

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

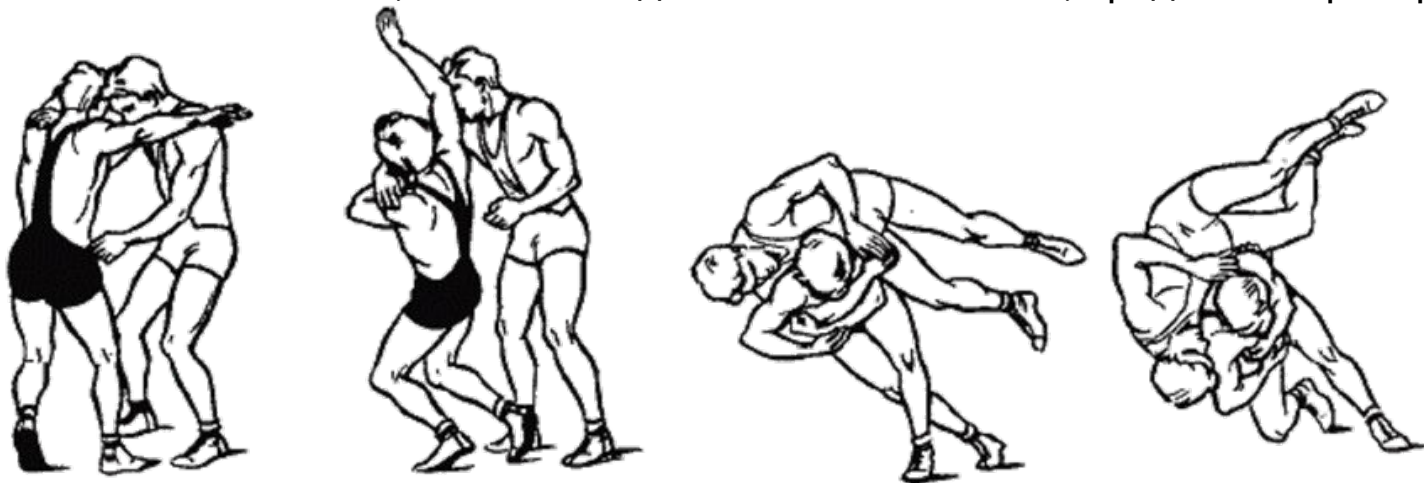
А.А.Кузьмин

ОСОВЕТНОСТИ  
СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ В  
ГРЕКО-РИМСКОЙ  
БОРЬБЕ НА ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЕННОЙ  
СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.А.  
Кузьмин

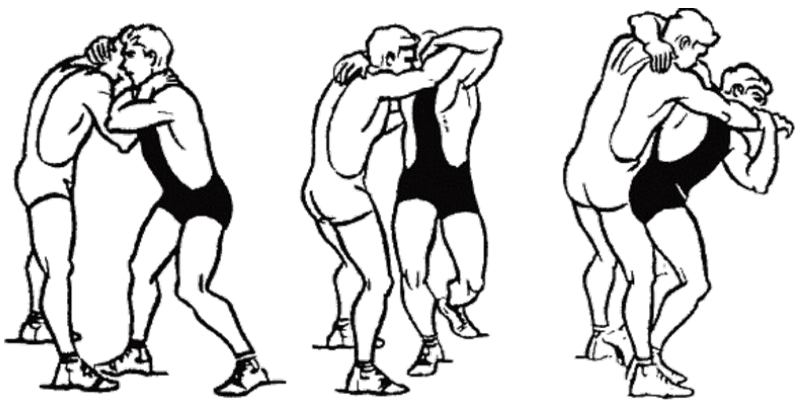
# Специально подготовительные упражнения

- В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы представлено содержание защиты, подготовок и контрприемов.
- **1. Броски**
- Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.
- **А. Броски проворачиваясь (тип «провороты»)**
- Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от  $90^\circ$  до  $270^\circ$  и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

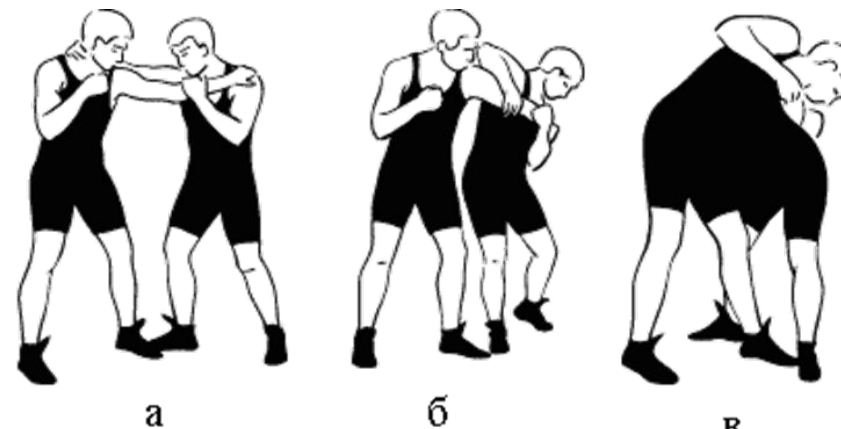


*Броски проворотом (через туловище)*

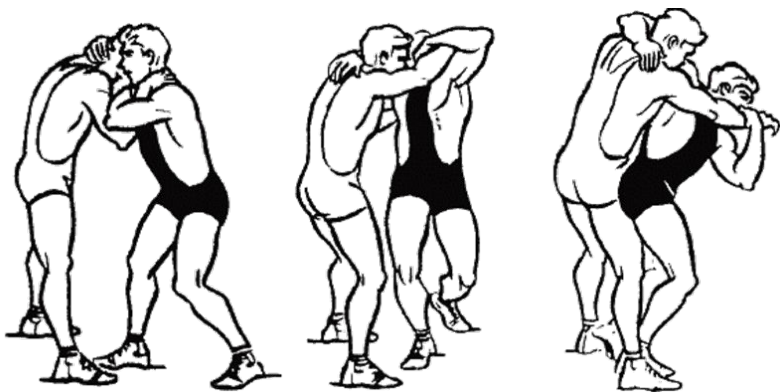
# Броски



*Броски проворотом класса «входом» при разноименной стойке*



*Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке*



*Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке*



*Броски проворотом класса «скрестно»*

# Броски

Броски в основном руками	Броски рывком	Броски рывками
	Броски с захватом ног	Броски с захватом ног Броски с обратным захватом ног Броски с захватом пятки
	Броски переворотами	Передние перевороты Боковые перевороты Задние перевороты
Броски в основном ногами	Подножки	Задние подножки Передние подножки Боковые подножки
	Зацепы	Зацепы голенью изнутри Зацепы голенью снаружи Зацепы стопой изнутри Зацепы стопой снаружи Зацепы голенью и стопой (обвивы)
	Подсечки	Боковые подсечки Передние подсечки Задние подсечки Подсечки изнутри
	Подсады	Подсады голенью Подсады двумя голеньями Подсады бедром Подсады стопой
	Подбивы	Отхваты Подбивы голенью Двойные подбивы Подхваты
Броски в основном туловищем	Броски через бедро	Броски через бедро Боковые броски через бедро Обратные броски через бедро
	Броски через грудь	Броски через грудь
	Броски через спину	Броски через спину с захватом головы Обратные броски через спину Броски с захватом руки под плечо Броски с захватом руки на плечо Броски с захватом руки в сгиб локтя Броски с захватом руки на предплечье
	Бросок через плечи	Бросок через плечи



# Сбивания (бывшие переводы)

- Сбиваниями называются приемы, в результате проведения которых противник из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

# Сбивания



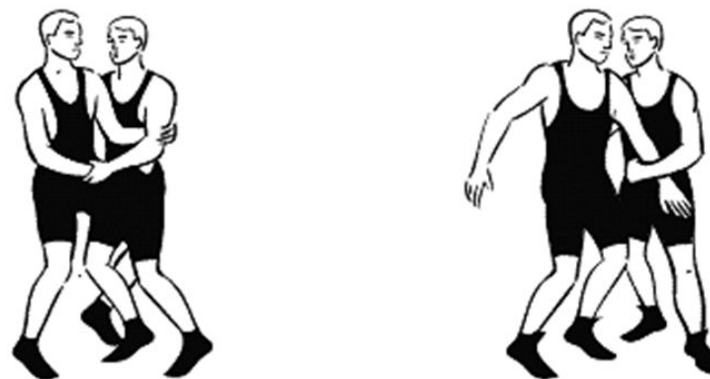
Сдвигание **рывком** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги



Сдвигание **нырком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги



Сдвигание **рывком** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей впереди стоящей ноги

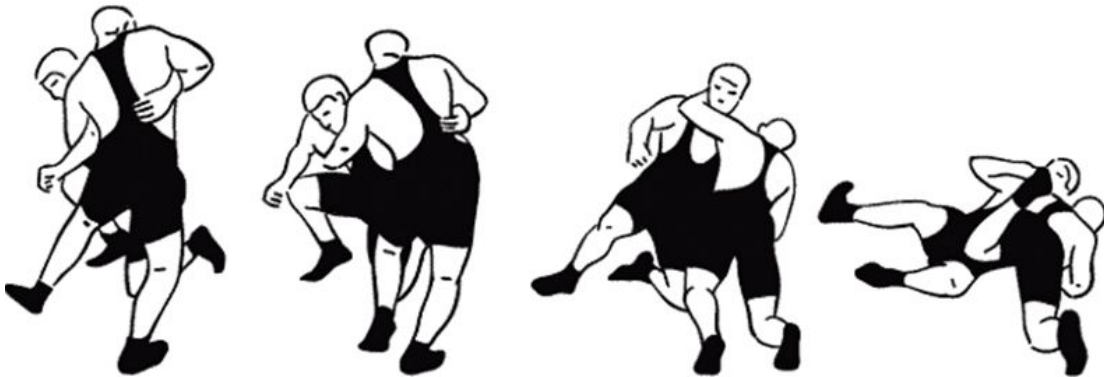


Сдвигание **рывком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги



# Борьба полустоя

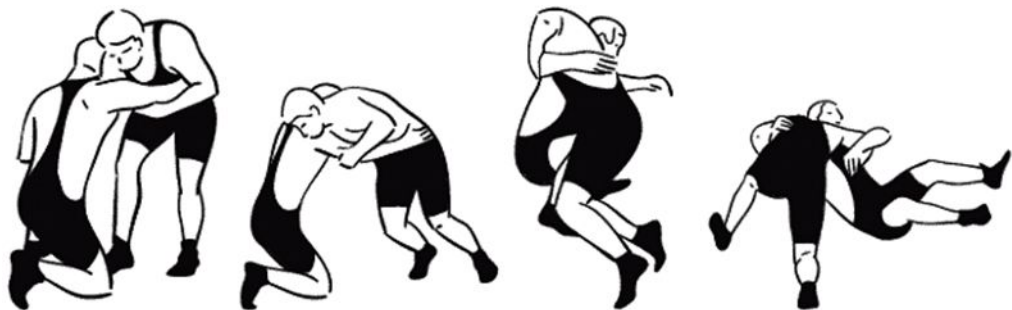
- Полубросками (сваливаниями) целесообразно называть действия по переведению противника, стоящего на колене (коленях) лицом к атакующему, в положение лежа (моста).
- В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:



Полунаклон набеганием при одноименной взаимной стойке (ближнее колено противника – на ковре) – в сторону колена



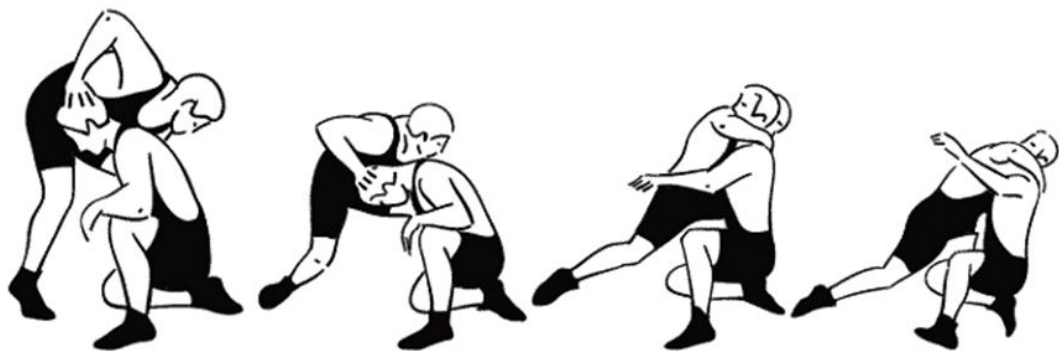
# Борьба полустоя



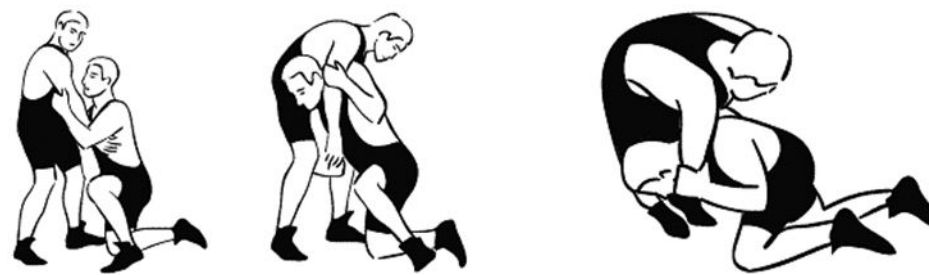
*Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке (дальнее колено противника – на ковре) – в сторону колена*



*Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (дальнее колено на ковре)*



*Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (ближнее колено на ковре)*



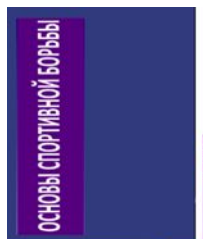
*Наклон снизу захватом руки через плечи при одноименной взаимной стойке*





# Перебрасывания

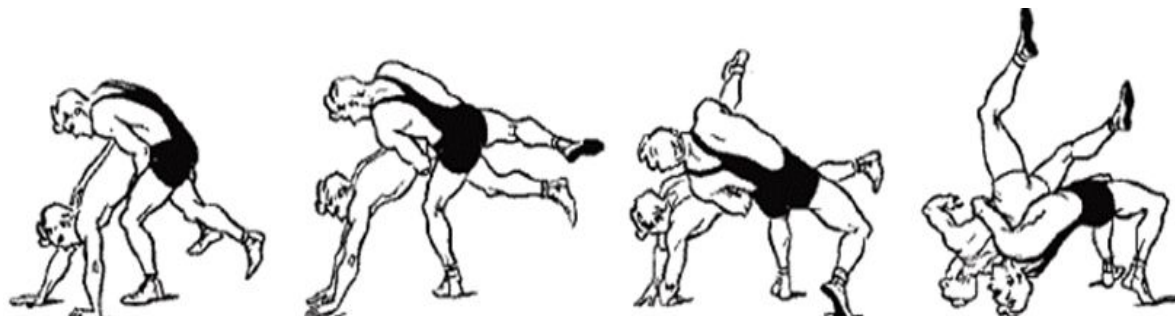
- Перебрасывания – это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на  $360^\circ$ .
- Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.



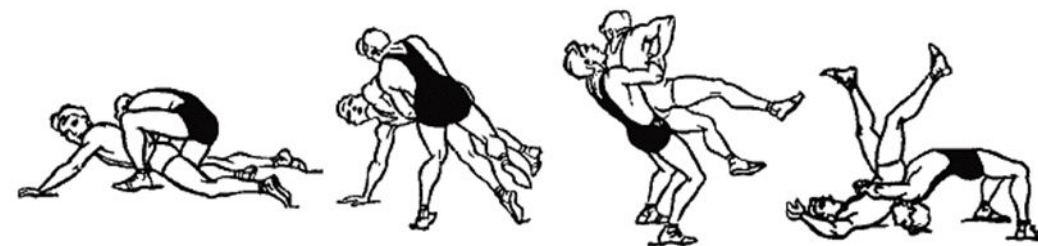
НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

# Перебрасывания



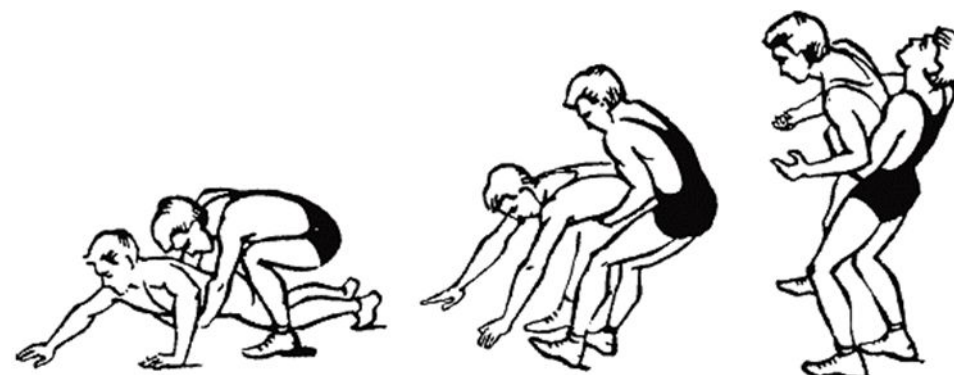
*Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове*



*Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове*



*Контрприем выходом наверх, выседом с захватом разноименного запястья*



*Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове*

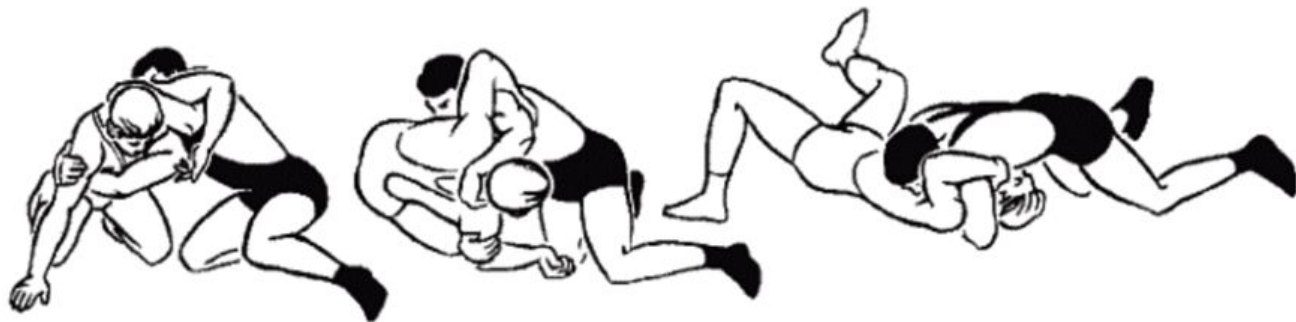
# Захваты

- действие, применяемое в боевых искусствах и различных видах единоборств, для выполнения того или иного технического приёма или комбинации, для обездвиживания противника или контроля над противником.



*Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку*

# Захваты



*Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу*



*Откат набегая с захватом дальней руки снизу*



# Видео-уроки

1. <https://youtu.be/EtU7oViv0QA>



2. <https://youtu.be/odLaHfRVNu0>



3. <https://youtu.be/PTMAVXKInCs>



4. <https://youtu.be/VcMWWwG07Q4>



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

# Заключение

- В презентациях показана краткая информация ключевых моментов из учебного пособия, для перехода в учебное пособие, а также к видео-материалам воспользуйтесь ссылкой или QR-кодом.

- <https://vk.com/public209769415>

