

А. І. Пістун

СПОРТИВНА БОРОТЬБА

Навчальний посібник

Світлій пам'яті

Юшина Рудольфа Миколайовича –
чудової людини, і першого тренера
присвячується

“Тріада плюс”

Львів

2008

УДК

ББК

П

Рецензенти:

Пістун А.І.

Спортивна боротьба. Навчальний посібник. – Львів: “Тріада плюс”, 2008. – с.

Навчальний посібник містить основні такі питання: теорія і методика тренування; методика викладання, спортивно-педагогічна майстерність; медико-біологічні і психологічні особливості спортивної боротьби; спортивні споруди і матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу.

Навчальний посібник призначений для студентів тренерського факультету, який готує викладачів-тренерів із спортивної боротьби для спортивних шкіл, училищ фізичної культури, команд спортивних товариств, вищих та середніх спеціальних навчальних закладів.

© Пістун А.І., 2008

© “Тріада плюс”, 2008

Вступ

Курс спеціалізації з боротьби складається з таких дисциплін: теорія і методика тренування; методика викладання і спортивно-педагогічна майстерність; медико-біологічні і психологічні особливості спортивної боротьби; спортивні споруди і матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу.

У дисципліні “Теорія і методика тренування” висвітлюються загальні основи теорії спортивної боротьби, система спортивного тренування, управління процесами спортивного вдосконалення, організація і методика багаторічної підготовки борців та організація контингентів учнів.

Методика викладання і спортивно-педагогічна майстерність направлені на вдосконалення спортивної підготовки студентів, знань, вмінь, навиків, а також питання організації і проведення навчально-тренувальних зборів, складання індивідуального плану тренування і аналіз його виконання, складання тактичного плану сутичок, змагань необхідних тренеру-викладачу.

Дисципліна медико-біологічної і психологічної підготовки сучасного тренера із спортивної боротьби вивчає медико-біологічні і психологічні основи юнацького спорту, ефективності спортивного тренування та аспекти спортивного відбору.

В розділі споруди для занять боротьбою є Перелік вимог з охорони праці до залів, обладнання та профілактики травматизму і надання долікарської допомоги вивчаються в дисципліні “Спортивні споруди і матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу”

Навчальний посібник призначений для студентів тренерського факультету, який готує тренерів-викладачів із спортивної боротьби для спортивних шкіл, училищ фізичної культури, команд спортивних товариств, вищих та середніх спеціальних навчальних закладів.

Розділ 1

ІСТОРІЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

1.1. Греко-римська (класична) та вільна

Спортивна боротьба, як комплекс осмислених технічних і тактичних дій, зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен боротьби на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.). Уважне вивчення їх дає змогу зробити висновок, що стародавня єгипетська боротьба мала важливе значення у військовій справі і володіла цілою системою прийомів, кінцева мета яких полягала у виконанні кидка й притискуванні суперника спиною до землі. Структура більшості прийомів, які застосовували єгиптяни, близька до складних дій сучасної спортивної боротьби.

Як засіб фізичного виховання і вид спорту – боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротися досвідчені фахівці.

Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків.

Здобуваючи популярність, боротьба приваблювала все ширші верстви населення: від невідомих юнаків до найвидатніших філософів, поетів і державних діячів країни. Історичні джерела свідчать, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор. До речі, й сам той факт, що боротьба входила до програм Олімпійських ігор, свідчить про її значущість у системі фізичного виховання юнацтва в Греції.

За тривалий період своєї еволюції боротьба в Греції зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою витривалістю, адже поєдинки були довготривалими й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення сутичок вдосконалювалися. Переможцем оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб.

У римлян боротьба стала одним з найбільш популярних циркових видовищ. Професіонали демонстрували її як у чистому вигляді, так і у поєднанні з кулачним боєм і у боях гладіаторів.

За феодального ладу в Європі, коли панівний клас германців віддавав перевагу формуванню у рицарів суто військових навичок і здібностей (уміння плавати, їздити верхи, стріляти, фехтувати), боротьба у багатьох народів стала не тільки улюбленою розвагою, а й оглядом сили та спритності. Так, жителі середньовічних міст, готуючись до вирішального двобою з рицарством, що їх постійно грабувало, включали боротьбу до програм міських

турнірів, які відбувалися на площах при великій кількості глядачів. Учасників борцівських турнірів було дуже багато, і часом у колі одночасно боролися до десяти пар, які застосовували захвати руками, кидки, дії ногами – підніжки і підбивання.

У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба. Їй надається першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавцею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночі, викликаючи помірятися силами бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом – і демонструвати свою майстерність та силу, роз’їджаючи провінціями. А згодом такі виступи зумовили і виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби.

Ця обставина зумовила бурхливий розвиток у Франції любительської, суто спортивної боротьби. Збагачується її техніка, вдосконалюються правила змагань.

Чемпіонати Франції приваблюють борців з різних країн – Німеччини, Італії, Росії, Туреччини та інших. А згодом іноземні борці стали проводити подібні турніри у своїх країнах і запрошували на них французьких колег. Таким чином, французька боротьба набула міжнародного визнання і стала поширюватися в багатьох країнах,

У Київській Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави.

У ті часи борців вважали найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї війни. Згадаймо подію 933 р., коли печенізький князь запропонував князю Володимиру герць між двома воїнами, де перемогу своєму війську здобув молодий слов’янський селянин.

На Русі народній боротьбі були властиві способи поєдинків як “без захвату”, так і “з захватом”. Борючись першим способом, суперники захоплювали один одного рукою за комір і з цього положення кожен намагався здійснити кидок на землю, підбиваючи ногою ногу супротивника. При цьому способі боротьби застосовувалися й такі прийоми, як кидок через себе, через стегно, підсікання носком.

Боротьба “із захватом” велася при взаємному захопленні тулуба руками навхрест.

Боротьбу із захватом навхрест можна вважати прообразом сучасної греко-римської боротьби, а без захвату – сучасної вільної.

На Запорозжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – “гойдок”, “спас”, “на ремнях”, “навхрест”, “на палицях” тощо.

Боротьба “гойдок” була призначена для розвідників-пластунів. За цією системою боєць “приклеювався” до суперника, повторював усі його рухи, а в разі помилки (через розгубленість, необачність, страх, відчай) нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Арсенал прийомів цього виду єдиноборства дозволяв козакові битися з кількома своїми противниками.

Найменш відома сьогодні система козацької боротьби “спас”. Вона мала не атаквальний, а суто оборонний характер. Для неї характерне багаторазове, ретельне відпрацювання блокування дій супротивника. Тренування козаків для оволодіння технікою і тактикою цих видів боротьби будувалося в тісному зв’язку з високоморальними принципами, що забезпечувало всебічний розвиток особистості.

Життя запорозьких козаків відрізнялося своєрідним аскетизмом, який був збагачений власним досвідом, а не запозиченим. Окремі козаки, вільні від шлюбних зв’язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато їхніх сучасників були переконані в тому, що в них “вселялись” якісь надприродні сили, тобто козаки вододіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв (вона ще відома під назвою “господар ночі”). У народній пам’яті цей вид боротьби овіяний нев’янучою славою, ореолом легендарності.

Козаки-характерники володіли уміннями, дещо схожими з тими, які в наш час демонструють екстрасенси. Характерники часто впливали на психіку противника, старались налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність, про те, що їх не бере ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної. Вороги нерідко вірили, що козаки могли відкрити без ключів замки, брати голими руками розпечені ядра, бачити на декілька верст навколо себе, замовляти себе від ворожої зброї, руками ловити кулі.

Характерники вміли нав’ювати на ворогів “ману”, щоб їм ввижалося зовсім не те, що справді робилося, “зачаровувати” їх, вивідувати в них військові таємниці.

Окремі козаки спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту (больові удари противника не відчувалися). Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в ту частину свого тіла, куди спрямовувався удар противника.

Козаки які постійно займалися вдосконаленням свого фізичного, психофізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами, подібно до йогів.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартування, виховали той тип козаків, які були надійними захисниками всього українського народу.

У процесі свого розвитку боротьба збагачувалася такими прийомами, як: “забрати впоперек живота”, “кинути з носка”, “поставити на голівку”, “зігнути кочергою”, почати герць “колесом” тощо. Ці та інші самобутні прийоми багато в чому нагадували технічні засоби французької боротьби і тому сприяли її швидкому поширенню в Росії.

1895 р. став офіційною датою виникнення любительської спортивної боротьби в Російській імперії. Першими нею захопилися спортсмени з петербурзького гуртка любителів важкоатлетичного спорту, організованого лікарем В. Ф. Краєвським. Через рік борець-професіонал В. Питлясинський видав перший посібник із французької боротьби російською мовою.

Невдовзі гуртки любителів французької боротьби виникли і в Москві, Києві, Ризі та інших містах. Подальшій популяризації французької боротьби сприяв перший всеросійський любительський чемпіонат борців, що відбувся 1897 р. З того часу такі чемпіонати стали традиційними. Й нерідко до їхніх програм включали також зустрічі з борцями.

Перший чемпіонат професіональних борців Росії відбувся в Петербурзі 1904 р. Найбільш відомими борцями-професіоналами стали три Івани: Піддубний, Заїкін, Шем’якін.

З 1910 р. боротьба входить до циркових програм. Віртуозами боротьби того часу були: Г. Лурих, Г. Гаккеншмідт, І. Піддубний, І. Заїкін, І. Шем’якін.

У 1922 р. відбулися змагання борців класичного стилю Москви, Петрограда і міст України. А через два роки на першому чемпіонаті СРСР з класичної боротьби в Києві вже змагалися 40 борців у п’яти вагових категоріях.

З 1925 р. радянські атлети почали мірятися силами на килимі із зарубіжними борцями. На чемпіонаті СРСР 1928 р., у якому взяли участь 38 зарубіжних спортсменів, вони довели свою перевагу, вигравши загальнокомандну першість.

У тридцяті роки в спортивному товаристві «Крила Рад» (Москва) було відкрито першу секцію боротьби вільного стилю. Про цей вид боротьби було відомо лише те, що правилами спортсменам дозволялося захоплювати один одного нижче пояса і застосовувати дії ногами.

Зважаючи на схожість цього виду боротьби з деякими національними видами, поширеними в республіках Середньої Азії та Закавказзя, тренери творчо розробили й класифікували технічні прийоми, створили правила змагань.

У 1937 р. було проведено першу товариську зустріч між борцями вільного стилю Москви і Ленінграда, а наступного року відбувся матч команд уже з п’яти міст країни.

На початку ХХ століття славу Україні принесли: Данило Пасунько, Терентій Корінь, Василь Куценко-Соловйов, Іван Фірцак, Єрофей Гордієнко, Микола Вільгальм, Артем Філін, Петро Махницький, Олександр Сиротін, Іван Михайловський, Фома Бездоля, Арам Ялтирян, Григорій Воронін, Василь Рибалко, Олександр Карпінський, Сергій Спиридонов, Валеріан Трубчанінов та ін.

У роки Великої Вітчизняної війни радянські борці мужньо билися з фашистськими загарбниками. За доблесть і героїзм багато з них удостоєні високих урядових нагород. Смертю хоробрих полягли відомі борці: Микола Суслов, Іван Михайловський, Григорій Пильнов, Олексій Желнін та багато ін.

У 1947 р. радянські борці стають членами Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА). І з цього часу борці класичного та вільного стилів постійно беруть участь у чемпіонатах Європи, світу, в Олімпійських іграх, успішні виступи яких піднесли популярність класичної і вільної боротьби в країні. Для об'єднання усіх осередків любителів спортивної боротьби 1959 р. було створено Федерацію боротьби СРСР.

Першим олімпійським чемпіоном з України (Хельсинки-52) із греко-римської боротьби став Яків Пункін (тренер О.Фешот). Першим серед українських борців у важкій категорії олімпійським чемпіоном (Рим-60) став дворазовий чемпіон світу Іван Богдан, (тренер В.Бровченко). Перший українець, який став триразовим олімпійським чемпіоном з вільної боротьби (семиразовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи, дев'ятиразовий чемпіон СРСР) був Олександр Медвідь. Крім цих видатних українських борців олімпійськими чемпіонами ставали: Борис Гуревич (тренери В.Рибалко, А. Ялтирян, К.Накельський); Олександр Колчинський (двічі) – (тренер Ю.Віленський); Сергій Новиков (тренер Я.Волощук); Павло Пінігін (тренер Г.Бураков); Ілля Мате (тренер В.Борота); Сергій Білоглазов (двічі) та Анатолій Білоглазов (тренер Г.Торопін); Михайло Маміашвілі (тренер А.Єфремов, М. Єсін); а призерами Олімпійських ігор: А.Новіков, В.Двойников, Р.Машуренко, Р.Гонтюк (дзю-до); В. Синявський, В. Тростянський та ін.

За 50 років (1955 – 2006 рр.) українські борці виграли 59 золотих медалей на чемпіонатах світу. Це – Г. Гамарник, В. Синявський, С. Рибалко (двічі), Ю. Григорєв; Г. Сапунов, Р. Богдонас, В. Гулюткін (тричі), Ю. Гусов, М. Юнак (двічі), Н. Давидян (двічі), В. Саунін, М. Харачура (двічі); Г. Єрмілов (двічі) та ін.

Результати борців в незалежній Україні приведено нижче.

Результати виступів українських борців
на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи
(1991 – 2006 рр.)
(вільна боротьба)

Рік	Змагання	Борець	Місце
1992	ЧЄ	–	–
	ЧС	–	–
1993	ЧЄ	Дзамболат Тедеєв Мірабі Валієв Олексій Нечипуренко Михайло Кушнір Віктор Ефтені	I II II III III
	ЧС	Мірабі Валієв	II
1994	ЧЄ	Мірабі Валієв Віктор Ефтені Асланбек Фідаров Роман Мотрович Збірна України	I III III III II
	ЧС	–	–
1995	ЧЄ	Асланбек Фідаров Сергій Губренюк Мірабі Валієв Віктор Ефтені Сагід Муртазалієв Збірна України	I II II III III II
	ЧС	Ельбрус Тедеєв	I
1996	ЧЄ	Віктор Ефтені Володимир Тогузов Заза Зозіров Сагід Муртазалієв Мірабі Валієв Збірна України	I I III III III II
	ОІ	Ельбрус Тедеєв Заза Зозіров	III III
1997	ЧЄ	Олександр Захарук Ельбрус Тедеєв Заза Зозіров Давид Бачінашвілі Збірна України	I II III III II
	ЧС	Ельдар Асанов Заза Зозіров Збірна України	II III II
1998	ЧЄ	Олександр Захарук Заза Зозіров Давид Бічінашвілі Євген Буслевич Ельбрус Тедеєв	I II II III III

		Збірна України Заза Зозіров	I II
1999	ЧЄ	Олександр Захарук Ельбрус Тедеєв Алік Музаєв Заза Зозіров Вадим Тасоєв	I I II II II
	ЧС	Збірна України Ельбрус Тедеєв Олександр Захарук	I I III
2000	ЧЄ	Олександр Захарук Євген Буслевич Вадим Тасоєв	I III III
	ОІ	Євген Буслевич	II
2001	ЧЄ	Василь Федоришин Давид Бічінашвілі	II II
	ЧС	Ельбрус Тедеєв Вадим Тасоєв	III III
2002	ЧЄ	Василь Федоришин Ельбрус Тедеєв Вадим Тасоєв Олександр Захарук Володимир Сиротин	II I II III III
	ЧЄ	Ельбрус Тедеєв Сергій Прядун Вадим Тасоєв	II II III
2003	ЧЄ	Ельбрус Тедеєв Сергій Прядун Вадим Тасоєв	II II III
	ЧС	Олександр Захарук	III
2004	ЧЄ	Ельбрус Тедеєв Вадим Тасоєв Сергій Прядун Василь Федоришин	II II III III
	ОІ	Збірна України Ельбрус Тедеєв	II I
2005	ЧЄ	Василь Федоришин Тарас Данько Вадим Тасоєв Андрій Стадник Володимир Сиротин	I I II III III
	ЧС	Збірна України Тарас Данько Василь Тесмінецький	I III III
2006	ЧЄ	Олександр Захарук Іван Іщенко Євген Хавілов Тарас Данько	I II III III
	ЧС	Збірна України Ібрагім Алдатов Андрій Стадник	II I III
2007	ЧЄ	Василь Федоришин Тарас Данько Сергій Прядун	I II I
	ЧС	Ібрагім Алдатов	II

		Вадим Тасоев	III
2008	ЧЄ	Василь Федоришин Георгій Тібілов	I II

Результати виступів українських борців
на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи
(1991 – 2006 р.р.)
(греко-римська боротьба)

Рік	Змагання	Борець	Місце
1992	ЧЄ		–
	ОІ	Олег Кучеренко	I
1993	ЧЄ	Руслан Хакімов	II
		Андрій Калашніков	II
	Петро Коток	II	
	ЧС	–	–
1994	ЧЄ	Григорій Комишенко	I
		В'ячеслав Олійник	I
		Георгій Саладзе	III
		Петро Коток	III
	ЧС	Збірна України	I
		В'ячеслав Олійник	II
		Андрій Калашніков	III
		Георгій Саладзе	III
		Петро Коток	III
		Збірна України	II
1995	ЧЄ	Руслан Хакімов	I
		Георгій Саладзе	II
		Андрій Калашніков	III
		В'ячеслав Олійник	III
	ЧС	Збірна України	II
		Рустам Аджі	I
		Георгій Саладзе	III
1996	ЧЄ	Андрій Калашніков	I
		Григорій Комишенко	II
		Петро Коток	II
		В'ячеслав Олійник	III
		Збірна України	III
	ОІ	В'ячеслав Олійник	I
		Андрій Калашніков	III
1997	ЧЄ	Рустам Аджі	III
	ЧС	–	–
1998	ЧЄ	Георгій Саладзе	II
		Олег Литвиненко	III
	ЧС	Давид Саладзе	III
1999	ЧЄ	–	–

	ЧС	–	–
2000	ЧЄ	Давид Мамук'ян	II
	ОІ	Давид Саладзе	II
2001	ЧЄ	Олександр Дараган	III
	ЧС	Рустам Аджі	III
		Олександр Дараган	III
2002	ЧЄ	Давид Саладзе	III
	ЧС	–	–
2003	ЧЄ	Сурен Геворк'ян	II
		Армен Варданян	II
		Олексій Вакуленко	III
		Давид Саладзе	III
		Збірна України	III
	ЧС	Армен Варданян Збірна України	II III
2004	ЧЄ	Армен Варданян	I
		Василь Рачиба	II
		Костянтин Стрижак	II
	ОІ	Збірна України –	I –
2005	ЧЄ	Дмитро Тимченко	III
	ЧС	–	–
2006	ЧЄ	Михайло Николаїв	II
		Олександр Хвощ	III
		Олександр Чернецький	III
2007	ЧЄ	Збірна України	III
		Володимир Шацьких	I
2007	ЧЄ	Олександр Хвощ	II
		Сурен Геворк'ян	III
		В'югар Рагінов	III
2008	ЧС	–	–
		ЧЄ	Армен Варданян

Результати виступів на Олімпійських іграх,
чемпіонатах світу і Європи
(1991 – 2006 р.р.)
(жіноча боротьба)

Рік	Змагання	Борець	Місце
1993	ЧЄ	Світлана Одай-Кравченко	II
		Анжела Білоус	II
		Тетяна Антонова	II
		Світлана Лапшина	II
		Тетяна Комарницька	II
		Оксана Назарко	III
		Світлана Яшкіна	III
		–	–

	ЧС	–	–
1994	ЧЄ	–	–
	ЧС	Марія Кримська	III
1995	ЧЄ	–	–
	ЧС	Тетяна Комарницька	III
1996	ЧЄ	Тетяна Комарницька Юлія Войтова	II III
	ЧС	–	–
1997	ЧЄ	Тетяна Комарницька	II
	ЧС	–	–
1998	ЧЄ	Тетяна Комарницька	II
	ЧС	–	–
1999	ЧЄ	Тетяна Комарницька Юлія Войтова Тетяна Лазарева	I II III
	ЧЄ	Тетяна Комарницька Інеса Ребар	I III
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Тетяна Лазарева	I II
2001	ЧЄ	Тетяна Лазарева Ірина Мельник-Мерлені	I II
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Тетяна Лазарева	I III
		Збірна України	III
2002	ЧЄ	Тетяна Лазарева Інеса Ребар Світлана Саєнко	I III III
	ЧС	Катерина Бурмістрова	I
2003	ЧЄ	Валерія Златова Ольга Кригіна	II III
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені	I
2004	ЧЄ	Ірина Мельник-Мерлені Інеса Ребар Катерина Бурмістрова Тетяна Лазарева	I I I II
		Збірна України	I
	OI	Ірина Мельник-Мерлені	I
2005	ЧЄ	Ірина Мельник-Мерлені Катерина Бурмістрова	I I
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Світлана Саєнко	II III
2006	ЧЄ	Світлана Саєнко Олександра Когут	II III
	ЧС	Наталя Синишин	III
2007	ЧЄ	Наталя Синишин Ганна Василенко Катерина Бурмістрова Світлана Саєнко	II III II II
		Збірна України	II
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Наталя Синишин	II III
		Збірна України	III

2008	ЧЄ	Олександра Когут Юлія Благиня Тетяна Лазарева Наталя Синишин Мар'яна Кв'ятковська Збірна України	Ш Ш Ш Ш І ІІ
------	----	--	-----------------------------

Першим у незалежній Україні олімпійським чемпіоном з греко-римської боротьби (Барселона-92) став дворазовий чемпіон світу, чемпіон СРСР Олег Кучеренко (тренери В.Солопов та О.Онищенко). Повторив його успіх В. Олійник (тренер М. Пантазі) в Атланти-96. Першими олімпійськими чемпіонами з вільної боротьби (Афіни-2004 р.) стали: триразовий чемпіон світу Е.Тедєєв (тренери Борис та Руслан Савлохови) та триразова чемпіонка світу І.Мельник-Мерлені.

Чемпіони світу: Р.Аджі (тренери М.Пустовалов, Г.Узун) (греко-римська боротьба), та К. Бурмістрова (тренери Ю.Голуб, С.Лазаренко), В. Шацьких (тренери М.Ставрїнов), чемпіон світу з вільної боротьби І.Алдатов (тренери Е.Тедєєв, Р.Савлохов) (вїдбна боротьба).

1.2. Дзюдо

Саме слово “дзюдо” і назви численних прийомів цієї боротьби можна часто почути в бесїдах, прочитати на сторїнках газет та журналїв. І нерїдко славослїв'я авторїв не знає меж: “грізна зброя”, “таємничї прийоми”, “секретнї блискавичнї дїї” тощо. Все робиться для того, щоб привернути увагу до справдї трохи романтичної й таємничої японської боротьби. І поруч – ілюстрації: тендїтна японська дївчинка одним рухом пальця кидає на землю велетня! Це справляє враження на людей, яких важко здивувати. Відомий французький художник Пабло Пікассо, наприклад, захопився боротьбою дзюдо десь під вісімдесят років, а ще пізніше спеціально тренувався, щоб здобути так званий дан – розряд у дзюдо.

Таку популярність дзюдо легко пояснити. На сьогодні у всьому світі працює кілька тисяч фахівцїв дзюдо з Японії. Вони не тільки тренують спортсменїв, а й всїляко пропагують дзюдо як справдї грізну зброю єдиноборства. Фахівцї добре розуміють, що добитися переваги в поєдинку на татамі можна лише внаслідок тривалих, систематичних тренувань. Це до снаги тільки людям спортивного характеру. Куди простїше вихвалити дзюдо саме як грізну зброю – досить, мовляв, просто опанувати кілька прийомїв, і ви завжди будете переможцем у двобої з набагато сильнішим суперником! Цим не в останню чергу пояснюється й те, що дзюдо має прихильникїв навіть серед жінок.

Подїбна пропаганда дзюдо – просто обман. Адже фахівцям відомо, що і в самїй Японії це не тільки вид спорту, а ціла система фізичного виховання. Вона входить до програм

шкільного навчання для хлопчиків і дівчаток, починаючи з п'ятого класу. Дзюдо в Японії має не тільки фізичні, а й філософські підвалини, розраховані на виховання певного світогляду.

Таке визнання дзюдо здобуло не відразу. І сама боротьба, і її філософські засади склалися поступово, протягом багатьох століть. Сьогодні навіть не існує єдиної теорії походження дзюдо, у ній тісно переплелися легенди й дійсність. Однак вважають, що дзюдо народилося безпосередньо із джіу-джитсу і одразу набуло великої популярності в Японії. Нині цим видом спорту на його батьківщині захоплюються близько 5 млн чоловіків і жінок.

У Токіо створено інститут дзюдо – так званий Кодокан, відомий далеко за межами Японії. Він міститься у величезному семиповерховому будинку. У його численних залах можуть одночасно тренуватися 2500 дзюдоїстів. Біля входу до Кодокану встановлено бронзовий пам'ятник Дзігаро Кано Бунгакуші.

Дзігаро Кано з дитинства прагнув до занять спортом. Кажуть, він мав дуже скромні фізичні дані: його зріст був 150 см, вага – 48 кг. Слабке здоров'я, вади фізичного розвитку він вирішив компенсувати наполегливою працею. Однак і в гімнастиці, і у веслуванні на байдарках Дзігаро зазнав невдачі. Тоді він вдався до джіу-джитсу.

Навчання в різних учителів навело 22-річного Дзігаро Кано на думку об'єднати все вивчене й відкрити власну школу боротьби, яка й прийняла перших учнів у лютому 1882 року. Кано дав боротьбі назву дзюдо. З усіх численних прийомів джіу-джитсу він відібрав найефективніші. Оскільки боротьба мала спортивний характер, то від найнебезпечніших прийомів джіу-джитсу Кано відмовився. Він опрацював способи самострахування при падінні, розробив струнку систему кидків, запропонував і нинішній спортивний одяг дзюдоїста, створив правила змагань. Велику увагу Кано приділяв питанням фізичної, морально-вольової та психологічної підготовки.

Дзюдо в Японії наштовхнулося на впертий опір представників шкіл джіу-джитсу. Треба було довести перевагу нового виду боротьби над іншими. Великою мірою в цьому сприяв блискучий виступ Шіро Шайго, найкращого учня Дзігаро Кано, який, виступивши в офіційних змаганнях і послуговуючись прийомами дзюдо, переміг усіх борців, котрі захищалися прийомами джіу-джитсу.

В Японії дзюдо входить до програми шкільного виховання. Але практично діти починають там вивчати його з п'яти років. Причому, навчають найкращі педагоги, щоб одразу дати їм правильні основи техніки.

Приблизно з четвертої до п'ятої години дня в країні спостерігається справжнє торжество дзюдо – багато японців ідуть до залів і тренуються протягом години. Одні з них –

професіонали, інші – вправляються для власної втіхи. У цей час ніхто нікого не вчить, не тренує – японці просто борються один з одним.

Закони дзюдо передбачають, що дзюдоїст не має права відмовити суперникові в проведенні поєдинку навіть у тому разі, якщо між ними існує велика різниця у вазі й у рівні майстерності.

У першій школі Дзігаро Кано заняття відбувалися на одному татамі розміром у 20 м². Та вже 1897 року уряд Японії затвердив створення школи дзюдо з татамі площею 185 м².

Дуже багато зробив Дзігаро Кано для забезпечення послідовності навчання дзюдо. Він умовно розділив усі кидки на 5 основних груп – чонію, створив нині традиційний церемоніал поводження дзюдоїстів на татамі в тренувальних поєдинках і при складанні кваліфікаційних іспитів.

Дзігаро Кано очолював усю роботу з розвитку дзюдо в країні. У 1911 році його було обрано головою Японського національного олімпійського комітету, а у 1915 році він заснував спеціальний журнал з боротьби. Він був присутній на VII, IX, X и XI Олімпійських іграх. Помер Дзігаро Кано 1939 року. На цей час в Японії було вже понад 120 тисяч дзюдоїстів.

У зарубіжних джерелах можна зустріти відомості, що для розвитку дзюдо багато зробив і викладач Токійського Імператорського університету професор Ервін Бельц. Ще 1872 року він зацікавився мистецтвом джіу-джитсу, відвідав провінцію Тімбу, де знайомився з цим видом боротьби у місцевих поліцейських.

Бельц висловив думку про те, що джіу-джитсу і дзюдо – фактично одне й теж, але в джіу-джитсу грубіші прийоми. Терміном “дзюдо”, на думку професора, підкреслюється релігійно-етичний зміст боротьби.

У 1889 році Дзігаро Кано разом з Юкіо Тані відвідав Європу, щоб показати прийоми дзюдо. З ними виступав також 73-річний Койсшімі. Він наочно демонстрував доступність нової боротьби навіть для людей похилого віку. Так дзюдо вперше прийшло в інші країни.

Японці відряджали за кордон своїх інструкторів і тренерів, старанно поширюючи переконання, що стати справжнім майстром дзюдо можна лише під їхнім керівництвом. Вони випускали багато літератури, а згодом і навчальних кінофільмів, що сприяли пропаганді цієї боротьби.

Нині дзюдо стало міжнародним видом спорту з якого проводять чемпіонати країн, континентів, світу. Його введено до програми Олімпійських ігор. Міжнародна федерація дзю-до об'єднує 7 мільйонів борців. Щоправда, з них майже 5 мільйонів – японці. Але й два мільйони дзюдоїстів у інших країнах – велике досягнення.

Міжнародне визнання дзюдо позначилося на деяких правилах і канонах, що зробили цей вид спорту доступнішим.

Колись тут не знали вагових категорій. Всі змагалися на одному татамі, на рівних виборювали першість. Адже японці старанно доводили, що зріст, вага, сила не мають значення для перемоги в дзюдо, що головне – тонке вміння застосовувати прийоми. Щоправда, японські фахівці все-таки вважали, що найкращі шанси мають високі мускулясті спортсмени вагою від 80 до 90 кг. Це блискуче не раз підтверджував чемпіон XVIII Олімпійських ігор у важкій вазі Інокума, власна вага якого становила 87 кг.

Першого удару престижу японців завдав голландець Антон Геєзинк. На чемпіонаті світу він переміг усіх трьох японських дзюдоїстів і виграв золоту медаль. Антон Геєзинк (його зріст – 198 см, вага – 118 кг) – чудово фізично розвинений і тренований. Він перший довів, що суто фізичні дані мають далеко не останнє значення для перемоги в дзюдо. І незабаром у дзюдо з'явилися три вагові категорії, а четверта мала назву абсолютної – у ній могли виступати борці будь-якої ваги. Уже на XVIII Олімпійських іграх змагання із дзюдо провели за новими правилами. У всіх вагових категоріях перемогли японські дзюдоїсти, а в абсолютній – Антон Геєзинк.

На XX Олімпійських іграх вагових категорій було вже п'ять. Крім того, запроваджено і абсолютну. Японці сподівалися мати всі шість золотих медалей, а здобули лише три. У півважкій вазі чемпіоном став Шота Чочішвілі, у важкій і абсолютній – знову ж таки голландець Вільям Рюска. Цей успіх європейських дзюдоїстів остаточно підтвердив, що дзюдо підвладне головним законам будь якого виду боротьби – для перемоги важливо не тільки володіти першокласною технікою, а й бути якнайкраще фізично підготовленим, насамперед відзначатися високим рівнем розвитку сили.

Що означає сама назва “дзюдо”? На це запитання відповісти найважче. Хоча б тому, що в японській мові вона має вісім найрізноманітніших значень.

Відомий англійський фахівець Гарріссон, автор популярних книг “Мистецтво джіу-джитсу” й “Теорія і практика дзюдо” на основі докладного аналізу витлумачує термін “дзюдо” як “гнучкий шлях до перемоги”. Цю ж точку зору підтримує професор Ервін Бельц. Їхню думку підтверджують і мовні дані, і основна ідея боротьби дзюдо – спершу піддатися, щоб потім перемогти!

У Радянському Союзі дзюдо почали культивувати за кілька років перед XVIII Олімпійськими іграми. А перше знайомство з цим видом спорту відбулося ще 1957 року. Тоді гостями радянських самбістів стали дзюдоїсти Угорщини. Матч закінчився з “сухим” рахунком на нашу користь.

Невдовзі радянські борці вступили до Міжнародної федерації дзюдо. Найкращі наші самбісти почали пробувати свої сили в новому виді, влаштовували міжнародні зустрічі з найсильнішими дзюдоїстами. Дебютувавши в першості Європи 1962 року, вони посіли третє місце. Це була несподіванка. З першого виходу на європейський татамі ще жодна команда не потрапляла одразу в призери.

Наступні чемпіонати були ще успішніші. Досить сказати, що в період 1962 – 1974 рр. збірна СРСР із дзюдо в чемпіонатах Європи вісім разів посідала перше місце, один раз – друге і чотири рази – третє, тобто щоразу потрапляла до числа призерів командних змагань. Ще більше за цей час було в нас переможців і призерів особистих першостей. Вже 1964 року з'явилися перші радянські призери Олімпійських ігор у Токіо, згодом – призери світових чемпіонатів.

Хочеться відзначити, що на Україні, де ніколи не бракувало добрих самбістів, сьогодні є чимало відомих майстрів дзюдо. Звання чемпіонів Радянського Союзу та Європи в особистих і командних змаганнях неодноразово завойовували: Володимир Саунін, Анатолій Бондаренко, Сергій Новиков, Володимир Куспіш, Сергій Мельниченко, Анатолій Новиков, Микола Козицький, Олександр Шуклін. Можна сказати, що дзюдо відразу знайшло в нашій республіці багато щирих шанувальників, набуло широкого розвитку.

1.3. Самбо

Так незадовго до війни в СРСР відбулося народження нової спортивної боротьби – самбо. Дав їй путівку в життя заслужений майстер спорту, заслужений тренер СРСР Анатолій Аркадійович Харламπίєв.

А. А. Харламπίєв разом з В. А. Спиридоновим, В. П. Волковим та В. С. Ощепковим були перші з тих ентузіастів, які добре вивчили й засвоїли майже всі прийоми обох видів боротьби – вільної і класичної. Вони збагнули, що людина, яка досконало володіє прийомами боротьби, має перевагу в несподіваній сутичці з людиною, необізнаною з боротьбою. І тут у них, окремо один від одного, виникла думка, що непогано було б створити зовсім новий вид боротьби, який би дав людині змогу захиститися від несподіваного нападу, навіть, якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножем, кастетом, каменем, штиком тощо.

Нетреба думати, що творці самбо тільки те й робили, що вигадували нові прийоми. Насамперед вони звернули увагу на національні види боротьби, які віками існують і зберігаються серед багатьох народів. Не обійшли вони й поширені на весь світ японські види боротьби та самооборони – дзюдо, джіу-джитсу, карате. Було виконано справді титанічну роботу – переглянуто й вивчено понад 10 тисяч прийомів із різних видів боротьби. З них

відібрали трохи більше тисячі найефективніших прийомів, віддаючи перевагу тим з них, які давали змогу вмить паралізувати несподіваний напад і перейти до результативної контратаки або повністю знешкодити суперника. Відібрану тисячу прийомів об'єднали загальною назвою – боротьба самбо. Очевидно, всі знають, що ця назва означає скорочення трьох російських слів – «самооборона без озброєння».

Отже, боротьба самбо хоча й заснована на різних видах національної боротьби, має штучне походження і, на відміну від інших видів боротьби, які склалися стихійно протягом багатьох століть, має своїх творців. Сьогодні самбо – наймолодший вид боротьби, але вона має не меншу популярність, ніж боротьба греко-римська, вільна й дзюдо, здавна визнані в спортивному світі.

Розділ самбо, що об'єднує прийоми захисту від нападу з ножом, штиком, навіть з гвинтівкою, одразу високо оцінили прикордонники та десантні війська Червоної Армії. Вони взяли ефективні прийоми на своє озброєння.

Самбо, як і інші види боротьби, доступне всім. У ньому існують 10 вагових категорій: кожен може тренуватися й брати участь у змаганнях з рівними за вагою суперниками, здобувати спортивні розряди, виборювати звання чемпіонів. Крім того, самбо допомагає оволодінню боротьбою дзюдо, яку включено до програми Олімпійських ігор.

Спочатку боротьбою самбо займалися тільки в нашій країні, потім нею зацікавилися в інших країнах. У 1966 році самбо включили до Міжнародної асоціації боротьби – ФІЛА, яка прийняла рішення проводити першості Європи та світу. У тому ж році створили при ФІЛА комісію з боротьби самбо. Її керівником став англієць Герберт Джекоб.

У 1967 році в Ризі провели перший міжнародний турнір, у якому взяли участь представники кількох європейських країн, а також спортсмени Японії, які побажали змінити свої традиційні кімоно на куртки самбістів.

Вже тоді було багато зроблено для популяризації та поширення боротьби самбо в усьому світі. Навчальні фільми й плакати, методичні вказівки й спеціальна література були перекладені на різні іноземні мови.

Перший чемпіонат Європи із самбо був проведений 1972 року в Ризі. Звання чемпіонів виборювали кращі самбісти Болгарії, Великобританії, Іспанії, СРСР, Югославії. Прибули також представники несвропейських країн – Ірану, Монголії, Японії. З 1973 року почали розігруватись чемпіонати світу.

Вагомий внесок у досягнення радянського самбо зробили представники нашої республіки: неодноразовий чемпіон країни, чемпіон Європи – Володимир Саунін став чемпіоном світу. Перед тим як завоювати олімпійське золото з боротьби дзюдо, Сергій Новиков був чемпіоном СРСР і Європи із самбо. Досконалу техніку продемонстрував на

Ленінградському чемпіонаті Віталій Биченок. Там він завоював звання найсильнішого на континенті.

Видатних успіхів досяг львів'янин Михайло Юнак – чемпіон Європи і дворазовий чемпіон світу.

Відомими спортсменами стають найбільш сміливі, настирливі й завзяті. Що ж спонукає хлопців оволодівати борцівськими прийомами, вступати до секцій боротьби? Насамперед природне бажання помірятися силою, виявити найспритнішого.

Прагнення молодого людини до пізнання, самоствердження і самовдосконалення слід всіляко підтримувати й заохочувати. І допомогти в цьому має вчитель фізичної культури під час реалізації відповідного розділу комплексної програми фізичного виховання як на уроках, так і під час позакласної роботи.

Учні мають усвідомити, що спортивна боротьба справляє на них неабиякий вплив. Так, у герці на килимі доводиться долати опір суперника, який прагне перемогти. Але хіба можна побороти його, якщо немає сили? Боротьба розвиває цю фізичну якість. Зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися. Потрібна неабияка спритність. Боротьба вдосконалює й цю якість. Залежно від віку борців, кожна спортивна сутичка триває лише 4-6 хв (звичайно, якщо жодному з них не вдається достроково покласти суперника на лопатки). Під час поєдинку необхідно весь час атакувати, стримувати натиск суперника, долати опір. Напруження, що виникає під час сутички, може витримати лише витривалий, отож, розвивається й витривалість. На розгадування задуму суперника, оцінювання обставин і прийняття необхідного рішення в поєдинку, який протікає бурхливо, у борця є лише частка секунди. Отже, йому потрібні миттєва реакція й неабияка кмітливість. Боротьба розвиває і швидкість реакції, і точність мислення.

Сутички удосконалюють не тільки фізичні, а й морально-вольові якості: боягуз не зможе досягти успіху в поєдинку на борцівському килимі. Активні дії під час борцівського герцю сприяють також вихованню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сили волі, “чоловічого характеру” і благородства.

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння, не розгублюючись, знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Конче потрібні ці ж якості і в мирному трудовому житті.

Розділ 2.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Для того, щоб оцінити окремі рухи або зіставити їх між собою, визначають їх біомеханічні характеристики, які діляться на дві групи: якісні (напруженість, розслаблення, свобода, легкість, виразність та ін.) і кількісні (кінематичні, динамічні і статичні).

Тренер, враховуючи реальні рухові можливості борців, ставить перед ними ті або інші рухові завдання. Це припускає виконання рухів із заданими біомеханічними характеристиками, які стимулюють активізацію розумової і рухової діяльності, що у результаті дозволяють досягти відповідних цілей. Рухове завдання розв'язується шляхом спеціально організованих рухових дій.

Техніка спортивної боротьби – це система змагальних вправ, основана на раціональному використанні координаційних і кондиційних можливостей борців і направлена на досягнення високих спортивних результатів.

2. 1. Кількісні характеристики рухів

Всі рухові дії в спортивній боротьбі можуть бути описані кінематичними характеристиками і динамічними параметрами (таблиця 2.1., 2.2.).

Таблиця 2.1.

Кінематичні складові рухів

Просторові (система відліку відстані)	Тимчасові (система відліку часу)	Просторово-часові
координати точок тіла	моменти часу	швидкість переміщення точок тіла
координати системи двох тіл	тривалість руху	прискорення точок тіла
траєкторії точок	темп руху ритм руху	

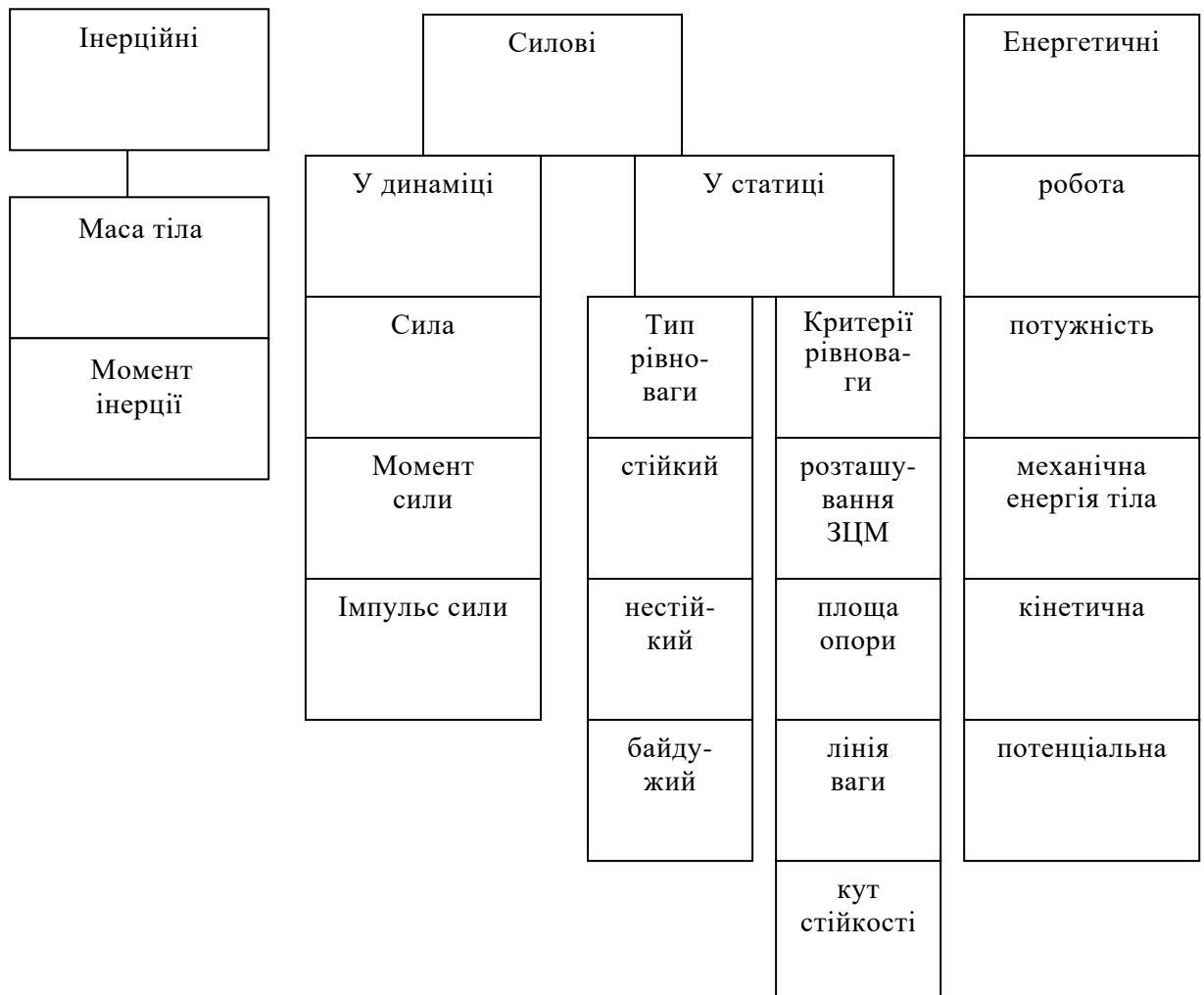
Оскільки основне завдання в спортивній боротьбі – переведення тіла супротивника, що чинить опір, з будь-якого початкового в задане правилами кінцеве положення.

Дійсно, перш ніж проводити кидок або переверот, необхідно врахувати особливості взаємної пози, взаємного захвату, при використанні якого можна буде забезпечити власне переміщення щодо супротивника і переміщення тіла супротивника спільно із своїм тілом.

Тільки визначивши цю модель і досягнувши кінематичного зв'язку, можна реалізовувати її в динамічному аспекті, використовуючи силу своїх м'язів та інерційні чинники.

Таблиця 2.2.

Динамічні складові рухів



При вивченні рухів спортсмена тіло його умовно приймають за матеріальну точку (це найпростіша модель). Якщо при аналізі рухів розмірами тіла нехтувати неможливо (оскільки втрачається сенс вирішального завдання), воно може бути розглянуте (на кінограмі) як система матеріальних точок. Допускається ще одне спрощення: тіло спортсмена умовно вважається абсолютно твердим, тобто форми і розміри його окремих ланок вважаються незмінними при рухах (відстані між матеріальними точками кожної ланки або частини тіла постійні).

Приймаючи різні положення, борці, як правило, повинні піклуватися про збереження або зміну рівноваги свого тіла і тіла суперника. Для ухвалення будь-якого фіксованого положення борець повинен забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою (килимом), суперником.

Існують три види рівноваги тіла: стійка, нестійка і байдужа. Під час сутички суперники майже ніколи не знаходяться в положенні байдужої рівноваги, досить рідко – в стійкій, найчастіше – в нестійкій. Це вимагає великих м'язових зусиль і значної витрати енергетичних ресурсів. Напруженість м'язової системи тим більша, чим більше нестійке положення борця. Біомеханічним критерієм ступеня стійкості тіла є місце розташування його загального центру маси (ЗЦМ), причому будь-які, навіть незначні зміщення ЗЦМ щодо опори змінюють стійкість. Найбільш стійким положення борця буває в тих випадках, коли ЗЦМ знаходиться найближче до опори, – при низькій стійці.

Проте не тільки розташуванням ЗЦМ визначається ступінь стійкості тіла борця. Не менш важливим критерієм стійкості є величина площі опори тіла. Ступінь стійкості тіла прямо пропорційна площі його опори. Отже, борець повинен прагнути до збільшення площі опори і зниження висоти розташування над нею ЗЦМ.

Ще одним критерієм стійкості тіла служить лінія ваги (перпендикуляр, опущений з ЗЦМ). Для збереження рівноваги тіла необхідно, щоб ця лінія проходила через площу опори. Інакше борець втратить рівновагу. У разі, коли борець для підтримки рівноваги не виконує різними частинами тіла страхувальних рухів, його положення буде тим стійкіше, чим ближче до центру площі опори проходить лінія ваги.

Для об'єктивнішої оцінки ступеня стійкості тіла необхідно враховувати величину кута стійкості – кута, поміщеного між лінією дії сили тяжіння і похилою лінією, проведеною із ЗЦМ до будь-якої точки межі площі опори. Величина кута стійкості залежить не тільки від величини площі опори, але і від висоти розташування ЗЦМ над нею. Так, при одній і тій же площі опори кут стійкості тіла борця буде тим більше, чим ближче до площі опори розташовується ЗЦМ. Швидкість зміни кута стійкості залежить від конкретних умов і дозволяє досвідченому борцю своєчасно прийняти найбільш стійке положення і тим самим забезпечити проведення прийому.

Визначення моменту стійкості ($M_{ст}$) допомагає одержати інтегральну оцінку ступеня стійкості борця, який прийняв конкретну позу. $M_{ст}$, який дорівнює добутку сили ваги тіла на плече в області площі опори і визначається добутком маси тіла борця на довжину перпендикуляра, проведеного від межі площі опори до лінії ваги. $M_{ст}$ залежить від двох величин; маси борця і площі опори. Площа опори тіла борця рідко приймає контури фігури правильної форми, і, природно, лінія ваги майже ніколи не перетинає її по центру. Регулюючи відносну рухливість сегментів тіла могутньою мускулатурою, можна робити значний вплив на ступінь стійкості тіла. Сила борця, який прагне вивести суперника з рівноваги, діє на його тіло і утворює перекидаючий момент ($M_{пр}$) – момент сили щодо осі обертання. Для збереження рівноваги необхідно, щоб $M_{ст}$ був більший $M_{пр}$. Цього можна

досягти, при певній позі, збільшивши площу опори, наблизивши до неї ЗЦМ тіла і напружуючи великі групи м'язів. (Рис. 2.1.).

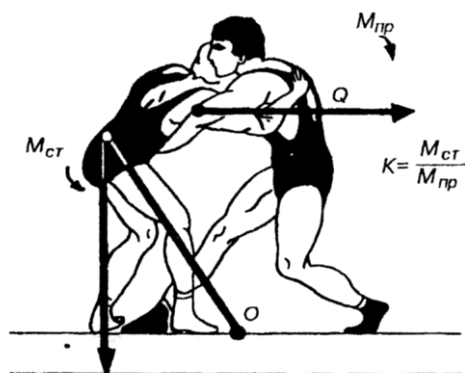


Рис. 2.1. Коефіцієнт стійкості, який дорівнює співвідношенню моменту стійкості ($M_{ст}$) борця, що захищається, і перекидального моменту ($M_{пр}$), атакуючого борця (Q – сила дії атакуючого)

Відношення $M_{ст}$ до $M_{пр}$ називається коефіцієнтом стійкості (K): $K = M_{ст} / M_{пр}$. При $K > 1$ тіло зберігає рівновагу, якщо $K = 1$, воно приймає крайнє положення; коли $K < 1$, тіло втрачає рівновагу.

При виконанні рухів без зміни місця на килимі ЗЦМ тіла може переміщатися в горизонтальній і вертикальній площинах. У першому випадку одночасно переміщається проекція ЗЦМ на площу опори, що створює загрозу втрати рівноваги тіла. Уникаючи цього, борець вимушений здійснювати компенсаторні рухи (додаткові або супутні основному руху). Звичайно вони виконуються при малій площі опори, утриманні суперника, захисних діях і відриві суперника від килима. Часто ці рухи вимагають значної напруги багатьох груп м'язів. У основі механіки компенсаторних рухів лежать закономірності прояву третього закону динаміки, відповідно до якого при взаємодії тіла борця з опорою (килимом), суперником і частинами його тіла дія сили завжди викликає однакову за величиною і протилежну за напрямком протидію. Завдяки компенсаторним рухам, створюється своєрідний баланс сил взаємодії (дії і протидії), і спортсмену вдається зберегти рівновагу. При виконанні компенсаторних рухів найбільше навантаження припадає на суглоби і групи м'язів, які ближче інших розташовані до опори. Наприклад, при боротьбі в стійці найбільше навантаження припадає на суглоби і м'язи стоп і колінних суглобів.

Якщо борець знаходиться у відносно нерухомому положенні (у будь-якій стійці), тиск тіла на опору дорівнює його вазі. Коли він почне різко переміщати ЗЦМ тіла вниз, рухаючись з прискоренням (при деяких атаквальних діях), сили інерції мас окремих ланок тіла будуть направлені вгору. У цьому випадку тиск тіла (сила тяжіння) на опору менше, ніж

його вага (на величину, рівну силі інерції ланок тіла). При переміщенні ЗЦМ тіла вгору (наприклад, при прискореному розгинанні в колінних, тазостегнових та інших суглобах під час різкого вставання, підстрибування вгору, піднімання суперника і т. д. Тиск тіла борця на опору складається з ваги її тіла і сили інерції частин тіла направлених вниз, тобто в сторону, протилежну рухові всього тіла. Інколи інерцію руху суперника атакуючий борець вигідно використовує при боротьбі у стійці, виконуючі різні поштовхи та ривки. Коли суперник вільно або мимоволі переміщається по килиму, атакуючий борець різким рухом сковує рухи його ніг. Тулуб суперника продовжує рухатися за інерцією, компенсаторні рухи він виконати не може, внаслідок чого, втрачаючи рівновагу, падає.

Кількісний зв'язок між силами і зміною швидкості його руху визначається другим законом динаміки: зміна швидкості руху (прискорення) прямо пропорціональна прикладеній силі і обернено пропорційна масі тіла. Щоб надати прискорення руху свого тіла або тілу суперника, борець повинен розвинути велику силу. Кінцевий ефект руху залежатиме від маси того тіла, до якого прикладена сила.

Як приклад ефективності використання знань законів біомеханіки при прогнозуванні можливостей супротивника, можна привести аналіз можливостей збереження супротивником статичної (протинаправленої) рівноваги. Якщо у супротивника довжина стопи відносно довша за звичайну, то він володіє підвищеною якістю статичної стійкості і для його перекидання слід використовувати кидки з вертикальним відривом від килима.

Якщо у супротивника кістка п'яти, дуже видається назад, то він стійкий до виведення з рівноваги назад.

Якщо у супротивника, при відносно невеликому двоголовому м'язі, сухожилля прикріплене до кістки передпліччя на сантиметр нижче за звичайне, то його сила може бути на порядок вище за звичайну і т.д.

2.2. Рухові завдання і способи їх вирішення

Всі рухи борців виконуються:

- в умовах безпосереднього контакту на різних дистанціях;
- з постійною зміною взаєморозташувань, взаємозахватів;
- з різним ритмом і величиною взаємних зусиль.

Унаслідок різноманіття техніки і тактики боротьби прогнозувати умови протиборства важко. У будь-якому тимчасовому відрізку сутички суперники можуть мати різні цільові установки, що зумовлюють вибір і застосування конкретних технічних елементів, технічних і тактичних дій і т.п. Основними завданнями поєдинку борців з позицій біомеханіки є:

- переміщення суперника, що чинить опір, з одного положення в інше, заохочуване

правилами змагань;

- утримування суперника у визначеному положенні, яке оцінюється суддями.

Якщо враховані всі біомеханічні закономірності спортивної боротьби, ці цільові установки сутички здійснюються економічно і ефективно. Борці вирішують певні задачі за допомогою надзвичайно складних рухів. Складність прийомів боротьби багато у чому залежить від особливостей кінематичних ланцюгів, утворених обопільним захватом, і перешкод з боку суперника. Атакуючий борець, якщо розглядати його рухи в сагітальній площині (збоку), може кинути суперника вперед на груди (рис. 2.2) і назад на спину (рис. 2.3.), повернувши його тіло навколо поперечної осі на 90° . У першому випадку (рис. 2.2.) кидок оцінюється невисокими балами, у другому (рис. 2.3) – високими. Щоб суперник впав вперед на спину, необхідно повернути його тіло навколо поперечної осі на 270° (рис. 2.4).

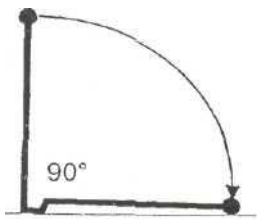


Рис. 2.2. Перекидання вперед на груди

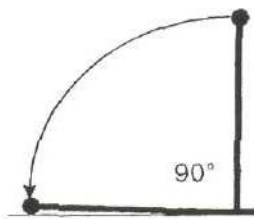


Рис. 2.3. Перекидання назад на спину

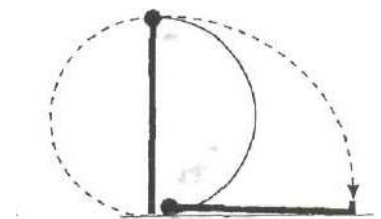


Рис. 2.4. Перекидання вперед на спину

Для цього атакуючий, у разі притискання грудьми до грудей суперника, повинен у кидку назад, прогинаючись, описати дугу в 180° (рис. 2.5). У цьому випадку він перекине суперника через міст, а суперник, описавши навколо поперечної осі дугу в 270° , опиниться на спині або на мосту. Цього ж можна добитися, якщо заздалегідь обернутися до суперника спиною і, згинаючись вперед і падаючи, потягти його за собою (рис. 2.6).

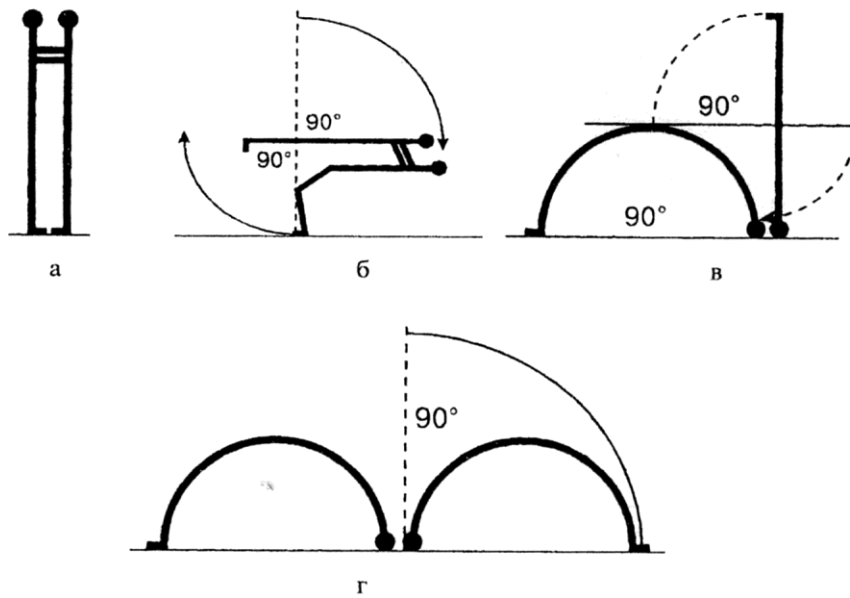


Рис. 2.5. Перекидання вперед на спину, прогинаючись

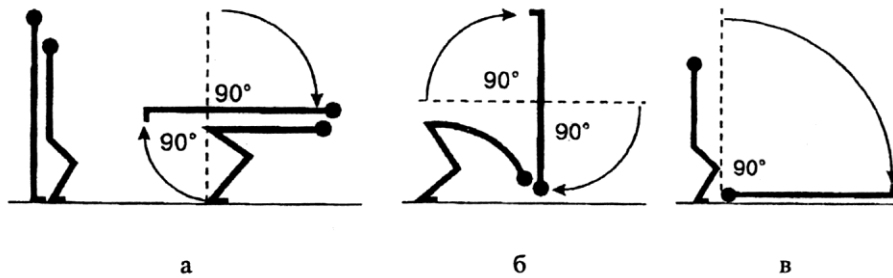


Рис. 2.6. Перекидання вперед на спину, обернувшись спиною до супротивника і нахилиючись вперед

При переворотках суперника в партері вирішують ті ж рухові задачі, але використовуючи з меншою довжиною плечей важелі, отже, докладаючи більші зусилля.

При дожиманні суперника на мосту, утриманні і больових прийомах необхідно докласти зусилля до тіла суперника в такому місці і так, щоб максимально використовувати можливості важелів.

При кидках часто буває необхідно виконати попередній вертикальний відрив суперника від килима, що можливо за умови підведення свого центру ваги під центр ваги суперника. Щоб перемістити суперника (після відриву) у горизонтальне положення, до його тіла повинна бути прикладена пара різноспрямованих сил, що створить момент обертання.

При виведенні суперника з рівноваги (без попереднього відриву від килима) необхідно прикласти до верхньої точки його тіла силу, яка виявиться верхньою складовою пари сил. У цей момент ЗЦМ тіла стане віссю обертання. Якщо припустити, що тіло, яке перекидається, жорстке, виникає нижня, направлена протилежно, складовою пари сил. Тому ЗЦМ набуватиме певного прискорення і опиниться в місці зіткнення з опорою (рис. 2.8).

Якщо суперник не встигне переставити ноги у бік перекидання і зберегти рівновагу, то з'явиться можливість зменшити його момент стійкості і цим вивести проекцію ЗЦМ за край площі опори. Це можливо в тому випадку, якщо вдасться створити більший перекидний момент, чим момент стійкості (рис. 2.9), для чого необхідно збільшити силу ривка (поштовху) або докласти зусилля в найбільш високій точці.

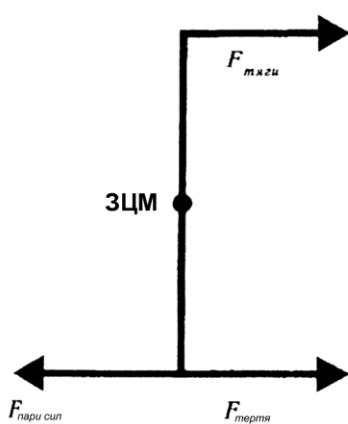


Рис. 2.8. Умови, що забезпечують виведення тіла з рівноваги без відриву від опори

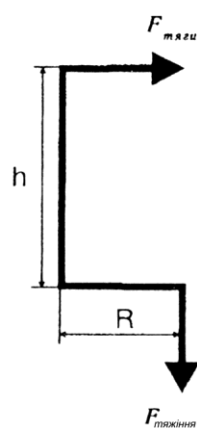


Рис. 2.9. Умови, що визначають можливість перекидання (R- плече сили тяги, h- плече сили тяжіння)

При відриві суперника від опори створюється зусилля, направлене вертикально вгору. Відповідно до третього закону Ньютона, силі ваги обох борців протидіятиме протинаправлена і рівна за величиною сила реакції опори. Тверда опора забезпечує миттєву і повну передачу зусилля (наприклад, на відносно жорсткому татамі в дзюдо). При м'якій опорі частина відштовхувальної сили іде на деформацію опори, що уповільнює швидкість відриву. Для того, щоб зберегти рівновагу (при створенні горизонтального зусилля для перекидання суперника), необхідно збільшити кут стійкості виставлянням ноги вперед і убік, протилежний кидку.

Як вже наголошувалося, іншим чинником для створення зусилля при проведенні прийомів є енергія вільно падаючого тіла. Для цього атакуючий може зменшувати площу своєї опори. Вихід проекції ЗЦВ (загальний центр ваги) за край власної площі опори

дозволяє прикласти до суперника силу, направлену вертикально вниз. Оскільки обопільний захват створює певний кінематичний ланцюг і відповідно ЗЦВ, то при використанні енергії падіння власного тіла потрібно орієнтуватися на виведення проекції ЗЦВ за загальну площу опори. При цьому більшого ефекту можна досягти, підбиваючи одну з опор суперника. Якщо цього робити не можна за правилами змагань або за тактичними міркуваннями, необхідно одночасно створити горизонтальне зусилля по відношенню до тіла суперника.

2. 3. Особливості біомеханічної структури прийомів

Прийом – це єдина (цілісна) рухова дія і складається з окремих простих (елементарних) рухів руками, ногами і тулубом, зв'язаних між собою в часі і просторі. У боротьбі розрізняють:

- рухи руками: хват, захват, обхват, притискання, відштовхування, ривок (вгору, вниз, убік, комбінований), поштовх (вгору, вниз), тяга, упор, натиск і т. д.;
- рухи ногами: підставляння, переставлення, заступання, підштовхування, упор і т. д.;
- рухи тулубом: нахил, випрямлення, прогинання, поворот, обертання, згинання.

Частина рухів виконується одночасно, частина – у певній послідовності. Щоб зрозуміти логіку взаємозв'язку елементарних рухів, всю структуру прийому ділять на фази. Найзручніше розділення прийому на три фази. Перша фаза – вхід атакуючого з початкового положення в стартове. Вхід може бути виконаний одноактний або у два акти (I і II напівфази) (рис. 2.11.). Друга фаза – відрив суперника від килима або остаточне виведення його з рівноваги. Відрив може фіксуватися візуально кінограмою або точніше реєструватися тензометричними приладами (на динамографічній платформі та ін.). Якщо реєстрація проводиться синхронно з відеозйомкою, на кінокадрі можна точно визначити момент відриву суперника від килима. Момент остаточного виведення суперника з рівноваги визначити важче, оскільки свідчення часткового зняття маси тіла з опори повинні бути підкріплені упевненістю в тому, що суперник не змінить положення свого тіла, не переступить у бік падіння і не збереже, завдяки цьому, рівновагу. Третя фаза – політ і приземлення (реєструється візуально).



Початкове положення	I напівфаза I фаза	II напівфаза	Кінець II фази	Кінець III фази
---------------------	-----------------------	--------------	----------------	-----------------

Рис. 2.11. Пофазні пози при перекиданні через спину з прокручуванням

У ряді робіт пропонувалося вважати II фазу (відрив від килима) основною. Експериментально доведено, що I фаза довша за II фазу, і в ній здійснюються найбільш відповідальні дії, а час знаходження атакуючого на двох опорах незначний, що послабляє його стабільність. Також встановлено, що неправильний вхід у стартову позицію спричиняє зрив кидка. Тому I фазу потрібно вважати визначальною з погляду найбільш раціональної побудови методики навчання кидкам. Деякі фахівці розбиваючи прийом на фази, називають I фазою вхід у захват. Але оскільки з одного і того ж захвату може бути проведений не один прийом, включати захват у по-фазну структуру конкретного прийому недоцільно.

У техніці будь-якого кидка необхідно виділяти основу біомеханічної структури як найбільш важливу частину, навколо якої формується решта деталей прийому. Таку основу можна назвати профільюючою (за рухами тулуба). У сагітальній площині це нахили і прогинання, згинання і випрямлення; у горизонтальній площині – обертання навколо подовжньої осі. Ці специфічні рухи тулуба в поєднанні з перестановкою ніг, атакуючими рухами ніг і рук складають цілісну структуру прийомів. Структура прийомів варіативна. Один і той же прийом за формою руху і числом елементарних рухів може мати декілька варіантів, які розрізняються просторово-часовою і динамічною структурою. Така варіативність неминуха через індивідуальні відмінності борців, але загальні вимоги до усередненої структури окремого прийому повинні бути дотримані. Інакше буде порушена логіка руху, і прийом (у кращому разі) буде проведений з надмірними енерговитратами.

При виконанні кидка прогинанням раніше рекомендувалося робити заступання і починати падіння назад у зігнутому положенні. Зараз поширений варіант з попереднім відривом суперника від килима за рахунок розгинання в тазостегнових і колінних суглобах і подальшого прогинання тулуба. Проте для цього необхідний щільніший зв'язок за рахунок обхвату тулуба супротивника на рівні талії або грудей.

Перекидання суперника проводиться за рахунок одночасного обертання його тіла у вертикальній і горизонтальній площинах. Тулуб атакуючого нахилиється вперед або назад і обертається навколо подовжньої осі, якщо це входить в основну структуру прийому. Атакуючий у I фазі переслідує мету увійти до стартової позиції (обличчям до обличчям). Способи перекидання найзручніше розглядати в сагітальній площині, механізм перекидань –

на векторній основі. Найпоширенішим початком перекидання (у всіх видах боротьби) є попередній відрив суперника від килима. Атакуючий ніби підводить свій ЗЦМ під ЗЦМ суперника, для чого при зближенні згинає ноги в тазостегнових і колінних суглобах. Використовуючи реакцію опори, за рахунок розгинання ніг, він піднімає вгору тіло суперника (рис. 2.14, а) і переводить його в горизонтальне положення різноспрямованими рухами рук і ніг. У цьому випадку вісь обертання проходить через таз атакуючого, причому руки тягнуть убік і вниз, а таз підбивають убік і вгору. Таку ж дію можна виконати, захопивши однією рукою ногу суперника (рис. 2.14, б). До підсадження вгору може бути додана сила вертикальної дії стегном, направлена від опори вгору (рис. 2.14, в).

Іншим способом перекидання – є виведення з рівноваги. Найбільш простий варіант (звалювання) – горизонтальна дія на верхню частину тіла суперника. Вісь обертання знаходиться в місці зіткнення суперника з опорою (рис. 2.15.). Дія може бути більшою, якщо прикласти протинаправлену силу до однієї з опор; роль підсилювача при цьому грає рука або нога атакуючого (рис. 2.16).

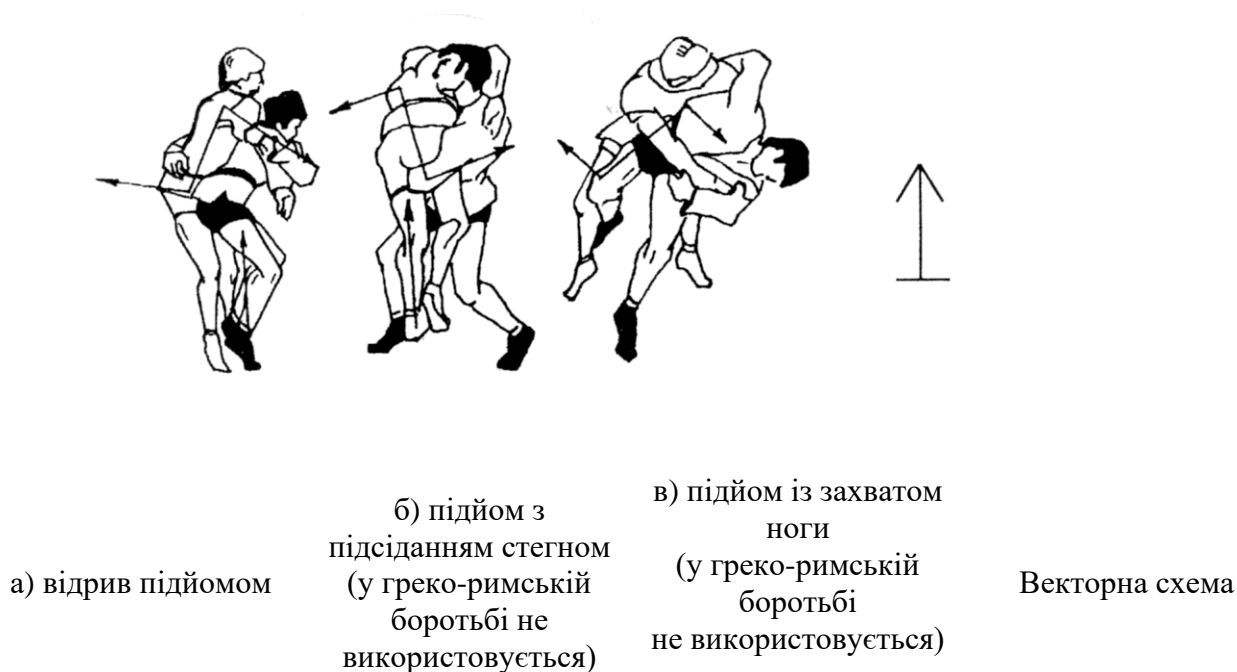


Рис. 2.14. Способи вертикального відриву супротивника від опори

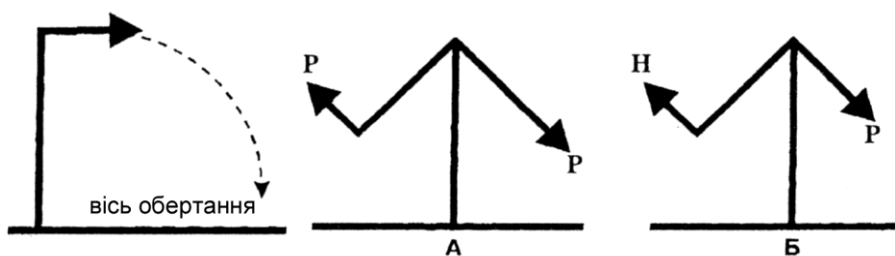


Рис. 2.15. Принцип звалювання виведенням з рівноваги без дії на ноги супротивника

Рис. 2.16. Принцип звалювання виведенням з рівноваги і використанням важеля з дією на вільну ногу супротивника рукою або ногою (у греко-римській боротьбі не використовується)

Окрім звалювання, можливе перекидання через опорну перешкоду: ногу (рис. 2.17, а), таз (рис. 2.17, б) або тулуб (рис. 2.17, в). Перешкода може бути і безопорною: рука або нога знаходиться в підвісному положенні і утримується напруженою всіма м'язами цієї кінцівки.



а) через ногу (у греко-римській боротьбі не використовується)



б) через таз



в) через тулуб

Рис. 2.17. Принцип перекидання через опорну перешкоду

Проте проекцію ЗЦМ суперника не завжди вдається вивести за загальну площу опори одномоментним зусиллям у напрямі майбутнього кидка. У таких випадках атакуючий рукою або ногою фіксує ногу суперника, після чого застрибує або забігає за нього в напрямі кидка до тих пір, поки проекція ЗЦМ не буде виведена за площу опори (рис.2.18.).

Одним з могутніх способів перекидання є вибивання всієї опори з одночасним протинаправленим горизонтальним ривком руками по верхній складовій парі сил. Причому вибивання опори може здійснюватися тазом або животом, але чим нижче буде вісь обертання суперника, тим ефективніше буде перекидання (рис. 2.19).

Варіантом цього способу є зменшення площі опори: атакуючий відриває від опори рукою або ногою одну ногу суперника, зменшуючи його площу опори до розмірів стопи, і проекція його ЗЦМ виявляється за межами зменшеної площі опори. Він може встояти, якщо атакуючий буде сам його утримувати (рис. 2.20), або, спираючись на атакуючого утворить

загальну площу опори (з трьох стоп).



Рис. 2.18. Перекидання виведенням проекції свого ЗЦМ за загальну площу опори

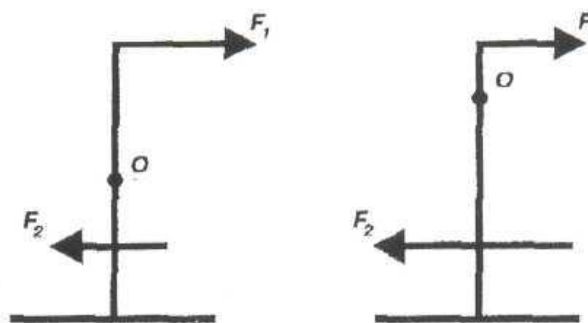


Рис. 2.19. Варіанти векторних основ при перекиданні горизонтальним ривком руками по верхній складовій парі сил і протинаправленим вибиванням опори супротивника (O – вісь обертання, F_1 – дія рук, F_2 – дія ніг)

В останньому випадку для перекидання достатньо ривком перемістити ЗЦМ суперника за загальну площу опори. Щоб ефективно впливати на нього, атакуючий повинен увійти до стартового положення за рахунок переставлення ніг у певній (для кожного прийому) послідовності і в певному напрямі. Наближаючись до суперника і одночасно використовуючи силу ніг і тулуба, він може під час “входу в прийом” виконати ривковий або поштовховий рух руками. Але якщо м’язи тулуба при цьому будуть розслаблені, то атакуючий швидше переміщатиме самого себе. Під час виведення з рівноваги або відриву суперника від килима руки атакуючого зазвичай є сполучною ланкою між двома тулубами. У деяких кидках самбо і дзюдо перемістити суперника руками можна тільки за рахунок роботи м’язів тулуба. При кидках і переворотках рух тулуба лімітуються положенням ніг. Якщо кидок не виходить (особливо в I і II фазах), причину слід шукати в неправильній роботі ніг.

При двосторонньому різнойменному захваті плечової осі суперника (рис. 2.21) обертання її досягається різноспрямованим зусиллям рук, що створює крутний момент, за рахунок пари сил. При захваті двома руками за одне плече крутний момент, виникає теж за рахунок пари сил. Обертання відбуватиметься навколо плечової осі суперника, хоча при спостереженні створюється інше враження (Рис. 2.22).

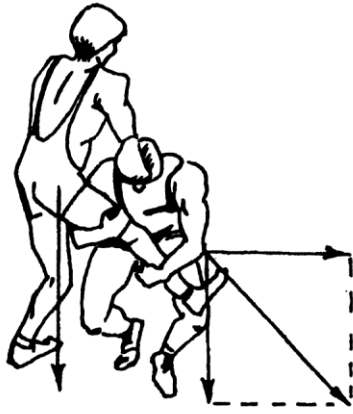


Рис. 2.20. Перекидання виведенням проекції ЗЦМ супротивника за його зменшену площу опори



Рис. 2.21. Вектори при двосторонньому захваті

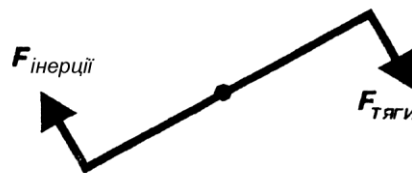


Рис. 2.22. Вектори при односторонньому захваті

При захваті на рівні плечей ривки вгору неефективні, оскільки руки, підняті горизонтально, не створюють достатнього зусилля в цьому напрямі. Ривки слід проводити в горизонтальному напрямі: у русі братимуть участь сильніші групи м'язів. При проведенні кидка підсічкою (у греко-римській боротьбі не використовується) тяга здійснюється за рахунок відхилення і прогинання тулуба назад і горизонтального ривка руками. Коли ЗЦМ суперника вийде за межі площі опори, навантаження на опору зменшиться, з'явиться можливість легко підбити стопу суперника (рис. 2.23), і він впаде.

При захваті однією рукою за пояс (або за тулуб) можна докласти велике зусилля, направлене вгору (рис. 2.24.); тиск суперника на опору при цьому зменшиться, що істотно полегшить вибивання ноги. Ця дія відрізняється від попереднього відриву тим, що за рахунок зміни кута стійкості суперника атакуючий може провести ривок у горизонтальному напрямі і в той же час рукою, що захопила тулуб або пояс, створити ефективну тягу вгору.

Серйозною перешкодою в здійсненні ривкових рухів, особливо при створенні крутного моменту, в плечовій осі, можуть опинитися зустрічні захвати суперника.

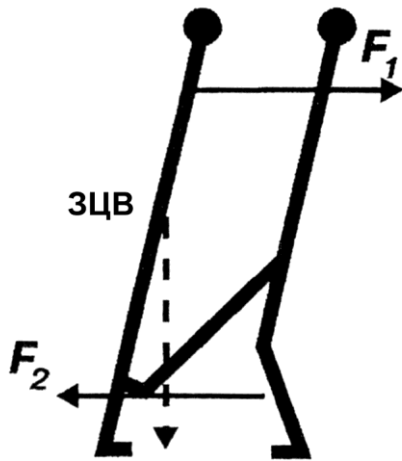


Рис. 2.23. Перекидна горизонтальна дія по верхній (F_1) і нижній (F_2) складовим пари сил

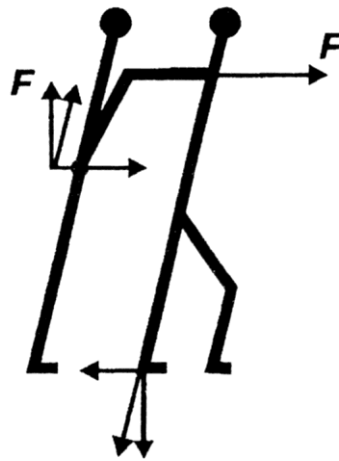


Рис. 2.24. Горизонтальні і вертикальні дії при виведенні з рівноваги і частковому знятті маси з опори

У греко-римській і вільній боротьбі кидки виконуються з падінням атакуючого, а в боротьбі, яка проводиться в одязі (особливо в самбо), вище оцінюються кидки без його падіння. Такі кидки можливі у разі значної переваги перед суперником. Якщо ж зустрічаються відносно рівні борці, успіху доводиться добиватися за рахунок прикладання більшої сили до тіла суперника, використовуючи масу свого, вільно падаючого з прискоренням, тіла. При проведенні підсідання (без падіння) відрив суперника від килима здійснюється зусиллям м'язів-розгиначів стегна і гомілки, направлених вертикально вгору (рис. 2.25.). Як тільки позначиться виведення з рівноваги, верхня частина тіла суперника разом з тілом атакуючого описує дугу до низу. Фактично це звалювання з подальшим підсіданням гомілкою ноги суперника, на якій зосереджена незначна частина його ваги (рис. 2.26.). Атакуючий може створити ще більше зусилля за рахунок попереднього падіння. У цьому випадку зусилля направлене переважно вниз і не дає супернику переступити з метою зберегти рівновагу. Під час такого падіння частина ваги тіла атакуючого переноситься на опору суперника (рис. 2.27.). Всі просторові переміщення, про які згадувалося вище, відбуваються за рахунок динамічної роботи м'язів.



Рис. 2.25. Перекидання підсіданням зсередини без власного падіння (у греко-римській боротьбі не використовується)



Рис. 2.26. Підсідання зсередини із захопленням супротивника власним падінням (у греко-римській боротьбі не використовується)



Рис. 2.27. Звалювання попереднім падінням із захопленням супротивника за собою вниз

Оволодіння дуже жорсткою кінематичною структурою кожного прийому має не тільки переваги, але і недоліки. Атакуючий не зможе по ходу зміни ситуації адекватно міняти навіть незначні деталі цієї структури. У такій ситуації необхідно добиватися того, щоб біомеханічна структура прийому була не тільки жорсткою (стабільною), але і варіативною. Це дозволить пристосовувати просторові характеристики прийому до постійно змінної ситуації конкретних поєдинків. Будь-який прийом, починаючи з входу в стартову позицію, проводиться на тлі перешкод, власних неточних рухів і непередбачуваних реакцій суперника. Для освоєння більшого числа прийомів, вживаних в умовах дії збиваючих чинників, на заняттях необхідно удосконалювати техніку в різних ситуаціях (статичних і динамічних), при різних станах спортсмена: стомленні, емоційному збудженні та ін.

Для збільшення силової дії на суперника в одних випадках до місця захвата однією рукою несподівано для суперника додається зусилля іншої руки (рис. 2.28) В інших ситуаціях вирішальним є точне дотримання просторово-часових характеристик рухів. Наприклад, при кидку назад із захватом ноги зсередини борці найчастіше припускаються такої помилки: зосереджують увагу на захваті ноги і, нахилиючись, у кращому разі штовхають плече суперника паралельно опорі. У результаті цього суперник дістає можливість вільно переставити ногу в напрямі атаки. Бувають випадки, коли, зближуючись із суперником і присідаючи, атакуючий робить ривок плеча вниз тільки зусиллям найширшим м'язом спини, але не нахилиється вперед (Рис. 2.29.). Якщо ж зробити крок вперед і, нахилиючись, здійснити ривок вниз, працюватимуть і м'язи тулуба (Рис. 2.30). У такому разі силова дія на суперника, природно, збільшиться.

Потрібно зупинитися на деяких термінах, що відносяться до звалювань (кидків) назад. Так, кидки (звалювання) назад здійснюються в основному за рахунок нахилу. Але нахил може проводитися за рахунок згинання в хребті (рис. 2.31, а) і за рахунок

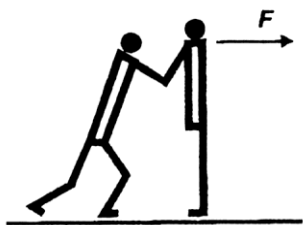


Рис. 2.28. Варіант звалювання назад горизонтальним зусиллям по верхній складовій парі сил

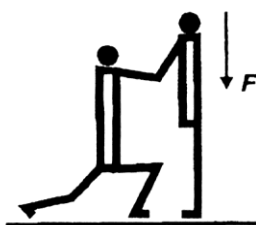


Рис. 2.29. Варіант звалювання назад ривком вниз

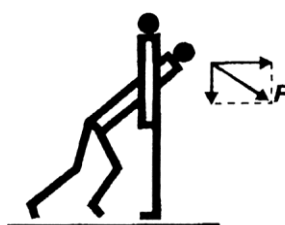


Рис. 2.30. Оптимальний варіант звалювання назад (F – розкладання сил на вертикальну і горизонтальну складові)

розгинання в хребті (Рис. 2.31, б). Ті ж умовності є в терміні, що позначає кидки прогинанням. В одних випадках прогинання здійснюється за рахунок прогинання в хребті, а в інших випадках – за рахунок згинання. Проте в обох випадках результуюча складова відхиляється назад, за того, що атакує.

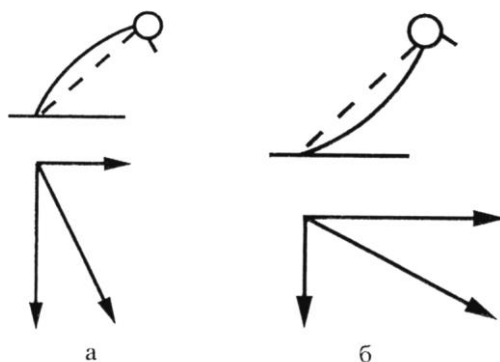


Рис. 2.31. Векторні схеми варіантів кидків (звалювань) нахилиючись

Коли атакуючий фізично слабкіший за суперника, успіх у виконанні прийому залежить від збільшення амплітуди “входу в прийом” (без повного контакту). Цим можна збільшити велику швидкість руху свого тіла до моменту зіткнення із суперником, і тоді збільшиться потужність прийому – “жива сила”.

Для зниження зусиль суперника можна, по-перше, застосувати сковувальний захват і

перешкоджати можливості розігнати атакуючу частину тіла, а по-друге, поступливим рухом не дати супернику використовувати для перекидання інерцію руху свого тіла. Можна збільшити швидкість атакуючого руху за рахунок відволікаючого руху, направленого в протилежну сторону (різноспрямована динамічна підготовка). При цьому використовується захисна протинаправлена реакція суперника (статичне збереження рівноваги), що допомагає в проведенні прийому. До моменту “входу в прийом” атакуючий може мати вищу швидкість, якщо йому вдасться заздалегідь розслабити м’язи для подальшого їх скорочення.

Проте різноспрямовані підготовки “спрацьовують” не завжди. Іноді супротивник реагує на ривок або поштовх, динамічно зберігаючи рівновагу (просуваючись в ту сторону, в яку його намагаються пересунути). У цьому випадку можлива поразка атакуючого за рахунок того, що супротивник зреагував “навпаки”. З тим, щоб виключити такі випадки, застосовують багатократні динамічні підготовки однонаправленого характеру (у цьому випадку вони називаються повторними кидками) і різноспрямовані здвоєні (зтроєні) підготовки.

Проведення прийомів з мінімальною витратою енергії дозволяє борцю економити сили і тим збільшувати свою працездатність. Мірою якості виконуваного кидка, разом з іншими показниками, є його амплітуда, швидкість і проявлена при цьому гнучкість. Якість виконання прийомів залежить і від статури спортсменів. Зокрема, довжина тіла вносить корективи в структуру прийому. Різне розташування центрів мас окремих ланок тіла спортсмена також змінює величину прикладання ними зусиль. У атакуючого борця, що має короткі ноги, навіть при меншій, у порівнянні з суперником, м’язовій масі розгинання в тазостегнових суглобах приводить до більшого силового ефекту. Спортсмен з довгими кінцівками може створити більші горизонтальні зусилля за рахунок вигідного кута стійкості. Якщо у суперника центр ваги розташований високо, зручніше проводити прийоми з вибиванням всієї опори. Якщо центр тяжіння розташований низько, такий прийом не матиме успіху (ймовірно, у цьому випадку доречніше підводити ЗЦМ свого тіла під ЗЦМ тіла суперника і відривати його від опори вертикально вгору). При кидках низькорослого суперника доцільно протягувати його уздовж килима, а високорослого – збивати вниз. Варіативність техніки борця буде ефективнішою, якщо він оволодіє біомеханічно усередненими структурами прийомів. Індивідуалізація ж техніки повинна здійснюватися з урахуванням специфіки його статури і функціональних можливостей.

У даний час основними проблемами біомеханіки спортивної боротьби є:

розробка методики побудови ефективних педагогічних програм навчання і вдосконалення технічної майстерності борців на основі пізнання найбільш істотних механізмів роботи рухового апарату і особливостей формування складних рухових навиків;

· об’єктивізація біомеханічного контролю, критеріїв і кількісних оцінок якості

освоєння рухів борцями;

- розробка і застосування нових технічних засобів навчання, що підвищують якість педагогічної і управлінської діяльності тренерів, і ефективність тренувального процесу.

Сучасний тренер повинен глибоко знати біомеханіку, спортивну метрологію, щоб вимірювати і аналізувати стани борців і характеристики їх рухових дій.

Розділ 3

КЛАСИФІКАЦІЯ, СИСТЕМАТИКА І ТЕРМІНОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ БОРТЬБИ

Тренери з боротьби у своїй повсякденній роботі постійно займаються класифікацією. Це відбувається тоді, коли їм необхідно створити однорідні групи, коли доводиться підтримувати рівень однорідності груп протягом навчального року шляхом підбору за віком, вагою, ростом і майстерністю. На заняттях тренерам доводиться вдаватися до різних прийомів класифікації, складаючи пари борців для тренування. Перш ніж ухвалити певне рішення, вони враховують безліч даних.

Велика різноманітність технічних прийомів боротьби за відсутності класифікації була б матеріалом, яким важко було б користуватися на практиці. Початком класифікації тактики боротьби були роботи А.М. Ленца.

Класифікація дозволяє зручно розподіляти і зберігати інформацію для того, щоб використовувати її в складанні навчальних програм.

Слова “класифікація” і “систематика” дуже часто уживаються разом, проте це не синоніми. **Класифікація** – це система розподілу предметів, явищ або понять на класи, групи тощо за спільними ознаками, властивостями. Слово “класифікація” вживається у двох значеннях: як процес розподілу об’єктів на класи і як результат такого розподілу, представлений у вигляді схеми або словесного опису. Надалі, коли говоритимемо про класифікацію як процес, ми користуватимемося словом “класифікування”.

Простим прикладом класифікування в боротьбі може бути розподіл всіх борців на вагові категорії або поділ їх за спортивними розрядами. Метою класифікації в першому випадку є поділ всіх борців на такі групи, усередині яких вони могли б змагатися між собою. При цьому як головна ознака використовується особиста вага спортсменів. Але ж борців з цією ж метою можна було б поділити на групи, взявши за ознаку не вагу, а ріст, або відношення росту і ваги, показники їх фізичних якостей, комплексний показник, що враховує вагу, ріст і фізичні якості. Такий підхід дозволив би створити однорідніші групи борців для змагань і тренування. Але класифікація борців тільки за ваговими категоріями цілком задовольняє запити практики. Із збільшенням ваги борців межі вагових категорій розширюються. Чим вище вагова категорія, тим менше значення має власна вага борця.

Внутрішні зв’язки між класами і групами розглядаються систематикою. **Систематика** – це галузь знань, у межах якої здійснюється позначення та опис усієї сукупності об’єктів, упорядкованої певним чином.

Систематизація, або систематизування (у боротьбі) – це процес впорядкованого розподілу об’єктів, здійснюваний за схожістю або відмінністю властивих ним ознак. На

відміну від класифікації, за якої об'єкти, що класифікуються, відносяться до того або іншого підрозділу, при систематизації об'єкти порівнюються між собою, При систематизації безліч розрізнених об'єктів приводиться у впорядковану систему. Систематизація розкриває можливості даної класифікаційної схеми і розкриває її недоліки. Із загальної маси об'єктів класифікації систематика допомагає виділити особливості підрозділів вищого рангу. Вона допомагає зрозуміти, які властивості підрозділів є загальними і які говорять про відмінність.

Систематика вивчає мінливість усередині груп прийомів, встановлює органічні зв'язки між прийомами і групами прийомів і покликана зберігати їх різноманітність.

Систематика повинна визначити, чи правильно побудована класифікація. Чи правомірно ми, наприклад, групуємо прийоми у стійці до кидків, переводів і звалювань. Систематика указує на наявність природних меж між рівнями класифікації і групами прийомів і визначає умовні межі, показуючи тим самим слабкі місця класифікації.

Шляхом порівняння об'єктів класифікування систематика визначає специфічні особливості даних груп або окремих прийомів і викликає необхідність утворення нових груп (або рівнів) або об'єднання наявних груп класифікації. Завданням класифікації і систематики є віддзеркалення суті боротьби.

Історія створення класифікацій знає немало прикладів, коли класифікаційні схеми виходять незручними. Так, наприклад, кити відносяться до ссавців, а кавун за класифікацією плодів відноситься до ягід. Все це погано укладається у свідомості неспеціалістів, але правильно відображає суть предмету згідно вибраній ознаці класифікації.

Вдало складена класифікація є основою для створення науково обґрунтованої термінології. Термінологія визначається як галузь знань про загальні закономірності утворення понять, визначень і термінів, про принципи виявлення систем понять, правила їх фіксації в класифікаціях і визначеннях, а також про способи позначення понять різними структурами термінів за індексів.

Термінологія безлічі предметів, побудована на основі їх класифікації і систематики, передає зведення про суть предмету і піддається цілеспрямованому вдосконаленню. Таку термінологію називають науково обґрунтованою.

Термінологія боротьби – це сукупність термінів, якими користуються в науково-педагогічній і спортивній роботі.

Коли ми говоримо про класифікацію, систематику і термінологію, то в самому перерахуванні цих понять можна углядіти послідовність роботи з класифікування, тобто

спочатку створюється класифікація, у результаті якої виникає певна система, а потім вже на її основі утворюються науково обґрунтовані назви всіх прийомів.

Насправді процес формування понять, зачатки класифікації і систематики – все це утворюється паралельно під визначальним впливом результатів наукових досліджень, правил змагань, досвіду навчально-методичної і спортивної роботи, обліку накопичених традицій.

Класифікація і систематика не можуть бути створені без попередньої роботи за визначенням понять (перевод, кидок, звалювання і т. д.). Слід відмітити, що в боротьбі процес формування окремих назв (положень, прийомів) мав місце до появи поняття класифікації і тим більше систематики. До цих пір є багато національних видів боротьби, за якими проводяться змагання, існують правила (і борцям, і глядачам зрозуміло що відбувається на килимі), виявляється переможець.

На користь розвитку будь-якого розділу нашої наукової, навчальної і спортивної дисципліни, якою є боротьба, впорядкований розподіл, тобто класифікація і систематика, перш за все необхідна в техніці виконання прийомів.

3.1. Аналіз літератури з класифікації

Історія створення класифікації, систематики і термінології техніки спортивної боротьби говорить про те, що це тривалий і трудомісткий процес. Що ж є об'єктами класифікування в техніці боротьби? Це сукупність дій (або прийомів), що приводять до змін положення борців по відношенню ‘ до килима.

Завданням класифікації є розподіл величезної різноманітності технічних прийомів боротьби на класи і приведення матеріалу, що класифікується, у систему, яка сприятиме подальшому цілеспрямованому дослідженню основ спортивної боротьби.

До перших спроб класифікувати основні прийоми техніки боротьби потрібно віднести переліки прийомів, що публікувалися в різних виданнях (Ніколаєв і Еберг, 1929; Г. І. Гончаров і Н. Н. Сорокин, 1940, та ін.). Для більшості з них характерне наступне. Всі прийоми класичної боротьби у стійці ділилися на чотири групи: 1) передній, бічний і задній пояс; 2) кидки через стегно; 3) напівсуплеси; 4) суплеси. Прийоми боротьби в партері ділилися на дві групи: 1) перевороти; 2) кидки.

Не дивлячись на те, що за цими назвами стояли реальні прийоми боротьби, все ж таки це була класифікація назв, а не самих прийомів техніки боротьби. Необхідно відзначити, що навіть у такому недосконалому вигляді впорядкування різноманіття техніки приносить користь для практики боротьби.

Наші знання зі спортивної боротьби не дозволяли у той час приступити до наукової класифікації техніки. Фахівцеві ясно, що реальними і перспективними завданнями того періоду розвитку теорії класифікації боротьби міг бути тільки опис різновидів техніки, посильне групування прийомів незалежно від їх назв, що мали часто випадковий характер.

Наукове завдання з класифікування техніки полягало в тому, щоб не від окремих назв йти до класифікації техніки, а від усвідомлення цілісного об'єкту класифікування через класифікацію і систематику йти до назви всіх прийомів, складових техніку боротьби в цілому.

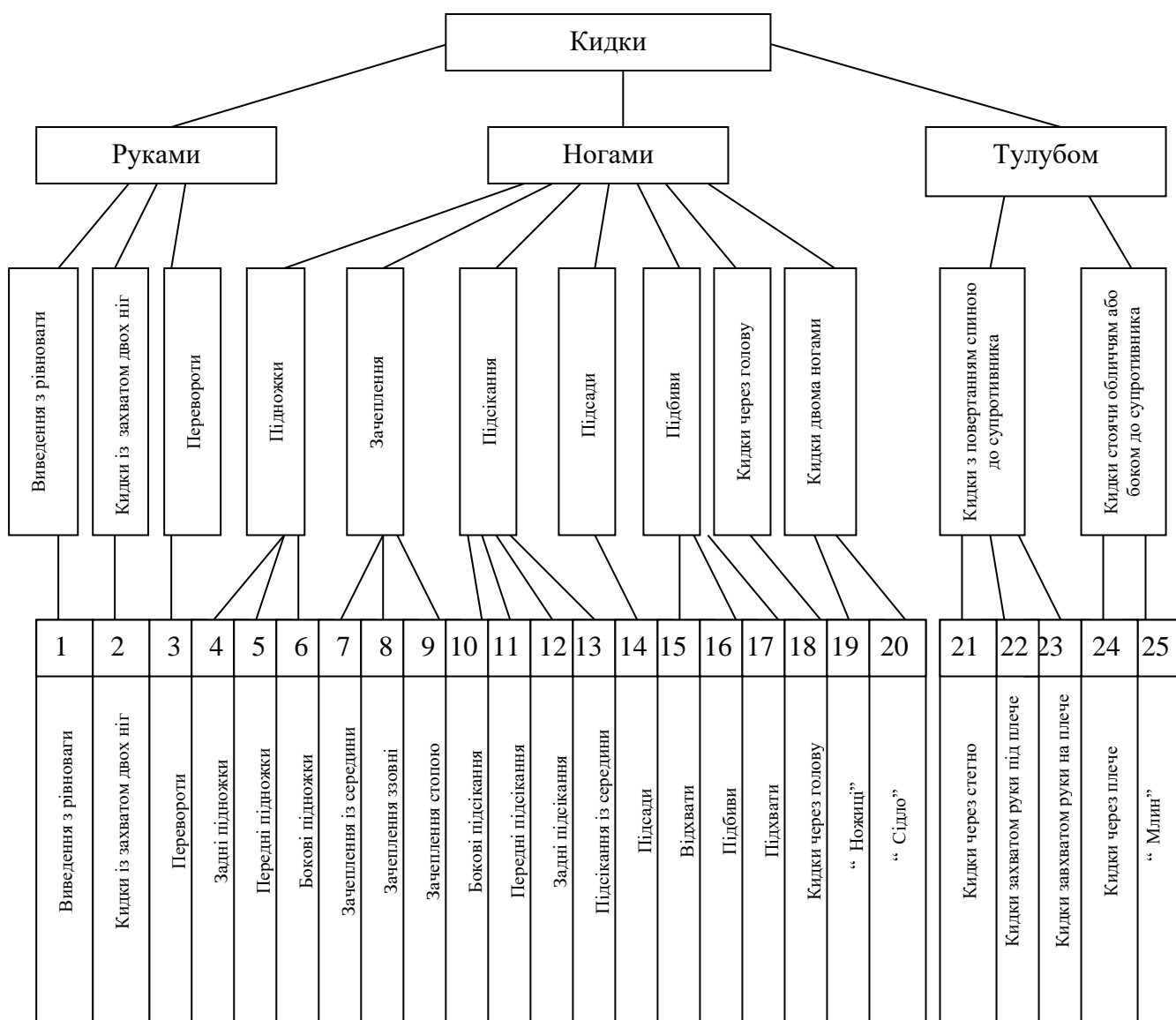


Рис. 3.1. Класифікаційна схема техніки боротьби самбо

У післявоєнний період розвитку теорії і практики боротьби визначилися два різні підходи до класифікації техніки боротьби. Один з цих підходів відображений в класифікаційній схемі техніки боротьби самбо, приведеної в навчальному посібнику А. А. Харлампієва “Боротьба самбо” (1949) (рис. 3.1 і 3.2). Інший підхід позначився з виходом в світ в 1953 р. першого офіційного документа “Класифікація, систематика і термінологія” (у 1952 р. ця класифікація була опублікована в навчальному посібнику Н. М. Галковського, А. З. Катуліна, Н. Г. Чионова “Боротьба”) (рис. 3.3 і 3.4). В принципі класифікація 1949 р. близька до японської схеми боротьби дзюдо. Вона була позитивною у розвитку боротьби самбо. Проте інтереси подальшого розвитку самбо і спортивної боротьби вимагали перегляду основ класифікації. Основний її недолік полягав у спробі упорядкувати різноманітність техніки боротьби самбо, групуючи назви груп прийомів, окремих прийомів або їх елементів залежно від того, як вони виконуються: руками, ногами або тулубом. Дана схема не визначала місце і роль захватів.

Кожному фахівцеві з боротьби самбо зрозуміло, що в техніці самбо є не тільки кидки, але і дії (типу звалювань), які в класифікації 1949 р. не були відображені. У техніці самбо завжди мали місце переведення атакуючого з положення боротьби стоячи в положення партеру, проте вони ніяк не показані. Самбісти постійно користуються перевертаннями, проте перевероти не вважаються прийомами в боротьбі самбо тільки тому, що вони не оцінюються правилами змагань. Природно, від цього їх біомеханічний сенс не міняється.

І, нарешті, найголовніше: тільки руками, ногами або тулубом виконати прийом неможливо. Мабуть, це і не потрібно, оскільки практика вказує на те, що в процесі навчання спортсмени прагнуть до того, щоб підсилити будь-який прийом участю в його проведенні всіх частин тіла: рук, ніг, тулуба. Є прийоми, при виконанні яких атакуючий борець не нахиляє і не прогинає тулуб. Але ж утримувати тулуб у потрібному положенні – це теж дія, і таким діям необхідно навчати.

Класифікація 1949 р., маючи вузьку спрямованість, обмежувала свої можливості у віддзеркаленні техніки боротьби самбо. Частина техніки не могла увійти до даної класифікації.



Рис. 3.2. Класифікаційна схема техніки боротьби самбо лежачи

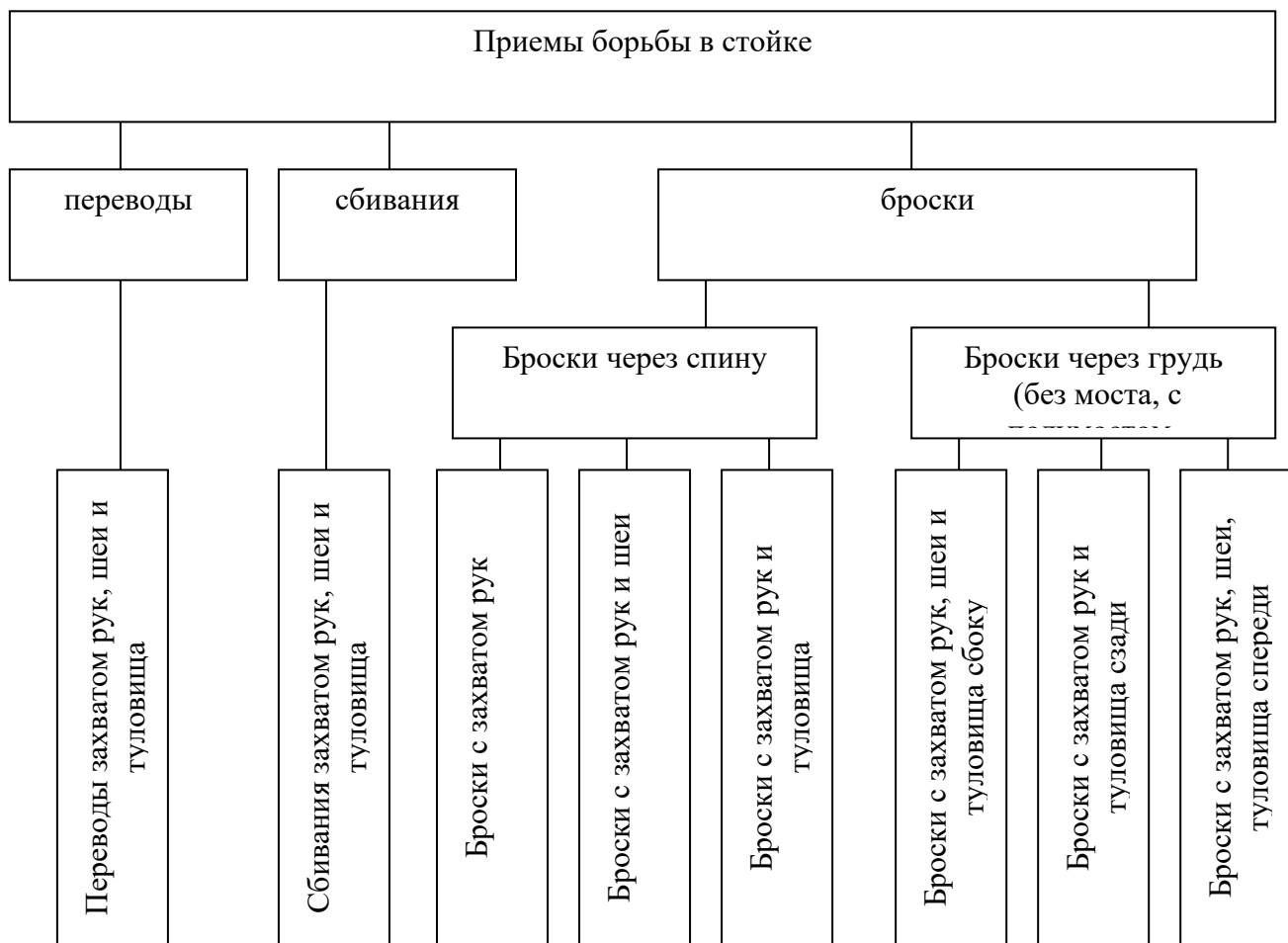


Рис. 3.3. Класифікація прийомів греко-римської боротьби у стійці

Класифікаційна схема самбо за своєю формою була багаторівневою, і в цьому полягав її позитивний вплив на класифікацію і вольної боротьби 1953 р. Проте III і IV рівні в самій класифікації 1949 р. греко-римської повторювали один одного.

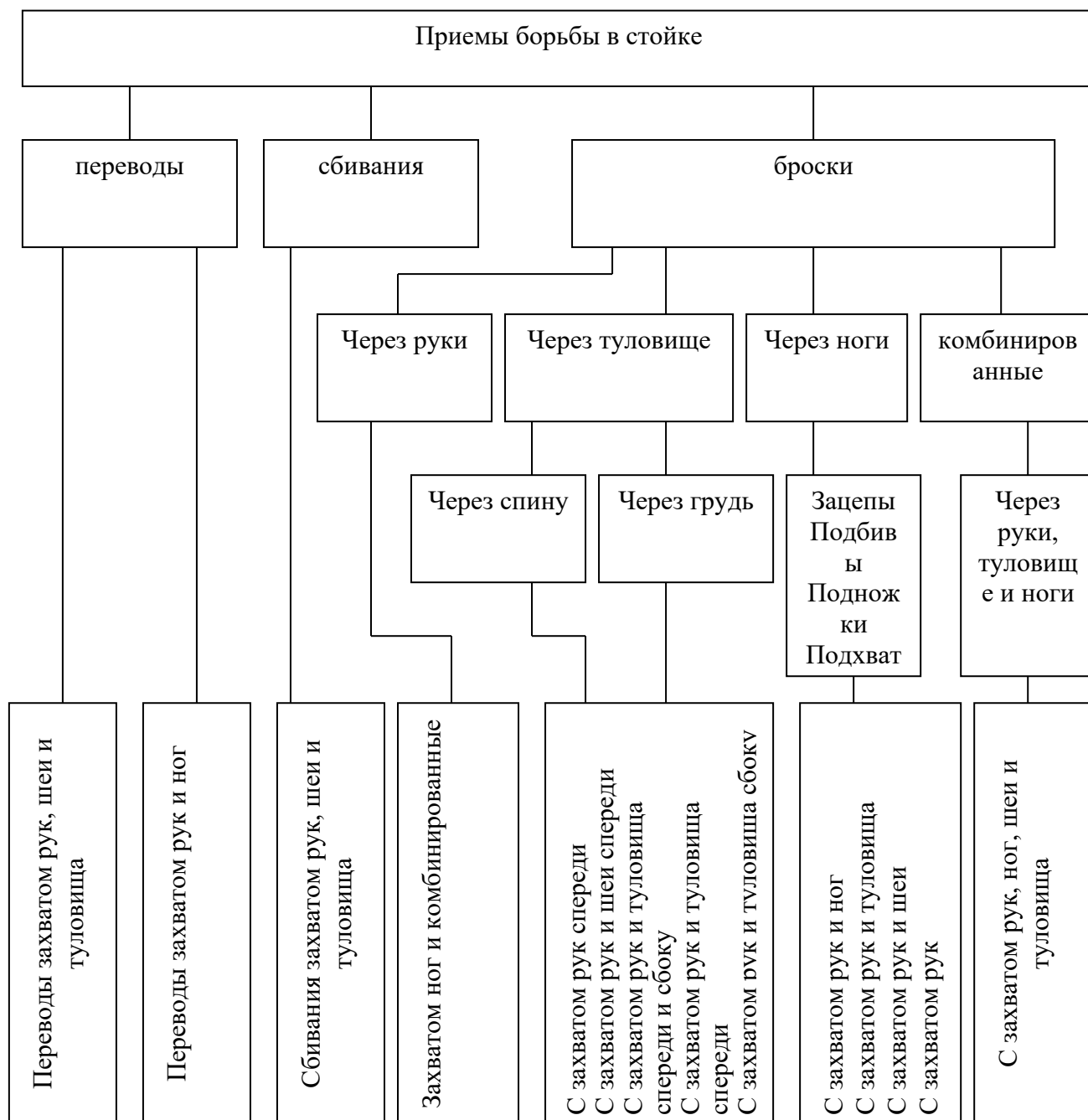
Класифікація 1953 р. була серйозною спробою упорядкувати наші знання з техніки боротьби за допомогою багаторівневої класифікаційної схеми. Всі кидки у стійці були класифіковані за єдиною ознакою: через спину, через груди, а у вольній боротьбі – додатково через руки, через ноги. У цьому виявився небажаний вплив класифікації боротьби самбо, оскільки за допомогою цієї ознаки неможливо було відобразити все різноманіття техніки боротьби. Як, наприклад, можна було класифікувати за принципом “через що” такі прийоми техніки, як накат або вертушка? Тому і був введений розділ комбінованих кидків, який охоплював всі попередні розділи даного рівня. Якщо класифікація кидків у стійці хоч би частково змогла відобразити основну дію атакуючого борця, то переведення в партері, збивання і перевороти не мали відповідного рівня.

На відміну від класифікації самбо в класифікаційній схемі 1953 р. був ясно показаний рівень, що визначає дії ніг і можливу різноманітність захватів при виконанні прийому.

Комітет у справах фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР, опубліковуючи класифікаційну схему 1953 р., указував на недосконалість її та закликав всіх фахівців взяти участь в її подальшій розробці.

Цінність класифікації 1953 р. полягає в тому, що вона підказала шлях до створення багаторівневої класифікації, що утворюється за єдиною ознакою.

Рис. 3.4. Класифікація прийомів вольної боротьби в стійці



Класи	Прийоми у стійці					Прийоми в партері			
Підкласи	Кидки	Переводи	Звалювання	Кидки	Перевороти	Утримування	Виходи наверх	Больові	Удушення
Групи	Нахилом Підвертанням (стегно) Поворотом (млин) Прогинанням Обертанням (вертушка) Збиваннями Скручуванням Підсіданням	Ривком Пірнанням Обертанням Висідом	Збиванням Скручуванням	Нахилом Підвертанням (стегно) Прогинанням Накатом	Скручуванням Забіганням Переходом Накатом Прогинанням Перекочуванням Розгинанням	Збоку З боку голови З боку ніг Верхи У поперек	Пірнанням (виходом вперед, назад) Переходом Висідом	Розгинанням (важіль) Защемленням Скручуванням (вузол)	Затягуванням Затисканням
Підгрупи	Дії руками і ногами, які створюють варіанти прийомів, що проводяться з різними захватами в різних напрямках і з іншими особливостями виконання								

Рис. 3.5. Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы

Останній офіційний документ “Класифікація, систематика і термінологія класичної і вільної боротьби”, випущений у 1959 р., був розроблений з урахуванням усіх попередніх класифікацій, результатів наукових досліджень і досвіду роботи фахівців в області спортивної боротьби. Недолік класифікації 1953 р. був усунений. Рівень, що характеризує основну дію атакуючого, був виділений і позначений відповідним найменуванням, що відображає характер дії (нахилом, прогином, скручуванням, розгинанням і т. д.). У підручнику для вузів 1968 р. (під редакцією Н. М. Галковського, А. З. Катуліна) були опубліковані класифікаційні схеми класичної і вільної боротьби 1959 р. і схема техніки боротьби самбо, що є, по суті, схемою А. А. Харлампієва (1949 р.), проте з виділенням рівня, що визначає захват аналогічно схемам класичної і вільної боротьби.

На класифікаційній схемі класичної боротьби (яка вельми схожа з схемою вільної боротьби) видно, що в принципі класифікатори техніки боротьби виходили з необхідності створення багаторівневої (або багатоелементною) класифікаційної системи для всіх розділів техніки.

З введенням боротьби дзюдо у нас утворилися чотири класифікаційні схеми техніки відповідно чотирьом видам боротьби – греко-римської, вольної, самбо і дзюдо. У всіх цих видах боротьби процес єдиноборства здійснюється в однакових умовах і має приблизно схоже спортивне завдання.

Наявність чотирьох різних класифікацій створює штучні межі між видами боротьби і не сприяє розвитку теорії спортивної боротьби. Відсутність єдиної класифікації утрудняє виділення загального для всіх видів і одночасно заважає встановити справжню відмінність між видами боротьби, заважає вести роботу із збереження і розвитку специфіки кожного виду, розпорошує та ізолює сили дослідників, перешкоджає створенню єдиної термінології.

3.2. Шляхи вдосконалення класифікації і систематики техніки спортивної боротьби

Перші правила змагань сприяли утворенню понять, назв, термінів і класифікацій.

Правила ділять техніку боротьби у стійці і партері, а далі на кидки, переведення, перевороти і так далі. Таким чином, два рівні класифікації із чотирьох визначаються правилами. Був час, коли правила боротьби оцінювали тільки кінцевий результат: було туше або не було. Проте сучасні правила з боротьби фіксують, як виконаний прийом, що конкретно відбулося в процесі виконання прийому, які дії застосував атакуючий, чим відповів той, що атакований і т. д.

У даний час розробляються критерії якісної оцінки прийомів. Все це можливо тільки завдяки багаторівневій класифікації, систематиці та термінології.

Для глибшого вивчення основ спортивної боротьби необхідно створити єдину класифікацію техніки спортивних видів боротьби. Така класифікація може бути створена тільки у результаті узагальнення досвіду – наукової і практичної роботи фахівців усіх видів боротьби.

Основні завдання єдиної класифікації і систематики основних прийомів техніки боротьби полягають у тому, щоб:

відображати що відбувається на килимі незалежно від виду боротьби;

- сприяти виділенню загального для всіх видів боротьби;

- зберігати специфіку кожного виду боротьби;

- надати можливість кожному виду боротьби запозичувати все краще з інших видів (включаючи національні);

- класифікувати основні прийоми техніки не певного борця в його якнайкращого або особливого виконання, а прийоми техніки боротьби в її шкільному варіанті;

- сприяти створенню загальних для всіх видів боротьби понять і визначень техніки і створенню термінології кожного виду, заснованої на загальних принципах.

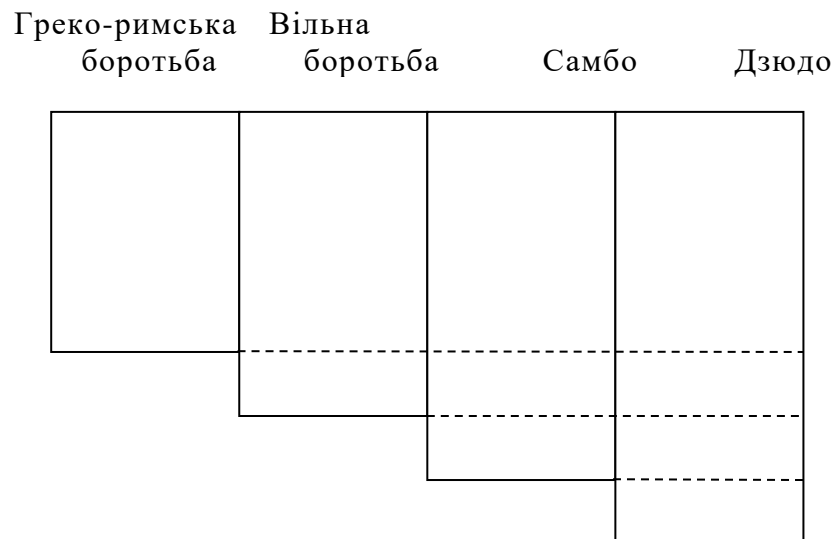


Рис. 3.6

Що ж може бути узято за основу такої класифікації? З позиції найбільш загальної порівняльної характеристики техніки чотирьох видів боротьби, греко-римську боротьбу можна представити як вид боротьби, в якому дії борців найбільш обмежені правилами змагань.

Стосуючись найбільш загальної характеристики вільної боротьби, можна сказати, що об'єм техніки вільної боротьби включає все, що входить в класичну боротьбу, плюс дії ногами і захвати руками за ноги.

Відповідно техніка боротьби самбо представляє все, що правилами дозволяється робити в греко-римській і вільній боротьбі, плюс утримання на лопатках і больові прийоми.

Аналогічно може бути охарактеризована боротьба дзюдо, де на відміну від боротьби самбо та інших видів дозволено робити “удушення”.

Тому схематично об'єми техніки різних видів боротьби можна представити у вигляді наступної схеми, хоча, звичайно, існують специфічні особливості виконання одних і тих же прийомів у різних видах боротьби (рис. 3.6).

Отже, правила греко-римської боротьби надають борцеві мінімум можливостей для вирішення спортивних завдань засобами техніки. Будь-який інший вид боротьби можна розглядати як розширення таких можливостей, а вказаний мінімум – достатнім для виконання спортивних завдань у будь-якому виді боротьби.

Тому, оскільки мова йде про єдиній класифікації техніки, основним завданням якої є використання наявності загального компоненту всіх видів боротьби і виділення особливостей кожного виду, зрозуміло, що основою такої єдиної класифікації могла стати тільки класифікація основних прийомів техніки греко-римської боротьби.

Пропоновані схема (рис. 3.5) здатна вмістити в себе основні прийоми техніки всіх видів боротьби.

Правильність створення класифікації перевіряється систематикою. Системою в даному випадку представляють класифікації, розташовані певним чином, де значніші підрозділи знаходяться на більш високому рівні.

У боротьбі користуються назвами рівнів, прийнятими в біологічних класифікаціях. У кожній галузі знання ці назви використовуються по-своєму, проте важливо, щоб вищим рівням давалися назви вищого рангу.

Окрім схеми в цілому, системою є і кожен з рівнів класифікації.

Класи об'єднують технічні дії, що виконуються у стійці або партері (I рівень).

Підкласи об'єднують оцінювані дії борців – кидки, переводи, перевороти і тому подібне (II рівень).

Групи об'єднують поняття, що характеризують основну дію атакуючого борця, – прогином, нахилом, поворотом і тому подібне (III рівень).

Підгрупи об'єднують за загальними ознаками ті прийоми, які входять до однієї групи, але відрізняються за захватами, діями ногами та іншими особливостями виконання, тобто є варіантами прийомів (IV рівень).

Користуючись цією побудовою системи, можна утворити назви всіх прийомів і збудувати їх в порядку зростання складності проведення, що також є системою. Будь-яка технічна дія, можлива на килимі, укладається в дану класифікаційну схему.

Будь-який з рівнів класифікації на користь будь-якого з видів боротьби може бути розширений. Наприклад, на рівні груп для прийомів боротьби самбо, які не пов'язані ні з прогином, ні з нахилом атакуючого, введена група кидків збиванням (підсічки та ін.), скручуванням (які раніше називалися виведенням з рівноваги), підсіданням (звані раніше кидками через голову).

Інший приклад. У класифікаційних схемах греко-римської боротьби не було кидків через плечі (млин). Проте практика показала, що в греко-римській боротьбі вони можливі, а єдина класифікація підказує таку можливість фахівцям з греко-римської боротьби.

У даній класифікації спостерігається ієрархічне ділення, тобто послідовне ділення безлічі об'єктів. Після того, як у класифікації були визначені стійка і партер, а ті у свою чергу, розділені на кидки, переводи і т. д., було поставлено питання про те, як виконаний кидок або переворот: прогином, нахилом і так далі. Необхідно було виділити наступну за значенням категорію класифікації – характеристику основної дії атакуючого.

Потім йде рівень, який визначає захват і дію ніг. У цьому виявляється субординація об'єктів, що класифікуються, тобто кидок підвертанням може бути з різними захватами з підніжкою і без підніжки; кидок прогином може бути із підсічкою і без підсічки, проте незмінними залишаються рухи атакуючого – поворот спиною або прогин. Це дає їм право займати вищий рівень в класифікації.

Цікавою особливістю класифікації основних прийомів техніки боротьби є підпорядкованість, тобто взаємне відношення між елементами системи, які в той же час входять в один ширший підрозділ. Так, наприклад, сьогодні для всіх очевидно, чи відбувається дана дія у стійці або в партері. Проте і тут є труднощі: прийом, який називався переворот накатом, без зміни захвата можна почати у стійці, а закінчити в партері. Ще більше прикладів, коли прийом починається в партері, а закінчується у стійці.

Складніша підпорядкованість спостерігається між такими об'єктами, як кидок і звалювання, – за захватом і характером дії атакуючого вони можуть бути схожими. Проте ми говоримо, що було звалювання, якщо не було відриву (атакованого) від килима.

Аналогічна підпорядкованість спостерігається між звалюваннями скручуванням і створеними групами кидків скручуванням і кидків збиванням, що склали в колишній класифікації боротьби самбо групу кидків виведенням з рівноваги.

Питання підпорядкованості важливе тому, що в таких випадках, про які було сказано вище, існують необхідні умовні межі між об'єктами техніки, що класифікуються.

Спробуємо проаналізувати єдину класифікаційну схему з позицій атакованого борця, визначаючи важливість значення основних її підрозділів. Наприклад, одним з головних завдань є збереження певного положення, чи то у стійці, чи в партері, що відповідає самому верхньому рівню класифікації – класам. Далі, розглядаючи рівень підкласів, можна сказати, що протилежність інтересів борців полягає в тому, що при кидках атакований прагне перешкодити атакуючому відірвати себе від килима, при звалюванні – перешкодити атакуючому звалити, а при перевороті – перевернути себе і так далі. При розгляді рівня груп, природно, головним завданням атакованого є протидія виконанню основної дії атакуючого борця. І, нарешті, рівень підгруп указує на те, що одне із завдань борця – не дати здійснити захват супротивнику.

Надалі, у результаті тривалої і різноманітної взаємодії, в атакованого утворюються навички завчасної протидії будь-яким діям атакуючого. Атакований не дозволяє цим діям розвинути в конкретний прийом. Дана класифікаційна схема аналогічно може бути розглянута з позицій атакуючого.

Методика навчання припускає виявлення грубих помилок з тим, щоб усунути їх у першу чергу. Що вийшло в даному випадку – кидок чи звалювання, – це дуже важливе питання на етапах засвоєння техніки, оскільки, добиваючись певного виконання тренер *сприяє* формуванню в *тих, що займаються навикою* і розвитку певних груп м'язів. При цьому необхідно пам'ятати, що виконати основне завдання з вивчення конкретного прийому – це означає перш за все вивчити таку структуру основної дії, яка показує його приналежність до даної класифікаційної групи і відрізняє від інших груп. Ця вимога витікає з необхідності вирішення завдань всесторонньої і спеціальної фізичної і технічної підготовки як основи спортивної майстерності в боротьбі.

Важливі також якість виконання захватів і різні особливості дій ногами (підніжки, підсічки і т. п.), які в ході освоєння основної структури прийому вивчаються і удосконалюються більш цілеспрямовано.

Таким чином, чотири вищезгадані рівні, будучи підрозділами класифікаційної схеми, допомагають отримати таке уявлення про суть техніки боротьби, яке сприяє досягненню позитивних результатів у навчанні і в спортивній практиці.

Утворення назв прийомів. Пізнання суті боротьби вимагало створення багаторівневої класифікаційної схеми, без якої неможливо було б відобразити суть що відбувається на килимі. Проте класифікація створюється на користь вивчення основ спортивної боротьби, будучи джерелом збагачення всіх розділів її теорії і практики, а термінологія користується кінцевим, незалежним від неї, результатом класифікації.

Так, після визначення понять кожного з рівнів класифікації з'явилася можливість утворити назви всіх прийомів. У назві прийому, як правило, не вказується клас, до якого відноситься прийом, тобто стійка або партер. Це мається на увазі або в розмовній практиці, або пояснюється додатково в тих випадках, коли мова йде про таких прийомах, підклас яких є у стійці і партері (наприклад, кидки). Тому назва кожного прийому починає формуватися з підкласу. У кожній повній назві прийому повинні бути три основні частини, які вказують на його місце в класифікації:

1. До якого підкласу відноситься прийом (кидок, переворот, утримання і т. д.).
2. До якої групи відноситься прийом, тобто характеристика основної дії атакуючого борця (прогином, обертанням, скручуванням і т. д.).
3. До якої підгрупи відноситься прийом, тобто який в даному випадку мається на увазі варіант прийому, який визначаються захватом руками, дією ніг та ін.

Візьмемо приклад, що показує порядок утворення назв прийомів у чотирьох видах спортивної боротьби.

Що відбулося на килимі? Кидок. Як він був виконаний? Прогинанням.

З яким захватом виконаний? Захватом руки і тулуба (як мінімум класична боротьба); захватом руки і тулуба з підсічкою (вільна боротьба); захватом за пасок, поворотом з підсічкою або без підсічки (самбо або дзюдо).

Опис назв прийомів. Як утворення, так і опис прийомів здійснюється в певному порядку відповідно до класифікаційної схеми зверху вниз: наприклад, кидок прогином захватом руки і тулуба із заступанням; переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки; утримання упоперек захватом дальньої руки з-під шиї і тулуба; удушення затягуванням захватом за вилоги, схрещуючи руки (збоку).

Різновиди даних описів показують, що після двох слів, підклас, що означають, і групу прийомів, обов'язково йде опис захвату, потім інші дії рук, ніг, а на закінчення вказуються такі деталі прийому, які можуть застосовуватися і можуть не застосовуватися в даному прийомі: заступанням, зависанням і т. д.

Прийменник “з” перед описом захвату скрізь опускається. Сполучник “і” використовується в тих випадках, коли окрім одного основного захвату, який описується першим, даний прийом проводиться додатково з іншим захватом (наприклад, переворот

забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки). “Кидок захватом руки і тулуба” означає, що захват руки і захват тулуба виконані окремо один від одного і руки того, атакуючого не з'єднані. У тих випадках, коли різні частини тіла атакованого борця захоплюються єдиним захватом, вживається прийменник “з”. Наприклад, кидок прогином захватом тулуба з рукою. Крім того, прийменник “з” вживається, коли потрібно показати, що основна атакуюча дія (підвертання або прогин) вживається з такими деталями прийому, як “підніжка”, “підсічка”, “заступання”, “зависання” та ін. Якщо в назві прийому вказана дія ногами (“підніжка”, “підсічка” та ін.), то слова “заступання”, “зависання” пишуться через кому.

Для зручності опису захватів руки і ноги борців називаються однойменними і різнойменними. Коли атакуючий правою рукою захоплює праву руку чи ногу супротивника, то говорять – “захват однойменної руки (ноги)”, якщо правою захоплює ліву руку (ногу), то – “захват різнойменної руки (ноги)”. При описі боротьби в партері руки і ноги атакованого борця називаються також ближніми і дальніми. З метою конкретизації напряму основної дії атакуючого борця в описі деяких прийомів вводяться слова “за себе”, “від себе” та ін. Додатково конкретизація захватів забезпечується словами “знизу”, “ззовні”, “знизу-із-середини” та ін.

Назви прийомів скорочуються по єдиних правилах. Якщо ми говоримо “переворот зкручуванням” або “звалювання збиванням”, то даємо загальну характеристику прийому без деталювання. Таке позначення прийомів відповідає назвам старої французької термінології – “супле”, “нельсон”, “тур де бра” та ін. або нашій робочій термінології – бедро, млин, вертушка.

Таким чином, теорія і практика спортивної боротьби указують на можливість і необхідність використання трьох способів передачі інформації про техніку боротьби:

1. Повні назви прийомів, які утворюються на основі класифікаційної схеми і обов'язково складаються з трьох частин. Ці частини указують на приналежність даного прийому до певного підкласу, до певної групи прийомів усередині підкласу і на підгрупу, що визначає захват та інші деталі прийому. Повні назви покликані створювати “фотографічний образ” технічної дії.

2. Неповні назви указують тільки на приналежність даного прийому до підкласу і групи.

3. Технічні дії позначаються термінами-словами.

В умовах дії єдиної класифікації тільки повні назви прийому (точніше його третя частина) відображають приналежність даного прийому до даного виду боротьби.

Неповні назви не відображає приналежність прийому до виду боротьби і є основою термінології, єдиної для всіх видів боротьби. Терміни служать для зручності спілкування фахівців з боротьби в умовах практичної діяльності.

3.3. Визначення основних борцівських термінів

Основні положення борця

Стойка – вихідне положення борця (відносно суперника), з якого він починає боротьбу.

Щоб стати у борцівську стойку, треба дещо присісти, одну ногу виставити на крок уперед і розподілити масу тіла на обидві ноги, ледь нахиливши тулуб уперед і трохи виставивши вперед руки, напівзігнуті в ліктьових суглобах. При цьому носок ноги, що стоїть попереду, треба трохи повернути всередину (рис. 3.7). Стойка має бути ненапруженою, такою, що дає змогу легко пересуватись у будь-який бік. Залежно від нахилу тулуба і зігнутості ніг розрізняють високу, середню й низьку стойки. Залежно від положення ніг – правобічну (попереду має рацію), лівобічну (попереду ліва) і фронтальну (ноги стояти паралельно).

Залежно від положення ніг суперників під час поєдинку розрізняють однойменну стойку (у обох попереду однойменна нога) та різнойменну (у одного попереду має рацію нога, в іншого – ліва).

У стойку можна ставити на дальній, середній і близькій дистанціях.

Під час боротьби стойка борців може змінюватись поклад від захватів. Якщо борець виконав захоплення за руку; не наближуючись до суперника, дистанція між ними буде *дальня*. Захопивши один одного за ший чи тулуб, борці переходять на *середню* дистанцію. При захопленнях, коли борці торкаються один до одного тулубом, дистанція стає *ближня*. Найкращі можливості для виконання прийому дає ближня дистанція. Зміна дистанції у сторону зближення означає сигнал для початку атаки. І, навпаки, збільшення дистанції означає перехід до пасивних дій.

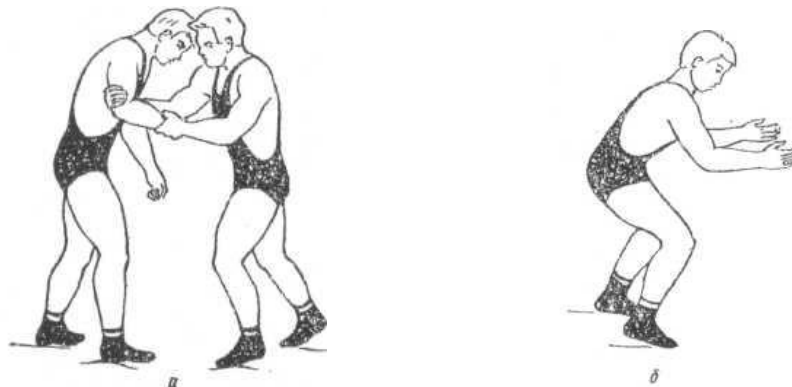


Рис. 3.7. Стойки борця: а) правобічна і лівобічна високі; б) низька фронтальна

Пересування по килиму. Для пересування по килиму в борцівській стійці спочатку трохи переставляють уперед ногу, що стоїть попереду, а потім так само ту, що стоїть позаду. Для пересування назад ноги рухаються у зворотній послідовності.

Аналогічно виконується пересування в сторони. Тренеру необхідно звертати увагу борців на небезпечність схрещування ніг під час пересування, адже при схрещуванні їх легко втрачається рівновага від поштовху суперника. Щоб борці правильно пересувалися по килиму, їм радять вчитися пересуванню спершу самотійно, а потім з партнером.

Партер — це вихідне положення борця, при якому він стоїть на колінах і спирається долонями випрямлених рук у килим.

Високий партер — положення упору стоячи на колінах, при якому сідниці торкаються литкових м'язів (коліна широко розведені, ступні зведені), випрямлені руки впираються долонями у килим не ближче 20 см від колін (рис. 3.8).

Низький партер — положення ніг те саме, що й у високому партері, але плечі трохи опущені вниз, передпліччя розведені ліктями в сторони й лежать на килимі, кисті з'єднані в гачок (захват пальцями однієї руки пальців іншої, не переплітаючи їх) (рис. 3.9).



Рис. 3.8. Високий партер



Рис. 3.9. Низький партер

Основні положення атакуючого в партері: збоку зліва на правому коліні і лівій ступні (рис. 3.10); збоку справа на лівому коліні і правій ступні; ззаду зліва, праве коліно між ногами позаду, ліва нога на ступні зліва; ззаду справа, ліве коліно між ногами позаду, права нога на ступні справа.

Міст — положення, при якому борець, прогнувшись, упирається в килим головою і розставленими в сторони ступнями (рис. 3.11).



Рис. 3.10. Положення атакуючого збоку зліва



Рис. 3.11. Борцівський міст

Напівміст – положення, при якому борець, виходячи з мосту, торкається одним плечем килима.

Положення лежачи – борець торкається килима будь-якою частиною тулуба.

ТЕХНІКА БОРТЬБИ

Загальна частина

Техніка боротьби – це сукупність дозволених правилами, спеціальних прийомів і дій, які застосовують борці для досягнення перемоги.

Прийом – цілеспрямована атакуюча дія, за допомогою якої борець досягає переваги або здобуває перемогу над суперником.

Захист – це дія, яку борець використовує для знешкодження атак суперника.

Контрприйом – дії суперника у відповідь на прийом нападаючого.

Комбінації прийомів – тактичне використання техніки боротьби, поєднання кількох дій у певному порядку в єдине ціле з метою кращого здійснення атаки (прийом нападу – захист – прийом нападу тощо).

Випередження – атакуюча дія борця, яку проводять одночасно з атакуючими діями суперника, але виконують швидше за нього.

Розворот – рух тулуба під час падіння назад. Падаючи, борець повертається грудьми вниз. Допоміжний елемент прийому.

Накривання – контрприйом, під час якого атакуючий не може повернутися грудьми до килима і опиняється під борцем, що захищається. Виконують переходом, висідом, забіганням і переверотом з моста.

Дожимання – борець дожимає суперника, що знаходиться в небезпечному становищі.

Класи

Розділи техніки – сукупність технічних дій, пов'язаних з особливостями їх виконання стоячи або в положенні партеру.

Підкласи

Кидки – прийоми у стійці, які виконані з відривом атакованого від килима, що приводять його в небезпечне положення.

Кидки через спину – виконують за рахунок повороту до суперника спиною з наступним нахилом або падінням уперед.

Кидки прогином – виконують за рахунок прогину в тулубі назад.

Кидки через плечі – суперника кидають на килим через підставлені плечі із захватом за голову або руку. Підставлення плечей з наступним випрямленням тулуба є основний елемент цих прийомів.

Вертушка – прийом, коли суперника завалюють або кидають на килим, повисаючи на його руці і повертаючись навкруг. Обертання є основний елемент цих прийомів. При захваті руки виконують як кидок, так і перевод.

Звалювання – прийом, яким перевертають суперника із стійки спиною або грудьми до килима без відриву від килима.

Перевод – прийом, яким переводять суперника із стійки в партер, у положення нижнього.

Переведення ривком – виконують ривком руками.

Переведення обертанням – виконують поворотом вертушкою.

Переведення пірнанням – виколюють з попереднім проходом за суперника під його руку

Переворот – прийом у партері, яким перевертають суперника спиною до килима без відриву від нього.

Перевороти накатом – виконують через себе із захватом ззаду і переходом через міст або півміст.

Перевороти прогином – проводять за рахунок прогину і падіння назад з наступним розворотом грудьми вниз.

Перевороти розгином – виконують за рахунок розгину тулуба. Узгоджують з переворотом скручуванням і переходом.

Перевороти через себе – дії борця, при яких він, перебуваючи на мосту, уникає небезпечного становища перевертанням суперника на іншу сторону та виходом наверх.

Вихід наверх – дії борця в партері, коли він переходить у положення верхнього.

Переворот з моста – борець, з положення стоячи на мосту, поштовхом ніг перевертається вниз грудьми через свою голову.

Больові прийоми – прийоми, пов'язані з перегинанням, обертанням суглоба або тиском на сухожилля, той, що внаслідок чого атакований має больове відчуття.

Удушєння – прийоми, пов'язані з тиском на шию, той, що внаслідок чого атакований переживає відчуття задухи.

Групи

Основні дії атакуючого при проведенні кидків

Підвертання – поворот атакуючого до суперника спиною з одночасним нахилом і згинанням ніг.

Поворот – дія атакуючого, при якій він рухається тулубом у бік кидка з попереднім підставлянням плечей під тулуб суперника і одночасним захватом за руку, за руку і ногу, голову і ногу, одяг та ін.

Обертання – дія атакуючого, при якій він прогинається, одночасно повертаючись спиною, боком або спиною і боком до суперника.

Збивання – рух (підсічка, зачеплення), у результаті якого атакуючий змінює положення суперника, відриваючи його від килима.

Скручування – дія руками, у результаті якої атакуючий змінює положення суперника. При цьому атакований повертається навколо своєї подовжньої осі.

Нахил – рух тулуба в стійці з вертикального положення в горизонтальне. Основний або допоміжний елемент прийому.

Прогин – рух тулуба назад з одночасним вигином його дугою. Основний або допоміжний елемент прийому.

Висід – дія борця, коли він сідає на килим.

Підгрупи

Елементи прийомів:

Замокнув (гачок) – спосіб з'єднання рук за допомогою зігнутих пальців або захопленням однією рукою іншої руки.

Захоплення – це дія, за допомогою якої борець втримує руками суперника для проведення атаки, захисту або контрприйом



Рис. 3.12. Борцівські захвати: а) в гачок, б) за зап'ястя

Захват однойменної руки роблять правою рукою за праву руку суперника, й лівою — за ліву. Захват різнойменної руки роблять правою рукою за ліву руку суперника і навпаки. Подвійний захват виконують одночасно двома руками.

Розрізняють, крім того, захвати в гачок (зчепленням пальців рук без переплетення), кистю однієї за зап'ястя іншої (рис. 3.12), згином руки у лікті (рис. 3.13) та всією долонею.

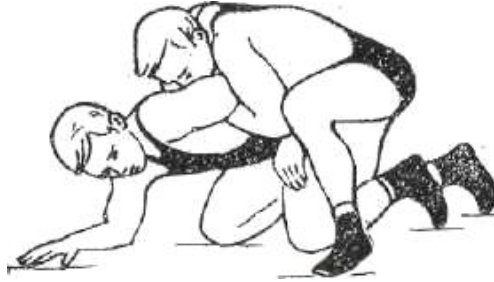


Рис. 3.13. Захват згином ліктя

Різн о й м е н н и й з а х в а т – захват атакуючого правою (лівою) рукою або ногою лівої (правою) руки або ноги суперника.

З а х в а т б л и ж н ь о ї р у к и (н о г и) – захват у партері руки (або ноги) атакованого, розташованої ближче до атакуючого.

З а х в а т б л и ж н ь о ю р у к о ю (н о г о ю) – захват атакуючим у партері руки (ноги) рукою (ногою), що знаходиться ближче до суперника.

З а х в а т д а л ь н ь о ї р у к и (н о г и) – захват у партері руки (ноги) атакованого з протилежної (по відношенню до атакуючого) сторони.

З а х в а т д а л ь н ь о ю р у к о ю (н о г о ю) – захват атакуючим у партері руки (або ноги та ін.) рукою, що знаходиться далі від суперника.

З а х в а т ш і ї з - п і д п л е ч а – захват атакуючим шії суперника з-під однойменної (або різнойменною) руки.

З а х в а т ш і ї з - п і д р у к – захват атакуючим шії суперника двома руками ззаду з під однойменних рук, спереду з-під різнойменних рук (із з'єднанням або без з'єднання в гачок).

З а х в а т в а ж е л е м – захват атакуючого (з-під різнойменного плеча) своєї руки, що захопила шию атакованого зверху.

К л ю ч – захват атакуючим ліктьовим згином під ліктьовий згин однойменної руки суперника; при цьому лікоть захопленої руки знаходиться в пахвовій западині що атакуючого, а його долоня виведена на лопатку суперника.

Захват шиї з-під плечей – захват (ззаду-збоку в партері) обома руками з-під однойменних плечей суперника із з'єднанням їх на шиї.

Зворотний захват – захват, коли борець знаходиться в положенні спиною до голови суперника або грудьми до його ніг.

Підніжка – підставляння задньої або бічної частини ноги під одну або обидві ноги суперника з метою не дати йому переміститися по килиму.

Підхв а т – підштовхування атакуючим спереду або спереду-збоку задньою частиною ноги (в основному стегна) ніг або ноги суперника назад-вгору.

Підсад – підштовхування атакowanego стегном (гомилкою) перед собою вгору.

Ножиці – зустрічний рух ніг у сагиттальній площині атакowanego з одночасною дією на будь-яку частину тіла з двох сторін.

Нижче подаємо термінологію, класифікацію та систематику прийомів у греко-римській боротьбі.

3.4. Термінологія, класифікація та систематика прийомів у греко-римській боротьбі

Прийом	Захист	Контрприйом
<i>Переведення</i> Переведення зворотним захватом плеча та шиї	Стійка Виставити ногу вперед і присісти	Збивання обхватом руки й тулуба спереду
Переведення захватом руки й тулуба ззаду	Те саме	Кидок через спину із захватом руки й накладанням її на плече
Переведення пірнанням під руку	Присісти, притиснути руки, спертися у спину	Переведення зворотним захватом плеча та шиї
<i>Збивання</i> Збивання захватом руки спереду	Повернутися боком униз	Кидок через спину із захватом руки й накладанням її на плече
Збивання обхватом руки й тулуба спереду		Кидок через спину із захватом руки та шиї
Збивання обхватом тулуба спереду		Кидок через груди із захватом рук спереду

Прийом	Захист	Контрприйом
Збивання обхватом рук і тулуба спереду	Відставити ногу назад, розірвати захват, спертися руками в підборіддя	Кидок через груди із захватом тулуба спереду
Збивання обхватом плеча і шиї спереду	Відставити ногу назад, спертися рукою в груди	Кидок через груди з обхватом плеча та шиї
<i>Кидки</i>		
Кидок через спину із захватом руки й накладанням її на плече	Спертися рукою в спину і виставити ногу в сторону, відставити ногу назад	Кидок через спину із захватом руки й накладанням її на плече
Кидок через спину із захватом руки під плече	Те саме	Кидок прогином з обхватом тулуба збоку
Кидок через спину із захватом руки в загині ліктя	Те саме	Кидок прогином із захватом руки в згині ліктя
Кидок через спину із захватом рук спереду	Виставити ногу в сторону, звільнити руку	Кидок прогином із зворотнім обхватом тулуба
Кидок через спину із захватом різнойменної руки під плече	Спертися рукою в спину або бік	Кидок прогином з обхватом тулуба збоку
Кидок через спину із зворотнім захватом різнойменної руки під плече	Те саме	Те саме
Кидок через спину із захватом рук під плече	Виставити ногу в сторону, звільнити руку	Немає
Кидок через спину із захватом руки та шиї	Спертися рукою в тулуб і виставити ногу в сторону	Кидок прогином з обхватом тулуба збоку

Прийом	Захист	Контрприйом
Кидок через спину з обхватом руки й шиї	Те саме	Кидок прогином з обхватом плеча та шиї
Кидок через спину з ключем і захватом шиї збоку	Спертися рукою в тулуб, виставити ногу вперед	Кидок через спину з захватом руки в згині ліктя
Кидок через спину із захватом руки і зворотнім захватом шиї	Те саме	Збивання обхватом тулуба спереду
Кидок через спину із захватом руки й тулуба	Виставити ногу в сторону вперед, присісти, спертися рукою в тулуб	Кидок через груди із захватом тулуба збоку
Кидок через спину із захватом однойменного зап'ястя на шиї	Те саме	Кидок через спину із обхватом плеча і шиї
Кидок через спину із захватом однойменної руки й тулуба збоку	Те саме	Кидок прогином із захватом однойменної руки й шиї спереду
Кидок через спину із захватом тулуба ззаду	Присісти, захопити зап'ястя	Кидок через спину із захватом руки під плече (за зап'ястя)
Кидок через спину з ключем і захватом тулуба збоку	Те саме	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок прогином з обхватом руки й тулуба збоку	Присісти, відставити ногу назад	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок прогином з обхватом руки й тулуба збоку	Присісти, розвести лікті, відставити ногу назад	Те саме
Кидок прогином з обхватом тулуба збоку	Упор стоячи руками в тулуб, присісти	Кидок через спину із захватом руки під плече
Кидок прогином з ключем і захватом тулуба збоку	Спертися руками в тулуб і присісти	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя

Прийом	Захист	Контрприйом
Кидок прогином з ключем і захватом тулуба ззаду	Відставити ноги назад і розвести їх, нахилити тулуб	Те саме
Кидок прогином із захватом шиї з-під плеча й тулуба ззаду	Те саме	Кидок через спину із обхватом рук під плече
Кидок прогином з обхватом тулуба ззаду	Те саме	Те саме
Кидок прогином з обхватом руки й тулуба спереду	Відставити ногу назад, розвести руки	Кидок через спину з захватом руки й тулуба
Кидок прогином з обхватом руки й тулуба спереду	Відставити ногу назад, спертися руками в груди	Кидок прогином із обхватом тулуба спереду
Кидок прогином з обхватом тулуба спереду	Відставити ногу назад, спертися руками в підборіддя	Кидок із захватом руки спереду
Кидок прогином із захватом руки спереду	Присісти, відставити ногу назад, натиснути на попереk	Кидок прогином з обхватом тулуба спереду
Кидок прогином із захватом однойменної руки та шиї спереду	Відставити ногу назад, спертися рукою в тулуб	Кидок прогином із захватом однойменної руки та шиї спереду
Кидок прогином із захватом плеча та шиї спереду	Те саме	Кидок через спину з обхватом плеча і шиї
Кидок прогином із захватом руки спереду	Те саме	Кидок прогином із захватом руки спереду
Кидок прогином з обхватом руки та шиї	Розвести руки в сторони	Немає
Кидок прогином із зворотнім захватом рук і шиї	Те саме	Збивання обхватом тулуба спереду

Приєм	Захист	Контрприєм
Кидок прогином із зворотнім обхватом рук і шиї	Те саме	Збивання обхватом тулуба спереду
Кидок прогином із захватом руки й плеча через шию	Те саме	Збивання із захватом руки й тулуба спереду
Кидок прогином із зворотнім подвійним захватом шиї з-під плеча	Розірвати захват	Кидок через спину із захватом рук під плече
Кидок прогином із зворотнім обхватом тулуба збоку-спереду	Виставити ногу вперед, присісти, спертися руками в тулуб	Те саме
Кидок прогином із обхватом руки й тулуба ззаду	Відставити ногу назад, розвести їх, нахилити тулуб	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок прогином з обхватом тулуба ззаду	Те саме	Кидок через спину із захватом руки під плече
Кидок прогином з обхватом рук і тулуба ззаду	Те саме	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок прогином із захватом шиї з-під плеча й тулуба ззаду	Те саме	Кидок через спину із захватом руки під плече
Кидок прогином з ключем і захватом тулуба збоку	Те саме	Кидок через спину з захватом руки в згині ліктя
Перевороти <i>Прийоми боротьби в партері</i>		
Переворот захватом рук збоку	Розвести руки в сторони, відставити ногу в сторону	Переворот захватом різнойменної руки під плече
Переворот захватом рук спереду	Те саме	Те саме

Приєм	Захист	Контрприєм
Переворот захватом різнойменної руки під плече	Виставити ногу в сторону, звільнити руку	Немає
Переворот ключем із захватом передпліччя	Виставити ногу в сторону, звільнити руку	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Переворот захватом однойменної руки під плече	Те саме	Немає
Переворот зворотнім ключем	З'єднати і витягнути руки вперед	Немає
Переворот захватом рук під плече	Виставити ногу вперед в сторону звільнити руку	Переворот захватом шиї з-під плече
Переворот подвійним ключем	Сісти, ноги в сторони, розірвати захват	Переворот захватом руки через плече
Переворот захватом зап'ястя збоку	Звільнити руку, відставити ногу в сторону	Немає
Переворот зворотнім захватом рук під плече	Виставити ногу, звільнити руки	Переворот зворотним обхватом тулуба
Переворот захватом передпліччя ззаду-збоку	Випростати руку вперед і звільнити поворотом	Немає
Переворот зворотним захватом плеча та шиї спереду	Виставити в сторону ногу, звільнитись од захвату	Переворот захватом різнойменної руки під плече
Переворот важелем	Те саме	Те саме
Переворот обхватом плеча та шиї збоку	Лягти на бік у сторону обхвату	Те саме
Переворот захватом шиї з-під плеча зсередини	Виставити ногу в сторону	Переворот захватом однойменної руки під плече
Переворот захватом шиї з-під плеча зовні	Звільнити руку з ухилом у сторону	Кидок через спину із захватом руки під плече

Приєм	Захист	Контрприєм
Переворот ключем і накладанням передпліччя на шию	Виставити ногу в сторону, і зняти руку з шиї	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Переворот ключем і захватом підборіддя	Сісти, ноги в сторону	Те саме
Переворот ключем і захватом шиї з-під плеча	Виставити в сторону ногу, Притулити голову до плеча	Переворот захватом однойменної руки під плече
Переворот подвійним захватом шиї з-під плечей	Розірвати захват	Переворот захватом рук під плече
Переворот зворотним подвійним захватом шиї з-під плечей	Те саме	Кидок через спину із захватом рук під плечі
Переворот накладанням руки на шию і захватом тулуба знизу	Лягти на груди, зняти руку з шиї	Переворот захватом різнойменної руки під плече
Переворот захватом передпліччя й тулуба збоку	Лягти на протилежний від суперника бік	Кидок через спину із захватом руки зап'ястя на боку або шиї
Переворот ключем і захватом тулуба збоку	Те саме	Те саме
Переворот обхватом тулуба ззаду	Лягти вперед на груди ривком	Переворот захватом руки під плечі
Переворот зворотним обхватом тулуба спереду	Сісти, ноги в сторону	Переворот зворотним захватом рук під плечі
Переворот зворотним обхватом тулуба збоку	Сісти, ноги в сторони, захопити зап'ястя	Те саме
<i>Кидки</i> Кидок через спину із захватом руки під плече	Виставити ногу вперед у сторону	Немає

Приюм	Захист	Контрприюм
-------	--------	------------

Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя	Те саме	Немає
Кидок через спину із захватом руки й накладанням на плече	Те саме	Немає
Кидок через спину із захватом зап'ястя на боку або шиї	Те саме	Переворот захватом шиї з-під плеча зовні
Кидок через спину із захватом руки під плечі	Те саме	Переворот захватом шиї з-під плеча
Кидок через спину із зворотним захватом руки під плечі	Те саме	Переворот зворотним обхватом тулуба
Кидок через спину із захватом передпліччя і тулуба збоку	Виставити ногу в сторону	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок через спину з ключем і захватом тулуба зверху	Лягти на бік в протилежну сторону	Кидок через спину із захватом зап'ястя на боку
Кидок прогином із захватом рук збоку	Розвести руки в сторони і відставити ногу в сторону	Переворот захватом різнойменної руки під плече
Кидок прогином з ключем і захватом підборіддя	Лягти на груди	Кидок через спину із захватом в згині ліктя
Кидок прогином з ключем і захватом плеча ззаду	Лягти на груди	Кидок через спину із захватом руки в згині ліктя
Кидок прогином з ключем	Лягти на груди і виставити ногу в сторону	Накривання
Кидок прогином з важелем	Лягти на груди, з'єднати руки	Те саме
Кидок прогином з обхватом плеча і шиї збоку	Те саме	Те саме
Кидок прогином з	Розірвати захват	Кидок через спину із захватом

<p>подвійним захватом ший з-під плеча</p>		<p>рук під плечі</p>
<p>Кидок прогином з ключем і захватом тулуба зверху</p>	<p>Лягти на бік</p>	<p>Кидок через спину із захватом Рук під плечі</p>
<p>Кидок прогином з ключем і захватом тулуба збоку</p>	<p>Те саме</p>	<p>Те саме</p>
<p>Кидок прогином із зворотним обхватом тулуба збоку</p>	<p>Сісти, ноги в сторони і захопити зап'ястя</p>	<p>Кидок через спину із зворотним захватом рук під плечі</p>

