская практика	14		2		2	4			2	2	2		
ВСЕГО ЧАСОВ	252	24	26	26	28	24	26	26	24	24	24		

* управляемая самостоятельная работа – самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений), а также собственно самостоятельная работа, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. Теоретическая подготовка

4.1.1. Темы методических занятий

1. Из истории развития спортивной борьбы.

Борьба – самобытный вид физических упражнений. Отображение борьбы в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер народной борьбы. Развитие профессиональной борьбы. Выдающиеся борцы-профессионалы. Зарождение любительской борьбы. Известные белорусские борцы – чемпионы мира и Олимпийских игр.

2. Гигиена спортсмена. Закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, стопами, кистями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотических и стимулирующих веществ. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня. Режим питания и питья. Весовой режим борца. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физкультурой и тренировке по борьбе. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика на занятиях борьбой и другими видами спорта. Ушибы, растяжения мышц и сухожилий, переломы (закрытые и открытые). Действие температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи (до врача) при обмороке, шоке, ушибах, растяжениях и разрывах связок, вывихах и переломах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего. Основы массажа и самомассажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время тренировки и соревнования. Противопоказания к массажу.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Кости и соединения костей, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

5. Основы методики обучения и тренировки борца.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов в обучении и тренировке борцов. Задачи, характер и содержание обучения в спортивной тренировке. Методы обучения (объяснение, показ), их взаимосвязь. Методы изучения технических действий (целостный, по частям и комбинированный). Схема разучивания приемов. Последовательность изучения основных технических действий – приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методика обучения отдельным группам приемов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Учебное занятие как основная форма организации и проведения тренировок. Построение занятия и его содержание. Физическая нагрузка. Принципы повторности, постепенности увеличения нагрузки. Индивидуальный подход к занимающимся в процессе тренировки. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Значение обучения и тренировки в приближенных к соревнованию условиях. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических, моральных и волевых качеств борца. Роль всесторонней физической подготовки как основного условия для успешного роста спортивного мастерства. Характеристика основных средств физической подготовки борца. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства и сохранения спортивной формы спортсмена.

6. Правила и организация проведения соревнований.

Соревнования по борьбе, их цель и задачи. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Подготовка и оборудование мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований. Виды соревнований, способы их проведения. Участники соревнований, их возраст, разряды, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Гигиенические

требования к участникам. Представители и капитаны команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Судья как воспитатель. Поведение судьи на соревнованиях. Правила судейства. Количество схваток в соревнованиях, ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Борьба в партере, на краю ковра. Запрещенные приемы. Предупреждение и дисквалификация. Документация соревнования: протоколы взвешивания, жеребьевки, хода схватки, хода соревнования. Порядок составления пар. Определение мест в личных и командных соревнованиях.

4.1.2. Основные термины спортивной борьбы

Бросок – прием в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого от ковра и приводящий его в опасное положение.

Бросок вращением (вертушка) – прием, когда противника сваливают или бросают на ковер, вращаясь вокруг его захваченной руки.

Бросок поворотом (мельница) — броски, при которых противника бросают на ковер через подставленные плечи с захватом руки (руки и ноги).

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

Высед – действие борца, при котором он, выставляя или отставляя ногу, садится на ковер.

Выход наверх – действие, позволяющий борцу, находящемуся в положении нижнего в партере, выйти в положение верхнего.

Дожим – действие борца, способствующее прижиманию противника, находящегося в опасном положении, лопатками к ковра.

Забегание – действие, способствующее тому, что атакующий поворачивает соперника спиной к ковра, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным переставлением ног.

Замок – способ соединения рук с помощью согнутых пальцев.

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

Захват дальней руки – захват в партере руки атакуемого с противоположной (по отношению к атакующему) стороны.

Захват ноги (ног) – положение, когда борец захватывает одну или две ноги противника одной или двумя руками.

Захват одноименной ноги – положение, когда борец захватывает правой рукой правую ногу противника или соответственно левой рукой – левую ногу.

Захват разноименной ноги – положение, когда борец захватывает правой рукой левую ногу противника или соответственно левой рукой – правую ногу.

Захват рычагом – захват атакующим (из-под разноименного плеча) своей руки, захватившей шею соперника сверху.

Захват шеи из-под плеча – захват атакующим шеи соперника из-под одноименной (разноименной руки).

Захват шеи из-под рук – захват атакующим шеи соперника двумя руками из-под одноименных рук (с соединением или без соединения в замок).

Зацеп – движение ногой, которым борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника.

Зашагивание – движение ногой: борец ставит ногу за ногу (ноги) противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Зашита – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Ключ – захват одноименной руки соперника сзади; при этом локоть захваченной руки находится в подмышечной впадине атакуемого, а его ладонь выведена на лопатку атакуемого.

Комбинация приемов (взаимодействие) – сложное технико-тактическое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает соперника выполнить те или иные защитные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

Контрприем – действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

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

Накат – действие, посредством которого атакующий в партере через свой мост поворачивает соперника вокруг сагиттальной и продольной (или только продольной) осей спиной к коврику и далее в исходное положение.

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

Накрывание – действие борца, которым он не позволяет противнику, выполняющему прием спиной к коврику, вовремя сделать разворот грудью к коврику, из-за чего последний оказывается в опасном положении.

Ножницы – положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голеньями.

Нырок – действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину соперника под его рукой.

Обвив – движение ногой: борец одновременно цепляет ногу противника голенью и стопой (как бы обвивает своей ногой) и таким путем удерживает или тянет к себе или в сторону ногу противника.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

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

Одноименный захват – захват правой рукой за правую руку соперника (левой за левую).

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

Основные положения борца – положения, принимаемые в процессе схватки (стойка и партер).

Отхват – движение ногой: борец отрывает ногу противника от коврика, подбивая подколенным сгибом своей ноги в подколенный сгиб ноги противника.

Партер – положение борца, стоящего на коленях с упором руками в ковер (высокий партер). Понятием «партер» объединяются положения лежа (низкий партер) и другие смежные с ним (если атакующий находится сзади или сзади-сбоку от атакуемого). В партере различают положения нижнего и верхнего борца.

Перевод – прием, приводящий атакуемого в положение нижнего в партере.

Переворот – прием в партере, в результате проведения которого атакующий поворачивает соперника спиной к ковра, не отрывая его от ковра.

Перекат – действие, в результате которого атакующий переворачивает соперника вперед через голову.

Переход – действие, в результате которого атакующий, захватив атакуемого за руку, поворачивает его спиной к ковра, перемещаясь через соперника.

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

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

Подножка – движение ногой, при котором борец подставляет ее таким образом, чтобы задняя или боковая часть голени (стопы) касалась одной или обеих ног противника.

Подсад – движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх.

Подсечка – движение ногой: борец подбивает боковой частью стопы ногу противника.

Подхват – движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх.

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

Прогиб – действие атакующего, при котором он движется туловищем назад и одновременно разгибает его.

Разноименный захват – захват правой рукой за левую руку соперника (левой за правую).

Рывок (швунг) – действие в стойке, посредством которого атакующий резко меняет положение соперника.

Сбивание – резкое движение, в результате которого атакующий переводит соперника с отрывом или без отрыва от ковра в положение лежа.

Сваливание – прием, в результате проведения которого атакующий приводит соперника в опасное положение, не отрывая его от ковра.

Скручивание – действие руками, вследствие которого атакующий изменяет положение соперника. При этом атакуемый поворачивается вокруг своей продольной оси.

Стойка – положение борца, стоящего на ногах. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, используемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

Тактика – умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей соперника и конкретной ситуации для достижения победы.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

Удержание – действие, позволяющее атакующему фиксировать соперника в положении спиной к коврику.

4.1.3. Некоторые термины самбо

Болевой прием – прием, причиняющий противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия.

Рычаг – болевой прием на выпрямленной конечности.

Рычаг локтя – рычаг, выполняемый на локтевом суставе.

Удержание – удержание противника в положении спиной вниз, прижимаясь своей грудью к его груди.

Узел – болевой прием на согнутой конечности.

Узел ногой – узел руки, выполняемый при помощи ноги и захвата руками головы сбоку.

Узел предплечья вниз – узел, выполняемый в положении, когда атакующий лежит поперек противника сверху.

Узел руки – узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем к голове.

Ущемление – болевой прием, при котором лучевая кость надавливает на область ахиллова сухожилия.

4.1.4. Некоторые термины дзюдо

Ваза-ари – полпобеды, оценка за проведение броска или удержание противника на спине в течение 25–29 секунд.

Ваза-ари авасет иппон – «чистая» победа в результате проведения двух технических действий, оцененных судьями в полпобеды (ваза-ари).

Иоши! – «Продолжайте» – команда, подаваемая судьей для возобновления схватки.

Иппон – «чистая победа», оценка за проведение броска, удушающего или болевого приема, а также удержание в течение 30 секунд.

Кей-коку – официальное предупреждение, приравнивается к полпобеде.

Кока – техническое действие, оценка за проведение броска или удержание в течение 10–19 секунд.

Маита! – «Сдаюсь!» – сигнал о сдаче при проведении удушающего захвата или болевого приема. Сигнализировать о сдаче можно также неоднократным хлопком по телу победителя или татами.

Матэ! – «Стоп!» – команда, прерывающая схватку. По этой команде борцы обязаны прекратить все действия и занять свое место согласно правилам соревнований.

Осаекоми! – «Удержание!» – команда, подаваемая судьей сразу после того, как один из борцов взят на удержание.

Сона-мама! – «Не двигаться!» – команда, подаваемая судьей, когда есть опасность проведения запрещенного приема, который может привести к травме, или при необходимости, обусловленной правилами соревнований.

Соро-маде! – «Конец схватки!» – команда, подаваемая судьей по окончании времени схватки. По этой команде борцы прекращают борьбу и, приведя в порядок костюмы, ожидают решения судей.

Такета! – «Ушел!» – команда, подаваемая судьей, если удерживаемый лежит на боку (более 90° от первоначального положения) или обвивает одну из ног противника.

Тори – атакующий борец.

Укэ – атакуемый борец.

Хаджиме! – «Начинайте!» – по этой команде, подаваемой судьей, включается секундомер и борцы начинают поединок.

Хансоку-маке! – «Дисквалификация!» – за нарушение правил соревнований борец снимается с соревнований, и победа присуждается его противнику.

Хантеи! – «Решение!» – эта команда подается при равенстве оценок, когда решением тройки судей выявляется победитель.

Чуй – предупреждение – приравнивается к оценке «Юко».

Шидо – замечание – приравнивается к оценке «Кока».

Юка – техническое действие, оценка за проведение броска или удержание в течение 20–24 секунд.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка

Совершенствование физических качеств и способностей. Легкоатлетические упражнения, плавание, бег на лыжах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, набивной мяч, теннисный мяч), упражнения на снарядах, упражнения с отягощениями.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков. С переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза. С сохранением равновесия. Со скакалками, набивными мячами. С элементами спортивных игр. Комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований. Двусторонние игры.

4.2.2. Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев. Кувырки с выходом на одну ногу. Кувырки назад, назад через стойку на руках, с выходом в стойку на лопатках, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь. Длинный кувырок «полет» с разбега, через препятствие. Кувырок через левое (правое) плечо. Переворот разгибом. Перевороты боком. Сальто вперед. Комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок. Наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками). Наклон головы в сторону с помощью руки. Движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену. Наклоны головы в стойке с помощью партнера. В партере поднимание, опускание и повороты головы с помощью партнера.

Упражнения на мосту. Вставание на мост из положения лежа на спине с помощью рук, без помощи рук. Переворотом, из упора присев. Вставание на мост с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком. Движения с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке. Перекаты назад. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, через стоящего в партере партнера, через горизонтальную палку. Падение на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего в партере партнера, через шест (палку). Кувырок вперед через стоящего в партере партнера. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки (промокашка), из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад, перекат вперед.

Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера. Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном. Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями. Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре. Броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Перенос манекена на руках, плече, спине, бедре, подъеме стопы, голове и т.п. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре,

голове. Перетаскивание манекена через себя лежа на спине, перекаты в стороны; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером. Поднимание партнера в стойке захватом за пояс, грудь. Поднимание партнера, стоящего в высоком партере, из низкого партера. Перенос партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах. Наклоны, поднимание и опускание рук через стороны, сведение и разведение рук на уровне плеч, перевороты, круговые вращения, кружения, в стойке взявшись за руки (за одну руку) лицом и спиной друг к другу. Ходьба на руках с помощью партнера. Сгибание и разгибание рук в разных исходных положениях: в стойке лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; с упором в колени лежащего на спине партнера, с упором в плечи стоящего в партере партнера, с упором в плечи партнера, находящегося в упоре лежа. В положении лежа на спине ногами друг к другу сгибание, разгибание, разведение и сведение ног. Повороты с партнером на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

4.2.3. Тактическая подготовка

Основные понятия.

Атака – тактическое действие борца, имеющее цель своим приемом достичь преимущества или победы.

Благоприятная ситуация – ситуация, возникшая случайно или созданная одним из борцов специально, наиболее полно отвечающая техническим условиям проведения того или иного приема.

Выведение из равновесия – тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.

Вызов – тактическое действие борца, когда он специально ослабляет защиту, тем самым заставляя противника перейти к активным действиям.

Высшие формы тактики – тактические действия борца, основанные на понимании психических состояний восприятия человека человеком и прогнозировании реакций противника.

Двойной обман – тактическое действие борца, когда он выдает противнику истинный прием за ложный.

Контратака – тактическое действие борца, имеющее целью использовать атаку противника для достижения собственной победы или преимущества.

Ложные действия – тактическое действие, способ маскировки, приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до

конца, заставляющие противника принять соответствующую защиту и имеющие целью скрыть свои истинные намерения.

Маневрирование – тактическое действие борца, когда он специальными передвижениями по ковру (с захватом или без него) выбирает момент для собственной атаки или, наоборот, не дает противнику выбрать момент для его атаки.

Маскировка – тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Обман – то же, что и ложные действия.

Опережение – тактическое действие, атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Повторная атака – тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является истинным, а все предыдущие – ложными.

Разведка – тактическое действие борца, при котором он получает сведения о противнике.

Рефлексивное управление поведением противника – на основе осознания борцом восприятия его противником. Ограничение информации о своих намерениях в схватке или же предоставление ложной информации для введения противника в заблуждение с целью достижения собственной победы или преимущества.

Рефлексия борца – сознание борцом того, как он воспринимается и оценивается противниками.

Связка – тактическое действие, сочетание приемов в стойке и партере, когда после перевода борца определенным приемом в партер создаются благоприятные условия для проведения определенного приема в партере.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Способы тактической подготовки – действия борца, которыми он создает благоприятную ситуацию для атаки или контратаки.

Тактика – оптимальный способ достижения победы, «наука побеждать».

Тактика борьбы – умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и на соревнованиях.

Тактическое действие – действие борца (умственное, двигательное), преследующее цель достижения победы или же преимущества над противником.

Угроза – тактические действия борца, вынуждающие противника прибегать к защите.

Основные положения в борьбе:

- стойка – низкая, средняя, высокая; правосторонняя, фронтальная, левосторонняя;

- партер – высокий, низкий; положения лежа на животе, лежа на боку, лежа на спине; стойка на коленях, стойка на одном колене; мост, полумост;
- дистанции – ближняя, средняя, дальняя; без захвата, без контакта.

Элементы маневрирования.

Передвижения в различных стойках и направлениях без контакта, в контакте, в захвате. Маневрирование с заданием: освобождение от захвата, осуществление захвата, теснение, блокировка, сковывание, выведение из равновесия, вызов, повторная атака, угроза, двойной обман.

Использование положений соперника и ситуации в схватке.

Различные стойки атакующего и атакуемого борца для маневрирования и проведения приемов. Проведение приемов из неблагоприятных положений. Использование ошибок соперника.

4.2.4. Базовая техническая подготовка греко-римской борьбы

Техника греко-римской борьбы в партере.

1. Переворот рычагом. Противник в высоком партере, голова опущена, руки широко. Атакующий слева-сбоку, правая нога на колене возле туловища противника, левая – на стопе в упоре.

Положить предплечье левой руки на шею противника, ближе к затылку. Правую руку пропустить под левое плечо противника и захватить ею свое левое предплечье. Подтянуть к своей груди его плечо и шею. Усилиями рук, туловища, ног движением вперед – под себя перевернуть противника на спину.

Ошибки. 1. «Малое плечо рычага» - руки накладывают не на затылок, а на шею. 2. Не используется сила ног при перевороте. 3. Наличие расстояния между грудью атакующего и плечом противника при перевороте.

Защита. 1. Не давать захват на рычаг – прижать левую руку к своему туловищу локтем внутрь. 2. Освободиться от захвата на рычаг – поставить правую ногу вперед в упор и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи и встать в стойку.

Контрприемы. 1. Переворот за себя захватом одноименной руки под плечо. 2. Переворот выседом с захватом руки под плечо.

2. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Противник в высоком партере, атакующий – правая нога на колене между стопами противника, левая – в упоре на стопе впереди-слева. Правая рука атакующего держит противника за туловище на уровне пояса. Захватить левой рукой одноименную руку противника на сгибе локтя. Оторвать эту руку от ковра и отвести ее вправо-на себя. Пропустить свое левое предплечье под сгиб локтя и вывести ладонь на его левую лопатку. Прижаться грудью к захваченной руке и крепко зажать ее между своим плечом, предплечьем и туловищем (локоть находится под мышкой

атакующего). Отставить левую ногу назад, оттолкнуться от ковра ногами с одновременным сильным рывком правой рукой за туловище вперед-влево, сбить противника на живот. Убрать правую руку с захвата туловища, послать ее под правое плечо и захватить предплечье одноименной руки противника изнутри. Прижать правую руку к туловищу и лишить его упора. Удерживая ключ и отталкиваясь ногами, прижать грудью к ковра и затем, забегаая вперед по кругу вокруг головы противника, перевернуть его на спину.

Ошибки. 1. Захват руки на ключ выполняется только за счет усилия одной руки без использования силы мышц ног и спины. 2. При сбивании противника на живот ослабляется захват на ключ. 3. При забегании не используется вес своего тела.

Защита. 1. Не давать захват руки на ключ – отвести руку вперед, повернув ее ладонью вверх и прижав плечом к голове, а также отвести одноименную захватываемой руке ногу назад. 2. При захвате руки на ключ и сбивании на живот – лечь на бок в сторону захвата, поднять голову и упереться свободной рукой в ковер.

Контприемы. 1. Выход наверх выседом. 2. Сваливание сбиванием захватом руки через плечо. 3. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

3. Переворот обратным захватом туловища. Противник в высоком партере, атакующий сзади, правая нога на колене между стопами противника, левая – в упоре сбоку.

Переставить левую ногу на колено сбоку от противника, одновременно сделать обратный захват туловища на уровне поясницы и грудью развернуться к ногам противника. При уходе последнего на живот подвести левое колено под живот, одновременно создав упор правой ногой слева от противника и развернувшись спиной к его голове, прижать противника к себе и подтянуть к своей груди. Одновременно, распрямляя ноги, прогибаясь и откидывая голову назад, выполнить рывок руками на себя, тем самым перевернув противника через голову.

Ошибки. 1. При выполнении обратного захвата туловища левая нога не подводится под противника, что не позволяет натащить его на себя. 2. При перевороте усилие направлено на себя, а не на голову противника.

Защита. 1. Не давать обратный захват туловища – садиться на правое бедро, согнутое в колене, левую ногу ставить в упор, прижимая ее к левому плечу, правая рука упирается в ковер. 2. Лечь на противоположный от атакующего бок, развернуться к нему грудью, захватить его запястье. Упереться свободной рукой и ногой в ковер, двигаться на атакующего, не давать ему подвести левую ногу под свое туловище.

Контприемы. 1. Выход наверх выседом захватом за разноименное запястье. 2. Переворот через себя выседом захватом запястья. 3. Переворот обратным захватом туловища. 4. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

4. Переворот накатом захватом туловища. Противник в высоком партере, атакующий сзади, правое колено между ногами противника, левая нога в упоре на ступне.

Захватить туловище противника на уровне пояса, соединив руки в замок или захватив свои руки за предплечья. При этом обычно противник в целях защиты ложится на живот. В это время левая нога с упора на стопе переставляется на колено рядом с коленом противника, а правая нога с колена переходит в упор на стопу. Плотнo прижать туловище противника к своей груди и упереться головой в его спину. Резким рывком за туловище на себя-влево, продолжая прижиматься к туловищу, осуществить разворот противника на себя, подводя левое бедро под его туловище. Из этого положения произвести подбив тазом через крутой мост и перевернуть противника через себя.

Ошибки. 1. Слабый захват – наличие расстояния между своей грудью и туловищем противника. 2. Выпрямление ноги под туловищем противника. 3. В начале переворота не выполняется скручивание туловища на себя, из-за чего туловище проворачивается в захвате. 4. Недостаточная согласованность рывка руками за туловище и подбива тазом.

Защита. 1. Перейдя на живот, упереться руками в ковер, плотнo прижимаясь к нему бедрами и туловищем, не давать захват. 2. Если атакующему удалось осуществить захват – прогнуться в пояснице, поднять голову и, упираясь руками в ковер, перемещаться по нему. В момент начала атаки повернуться лицом к атакующему, упираясь ногой и рукой в сторону переворота.

Контрприемы. 1. Выход наверх выседом. 2. Накрывание отбрасыванием ног. 3. Бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Техника греко-римской борьбы в стойке

1. Перевод рывком за руку. Оба борца в одноименной стойке. При правой стойке атакующий захватывает противника левой рукой за правое запястье и выполняет рывок на себя-вниз-вправо. Затем, захватом правой руки за правое плечо изнутри, выводит руку вправо-вниз на себя, одновременно отпустив запястье, и левой рукой перехватывает за туловище противника сзади, а левой ногой зашагивает на него. Зависая на противнике, атакующий с разворотом вправо бросает противника грудью на ковер.

Ошибки. 1. Рывок на себя без использования веса своего тела. 2. Несогласованный во времени с рывком перехват другой рукой за туловище. 3. Неплотное прижимание противника к себе.

Защита. В момент рывка свободную руку послать к груди атакующего, зашагнуть за него левой ногой и рывком на себя освободить правую руку.

Контрприемы. 1. Перевод рывком на руку. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо. 3. Бросок подворотом захватом запястья.

2. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Прием выполняется при сближении борцов или в ближнем захвате, когда оба борца находятся в одноименной стойке и оказывают давление рукой на шею противника. Из этого захвата атакующий левой рукой подбивает правую руку противника, одновременно головой ныряет под нее, а левой рукой перехватывает атакующего за туловище сзади-сбоку. Зависая на противнике, атакующий с разворотом вправо бросает противника грудью на ковер.

Ошибки. 1. После нырка под руку и захвата левой рукой за поясницу нет скручивающего движения руками. 2. Задержка с падением на ковер.

Защита. 1. В момент нырка под правую руку опустить локоть этой руки, упереть предплечьем в грудь атакующему с отставлением правой ноги назад. 2. Когда атакующий выполняет нырок под руку, перенести правую руку над его головой, отшагнуть правой ногой назад и развернуться к нему грудью. 3. Захватить разноименную руку атакующего за плечо.

Контрприем. 1. Бросок подворотом захватом руки под плечо. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу.

3. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Атакующий и противник в правой стойке. Атакующий левой рукой захватывает правую руку противника выше локтя, а правую руку кладет на плечо. Плотнo прижимая левую руку противника своей правой рукой, атакующий осуществляет подворот спиной к противнику с приставлением полусогнутой левой ноги к правой, одновременно захватывая правой рукой за шею противника. В динамике делает сильный рывок руками под себя к носку левой ноги с выпрямлением ног и наклоном туловища вперед-влево. Тем самым осуществляется отрыв противника от ковра. Падая с противником вперед-влево, не распуская захвата, атакующий бросает противника спиной на ковер. Коснувшись ковра, атакующий делает высед, посылает левую ногу назад в упор и усилием рук прижимает противника спиной к ковра.

Ошибки. 1. Подход к противнику осуществляется на прямых ногах, что не позволит оторвать его от ковра, 2. Неточный подворот спиной к противнику (недостаточный или чрезмерный). 3. Отсутствие согласованного с подворотом сильного рывка руками. 4. Неправильное направление тяги руками в конечной фазе броска.

Защита. 1. Присесть, отклониться назад, упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприем. 1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Страховка. Страховующий, находясь со стороны, противоположной направлению броска, рукой держит атакуемого за запястье, помогая выдержать правильные направления движений.

Подводящие упражнения для бросков подворотом.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем в тазобедренных суставах на незначительно согнутых в коленях ногах.

2. И.п. – стойка на коленях, руки сзади. В быстром темпе с поворотами на 180 - 360° выпрыгивания в присед, затем обратно на колени.

3. И.п. – партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх, пальцы соединены в замок. Присев, подведя свой таз под таз партнера, наклоняясь вперед борцы поочередно перебрасывают друг друга через спину и ставят на ноги.

4. И.п. – партнеры стоят лицом к лицу, пальцы разноименных рук соединены в замок. Не распуская захвата рук и синхронно выполняя мах разноименными ногами в одном направлении в сторону опорной ноги, борцы выполняют вращение и, став спиной друг к другу, аналогично предыдущему упражнению перебрасывают друг друга через спину с постановкой на ноги.

5. И.п. – правая (левая) стойка борца. Подставляя сзади стоящую ногу запереди стоящую скрестно, повернуться кругом на носках полусогнутых ног, резко выпрямить ноги в коленях и наклониться вперед с одновременным поворотом в сторону подставляемой ноги.

6. И.п. – то же. После подворота с наклоном вперед, оттолкнувшись ногами, выполнить кувырок через плечо вперед в сторону поворота.

4. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Борцы в правой стойке. Атакующий, плотно захватив противника за туловище с рукой (руки соединены в замок на линии пояса у противника), подставляет ногу на одну линию с правой, выпрямляя ноги, и отрывает противника от ковра. Затем, начиная падать назад, резко прогибается, одновременно выполняя подбив противника через себя. Разворот грудью к ковра атакующий осуществляет в сторону захваченной сверху руки противника. Затем, сохраняя первоначальный захват, атакующий направляет противника спиной на ковер, удерживая его в этом положении.

Ошибки. 1. Неполный захват туловища с рукой противника. 2. Слабый подбив тазом из-за недостаточного подведения таза атакующего под таз противника. 3. Слабый рывок руками вверх-назад.

Защита. 1. При попытке захвата туловища с рукой упереться предплечьем захваченной руки в грудь противника и отвести туловище назад-вниз.

Контприемы. 1. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. 2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. 3. Бросок вращением.

Страховка. Страховщик, находясь со стороны, противоположной направлению броска, рукой держит атакуемого за запястье, предотвращая «втыкание» головой в ковер.

Методические указания. Прежде чем приступать к изучению бросков прогибом, у студентов надо развивать силу мышц спины и разгибателей ног. Поэтому специальные упражнения для развития данных мышц включаются с самого начала курса специализации. Изучение бросков прогибом следует начинать не ранее, чем спустя 4–5 месяцев занятий, после усвоения подводящих упражнений.

Подводящие упражнения для бросков прогибом.

1. И.п. – борцовский мост. Борец несколько опускает таз, затем резко поднимает его вверх и одновременно, отталкиваясь ногой, противоположной повороту, переносит ее через другую ногу как можно дальше. В итоге борец должен прийти в положение лежа грудью на ковре с широко расставленными ногами.

2. И.п. – полуприсед, ноги врозь, руки соединены в замок у груди. Резко выпрямляя ноги, прогнуться назад, выполняя одновременно с этим рывок руками вверх на себя и подбив тазом. Борец выполняет переход на мост. Партнер страхует, стоя сбоку и поддерживая встающего на мост двумя руками под спину.

3. И.п. – то же. Начало выполнения и страховка – аналогично предыдущему упражнению. Упражнение закончить уходом с моста, как в упражнении № 1, в сторону, противоположную от страховщика.

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

5. И.п. – стойка ноги врозь с набивным мячом у груди, спиной к партнеру на расстоянии 2-3 м. Броски мяча партнеру с переходом на мост.

6. И.п. – стойка ноги врозь, удерживая на весу борцовский манекен легкого веса на уровне груди. Присесть и выполнить подбив манекена тазом до вертикального положения.

7. И.п. – стойка борца с удержанием манекена на ковре руками на уровне груди. Подставить сзади стоящую ногу снаружи к манекену, выполнить отрыв манекена с подбивом до вертикального положения.

8. И.п. – начало упражнения аналогично предыдущему. Перебросить манекен через голову, сохраняя равновесие в прогнутом положении.

9. И.п. – в стойке борца захватить манекен за туловище с рукой, удерживая его на ковре. Подставить сзади стоящую ногу снаружи к манекену, прогибаясь и подбивая манекен тазом, мощным усилием рук перебросить манекен через голову, направляя его спиной к коврику. Страховщик располагается сбоку и захватывает руку манекена, свободную от захвата, вторую руку ладонью вверх подводит под манекен. В момент отрыва манекена от ковра страховщик, удерживая своей одной рукой за его руку, второй рукой помогает перебросить манекен назад, способствуя выполнению правильного разворота и высокой амплитуде броска.

10. И.п. – один из партнеров равного или меньшего веса стоит на коленях, второй захватывает его за грудь. Выпрямляясь, поднять партнера вверх и прогнуться, сохраняя равновесие.

11. И.п. – один из партнеров захватывает грудь второго, соединяя руки на спине, второй захватывает руки первого сверху, соединив пальцы в замок перед своей грудью. Затем второй медленно опускается между ногами первого в крутой мост, после чего разворачивается в сторону и перетаскивает партнера через свою грудь.

4.2.5. Базовая техническая подготовка вольной борьбы

Техника вольной борьбы в партере.

1. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней. Стоя сзади противника лицом в сторону его ног, захватить правой рукой его туловище, а левой – левую голень снаружи. Подтягивая голень к себе и надавливая правым боком на поясницу противника, сбить его на живот. Приводя левую голень внутрь скрестно с правой, быстро просунуть предплечье левой руки между голенями. Зажать скрещенные голени противника. Встать на ноги, поворачиваясь направо и скручивая ноги, повернуть противника спиной к коврику.

Ошибки. 1. Неплотное удержание скрещенных голеней. 2. Переворот осуществляется только усилием рук без разворачивания атакующего направо.

Защита. 1. Захватить ближнюю руку атакующего. 2. Подтянуть ближнюю ногу к животу. 3. Сесть на дальнее от атакующего бедро и, упираясь левой рукой в ковер, правой захватить его за ближнюю голень, подтягивая ее к себе.

Контрприем. Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

2. Переворот зацепом дальней ноги изнутри с захватом ближнего бедра.

Стоя сзади-справа от противника на коленях, захватить левой рукой правое бедро противника у колена сзади-изнутри, а правой рукой – подбородок со стороны левой руки. Несколько выпрямить и приподнять правую ногу противника. Наклоняя его туловище вперед, одновременно зацепить правой ногой его правую ногу у колена. Отталкиваясь левой ногой от ковра, а правой ногой продолжая тянуть правую ногу назад-за себя, перевернуть его на спину и прижать к коврику.

Ошибки. 1. Запаздывание зацепа ногой после приподнимания ближней ноги. 2. Направление переворота перпендикулярно туловищу противника, а не в сторону его правого плеча.

Защита. 1. При попытке захвата ближней ноги двигаться в сторону от противника. 2. Вырывать ногу из захвата и разворачиваться от атакующего.

Контрприем. Сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри с захватом другой голени атакующего снаружи.

3. Переворот переходом ножницами. Стоя слева от противника, захватить правой рукой правую голень противника снаружи, а левой ногой зацепить одноименное бедро. Сбить противника на живот, одновременно протолкнув левую ногу под одноименную ногу противника. Зацепить правую ногу под коленом своей левой голенью. Не распуская соединения своих ног, совместными усилиями ног и спины повернуть нижнюю часть туловища противника на угол 90°. В этот же момент захватить левой рукой подбородок противника. Отодвигаясь от него вправо и продолжая тянуть ногами, перевернуть противника на спину.

Ошибки. 1. При обхвате ножницами атакующий лежит левым бедром на ковре, а не наваливается на противника. 2. Попытка перевернуть только за счет усилия ног без включения мышц спины и разгибания противника за подбородок к себе.

Защита. 1. Освободиться от ножниц, продвигаясь вперед. 2. Лечь на левое бедро и упереться правой рукой в ковер, подняв плечи.

Контрприем. Выход наверх выседом.

4. Переворот перекатом захватом шеи с бедром. Стоя справа от противника на левой стопе и правом колене, захватить левой рукой его ближнее бедро (ближе к колену), а правой рукой – подбородок. Упереться ногами в ковер, толкнуть противника головой в бок вперед-вправо, одновременно усилием рук согнуть его туловище, соединив руки в замок. Продолжая толкать противника вперед-вправо, не распуская захвата рук, перевернуть на спину. Второй вариант переворота: лечь на правый бок, тянуть ноги противника на себя, прогнуться и, разворачиваясь грудью к коврику, перевернуть через голову на спину.

Ошибки. 1. Нет сталкивающего усилия ногами. 2. Чрезмерное натаскивание ног противника на себя.

Защита. 1. Упереться руками в ковер, прогнуться. Отставить ближнюю ногу назад. 2. Прогибаясь, стараться разорвать захват рук атакующего.

Контрприем. Бросок поворотом захватом разноименных рук с выседом.

Техника вольной борьбы в стойке.

1. Перевод выседом захватом за голени сзади. Борцы в низкой стойке, на дальней или средней дистанции. Захватить разноименные запястья противника, рывком потянуть их вправо, правой ногой сделать большой скрестный шаг вперед-влево. Разворачиваясь вправо, захватить правой рукой правую стопу противника снаружи, а левой – левую голень изнутри. Прижимая правую голень противника своей грудью к ковра и удерживая захват руками, сбить его на колени. Перехватить руками за туловище сверху в низком партере.

Ошибки. 1. После выполнения скрестного шага и разворота вправо голова атакующего находится не сбоку от правой ноги противника, а между его ногами. 2. При сбивании противника на колени отсутствует толчок ногами атакующего.

Защита. Отставить правую ногу назад, одновременно оперевшись руками в плечи атакующего и разворачиваясь к нему грудью.

Контрприемы. 1. Перевод рывком за руку. 2. Перевод забеганием. 3. Бросок обратным захватом дальнего бедра.

2. Броски наклоном захватом ног. Захватить разноименные предплечья противника. Развести их в стороны, одновременно шагнув правой ногой к ногам противника, направить голову к правому боку туловища противника. Захватить ноги противника в области подколенных сгибов, плотно прижавшись плечом к его ногам. Быстро подставить ногу, стоящую сзади, вперед на линию впереди стоящей ноги и, одновременно разгибая ноги, выпрямляя туловище и продолжая удерживать плотный захват ног руками, оторвать противника от ковра.

Сбрасывание противника на ковер проводится за счет резкого наклона туловища вперед с одновременным опусканием на одно или оба колена. Сбрасывание выполняется в зависимости от следующих способов захвата ног:

а) с разведением ног противника в стороны – в случае, если после отрыва от ковра противник лежит на плече атакующего, а последний находится между его ногами. Наклониться вперед, опуститься на одно или оба колена, развести ноги в стороны, выполнив рывок за ноги вверх-за себя;

б) с разведением ног противника и зацепом ноги – в случае, если при отрыве противник прогибается назад и пытается встать на ноги. Наклоняясь вперед и одновременно зацепив его ногу сзади-изнутри, бросить на ковер;

в) с отведением ног в сторону – в случае, когда противник после захвата и отрыва держит ноги вместе. Полностью выпрямиться, направить его ноги в стороны-вверх, выполнить наклон вперед с опусканием на колени;

г) с перехватом за туловище и бедро изнутри. В момент завершения отрыва (в верхней точке) захватить правое бедро противника изнутри своей левой рукой. Другой рукой захватить туловище. Наклониться вперед и, опускаясь на колени, бросить противника на спину.

Ошибки. 1. Чрезмерное разведение рук противника в стороны и слишком широкий шаг в начале атаки ног. 2. Запаздывание с подставлением сзади стоящей ноги. 3. Упор головой в живот противника, а не попадание головы сбоку от туловища.

Защита. 1. Сковывание противника захватом за руки. 2. Наклоняясь вперед, упереться руками в плечи атакующего. 3. Отбрасывая ноги назад, захватить голову и плечо сверху атакующего или захватить его за плечи снизу. 4. При захвате за ноги одной рукой оттолкнуть голову атакующего, а второй захватить его запястье и освободить свою ногу.

Контрприемы. 1. Перевод рывком за руку. 2. Перевод рывком захватом головы и шеи сверху. 3. Перевод забеганием. 4. Переворот обратным захватом туловища. 5. Перевод выседом захватом ноги через руку. 6. Переворот скручиванием захватом рук снизу.

3. Бросок поворотом (мельница). Захватить левой рукой правую руку противника за плечо сверху. Правой рукой захватить другое плечо или предплечье. Сделать шаг правой ногой к правой ноге противника, а левой – влево-назад. Одновременно рывком левой рукой за правое плечо противника вывести его из равновесия, присесть и нырнуть головой под правую захваченную руку. Поворачиваясь налево боком к противнику, опуститься на правое колено около его правой ноги изнутри. Одновременно захватить последнюю изнутри за подколенный сгиб своей правой рукой (предварительно отпустив захват левой руки противника). Стараясь сводить на груди свои локти с захваченными ногой и рукой противника, подставить плечи под нижнюю часть туловища противника. При подседе захваченную руку противника зажать своей левой рукой между левым плечом и головой и тянуть вниз к коврику, влево-за себя. Одновременно перекатом ставя левую ногу со стопы на колено, наклоня туловище влево с поворотом головы в сторону броска и подбивом противника плечами, бросить его спиной на ковер. Правой рукой удерживать правую ногу противника, направляя ее вверх. После броска повернуться грудью к противнику, отпустить захват ноги, перенести правую руку на туловище и прижать спиной к коврику.

Ошибки. 1. Проведение приема с дальней дистанции. 2. Отсутствие предварительного выведения из равновесия. 3. Слабый захват руки.

Защита. 1. Сковывание рук атакующего. 2. Движением предплечья вниз-внутрь под плечо атакующего захватить плечо последнего таким же захватом. 3. Положить предплечье своей руки снаружи на локтевой сгиб руки атакующего. 4. Выпрямиться и освободить руку из захвата. 5. Отставить захватываемую ногу назад-в сторону, захватить сверху голову и плечо атакующего.

Контрприем. Переворот скручиванием через ногу захватом разноименного плеча снизу.

4. Передняя подножка захватом за руку. Захватить правой рукой левую руку противника выше локтя снаружи, а левой – за это же плечо изнутри.

Левую ногу поставить ближе к левой ноге противника. Повернуться на левой ноге к противнику и сильно потянуть его на себя. Поставить правую ногу к своей левой, согнуть в колене и перенести на нее вес тела. Левую ногу поставить перед левой ногой противника так, чтобы колено последней было выше подколенного сгиба своей левой ноги. Продолжая тянуть противника за руку, наклониться вперед-вправо-вниз к своей правой стопе и бросить его через ногу спиной на ковер.

Ошибки. 1. При повороте спиной слабая тяга противника вперед. 2. Неправильная постановка ног (далеко от противника). 3. Неправильное направление финального усилия броска (в сторону, а не к своей стопе).

Защита. 1. Упереться свободной рукой в грудь и не дать атакующему выполнить поворот спиной. 2. Присесть и перенести вес тела назад. 3. Перешагнуть через подставленную ногу атакующего.

Контрприемы. 1. Перевод в партер захватом одноименной голени. 2. Бросок прогибом захватом туловища.

4.2.6. Базовая техническая подготовка самбо

Техника самбо в партере.

1. Удержание сбоку. Противник лежит спиной на ковре. Сесть на ковер у правого бока противника как можно дальше от него и прижаться верхней частью своего правого бока к боку и груди противника. Правой рукой обхватить шею противника, а левой захватить верхнюю часть его правого рукава, прижав плечом правое предплечье противника к своему боку. Правую ногу вытянуть вперед и, повернув носок вправо, упереться наружной стороной стопы в ковер, а левую ногу поставить на ковер, повернув ее влево так, чтобы бедро оказалось перпендикулярным туловищу противника. Наклонить голову как можно больше вперед-влево.

2. Узел ногой. При защите противника от удержания сбоку захватить левой рукой запястье правой руки противника (хватом сверху). Подводя правое бедро под правое плечо противника и нажимая левой рукой на запястье его правой руки, перегибать его локоть через бедро. Защищаясь от болевого приема, противник повернет предплечье ладонью по направлению к своей голове и согнет руку в локтевом суставе. Отжать вперед-вниз за свое правое бедро кисть правой руки противника. Поднимая вверх и сгибая в колене, наложить голень правой ноги на запястье его правой руки. Приближая правую согнутую ногу к своей левой ноге, нажать низом живота на плечо противника. Рука противника будет выкручена в плечевом суставе наружу.

3. Рычаг колена от переворота противника через себя. Атакующий – в положении высокого партера. Противник стоит на коленях с левой стороны атакующего и пытается перевернуть его захватом шеи из-под дальней руки. В этом случае надо пронести левую ногу между ног противника и зацепить стопой голень его правой ноги. Правой рукой захватить запястье правой руки

противника и прижать его к своей груди. Прижать голень своей правой ноги к правому колену противника с внешней стороны. Опираясь на локоть правой отведенной в сторону руки, принять положение сед на правой и быстро, перекатываясь на противника, левой ногой подбросить вверх его правую ногу. Противник упадет на правый бок. Во время падения противника на бок скрестить ноги и зажать его бедро между своих бедер. Отпустив запястье правой руки противника, быстро наклониться вперед, захватить его голень обеими руками и перегибать коленный сустав правой ноги против естественного сгиба через верхнюю часть своего левого бедра.

Техника самбо в стойке.

1. Сбивание вперед (первый вариант). Сгибая руки в локтях, притянуть противника к себе, одновременно сделать шаг правой ногой вправо и тем самым наклонить противника вперед: противник, перенеся вес тела на носки, на какое-то мгновение упрется в левое плечо атакующего. В этот момент поставить правую ногу носком внутрь и, приставляя левую ногу к правой, повернуть туловище влево, став лицом в направлении движения противника. При этом изменить направление действий рук: левой тянуть вниз-влево, правой толкать левое плечо противника вверх-вперед.

2. Задняя подножка (основной вариант). Борцы – в правом нападающем положении. Перенести вес своего тела на правую ногу, рывком левой руки вперед-вправо и толчком правой руки назад-вверх-вправо отклонить противника назад-вправо. Когда противник перенесет вес своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед-влево. Поставить согнутую в колене ногу на расстояние полушага с внешней стороны правой стопы противника, на одной линии с ней. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед-влево по направлению движения носка левой ноги перенести вес своего тела на левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой противника влево-вперед и подкашивающим движением вправо-назад поставить ее, выпрямив на всю стопу, сзади ног противника. Если противник стоит, широко расставив ноги, поставить правую ногу сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбить в подколенный сгиб правой ноги противника.

3. Бросок через голову. Борцы – в правом атакующем положении. Атакующий ставит правую ногу на одной линии с левой ногой противника. Рывком руками вперед-вниз с одновременным наклоном туловища вниз и энергичным сгибанием ног в коленях заставить противника наклониться вперед и перенести вес тела напереди стоящую ногу или на носки обеих ног (при фронтальной стойке). Продолжая тянуть противника вперед, сделать шаг левой ногой вперед, поставив ее между ног противника, и, садясь на ковер, как можно ближе к пятке своей левой ноги, правую ногу согнуть и прижать бедром к своей груди. Руки в этот момент выпрямить и продолжать тянуть противника в прежнем направлении. Выполнить перекат назад, голову прижать подбородком к груди. Правую

ногу поставить носком к поясу падающего вперед противника. Одновременно толчком правой ногой вверх-вперед и рывком правой рукой вниз-влево, а левой – вниз перевернуть противника в воздухе и бросить его спиной на ковер сзади себя. Кувырком через свое левое плечо выйти на противника сверху, в положение удержания сверху, или перейти к проведению рычага локтя руки, захваченной между ног.

Наиболее благоприятные положения противника для броска через голову: противник сильно наклоняется вперед или наступает, захватив одежду на груди, повисает на атакующем.

Подготовкой к броску через голову служат: осаживание на обе ноги, сбивание назад-вниз, сбивание вперед.

Защита: уходить назад-вниз, заходить в сторону, отвести ногу атакующего в сторону.

Контприемы: зацеп изнутри, бросок захватом за пятку, зацеп снаружи.

Прикладные приемы самозащиты.

1. Освобождение от захвата: кистей, одежды на руках, шеи и одежды на груди.

2. Заведение руки за спину. Рычаг локтя через предплечье. Конвоирование под руку. Сопровождение вдвоем.

3. Защиты от ударов кулаком (сбоку, снизу, наотмашь). Защита от прямого удара. Защита и ответные приемы от удара ножом сверху, снизу, сбоку. Защита от ударов ног.

4. Связывания, удушения.

4.2.7. Базовая техническая подготовка дзюдо

Техника дзюдо в партере.

1. Удержание со стороны головы с захватом пояса. Атакующий проводит удержание со стороны головы с захватом пояса, прижимая руки противника локтями к своему или его туловищу.

2. Рычаг локтя ближней руки. Атакующий находится на левом колене справа от лежащего на спине противника. Захватив обеими руками его правое предплечье у основания кисти, прижимает его к своей груди, перенося вес тела на правую ногу, и располагает левую ногу на шее. Затем атакующий, сжимая бедрами правое плечо соперника и упираясь правой голенью в его бок, ложится на спину и разгибает правую руку против естественного сгиба.

3. Удушение предплечьями сзади. Атакующий находится на коленях позади сидящего на татами противника. Смещаясь к левой стороне его туловища, атакующий правой рукой захватывает правый отворот так, чтобы большой палец оказался сверху, а остальные – за отворотом, при этом предплечье правой руки упирается в шею.левой рукой атакующий захватывает верхнюю часть

правого отворота кимоно, поворачивая ладонь тыльной стороной вверх и упираясь внешней частью предплечья в затылок противника. Сильно потянув правой рукой вверх к себе, а левой – вниз от себя, атакующий проводит удушение и вынуждает соперника сдаться.

Техника дзюдо в стойке.

1. Боковая подсечка. Оба борца находятся в правосторонней стойке. Атакующий делает шаг правой ногой назад, выводя противника из равновесия по направлению вперед. Соперник вынужден шагнуть в ту же сторону левой ногой. Сразу после этого движения атакующий отступает на шаг назад и одновременно подтягивает противника левой рукой к себе вниз, а правой, толкая от себя вверх, принуждает перенести вес тела на правую ногу. В тот момент, когда соперник ставит правую ногу на татами, атакующий подсекает ее левой ногой и выполняет бросок. В начальной фазе падения соперника атакующий отставляет левую ногу для сохранения устойчивости, захватывает правой рукой правый рукав кимоно и, слегка подтянув к себе, смягчает удар при падении на спину или бок.

2. Бросок подворотом захватом туловища. Оба борца находятся в левосторонней прямой стойке. Противник оказывает давление на атакующего. Последний делает шаг левой ногой назад и ставит ее позади правой. Следующим движением атакующий выводит соперника из равновесия рывком вперед-вверх (сбивает на носки). Противник делает шаг правой ногой вперед, но атакующий ставит свою правую ногу у внутренней части его стопы. Как только атакуемый сделает шаг вперед левой ногой, атакующий поворачивается на носке правой влево, чтобы таз и половина спины касались живота и груди противника, одновременно отступает назад левой ногой и ставит ее перед левой ногой атакуемого. В то время как последний начинает приставлять левую ногу, атакующий во время поворота отпускает левый отворот его кимоно и вставляет правую руку под левым плечом, обхватывает ею противника, берется за пояс с правой стороны и предплечьем сильно прижимает туловище соперника к себе. Поворачиваясь к противнику спиной, атакующий тянет левой рукой его правый рукав сначала вперед, а затем – по диагонали вниз вдоль груди. Выводя соперника из равновесия, атакующий должен следить, чтобы направление его стоп совпадало с направлением стоп противника, а воображаемые линии, соединяющие ноги каждого из борцов, были параллельны. Колени должны быть слегка согнуты и направлены в стороны. В момент выведения из равновесия атакуемый стоит на носках. Следующим движением атакующий, резко выпрямляя ноги, наклоняется вперед, поворачивается влево и тянет соперника левой рукой на себя, не ослабляя давления правой. Начинающие борцы должны помнить, что движение в последней фазе приема начинается с выпрямления коленей. Атакующий не сможет бросить противника вперед, если в этот момент не использует всю силу ног. Во время падения партнера боец должен слегка согнуть ноги и подстраховать его.

3. Зацеп изнутри. Дзюдоисты стоят в правосторонней прямой стойке. Атакующий, делая шаг левой ногой назад, выводит противника из равновесия по направлению вправо-вперед, вынуждая его сделать шаг правой ногой вперед. Затем, сбивая соперника на пятки и поворачиваясь так, чтобы оказаться к нему правым боком, атакующий прыжком ставит левую ногу на место правой, а правым подколенным сгибом выполняет зацеп левой ноги. Отрывая правой ногой левую ногу от татами, атакующий толкает правой рукой его левое плечо от себя вниз, левой подтягивает защищающегося к своему правому боку и выполняет бросок.

Прикладные приемы самозащиты.

1. Защиты от ударов руками и ногами.
2. Защиты от ударов ножом, палкой, другими предметами.
3. Элементы техники восточных единоборств.

4.3. Зачетные нормативы и требования

Студенты спортивного учебного отделения должны знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства.

Студенты спортивного учебного отделения должны уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду спорта со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;
- достойно вести себя во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, соблюдать соревновательные ритуалы;
- владеть навыками здоровьесбережения;

- достойно отстаивать спортивную честь своего учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

4.3.1. Зачетные нормативы общей физической подготовки

Критерием успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» является положительная динамика результатов тестирования, проводимого для оценки уровня физической подготовленности студентов.

В разное время для оценки уровня физической подготовленности предлагалось использовать от 1-2 до 15 и более тестируемых показателей. При этом ряд исследователей проблем физической готовности студентов к предстоящей профессиональной деятельности наиболее важными считают тестовые испытания, направленные на определение аэробной производительности.

Таблица 3. – Нормативы уровня физической подготовленности для юношей

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,3	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
Бег 3000 м, мин:с	17:02 и более	13:17	12:60	12:10	12:00	11:26	11:06	11:04	11:03	11:01 и менее
Бег 100 м, с	15,0 и более	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	12,8 и менее
Бег 1000 м, мин:с	4:00 и более	3:50	3:40	3:35	3:30	3:25	3:20	3:15	3:10	3:00 и менее

Не отрицая важности тестовых упражнений, связанных с проявлением общей (аэробной) выносливости, большинство авторов все же являются сторонниками комплексного подхода.

В типовой учебной программе для учреждений высшего образования «Физическая культура» авторы-разработчики рекомендуют руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Нормативы уровня физической подготовленности студентов представлены в таблицах 3–4.

Таблица 4. – Нормативы уровня физической подготовленности для девушек

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	13,6 и более	12,6	12,13	11,9	11,7	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, мин:с	9:32 и более	9:27	8:49	8:03	8:00	7:53	7:21	7:25	7:00	6:30 и менее
Бег 100 м, с	18,0 и более	17,6	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,7	15,3 и менее
Бег 500 м, мин:с	2:25 и более	2:20	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40 и менее

4.3.2. Зачетные требования специальной подготовки

Выбор того или иного метода оценки специальной подготовки в спортивной борьбе неразрывно связан с имеющимися в настоящее время взглядами и представлениями на методики подготовки борцов, зависящие, в свою очередь, от регламента соревнований, времени проведения отдельного поединка и других, более или менее значимых факторов.

Довольно частые изменения указанных характеристик соревновательной деятельности приводили к различным подходам к тренировочной деятельности,

в том числе и к определению уровня подготовленности. Неизменными остаются условия требований на основе принципов доступности, постепенности, последовательности, адекватности.

Зачетные требования специальной подготовки студентов представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Зачетные требования специальной подготовки

Курс	Семестр	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
1	1	Кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через плечо, переворот боком, стойка на голове и руках, стойка на борцовском мосту.	Выполнить два изученных приема в стойке и два изученных приема в партере.
	2	Длинный кувырок с разбега – «полет», переход из стойки на мост, переворот в стойке захватом рук сзади.	Выполнить из вновь пройденного материала два изученных приема в стойке и два изученных приема в партере.
2	3	Переворот разгибом, забегания на мосту. Стойка на кистях.	Выполнить из вновь пройденного материала два изученных приема в стойке и два изученных приема в партере. Провести не менее 4 учебно-тренировочных схваток в течение семестра, 2 контрольные схватки.
	4	Перевороты на мосту, переворот разгибом через гимнастического козла.	Выполнить два приема в стойке и два приема в партере с тактической подготовкой. Участвовать в соревнованиях учреждения высшего образования или провести не менее 3 контрольных схваток.
3	5	Передвижение в стойке на кистях.	Выполнить заданный прием в контрольной схватке. Участвовать в соревнованиях или провести не менее 4 контрольных схваток.
	6	Акробатические связки и комбинации.	Выполнить заданный прием в учебно-тренировочной схватке. Участвовать в соревнованиях либо принимать участие в судействе или провести не менее 4 контрольных схваток.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ БОРЬБЫ

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание цели и задач физического воспитания, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение занимающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, белорусского спорта, спортивной борьбы, формирование потребности в их приумножении;
- развитие таких качеств личности, как умение вести спортивную борьбу за выполнение поставленной задачи в конкретных условиях;
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины и выполнение требований преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует здоровый, устойчивый морально-психологический климат в спортивных коллективах. Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива на протяжении всего периода обучения.

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку специалистов в учреждениях высшего образования;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности;
- роль и место физической культуры в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов учебных заданий;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям занимающихся на каждом этапе подготовки;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к учебно-тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности занимающихся к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор включает в себя следующие показатели:

- материально-финансовое обеспечение;
- условия жизнедеятельности;
- географические, климатические и демографические условия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба вольная : программа / Б. А. Подливаев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 216 с.
2. Борьба : программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / А. З. Катулин [и др.]. – М., 1966. – 43 с.
3. Воловик, А. Е. Начальное обучение классической борьбе / А. Е. Воловик. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 216 с.
4. Греко-римская борьба / И. И. Иванов [и др.] ; под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов на-Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В. М. Спортивная борьба : учебник для студентов учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Подливаев, Б. А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.
7. Рудницкий, В. И. Греко-римская борьба : программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. И. Рудницкий, В. Я. Кулакевич. – Минск, 2004. – 80 с.
8. Спортивная борьба : учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры (пед. фак.) / под ред. Г. С. Туманяна. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
9. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие : в 4 т. Т. 4 / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998.
10. Физическое воспитание студентов и учащихся / ред. Н. Я. Петров, В. Я. Соколов. – Минск : Полымя, 1988. – 235 с.
11. Шахлай, А. М. Вольная борьба: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. М. Шахлай. – Минск, 2003. – 98 с.

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины является старейшим учебным заведением в Республике Беларусь, ведущим подготовку врачей ветеринарной медицины, ветеринарно-санитарных врачей, провизоров ветеринарной медицины и зооинженеров.

Вуз представляет собой академический городок, расположенный в центре города на 17 гектарах земли, включающий в себя единый архитектурный комплекс учебных корпусов, клиник, научных лабораторий, библиотеки, студенческих общежитий, спортивного комплекса, Дома культуры, столовой и кафе, профилактория для оздоровления студентов. В составе академии 4 факультета: ветеринарной медицины; биотехнологический; повышения квалификации и переподготовки кадров агропромышленного комплекса; международных связей, профориентации и довузовской подготовки. В ее структуру также входят Аграрный колледж УО ВГАВМ (п. Лужесно, Витебский район), филиалы в г. Речице Гомельской области и в г. Пинске Брестской области, первый в системе аграрного образования НИИ прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии (НИИ ПВМ и Б).

В настоящее время в академии обучается более 4 тысяч студентов, как из Республики Беларусь, так и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Учебный процесс обеспечивают 324 преподавателя. Среди них 180 кандидатов, 30 докторов наук и 21 профессор.

Помимо того, академия ведет подготовку научно-педагогических кадров высшей квалификации (кандидатов и докторов наук), переподготовку и повышение квалификации руководящих кадров и специалистов агропромышленного комплекса, преподавателей средних специальных сельскохозяйственных учебных заведений.

Научные изыскания и разработки выполняются учеными академии на базе Научно-исследовательского института прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии. В его состав входит 2 отдела: научно-исследовательских экспертиз (с лабораторией биотехнологии и лабораторией контроля качества кормов); научно-консультативный.

Располагая современной исследовательской базой, научно-исследовательский институт выполняет широкий спектр фундаментальных и прикладных исследований, осуществляет анализ всех видов биологического материала и ветеринарных препаратов, кормов и кормовых добавок, что позволяет с помощью самых современных методов выполнять государственные тематики и заказы, а также на более высоком качественном уровне оказывать услуги предприятиям агропромышленного комплекса. Активное выполнение научных исследований позволило получить сертификат об аккредитации академии Национальной академией наук Беларуси и Государственным комитетом по науке и технологиям Республики Беларусь в качестве научной организации. Для проведения данных исследований отдел научно-исследовательских экспертиз аккредитован в Национальной системе аккредитации в соответствии с требованиями стандарта СТБ ИСО/МЭК 17025.

Обладая большим интеллектуальным потенциалом, уникальной учебной и лабораторной базой, вуз готовит специалистов в соответствии с европейскими стандартами, является ведущим высшим учебным заведением в отрасли и имеет сертифицированную систему менеджмента качества, соответствующую требованиям ISO 9001 в национальной системе (СТБ ISO 9001 – 2015).

www.vsavm.by

**210026, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11, факс (0212) 51-68-38,
тел. 53-80-61 (факультет международных связей, профориентации и
дovuзовской подготовки);**

51-69-47 (НИИ ПВМ и Б); E-mail: vsavmpriem@mail.ru.

Учебное издание

Сучков Андрей Константинович,
Казимиров Евгений Павлович,
Васильев Алексей Анатольевич

**ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, ВОЛЬНАЯ
БОРЬБА, САМБО, ДЗЮДО В СПОРТИВНОМ
УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. К. Сучков
Технический редактор О. В. Луговая
Компьютерный набор А. А. Васильев
Компьютерная верстка Т. А. Драбо
Корректор Е. В. Морозова

Подписано в печать 04.05.2020. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,75. Уч.-изд. л. 2,57. Тираж 100 экз. Заказ 2036.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 51-75-71.
E-mail: rio_vsavm@tut.by
<http://www.vsavm.by>