

Д. Г. МИНДИАШВИЛИ

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПРИЕМОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ



D. G. MINDIASHVILI

# ENCYCLOPAEDIA OF FREESTYLE WRESTLING HOLDS

Автор «Энциклопедии приемов вольной борьбы» выражает благодарность за информационную поддержку: **Михаилу Мамишвили** — президенту Федерации спортивной борьбы России, члену бюро международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UWW), олимпийскому чемпиону, профессору; **Наталье Ярыгиной** — вице-президенту международной федерации «Объединенный мир борьбы», вице-президенту Федерации спортивной борьбы России, президенту Межрегионального благотворительного фонда помощи и содействия спорту имени И. С. Ярыгина; **Георгию Брюсову** — исполнительному директору Федерации спортивной борьбы России, президенту фонда «Новая перспектива», вице-президенту Европейского комитета международной федерации «Объединенный мир борьбы»; **Борису Подливаеву** — кандидату педагогических наук, профессору, заслуженному тренеру России, заслуженному работнику физической культуры РФ; сотрудникам и студентам Института физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева в лице **Татьяны Завьяловой** и **Александра Завьялова** — доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера России; незабвенному **Виктору Нелюбину** — доктору педагогических наук, профессору Академии физкультуры и спорта имени П. Ф. Лесгафта (С.-Петербург); а также **Валерию Миндиашвили** — чемпиону Красноярского края, чемпиону Сибири и Дальнего Востока, чемпиону ЦС «Динамо» по вольной борьбе, старшему советнику юстиции Генеральной прокуратуры России и Грузии, который выступил одним из редакторов «Энциклопедии приемов вольной борьбы».

### **МИНДИАШВИЛИ Дмитрий Георгиевич**

Основатель Красноярской школы высшего спортивного мастерства по видам борьбы (с сентября 2009 года – Академия борьбы имени Д. Г. Миндиашвили), а также Института спортивных единоборств (сейчас – Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева).

Вся жизнь и деятельность Д. Г. Миндиашвили связана с развитием борьбы в Красноярском крае. Он был первым в регионе мастером спорта по вольной борьбе; чемпионом России (Нальчик, 1961 год), многократным чемпионом края по вольной, классической борьбе и борьбе самбо, восьмикратным чемпионом Сибири и Дальнего Востока, трехкратным чемпионом ЦС ДСО «Труд», чемпионом спартакиады профсоюзов России, победителем международных турниров в Болгарии и ГДР. Является почетным мастером спорта СССР.

Заслуженный тренер СССР, России, Грузии и Монголии, воспитавший целую плеяду борцов мирового класса: легендарного чемпиона и уникального человека, получившего звание лучшего борца XX века, двукратного олимпийского чемпиона Ивана Ярыгина; не менее легендарного чемпиона и человека, также названного лучшим борцом XX века, двукратного олимпийского чемпиона Левана Тедиашвили; трехкратного олимпийского чемпиона, шестикратного чемпиона мира Бувайсара Сайтиева, который был признан лучшим борцом планеты в истории мировой вольной борьбы. Кроме того, Д. Г. Миндиашвили был тренером олимпийских чемпионов Давида Гобеджишвили и Сагида Муртазалиева, двукратных чемпионов мира Виктора Алексеева и Виктора Лебедева, первого абсолютного чемпиона мира Ахмеда Атавова, чемпиона мира Владимира Модосяна, вице-чемпиона мира Геннадия Жильцова, чемпиона СССР, призера чемпионата мира Владимира Батни и многих других борцов. Бывший главный тренер сборной команды России, завоевавшей на Олимпийских играх в Сиднее (2000 год) четыре золотые, одну серебряную медали и первое общекомандное место.

Лучший тренер СССР 1972-1976 годов; лучший тренер XX века; обладатель премии FILA «Золотая борцовка» в номинации «Легенда мировой борьбы»; лауреат Зала славы мировой борьбы FILA (сейчас – UWW – «Объединенный мир борьбы») в Швейцарии.

Доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии образования, академик восьми российских и международных академий, почетный доктор Монгольской академии борьбы, почетный профессор Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева, профессор ВАК. Почетный гражданин Красноярска, Дивногорска, Лесосибирска, Партизанского района (Красноярский край), Хасавюрта (Республика Дагестан), Аскизского района (Республика Хакасия), Красноярского края, Кемеровской области и Чеченской Республики. Кавалер золотого почетного знака «Достоинство Сибири»; знака «Народный герой объединенного края»; легенда г. Красноярска.

### **MINDIASHVILI Dmitry Georgievich**

Honoured Master of Sports of the USSR, creator of Krasnoyarsk High Sporting Performance School of wrestling styles in Physical Culture and Sports Committee in Krasnoyarsk kray administration, as well as founder of I. S. Yarygin Sports Institute in V. P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogic University.

Honoured Coach of the USSR, Russia and Georgia, who brought up a Pleiad of prominent world-class wrestlers: a legendary champion and a unique person, two-fold champion of Olympic games Ivan Yarygin; five-fold world champion, champion of Olympic games, holder of the FILA title "The best wrestler of the world, 2003" Buvaisar Saitiev; a legendary champion and a unique person, two-fold champion of Olympic games Levan Tediashvili, and others.

Former head coach of Russian Olympic national team, which won four gold and one silver medals took the first place in team competition in Olympic games in Sydney.

Doctor of Pedagogic Science, professor, Corresponding Member of Russian Academy of Education, academician of eight international academies, Honoured Doctor of Mongolian Wrestling Academy, freeman of the Krasnoyarsk City.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	23
----------------	----

## Часть 1

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОРЬБЫ

<b>1. Статические положения .....</b>	<b>25</b>
1.1. Стойка и ее разновидности .....	25
1.2. Партер .....	27
1.3. Мост .....	27
1.4. Дистанции .....	28
1.5. Захваты .....	29
1.6. Технология изучения и совершенствования технических действий .....	32
<b>2. Динамические положения .....</b>	<b>33</b>
2.1. Передвижения .....	33
2.2. Атака .....	34
2.3. Контратака .....	39
2.4. Защита .....	41
2.5. Связки .....	41
2.6. Комбинации .....	41
2.7. Схватки .....	43
<b>3. Упражнения борца .....</b>	<b>45</b>
3.1. Характеристика упражнений .....	45
3.2. Специальные упражнения борца .....	48
3.3. Специальные упражнения на мосту .....	51
3.4. Основные упражнения .....	51
<b>4. Мост .....</b>	<b>52</b>
4.1. Общие положения .....	52
4.2. Упражнения для укрепления мышц шеи .....	52
4.3. Упражнения на мосту .....	53
4.4. Упражнения для укрепления моста с отягощением .....	53
4.5. Дожимания на мосту .....	53
4.6. Уходы с моста .....	54
4.7. Упражнения для уходов с моста при удержаниях и дожиманиях .....	55
<b>Иллюстрации .....</b>	<b>87</b>

## Часть 2

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

<b>5. Переводы рывком за руку .....</b>	<b>131</b>
5.1. Перевод как средство атаки .....	131
5.2. Перевод как средство контратаки .....	131
5.3. Техника исполнения перевода рывком за руку без воздействия ног .....	132
5.4. Техника исполнения перевода рывком за руку с воздействием ног .....	132
<b>6. Переводы сбиванием .....</b>	<b>132</b>

6.1. Переводы сбиванием захватом ноги, голова внутри, стойка разноименная .....	133
6.2. Переводы сбиванием захватом ноги, голова снаружи, стойка одноименная .....	134
6.3. Переводы сбиванием захватом ноги .....	134
<b>7. Действия при захвате ног .....</b>	<b>135</b>
7.1. Броски наклоном захватом ног (ноги), голова снаружи .....	135
7.2. Защита соперника от прохода в ногу (ноги) ..	135
7.3. Варианты защитных действий от атак захватом за ближайшую ногу, голова внутри .....	135
7.4. Варианты защитных действий от атаки захватом за ближайшую ногу, голова снаружи .....	136
7.5. Варианты продолжения атак после основных защитных действий соперника от прохода в ногу (ноги), голова внутри .....	136
7.6. Варианты продолжения атак после основных защитных действий соперника от прохода в ногу (ноги), голова снаружи .....	137
7.7. Концовки атак захватом за ноги, выполняемые из различных положений, и их содержание .....	138
<b>8. Контрприемы при захватах ног .....</b>	<b>139</b>
8.1. Контрприемы (переводы) от атаки захватом за ближайшую ногу, голова внутри .....	139
8.2. Контрприемы (переводы) от атаки захватом за ближайшую ногу, голова снаружи .....	140
8.3. Контрприемы (броски) от атаки захватом за ближнюю ногу, голова внутри .....	141
8.4. Контрприемы (броски и перевороты) от атаки захватом за ближайшую ногу, голова снаружи .....	141
8.5. Возможные ответные защитные действия и продолжение атак на контрприемы .....	142
<b>9. Борьба на коленях .....</b>	<b>143</b>
9.1. Контрприемы (перевороты) от атаки захватом за ближнюю ногу, голова внутри .....	143
9.2. Контрприемы (перевороты) от атаки захватом за ближайшую ногу, голова снаружи .....	145
<b>10. Броски поворотом через плечи .....</b>	<b>145</b>
10.1. Бросок через плечи («мельница») как один из базовых приемов .....	145
10.2. Захваты (стойка одноименная) при выполнении броска «мельница» .....	146
10.3. Техника броска через плечи .....	146
10.4. Варианты продолжения атак .....	148
10.5. Средства, обеспечивающие подготовку броска через плечи .....	150
10.6. Контрприемы .....	150

10.7. Комбинационное сочетание броска «мельницей» с другими приемами . . . . .	150	16.4. Способы создания ситуации для броска отхватом. . . . .	164
<b>11. Броски и переводы вращением «вертушкой» . . . . .</b>	<b>150</b>	<b>17. Переводы и броски скручиванием . . . . .</b>	<b>164</b>
11.1. Бросок вращением . . . . .	150	17.1. Переводы скручиванием с захватом рук снизу или разноименного плеча снизу и шеи сбоку . . . . .	165
11.2. Перевод вращением. . . . .	151	17.2. Скручивание с задней подножкой . . . . .	165
11.3. Благополучные условия для проведения «вертушки» . . . . .	151	17.3. Бросок скручиванием захватом руки двумя руками сбоку после срыва ее со своей шеи . . . . .	166
11.4. Защиты от «вертушки». . . . .	151	17.4. Бросок скручиванием захватом руки снизу руками с зацепом одноименной голени снаружи . . . . .	166
11.5. Контрприемы соперника . . . . .	152	<b>18. Броски и переводы подсечкой . . . . .</b>	<b>166</b>
11.6. Продолжение атаки другим приемом после выполнения соперником защиты от «вертушки» . . . . .	152	18.1. Техничко-тактическое действие в стойке. Переводы, сбивания и броски с различными захватами рук, туловища, рук и головы (подсечки) . . . . .	166
<b>12. Броски и переводы сбиванием, выполняемые после нырка под руку . . . . .</b>	<b>152</b>	18.2. Переводы подсечкой . . . . .	168
12.1. Нырок под руку. . . . .	152	<b>Иллюстрации . . . . .</b>	<b>205</b>
12.2. Броски . . . . .	153	<b>Часть 3</b>	
12.3. Переводы, выполняемые после защиты . . . . .	153	<b>ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ</b>	
<b>13. Переводы скручиванием и скручиванием с подворотом . . . . .</b>	<b>154</b>	<b>19. Общие положения . . . . .</b>	<b>253</b>
13.1. Переводы скручиванием . . . . .	154	<b>20. Выходы наверх . . . . .</b>	<b>254</b>
13.2. Перевод скручиванием подворотом (ломком) . . . . .	155	<b>21. Контратакующие действия нижнего борца при захвате атакующим руки и туловища . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>14. Броски подворотом (через спину) . . . . .</b>	<b>155</b>	<b>22. Приемы, выполняемые захватами за плечевой пояс . . . . .</b>	<b>256</b>
14.1. Способы выполнения. . . . .	155	22.1. Перевероты скручиванием . . . . .	256
14.2. Бросок подворотом как средство тактической подготовки . . . . .	156	22.2. Возможные продолжения атак после защиты нижнего от переворота скручиванием . . . . .	256
14.3. Броски подворотом, выполняемые в качестве контрприемов . . . . .	156	22.3. Переверот скручиванием захватом рук сбоку . . . . .	256
14.4. Варианты продолжения атак после защиты от броска подворотом . . . . .	157	22.4. Перевероты скручиванием с обратным захватом руки за предплечье изнутри (обратный ключ) . . . . .	257
14.5. Указания по изучению и совершенствованию броска подворотом . . . . .	157	22.5. Способы захвата руки на обратный ключ из высокого партера . . . . .	257
<b>15. Броски прогибом и подворотом при захвате соперником рук снизу или плеча и шеи сбоку . . . . .</b>	<b>158</b>	22.6. Переверот скручиванием обратным захватом руки на ключ без воздействия ног . . . . .	258
15.1. Варианты бросков . . . . .	158	22.7. Переверот скручиванием обратным захватом руки на ключ с применением ног . . . . .	259
15.2. Броски прогибом с зашагиванием . . . . .	158	<b>23. Перевероты забеганием . . . . .</b>	<b>259</b>
15.3. Способы создания ситуации для броска прогибом с зашагиванием . . . . .	159	23.1. Варианты захвата руки на ключ . . . . .	259
15.4. Варианты продолжения действий после защиты . . . . .	160	23.2. Техника исполнения приемов . . . . .	259
15.5. Броски прогибом с обвивом ноги . . . . .	160	<b>24. Перевероты накатом . . . . .</b>	<b>260</b>
15.6. Захваты, применяемые при броске прогибом с обвивом . . . . .	161	24.1. Переверот накатом. . . . .	260
15.7. Техника выполнения захватов. . . . .	161	24.2. Защиты . . . . .	260
15.8. Техника проведения броска прогибом и обвивом . . . . .	162		
15.9. Основы обучения броску прогибом с обвивом . . . . .	162		
<b>16. Броски подхватом (вперед) . . . . .</b>	<b>163</b>		
16.1. Способы выполнения. . . . .	163		
16.2. Варианты продолжения действий после защиты от бросков обвивом и подхватом. . . . .	164		
16.3. Броски отхватом . . . . .	164		

24.3. Контрпиемы. . . . .	261	<b>29. Благоприятные ситуации для проведения приемов, возникающие после выполнения соперником защиты . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>25. Перевороты переходом . . . . .</b>	<b>261</b>	29.1. Переворот скрестным захватом голени . . . . .	270
25.1. Переворот переходом захватом руки на ключ . . . . .	261	29.2. Переворот скручиванием захватом ближней руки на ключ или обратным захватом подбородка ближней рукой с дальней стороны и перекрытием ног под коленями дальней ногой . . . . .	271
25.2. Переворот переходом захватом руки на обратный ключ с перешагиванием ногой через спину (Л. Тедиашвили). . . . .	262	29.3. Переворот ножницами захватом ближней руки и захватом дальнего бедра . . . . .	271
<b>26. Перевороты скручиванием и забеганием . . . . .</b>	<b>263</b>	<b>30. Контрпиемы – выходы наверх из партера снизу . . . . .</b>	<b>271</b>
26.1. Продолжение атак после выполнения нижним защиты . . . . .	263	30.1. Контрпиемы. . . . .	271
26.2. Продолжение атак после выполнения защиты от захвата шеи из-под плеч (плеча) . . . . .	263	30.2. Переворот или бросок через спину за туловище и руку . . . . .	272
26.3. Перевороты скручиванием . . . . .	264	30.3. Тактика применения контрпиема . . . . .	273
26.4. Перевороты забеганием . . . . .	264	30.4. Защиты от контрдействий соперника . . . . .	273
<b>27. Перевороты и броски с захватом за туловище и ноги . . . . .</b>	<b>265</b>	<b>31. Перевороты с захватом за плечевой пояс с применением ног . . . . .</b>	<b>274</b>
27.1. Перевороты перекатом . . . . .	265	31.1. Перевороты ножницами . . . . .	274
27.2. Переворот обратным захватом дальнего бедра (туловища) . . . . .	265	31.2. Защиты от переверотов ножницами . . . . .	275
27.3. Бросок обратным захватом дальнего бедра или туловища. . . . .	266	31.3. Комбинации. . . . .	275
27.4. Контрпиемы от бросков обратным захватом дальнего бедра или туловища . . . . .	266	<b>32. Перевороты разгибанием . . . . .</b>	<b>277</b>
27.5. Бросок наклоном (переворот) захватом ближнего бедра и шеи сверху с зацепом дальней голени . . . . .	267	32.1. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ближней ноги. . . . .	277
27.6. Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с подбивом под ближнее колено . . . . .	268	32.2. Тактические средства подготовки, обеспечивающие начало выполнения атак разгибанием . . . . .	278
27.7. Переворот перекатом захватом шеи сверху с ближним бедром . . . . .	268	<b>33. Стратегические направления тактики, применяемые при построении комбинаций . . . . .</b>	<b>280</b>
27.8. Благоприятные ситуации, способствующие выполнению переворота перекатом захватом шеи сверху с ближним бедром . . . . .	268	<b>Иллюстрации . . . . .</b>	<b>311</b>
<b>28. Продолжение атак после выполнения соперником защит от переворота перекатом . . . . .</b>	<b>269</b>	<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ . . . . .</b>	<b>356</b>



**Александр УСС, губернатор Красноярского края**

Дмитрий Георгиевич Миндиашвили – почетный гражданин Красноярского края в самом высоком смысле этого слова. Люди такой породы, как он, составляют соль земли красноярской и всей России. Когда-то, совсем молодым, приехав в наш край, он стал настоящим сибиряком и не только основал здесь Академию борьбы, но и воспитал выдающихся атлетов нашего времени, олимпийских чемпионов и чемпионов мира, сильных личностей, превратил Красноярск в международный центр спорта.

«Научная теория» великого тренера Миндиашвили основана на огромной любви к своему делу, к людям, к жизни. Обладая уникальным талантом борца-миротворца, невероятным трудолюбием, открытым сердцем и страстной душой, он сам стал явлением, которое притягивает и объединяет людей. Для меня Дмитрий Георгиевич обладает особой притягательной силой, потому что он много общался с моим отцом. Это люди, на которых держится мир, от которых исходит запах хлеба.

Я хочу выразить искреннюю благодарность Дмитрию Георгиевичу за годы прекрасного, самоотверженного труда, которые он посвятил Родине, Сибири, Красноярскому краю, за все, что он сделал для развития вольной борьбы, для становления интернационального духа нашего региона. Я желаю нашему выдающемуся земляку долгих лет активной жизни, здоровья, счастья, благополучия и новых блистательных побед всем его ученикам.



**Сергей ЕРЁМИН, глава города Красноярска**

Дорогие друзья!

Дмитрий Георгиевич Миндиашвили – это человек-легенда. Именно он в свое время поставил перед собой цель – вывести борьбу на новый уровень спорта высших достижений, создать в Красноярске базу для подготовки сильнейших спортсменов. И цель была достигнута на все 100 процентов! Благодаря его характеру, упорству, целеустремленности вот уже 45 лет красноярская Академия борьбы готовит сильнейших спортсменов, которыми гордятся не только земляки, но и жители всей страны. Двукратный олимпийский чемпион Иван Ярыгин, олимпийские чемпионы Алексей Шумаков, Назир Манкиев, Асланбек Хуштов, Адам Сайтиев и, конечно же, трехкратный олимпиец Бувайсар Сайтиев. Сегодня на счету Академии четырнадцать олимпийских медалей, в том числе десять золотых. И в каждой медали есть огромная заслуга основателя школы и тренера, который вкладывал силы, знания, душу в каждого борца.

Описанные в энциклопедии приемы борьбы – это отличное пособие для начинающих наставников, спортсменов, всех неравнодушных к спорту. Собранные тренером с особой тщательностью за несколько десятков лет методы ведения борьбы, тактические ходы – это уникальная информация, которой может владеть только тот, кто искренне и беззаветно предан делу своей жизни!

Секрет успеха выдающегося тренера Миндиашвили – в каждом молодом борце видеть личность и воспитывать ее. Ведь для любого спортсмена первой и главной победой становится победа над собой. Только сильные личности способны становиться лучшими в спорте!

От имени всех красноярцев я благодарен Дмитрию Георгиевичу за то, что он в свое время выбрал город на Енисее и именно здесь реализовал свои таланты и мечты. Благодаря ему Красноярск сегодня уверенно держит статус ведущего мирового центра развития борьбы, становится местом проведения самых престижных борцовских соревнований. А для всех поклонников спорта само слово «борьба» теперь прочно и неразрывно связано с Красноярском и тренером Миндиашвили.

Пусть блистательная эпоха Миндиашвили продолжается как можно дольше! Пусть спортивная история Красноярска и всей страны приумножается новыми славными именами!



**Сергей АЛЕКСЕЕВ, министр спорта Красноярского края**

Уважаемые любители борьбы!

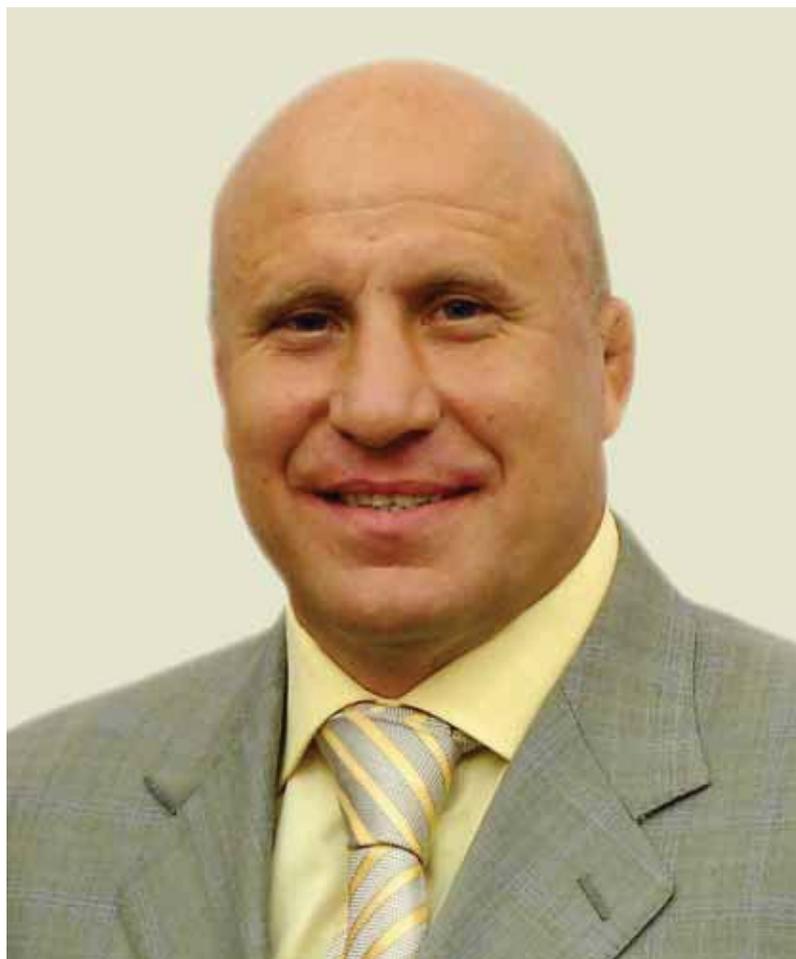
Для нашего края это не просто вид спорта, это сотни людей, для которых борьба стала делом всей жизни. Мы имеем богатые победные традиции и гордимся достижениями наших борцов. Имена Ивана Ярыгина, Бувайсара Сайтиева, Назыра Манкиева, Анзора Уришева, Алексея Шумакова, Адама Курака и многих других красноярских борцов известны далеко за пределами России.

Эти успехи стали возможны благодаря основателю и идеологу борьбы в Красноярском крае – Дмитрию Георгиевичу Миндиашвили. Он начал огранять красноярские таланты и растить чемпионов. Один из самых известных его учеников – Иван Ярыгин – принес первое олимпийское золото в копилку края, одержав победу на Олимпиаде в Мюнхене в 1972 году, и золотыми буквами вписал свое имя в историю края, России и всего олимпийского движения. Он доказал, что в далекой Сибири есть талантливые борцы, способные покорять мировые вершины. Имя первого красноярского олимпийского чемпиона носит один из самых престижных турниров в мире, который проходит в столице края уже десятки лет, – Международный турнир по вольной борьбе среди мужчин и женщин серии Гран-при «Иван Ярыгин».

Сейчас в Красноярском крае одна из лучших школ борьбы в мире. В стенах краевой Академии борьбы выросли десятки победителей и призеров крупнейших мировых турниров: Олимпиад, чемпионатов мира и Европы. На коврах Академии тренируются сотни юных спортсменов, влюбленных в борьбу. Все они продолжают традиции красноярской школы борьбы под руководством Дмитрия Георгиевича, который всю жизнь посвятил развитию борьбы и продолжает развивать свой вид спорта.

Дмитрий Георгиевич годами копил знания и опыт, которые теперь передает подрастающему поколению, воспитал целую плеяду выдающихся спортсменов. Бесценные знания, накопленные живой легендой борьбы, теперь навсегда сохранятся на страницах этой книги и будут приносить пользу многим поколениям спортсменов и тренеров.

Наши борцы достойно хранят и преумножают традиции, заложенные наставником. Уверен, что в истории нашего края будет еще много побед.



**Михаил МАМИАШВИЛИ,**  
**президент Федерации спортивной борьбы России,**  
**вице-президент «Объединенного мира борьбы»,**  
**олимпийский чемпион по греко-римской борьбе**

Дмитрий Георгиевич Миндиашвили – легенда отечественного и мирового спорта. Мы часто слышим фразы про системообразующие предприятия и роль личности в истории. Пожалуй, только заимствуя эту терминологию, можно раскрыть величие Дмитрия Георгиевича как тренера, организатора, патриота Красноярского края и России. Его путь – это история энтузиаста, бесконечно преданного выбранному делу, который, работая над собой, стремясь максимально раскрыть своих учеников, формировал новые стандарты для мировой борьбы. При решающем участии Дмитрия Миндиашвили в Красноярске выросли легендарные борцы, ставшие спортивными послами региона на мировом уровне, сформировалась выдающаяся тренерская школа, собран мощный организационный потенциал. Благодаря его подвижническим усилиям вот уже полвека Красноярский край, опираясь на поддержку руководства региона, является базовым для сборной страны. А названная в его честь Академия стала центром притяжения для мировой борьбы. Борцы и тренеры со всех континентов приезжают сюда для стажировки, обмена опытом.

Но борьба – это не только олимпийские медали, которые работают на имидж страны. Борьба – один из самых доступных и, следовательно, социально значимых видов спорта. В наш вид спорта идут, в том числе, дети из неполных семей, трудновоспитуемые дети. Попадая в руки вдумчивых, умных, ответственных тренеров, ребята и девочки не обязательно вырастают чемпионами, но проходят через школу спорта, тренировочного процесса, становятся сильными и учатся распоряжаться этой силой по жестко регламентированным правилам. Это очень важно. Они становятся личностями и полноценными гражданами нашей великой страны. И в этом роль Академии Дмитрия Миндиашвили, через которую прошли десятки тысяч мальчишек и девочек, невозможно переоценить.

# Часть 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОРЬБЫ

## 1. СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Борьба проходит в трех основных положениях: 1) стоя на ногах (стойка); 2) стоя на коленях с упором ладонями в ковер (партер); 3) стоя на мосту (мост), полумосту.

Помимо этих положений имеются еще три промежуточных положения борца: 4) сидя на тазе; 5) лежа на животе; 6) стоя на ногах с упором руками в ковер.

### 1.1. Стойка и ее разновидности

Стойка — это специальная поза борца, из которой он проводит боевые действия, атакуя, защищаясь и контратакуя соперника.

В зависимости от выбранных дистанций, ситуаций в атаке, защите, контратаке борец пользуется различным набором боевых позиций (стоек), стараясь из общей их массы использовать наиболее выгодную для реализации своих активных действий в атаке или обороне (максимальная готовность, оптимальная устойчивость, раскованность в движениях и т. д.).

На выбор боевых позиций борца и техники оказывают господствующее влияние индивидуальные особенности соперника и самого борца — морфологические, физические, психические — и тактико-техническая оснащенность. В ходе борьбы могут возникать различные боевые позиции. Они в зависимости от интенсивности, плотности схватки в центре ковра могут изменяться.

Борцы большую часть времени схватки проводят в положении стойки. Это положение в борьбе считается главным. Обычно самые агрессивные и техничные борцы заканчивают свои поединки, доводя борьбу от положения стойки до партерного положения.

Борцы могут принимать различные положения стойки в зависимости от их анатомо-морфологических, физических и психологических особенностей. На стойку борца накладывает отпечаток принадлежность его к конкретной школе борьбы. Занятия национальным видом борьбы значительно отражаются на стойке борца. Например, представители грузинской школы борьбы в основном придерживаются выраженной левосторонней или правосторонней высокой (прямой) стойки. Как правило, они предпочитают вести борьбу в контакте с соперником (это было характерно для грузинских борцов — двукратного чемпиона мира Вахтанга Балавадзе, чемпиона мира Владимира Рубашвили и др.). Спортсменам дагестанской школы борьбы больше свойственна низкая собранная стойка, схожая с иранской школой.

Для чеченской школы характерны средняя и нестандартная стойки. Борцы этой школы в случае необходимости могут успешно маневрировать то в левой, то в правой стойке. Японские и американские борцы придерживаются фронтальной по расположению ног и средней по высоте стойки. Спортсмены малых весовых категорий предпочитают бороться преимущественно в низкой стойке, а борцы тяжелых категорий — в прямой стойке.

Из приведенных примеров видно, какие возможности существуют у борца для выбора главной позы боевой стойки, обеспечивающей ему максимум удобств при решении двигательных задач.

Боевые стойки применяются борцами для создания оптимальной готовности при подготовке и выполнении атакующих и оборонительных тактико-технических действий.

Боевая стойка — универсальное расположение всех частей тела борца, обеспечивающее ему оперативную реализацию текущих и предстоящих тактико-технических задач в атаке и обороне. Она позволяет борцу осуществлять свои замыслы и предупреждать намерения соперника.

По мере спортивного совершенствования обычная боевая стойка трансформируется в индивидуальную, максимально соответствующую его манере (стилю) ведения поединков.

Основными факторами, существенно влияющими на разновидность стоек, принятых борцом, являются: 1) расположение ног борца; 2) величина их расстановки; 3) высота расположения общего центра тяжести и туловища. По расположению ног борца стойки могут быть:

- левосторонними (левая нога впереди);
- правосторонними (правая нога впереди);
- фронтальными (обе ноги находятся на одной линии);
- комбинированными (борец в зависимости от ситуации поединка может пользоваться перечисленными в любой вариации стойками).

По величине расстановки ног борца могут быть различные мнения, т. к. каждый борец стоит так, как ему удобно, но есть логика вещей, которую нельзя не учитывать, а именно: для борца очень важна устойчивость на ногах, для этого нужна площадь опоры — чем шире ставит ноги, тем шире площадь опоры. Но не следует забывать и то, что борцу надо еще успешно и своевременно передвигаться по коврам в зависимости от развития борьбы на ковре. Поэтому, учитывая все вышеизложенное, рациональнее будет при обучении молодых борцов ставить им стойку мобильную, расставляя ноги на ширину плеч, обеспечивая и площадь опоры, и мобильность в целях передвижения по коврам.

для атаки, для отражения атаки соперника и для контратаки.

По высоте стойки подразделяются на высокую (открытую) стойку, которую применяли В. Балавадзе и В. Рубашвили (Тбилиси), двукратный олимпийский чемпион И. Ярыгин и трехкратный олимпийский чемпион Б. Сайтиев (Красноярск), А. Айханов (Алма-Ата); среднюю (нацеленную), характерную для таких борцов, как двукратный олимпийский чемпион Л. Тедиашвили (Тбилиси), олимпийский чемпион З. Абдулбеков и чемпион мира Ю. Шахмурадов (оба — Махачкала), двукратный олимпийский чемпион А. Фадзаев (Владикавказ); низкую (закрытую), которой пользуются спортсмены Азербайджана, Ирана, Турции; динамичную (маневренную), свойственную коммуникабельным, высокотехничным борцам, быстро перестраивающим свой тактический рисунок поединков в соответствии со складывающимися ситуациями схваток.

Выбор стойки должен проводиться с помощью тренера, при этом следует избегать шаблонов и слепого копирования. Стойка должна быть удобной, устойчивой и полностью соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена. Борец в этом положении должен быть собранным, целеустремленным, без лишнего мышечного напряжения. При этом стойка со стороны должна выглядеть эстетически красивой и простой.

У некоторых спортсменов положения стойки бывают неестественными, они стоят скованно, лицо перенапряжено, трясут кистями, беспрестанно смотрят сопернику в глаза, то ли от испытываемого страха, то ли сами пытаются запугать соперника. Зрительно такие борцы выглядят неэстетично.

Борцу следует помнить, что положение стойки — это обязательное рабочее положение. В ее конструктивном содержании должны рационально сочетаться собранность и решительность, строгость и доброжелательность, лихость и скромность, максимальная готовность в любой момент взорваться и выполнить движение в любом направлении.

В левосторонней стойке борец располагает левую ногу и сторону тела вперед, ближе к сопернику. Правая находится сзади на один шаг. Расстояние между ногами колеблется от одного шага до полушага. Стопы ног располагаются индивидуально. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги, которые слегка согнуты в коленях, общий центр тяжести переносится на середину площадки опоры. Туловище располагается прямо, несколько наклонено вперед. Руки полусогнуты и вынесены вперед перед туловищем на уровне груди, причем левая рука находится несколько впереди правой. Это позволяет контролировать любые движения соперника.

При правосторонней стойке борец поворачивается к сопернику правой стороной, располагая правую ногу впереди левой. Расположение остальных частей тела аналогично предыдущей стойке.

Борец, находящийся во фронтальной стойке, располагает ноги на одной линии или незначительно смещает их ближе к сопернику, поворачиваясь к нему левой или правой стороной тела. Это создает борцу возможность удобного перемещения в любую сторону с быстрой сменой по ходу схватки левосторонней стойки на правостороннюю. В зависимости от психофизического состояния борца, величины расстояния до соперника разновидности боевых стоек могут изменяться как по высоте, так и напряженности. На дальней дистанции борец чаще находится в высокой стойке. Средняя и ближняя дистанции заставляют борца принимать соответственно среднюю нацеленную и низкую закрытую стойки.

Спортсмены, имеющие высокую боевую стойку, предпочитают бороться в тесном соприкосновении с соперником, контролируя его плотными скрывающимися захватами. Как правило, такие борцы обладают хорошей силовой выносливостью рук и плечевого пояса. Высокую стойку необходимо рекомендовать борцам, имеющим в своей весовой категории высокий рост. У борцов, предпочитающих среднюю стойку, диапазон воздействия на соперника более широкий. Для них характерно проведение атак как в плотных захватах, так и с дистанции. Подобным образом действовали на ковре двукратный олимпийский чемпион Леван Тедиашвили (Тбилиси) и представители дагестанской школы борьбы — олимпийский чемпион Загалав Абдулбеков и чемпион мира Юрий Шахмурадов. Спортсмены, придерживающиеся низкой стойки, предпочитают преимущественно атаковать с дальней дистанции или пытаются контролировать соперника, выполняя захват за шею сверху или сбоку (иранские борцы).

В ходе ведения единоборства борец должен быть внимателен к соблюдению основ своей излюбленной боевой стойки при возникновении следующих ситуаций:

1. При навязывании соперником своего стиля борьбы.
2. При проведении тактических способов подготовки атакующих приемов.
3. При очередной встрече с соперником в центре ковра, по возвращении на середину после завершения рабочей ситуации.

Если борцу при встрече с этими ситуациями трудно сосредоточиться на правильном выборе необходимой стойки, то это говорит о недостаточной качественной подготовке спортсмена по обязательной программе, указывает на отсутствие элементарных основ при постановке школы борьбы.

Исключение может составлять измененная стойка, соответствующая содержанию специально разработанного тактического плана поединка под конкретного соперника в целях разрушения и нейтрализации его сильных сторон. За счет специального изменения основ своей стойки необходимо создать максимум неудобств, мешающих

ему правильно и своевременно реализовать свои тактико-технические планы.

Например, борец из Японии очень силен в своей боевой левосторонней стойке, одноименной с соперником. Для нейтрализации его преимущества необходимо умышленно поменять стойку на разноименную. Это затруднит японскому борцу возможность сближения для выполнения своей атаки и максимально обнажит все его уязвимые стороны. Или известно, что борец из Ирана сильно проходит в правую ногу так, что основные контрприемы выполнить практически затруднительно. А в другую ногу проход выполняет посредственно. В этой связи следует умышленно поменять свою обычную стойку на противоположную, тем самым поставив иранского спортсмена в невыгодные условия для выполнения атаки.

### 1.2. Партер

Это одно из основных положений борца, в котором спортсмены продолжают вести борьбу, когда одному из них удастся сбить соперника с ног на ковер. Партером называется положение борца, когда он стоит на коленях с упором руками в ковер. Существует три разновидности партера — высокий, средний и низкий (лежа на животе). При борьбе в партере один из борцов находится вверху, а другой располагается снизу.

В высоком партере борец стоит на коленях с поднятым тазом, упираясь ладонями в ковер. Это положение обычно принимает борец, хорошо владеющий контратакующими действиями.

В среднем партере борец тазом садится на пятки, касаясь животом бедер, опустив грудь как можно ниже к коврику и широко расставив руки вперед — в стороны. В этом положении борец больше прибегает к оборонительным вариантам ведения поединка.

В низком партере борец ложится на ковер, плотно прижимаясь к нему грудью и животом в целях принятия наиболее устойчивого положения. В этом положении нижний борец стремится уйти в глухую защиту, целенаправленно избегая активной борьбы.

Положение верхнего борца по отношению к нижнему диктуется правилами соревнований. Верхний становится на одно или оба колена сзади или сзади-сбоку по отношению к нижнему, положив ладони на его поясницу. По свистку арбитра начинается борьба, при этом нижнему борцу в отличие от верхнего разрешается вставать в стойку до очередного сигнала арбитра.

Высокое расположение нижнего борца в партере является наиболее актуальным, соответствующим современному содержанию правил и выгодным для ведения агрессивной борьбы. Благодаря своей высокой маневренности нижний борец имеет более широкие возможности для выполнения контратак для перехвата инициативы поединка в свои руки. Таких борцов обычно боятся, считают опасными и нередко проигрывают им на туше.

### 1.3. Мост

В современной борьбе мост служит борцу последним оплотом спасения от чистого поражения. Однако назначение его не только в этом. Мост используется в качестве специальных упражнений, развивающих двигательные качества, повышающих функциональную подготовку, формирующих технические навыки, он применяется как составная часть атаки в отдельных приемах, контрприемах, комбинациях.

При хорошо развитой силе и гибкости борцу легко принять положение высокого и прочного моста за счет того, что он оптимально прогибается в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночного столба с опорой на нижнюю часть лица — плотно прижав подбородок к коврику. Менее гибким борцам не удается достичь такого положения, и они, как правило, упираются лбом или затылком, что сопряжено с неэффективной затратой сил борца за счет дополнительного напряжения мышц разгибателей головы, туловища и ног. Это приводит к тому, что быстрее наступает утомление. При опоре на лобную часть в ходе выполняемой атаки спортсмен не испытывает ударных нагрузок, приходящихся на шейный отдел за счет его высоких амортизационных свойств, возникающих при максимальном прогибе всего позвоночного столба.

При недостаточно прогнутом положении позвоночника падение происходит с опорой на затылочную часть головы. Это сопряжено с проявлением болезненных ощущений, сотрясением мозга, а иногда и повреждением позвонков. Недостаточно развитая гибкость не обеспечивает возможности встающему на мост продолжительно им пользоваться из-за быстро развивающегося утомления. Отсутствие же необходимой гибкости позволяет борцу удерживаться в этом положении не за счет связочного аппарата, а в основном за счет глобального напряжения мышц всего тела, приводящего к быстрому утомлению.

Специфика двигательной деятельности борца заключается в том, что статические напряжения и силовая работа мышц протекают в самых разнообразных положениях тела, затрудняют работу дыхания. При этом не только мышечные напряжения, разнообразные положения тела, но и активные действия соперника, применяющего различные захваты, особенно в области живота, грудной клетки и шеи, выполняемые в положении моста, при удержаниях значительно влияют на характер дыхания и требуют специального приспособления организма борца к работе в условиях кислородной недостаточности.

При выполнении плотного захвата в удержаниях, особенно при дожимах борца, стоящего на мосту, его дыхание значительно затруднено. И если ему удастся уйти из критического положения, то работоспособность у него некоторое время остается пониженной. В этот момент создаются

благоприятные условия для повторной атаки со стороны соперника.

Несмотря на значительную роль моста как средства защиты и нападения, в последнее время этому средству в тренировочном процессе уделяется мало внимания. В то же время уходы с моста при выполнении верхним борцом дожимов — отличное средство для приспособления организма спортсмена к гипоксии. Все это говорит о необходимости совершенствования дыхания в затруднительных условиях.

Умение увеличить легочную вентиляцию за счет повышения частоты дыхания нужно развивать у борцов во время тренировок на ковре и вне ковра. Повышение устойчивости тканей к недостатку кислорода в затруднительных для дыхания условиях необходимо постоянно сочетать с совершенствованием дыхательных возможностей в условиях полного удовлетворения организма кислородом.

## 1.4. Дистанции

В практике ведения поединков существуют три дистанции — ближняя, средняя и дальняя. В зависимости от тактического замысла борца тот или иной прием может проводиться с различных дистанций. Выбор борцом необходимой дистанции определяется его морфологией, уровнем развития физических качеств и технической оснащённостью, а также диктуется индивидуальными особенностями ведения поединков его соперниками и принадлежностью его к школе того или иного региона. Каждая из этих дистанций применительно к тому арсеналу приемов, которыми владеет борец, имеет свои положительные и отрицательные стороны. В ходе поединка спортсмен должен придерживаться той дистанции, в которой он эффективнее может реализовать свой тактико-технический потенциал, физические, моральные и волевые качества с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Умение вариативно пользоваться всеми тремя дистанциями в боевых схватках — верный ключ к победе.

Спортсмен, владеющий техникой ведения схватки на всех трех дистанциях, гораздо быстрее и легче раскрывает своего соперника. Это позволяет ему качественнее ориентироваться во всех боевых ситуациях. Быстрый и своевременный переход в боевых схватках от одной дистанции к другой создает борцу оптимальные условия для реализации своих тактико-технических действий и достижения победы.

Ближняя и средняя дистанции являются самыми употребимыми. Атаки, выполняемые с дальней дистанции, встречаются реже и являются уделом отдельных спортсменов, владеющих определенной техникой, применяемой только для этой дистанции. При борьбе на дальней дистанции борец имеет более выпрямленную стойку, активнее передвигается, избегает предварительных захватов, тем самым создавая недосыгаемость для соперника. По мере сближения с соперником и переходе на среднюю

дистанцию стойка борца становится ниже, собранней, а руки ищут контакта с соперником, стараясь овладеть инициативным захватом. Ближняя дистанция в большинстве своем сопряжена с выполнением силового плотного контакта приближением своего центра тяжести к телу соперника за счет более выпрямленной стойки.

### 1.4.1. Ближняя дистанция

При ведении поединков на ближней дистанции более инициативный борец старается приблизиться к сопернику, вплотную выполнить выгодный для него захват, подготовить благоприятную ситуацию и провести атаку. Иногда бывает так, что оба спортсмена предпочитают вести поединок на ближней дистанции. Тогда при сближении борцов между ними возникает силовая работа, в которой начинают доминировать спортсмен, более подготовленный физически. При этом соперники могут соприкасаться друг с другом грудью, руками, плечом, головой и руками, головой с грудью и плечом, ногами, стараясь завладеть инициативой в этой ситуации, ограничить соперника в площади опоры, вывести из устойчивого состояния и провести атаку.

Борьба на ближней дистанции проходит более экспрессивно, с силовым воздействием. При этом спортсмены, находясь в плотном контакте, в своих действиях руководствуются преимущественно своим мышечным чувством.

В этой связи поединки, проводимые на ближней дистанции в плотном захвате, требуют от спортсмена высокого уровня развития его мышечно-двигательных ощущений, умения быстро переходить от максимального напряжения к оптимальному расслаблению и наоборот. Борцы, владеющие искусством проведения поединка на ближней дистанции, преимущественно оснащены бросковыми приемами с атакующей и контратакующей направленностью, что позволяет им проводить приемы с большой амплитудой, приводящей к завершению своих атак на туше.

### 1.4.2. Средняя дистанция

Средняя дистанция является промежуточной между дальней и ближней. Она возникает на основе многократных перемещений спортсмена с дальней на ближнюю дистанцию и наоборот. На этой дистанции спортсмены могут бороться в контакте или вне контакта. Это одна из наиболее широко применяемых спортсменами дистанций. Она образуется в результате стремления к этому либо одного из борцов, либо обоих. Это одна из самых пластичных дистанций, которая позволяет спортсменам разнообразно использовать свой тактико-технический арсенал приемов борьбы. Здесь возможна работа руками на руках, на плечевом поясе, на туловище, на ногах, а также активное воздействие ногами на ноги. На этой дистанции спортсмены находятся

в наиболее устойчивой боевой стойке, что позволяет обоим борющимся одинаково активно пользоваться атакующими и оборонительными действиями, ведя поединки с комбинационной направленностью. На средней дистанции борющихся требуется наибольшая психологическая напряженность, вызванная необходимостью пристально и внимательно следить за действиями соперника. При этом, своевременно и тщательно выполняя ногами перемещения, борец должен все время сохранять выбранную дистанцию, одновременно проводя поиск наиболее уязвимого места соперника, выбора момента атаки, тщательно маскируя свои намерения и действия за счет выполнения ложных действий. Наибольшая часть времени поединка приходится на действия борющихся, совершаемые со средней дистанции.

### 1.4.3. Дальняя дистанция

Дальняя дистанция является уделом быстрых и подвижных борцов, имеющих сильные и выносливые мышцы ног. Находясь на дальней дистанции, спортсмены стараются быть раскованными, находятся в высокой стойке. Такая ситуация часто создается борцами специально после интенсивной и мощной борьбы, когда организму необходимо дать отдохнуть, восстановить дыхание, переключиться, собраться с силами для следующей атаки. При этом спортсмены разрывают активную дистанцию, обеспечивающую ведение поединка. Расстояние между ними определяется визуально. При этом бдительность наиболее уставшего борца снижается. Атакующий борец в этот момент имеет максимальную готовность для выполнения новой атаки, но уже с дальней дистанции. Это является большой неожиданностью для соперника. Усыпив бдительность частой сменой своих положений и обманными действиями, борец вновь проводит атаку. Дальняя дистанция требует от спортсмена высокого мастерства в выполнении подготовительных атакующих действий. Обычно с этой дистанции выполняются сбивания захватом ноги (ног) или сбивания захватом плеча и бедра изнутри (на «мельницу»). Они являются самыми уязвимыми для борца, не умеющего вести поединки с дальней дистанции. Борцы, ведущие поединки на дальней дистанции, обладают обостренно развитым чувством дистанции и времени.

Для каждой дистанции имеются свои наиболее подходящие технические действия. С самого начала занятий следует обучать спортсмена технике, применяемой на всех трех дистанциях. Это позволит борцу одерживать победы над любым соперником.

### 1.5. Захваты

Техника приемов борьбы в стойке, партере и на мосту тесно связана со структурой самих захватов. С них начинается динамика выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий

в борьбе. Многообразии существующих захватов и их вариантов можно подразделить на захваты, выполняемые атакующим борцом и его соперником. Глубокое знание всего многообразия захватов позволяет правильно сориентироваться в преимуществе или недостатках конкретного захвата и его выгодного (необходимого) соответствия конкретной тактической ситуации. Захваты, как и приемы борьбы, подразделяются на захваты, выполняемые в стойке, партере и на мосту.

Их направленность может быть атакующей, защитной и контратакующей.

Захваты могут быть предварительные (подготавливающие) и основные, с которых непосредственно выполняются атакующие действия. Наибольшую ценность приобретают те захваты, с которых можно добиться туше, — захват руки на ключ, захват шеи из-под плеч, обратный захват дальнего бедра, захват шеи с ближним бедром, захват руки через плечо, захват руки с туловищем, захват шеи сверху и запястья, захват плеча и одноименного бедра, захват шеи с плечом, захват ног, захват шеи сбоку и пятки снаружи, захват плеч снизу и др. В зависимости от видов борьбы прослеживается четкая специфичность захватов. Она отражается на особенностях выполнения захватов и места их осуществления. Отдельные специалисты придают захватам большое значение. Отмечается их особое влияние на процесс совершенствования приемов и построение комбинаций. При этом многими специалистами захваты рассматриваются не как локальный раздел техники борьбы, призванный обеспечивать качество выполняемой атаки, а как единое целое самого приема атаки. Однако по этому вопросу среди тренеров нет единого мнения. А. П. Купцов (1960), говоря о значении захватов, отмечает, что обучение захватам рук — одна из важных задач начального этапа обучения. А. Е. Воловик (1970) предлагает при обучении определить и сформировать в комплексе основные приемы с наиболее эффективными способами захвата и по ним уже осуществлять комплексное обучение.

При закреплении техники необходимо совершенствовать серии приемов, которые могут быть выполнены из одного способа захвата, соединять в простые комбинации, а затем и в сложные. Способы освобождения от захватов описаны А. А. Карпинским (Москва), А. В. Ялтыряном (Киев, 1959) и И. И. Алихановым (Тбилиси, 1959). С. А. Преображенский (Москва, 1972) отмечает, что главным фактором, определяющим характер захвата, является высота его выполнения. В этой связи он подразделяет захваты на захваты за бедра, на уровне коленей, захваты ниже колен.

А. М. Дякин (Москва, 1966) указывает, что захват лежит в основе изучаемых приемов, которые затем, соединяясь между собой, образуют логические связи, переходящие в комплексы приемов, кусты.

Все захваты вольной борьбы подразделены им на две группы:

- захваты верхней части туловища;
- захваты за ноги.

А. А. Карпинский (Москва) и А. В. Ялтырян (Киев, 1959) утверждают, что захваты должны изучаться на первых занятиях.

Н. М. Галковский (Москва, 1958), В. П. Матушак (1958), И. И. Алиханов (Тбилиси, 1959) и С. А. Преображенский (Москва, 1972) предлагают изучение приемов проводить вместе с захватами.

Установлено, что захваты являются основной частью приема. Им необходимо обучать с первых занятий борьбой и только затем связывать их вместе с приемами из разных групп. Впоследствии такой захват будет являться связующим звеном комбинации.

Выбор захвата проводится в зависимости от тактической предпосылки, стоящей перед спортсменом. Он может быть использован не только для выполнения приема, но и с целью создания благоприятных условий для выполнения скрываний, выведения из равновесия, для проведения атаки, защиты, контрприема, комбинации, затягивания времени и т. д.

Всю технику борьбы можно подразделить на приемы, проводимые с захватом за верхнюю часть тела, среднюю и нижнюю. Объектом захватов являются предплечья, плечо, шея, туловище, бедро, голень, стопа. При выполнении захватов двумя руками имеют следующие разновидности их соединения между собой: а) в крючок; б) за свое запястье; в) за тыл ладони; г) за пястье большого пальца; д) ладонь в ладонь (за пястье мизинца); е) ладонь в ладонь (за пястье указательного пальца); ж) ладонь в ладонь (за пястье большого пальца); з) за предплечье (локоть); и) за плечо.

По отношению к сопернику захват можно осуществить с любой стороны — спереди, сзади, сбоку, сверху.

Большое многообразие существующих захватов ставит перед необходимостью классифицированного, упорядоченного их расположения в строго определенной системе, что в значительной степени позволит облегчить и ускорить процесс передачи знаний, умений и навыков и положительно повлияет на глубину и прочность знаний занимающихся борьбой.

В вольной борьбе существует классификация техники приемов, но отсутствует классификация захватов, правда, отмечаются отдельные попытки описания захватов и способов освобождения от них. Несомненность знания всех захватов на начальном этапе обучения будет положительно перенесена на сам процесс изучения и совершенствования техники и тактики применения приемов борьбы с различной направленностью, что подтверждается результатами интервьюирования большого количества тренеров. Показано, что в зависимости от вида борьбы проявляется специфичность захва-

тов, заключающаяся в особенностях их выполнения и месте приложения усилий на теле соперника. При совершенствовании приемов неизбежно растет качество и надежность проведения атакующих действий. Особое значение они приобретают при построении комбинационных действий, где, как правило, происходит резкая смена захватов по месту и величине прилагаемых усилий, отражающаяся на изменении направления атаки и выборе способа тактической подготовки.

### 1.5.1. Разновидности захватов, наиболее часто применяемых в стойке

1. Захват руки (рук) за запястье спереди. С этого захвата можно провести переводы рывком за руку влево и вправо, переводы или броски нырком под руку.

2. Захват шеи спереди и разноименного плеча. Выполняется: 1) бросок через плечи (поворотом); 2) через спину (подворотом); 3) бросок (наклоном, прогибом) или перевод нырком под руку; 4) бросок или перевод подсечкой; 5) перевод захватом ног, ноги, голова снаружи, изнутри; 6) перевод рывком за руку; 7) бросок через спину захватом руки (кочерга); 8) бросок или перевод вращением («вертушкой»); 9) бросок задней подножкой.

3. Захват плеча двумя руками или за плечо и разноименное запястье. Выполняется: 1) бросок через спину с воздействием или без воздействия ног; 2) бросок через плечи; 3) бросок или перевод вращением; 4) сбивание зацепом изнутри с подрывом одноименной пятки; 5) бросок скручиванием подрывом одноименной ноги сбоку (А. Агабекян).

4. Захват разноименного плеча снизу и шеи спереди: 1) бросок подворотом в обе стороны; 2) нырок под руку; 3) бросок или перевод подсечкой.

5. Захват разноименной руки за запястье на рычаг. Захватить разноименную руку за запястье спереди. Просунуть одноименную руку сверху снаружи и захватить ею за свое запястье, создав мощный рычаг (В. Балавадзе, Тбилиси).

С этого необычного и сложного захвата можно проводить приемы: 1) бросок через спину подхватом; 2) отхватом с подножкой; 3) сбивание с подсечкой; 4) сбивание зацепом разноименной ноги изнутри с подрывом колена; 5) бросок прогибом с обвивом.

6. Захват разноименного плеча снизу (сверху) и шеи сверху: 1) бросок через спину с отхватом; 2) подхватом; 3) задней подножкой; 4) бросок скручиванием в сторону; 5) бросок скручиванием с подхватом одноименной ноги за бедро изнутри: а) бросок скручиванием с перехватом за пятку одноименной ноги изнутри; б) перевод подрывом опорной ноги снаружи с упором одноименной рукой выше колена; 7) бросок прогибом назад; 8) при сбивании соперника на колени выполнить переворот скручиванием в сторону захваченной головы; 9) переворот обыгрыванием — забеганием назад;

10) перевод растягиванием силой в сторону захваченной руки с забеганием назад (А. Алиев); 11) бросок через плечи; 12) перевод скручиванием — нырком под руку.

7. Захват разноименной руки за запястье и шею сверху: 1) перевод скручиванием нырком под руку.

8. Захват разноименной руки сверху и туловища сбоку или руки снизу: 1) бросок через спину подхватом; 2) отхватом; 3) задней подножкой; 4) бросок через спину; 5) нырок под руку; 6) бросок прогибом с обвивом; 7) бросок прогибом.

9. Захват разноименных рук спереди-сверху: 1) бросок прогибом с зашагиванием; 2) бросок прогибом; 3) бросок подворотом с отхватом; 4) бросок подворотом подхватом; 5) с задней подножкой; 6) с подсечкой; 7) бросок подворотом.

10. Захват ближней руки за плечо снизу и дальней за запястье: 1) перевод рывком; 2) нырок под руку; 3) проходы в ноги; 4) подсечка.

11. Захват туловища из-под рук: 1) бросок прогибом с разворотом; 2) бросок скручиванием в обе стороны; 3) перевод скручиванием в обе стороны; 4) сбивание назад с воздействием ног и без воздействия; 5) переход на захват ног; 6) подсечка.

12. Захват руки с туловищем (крест): 1) бросок прогибом; 2) бросок прогибом с разворотом; 3) бросок прогибом с зашагиванием; 4) с подсечкой; 5) бросок подворотом; 6) подворотом за голову и руку в другую сторону; 7) подворотом захватом руки двумя через плечо; 8) перевод вращением; 9) перевод скручиванием в обе стороны; 10) бросок скручиванием в обе стороны.

13. Захват руки двумя сбоку-снаружи за плечо и предплечье: 1) бросок через спину; 2) подсечка влево-вправо; 3) перевод рывком за руку; 4) перевод вращением; 5) задняя подножка; 6) проход в ноги; 7) обратная вертушка с переходом на «мельницу»; 8) перевод зависанием; 9) «мельница», зашагивание, обвив, подхват, нырок под руку.

14. Захват разноименной руки сверху, другой за запястье, руки соединены в рычаг.

15. Захват рук снизу с отключением их вверх, свои руки соединены чуть ниже лопаток.

16. Захват шеи из-под плеч сверху, руки соединены в замок.

17. Обхват туловища сзади: 1) бросок прогибом; 2) сбивание в партер; 3) бросок или переворот накатом.

18. Захват шеи из-под плеч сзади. Захваты подразделяются на длинные и короткие. К длинным захватам относятся те захваты, которые выполняются за счет соединения пальцев рук или кистей. В коротких вариантах захвата соединение рук выполняется на предплечье или локтевом суставе. Длинные захваты применяются для того, чтобы достать далеко отставленную борцом ногу, руку и т. д. Короткий захват — более плотный, им пользуются тогда, когда необходимо приложить усилие к более сильной части тела, чтобы она в захвате не имела

вращений, а плотно и сильно была зажата между руками, ногами так, чтобы соперник не смог освободиться от выполненного захвата.

19. Захват крючок. Фаланги пальцев обеих рук согнуты и соединяются между собой так, что мизинец левой руки входит в зацепление с указательным пальцем правой и наоборот. Все пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу, образуя единое звено общей цепи.

20. Захват ладонь в ладонь. Этот захват является более мощным по сравнению с предыдущим. Разорвать его практически трудно, но он менее подвижный. Борец, вложив ладонь в ладонь, плотно прижимает свои пальцы к каждой из них сверху и снизу, образуя единый захват рук. Атакующий, находясь в левой стойке, при выполнении захвата ноги соперника способом крючок должен вложить пальцы левой руки в ладонь правой сверху и соединить их между собой плотным захватом. Если у атакующего борца правая стойка, то последовательность захвата выполняется наоборот.

21. Захват разноименной руки за запястье. Если атакующий борец стоит в левой стойке, то правой рукой он должен плотно захватить запястье левой руки, а из правой стойки — наоборот.

22. Захват за разноименные запястья.

23. Захват разноименного плеча и одноименной ноги за пятку изнутри.

24. Захват одноименной ноги за бедро изнутри, рука соединена со своим плечом, а другой рукой — за одноименную пятку сзади-снаружи.

25. Захват одноименной ноги за бедро изнутри, рука соединена со своим плечом, а другой рукой — за одноименное бедро изнутри.

26. Захват ноги с обратным захватом рук соперника под плечи.

27. Захват за одноименное бедро изнутри, а другой рукой — за одноименное бедро сзади-изнутри.

28. Захват обеих ног за голени на рычаг.

29. Захват за разноименную ногу снаружи за подколенную ямку, а другой — за разноименную ногу выше колена или за пятку снаружи или изнутри.

30. Захват разноименной ноги одной рукой.

31. Захват ног за одноименные голеностопы.

32. Захват ног за разноименные голеностопы.

33. Захват ног за бедра сбоку отдельный или соединенными руками.

34. Захват ног за разноименные бедра с подрывом одной из них.

35. Захват ноги за одноименное бедро, а другой — за одноименный голеностоп снаружи или бедро.

36. Захват ног за разноименные пятки спереди-снаружи.

37. Захват ноги за пятку обеими руками.

38. Обхват ноги и зацеп разноименной ноги изнутри за пятку.

39. Захват разноименных ног за бедра и зацеп одноименной ноги за пятку изнутри.

40. Захват разноименной ноги за пятку с упором плечом в голень.

41. Захват одноименной ноги за бедро изнутри и за пятку снаружи.

42. Захват разноименных ног за бедра снаружи и изнутри с зацепом разноименной ноги за пятку изнутри или захватом ее изнутри.

### 1.5.2. Разновидности захватов, наиболее часто применяемых в партере

1. Захват шеи из-под плеча на рычаг.  
2. Захват обеих рук слева и справа.  
3. Захват дальнего плеча руками из-под груди или сверху.

4. Захват дальнего плеча сбоку и ближнего бедра разноименной рукой.

5. Захват дальнего плеча и бедра одноименной рукой.

6. Захват ближнего плеча и бедра разноименной рукой с зацепом дальней голени одноименной ногой.

7. Захват подбородка с дальней стороны и ближнего бедра изнутри с зацепом дальней голени.

8. Захват дальнего плеча или запястья разноименной рукой и ближнего бедра изнутри одноименной рукой с зацепом дальней голени изнутри.

9. Обхват ближнего бедра с зацепом дальней голени одноименной ногой.

10. Захват за туловище снизу и ближнее разноименное бедро изнутри с зацепом дальней ноги.

11. Захват бедра и шеи сверху.

12. Захват туловища снизу и дальнего бедра изнутри.

13. Обратный захват туловища и дальнего бедра изнутри.

14. Скрестный захват голеней.

15. Скрестный захват (обратный) голеней и разноименной ноги за колено.

16. Скрестный захват ног с зацепом ног (Зегер, Кнопс, ФРГ).

17. Обратный захват (обхват) дальнего бедра.

18. Обратный захват туловища.

19. Обратный захват туловища и дальней голени.

20. Обратный захват дальнего бедра с голенью, руки соединены в крючок.

21. Обратный захват туловища и ближней голени разноименной рукой изнутри.

22. Обратный захват туловища с ближней голенью, руки соединены в крючок.

23. Захват одноименной рукой дальней голени между ног, руки соединены в рычаг.

24. Обхват туловища сзади.

25. Захват за туловище сзади и одноименное плечо.

26. Захват за туловище с дальней стороны и за запястье одноименной руки, голова упирается в плечо.

27. Захват за туловище и одноименное запястье изнутри.

28. Захват за туловище и ближней руки на ключ.

29. Захват туловища с рукой на ключ.

30. Захват одноименных рук на ключ и за запястье изнутри.

31. Захват шеи из-под дальнего плеча и ближней руки на ключ.

32. Захват ближней руки на ключ, руки соединены в крючок, предплечье упирается в спину соперника.

33. Захват ближней руки на ключ с обвивом ближней ноги или ног.

34. Захват рук (руки) за запястье изнутри.

35. Захват шеи из-под ближнего или дальнего плеча или соединенными руками в крючок.

36. Захват шеи из-под плеч, руки соединены в крючок.

37. Захват разноименного запястья сверху, свои руки соединены в рычаг из-под ближнего предплечья.

38. Захват дальнего плеча с подбородком, руки соединены в крючок («зубчистка»).

39. Захват туловища спереди-сбоку, голова загружена животом.

40. Обвив ближней ноги с зацепом одноименной ноги за дальний голеностоп изнутри.

41. Обхват ближней ноги ножницами, ноги соединены под коленом изнутри или у голеностопа.

42. Ножницы на ближнюю ногу у основания бедра снаружи, захватить ближний голеностоп разноименной рукой, а другой — за подбородок.

43. Ножницы снаружи на ближнюю ногу, предварительно согнутую до отказа в коленном суставе.

44. Захват шеи из-под дальнего плеча зацепом ближней ноги у основания бедра или у колена.

45. Захват шеи из-под дальнего плеча с зацепом одноименных ног у основания бедра или колена.

46. Захват одноименных рук за запястья снизу с зацепом одноименных ног (ноги).

47. Захват руки двумя за запястье снаружи и плечо изнутри с зацепом одноименных ног (ноги).

48. Захват дальней руки снаружи за одноименное запястье и разноименное плечо, завести руку себе за голову с зацепом ног (ноги).

49. Захват ближней руки за запястье изнутри с зацепом дальнего бедра.

50. Захват за бедра снаружи.

51. Зацеп ног снаружи выше колен.

52. Захват головы с ближней ногой под коленом.

### 1.6. Технология изучения и совершенствования технических действий

При изучении и совершенствовании тактико-технических действий в целях их более прочного усвоения необходимо постепенно повышать трудность и сложность частных задач, максимально приближая их к соревновательным условиям.

Этого можно достичь за счет следующих вариантов исполнения: 1) изучать и совершенствовать на месте без сопротивления; 2) передвигаясь по ковру без сопротивления; 3) передвигаясь с малым

сопротивлением; 4) передвигаясь с сопротивлением в 1/2 силы; 5) передвигаясь с сопротивлением в 3/4 силы; 6) передвигаясь с максимальным сопротивлением; 7) в учебных схватках с борцом, равным по квалификации; 8) в тех же условиях, но с борцом более сильным; 9) в соревновательных условиях с постепенно возрастающим масштабом соревнований.

После выполнения каждой задачи необходимо проводить тактико-технический анализ с партнером, воспроизводя все действия без сопротивления в целях более детального уточнения конкретного материала урока.

Вышеизложенная система частных задач может быть применена на борцах высокого класса только в занятиях переходного и подготовительного периодов подготовки. В этих периодах имеется возможность и время, позволяющие проводить учебно-тренировочную работу с некоторыми отклонениями и вариациями от стратегического направления в подготовке спортсмена. Здесь можно заняться более глубоким анализом своих тактико-технических действий, выбором линии поведения по отношению к своим ведущим конкурентам, безболезненно внести определенную коррекцию в стратегический план подготовки, особенно в раздел разработки и построения комбинационной борьбы и освоения новых технических действий, значительно повышающих защитные и атакующие функции спортсмена. Остальное время урока должно использоваться с целью совершенствования излюбленных вариантов техники с соперником, оказывающим значительное сопротивление в схватках, проводимых с различной направленностью. Необходимо доводить до автоматизма исполнение своих основных технических действий в соревнованиях различного масштаба. На детальное уточнение своего технического арсенала и анализ его применения в поединках следует затрачивать значительно больше времени, чем на проведение самой схватки.

В процессе обучения и совершенствования техники и тактики борьбы следует прибегать к разделению ее на три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Наиболее сложную технику следует изучать отдельно, применительно к каждой фазе приема, а более простую технику изучают слитно. Целесообразность применения целостного метода изучения обосновывается усложненным прохождением материала и простым структурно-координационным содержанием приемов. Иногда бывает, что не всем под силу усвоить материал без дискретного разделения его на соответствующие фазы обучения, поэтому приходится с отдельными спортсменами возвращаться к предыдущему разделу техники и работать с ними индивидуально. Такая постановка вопроса при изучении и совершенствовании техники может быть применена ко всем разделам борьбы в стойке и партере.

## 2. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 2.1. Передвижения

Искусство передвижения борца по ковру помогает ему обеспечить безопасность со стороны соперника. Он может по своему желанию находиться на расстоянии (дистанции), не позволяющем сопернику выполнить атаку, своевременно и правильно выбрать место для разрушения ее или качественно выполнить свою атаку. Характер и содержание передвижений меняются в зависимости от избираемой им дистанции. По мере сближения борцов до действий в средней дистанции, и особенно при установлении контакта, передвижения их становятся более ограниченными, площадь маневра по ковру уменьшается, а при ближней дистанции и плотном контакте передвижения резко укорачиваются, сводясь к минимуму. Это происходит за счет силового воздействия, возникающего между соперниками на базе обоюдного силового сопротивления. Шаги становятся осторожными, короткими, редкими, обеспечивающими возможность неожиданного выполнения атаки.

Условия проведения поединка требуют от борцов легких и быстрых передвижений в боевой стойке. Искусство маневрирования борца в схватке зависит от качества его однонаправленных передвижений — вперед, назад, в стороны или комбинированных — вперед-влево, назад-вправо и т. д. для сближения с соперником или ухода от него. Обычно схватки насыщены различного рода передвижениями по ковру. Между борющимися ведется постоянная борьба за выигрыш необходимой для каждого площади ковра, дистанции, обеспечивающей оптимальные условия для проведения атакующих или активных оборонительных действий.

Для маскировки своих истинных действий и введения соперника в заблуждение с целью внезапного выигрыша дистанции квалифицированные спортсмены в ходе маневрирования часто дополняют свои передвижения ложными и истинными движениями своего тела: напряжение и расслабление его, сгибание и выпрямление ног, приседания, наклоны туловища, удары ладонями рук по ковру, обманные захваты, движения туловищем, руками, ногами и т. д. В целях обеспечения целесообразного маневрирования в схватке борцы пользуются в основном приемами передвижения в боевой стойке обычным шагом и приставным шагом.

*Приставной шаг* является основным способом передвижения по ковру. Передвигаться борец должен легко и свободно в любом направлении, не нарушая конструктивного положения своей боевой стойки и не скрещивая ноги. При передвижении борца вперед шаг выполняется впереди стоящей ногой, подставляется сзади стоящая; при перемещении назад шаг выполняется сзади стоящей ногой, приставляется впереди стоящая. При движении в сторону начальное движение выполняется ногой,

одноименной направлению движения (влево — левой ногой, вправо — правой ногой). Маневрирование соперника в поединке создает борцу соответствующие условия для изменения его боевой стойки.

*Обычный шаг* (шаг вперед) применяется для сближения с соперником до дальней боевой дистанции. Перед выполнением шага вперед вес тела борца на ногу, стоящую сзади, не переносится. Общий центр тяжести не смещается. Это позволяет скрыть от соперника свои намерения. Сзади стоящая нога приставляется к ноге, выполнившей шаг вперед, на такое же расстояние, тем самым обеспечивается сохранение положения боевой стойки. При переносе ног высота их подъема от ковра должна быть оптимальной, создающей характер скользящего перемещения. При маневрировании в пределах боевой дистанции борец не должен изменять свою боевую стойку, а если это произошло, то необходимо быстро ее восстановить. При маневрировании в рабочей зоне ковра необходимо постоянно находиться спиной к центру ковра. Такое местоположение борца обеспечивает ему позиционное преимущество перед соперником. Спортсмен, находящийся у зоны или в зоне пассивности спиной к концу ковра, имеет менее выгодное положение по сравнению с соперником. Борцу необходимо начинать все свои маневренные действия с центра ковра и стараться не выходить за пределы его рабочей площади. Оказавшись спиной к краю ковра, борец обязан быстро развернуться на 180 градусов, тем самым поставив соперника в невыгодное положение. После свистка судьи борец должен возвращаться к центру ковра раньше своего соперника, чтобы иметь возможность быстрее соперника подготовиться к продолжению поединка. Значение качественного маневрирования по ковру трудно переоценить.

Малоподвижный борец слабо развивает свои атаки, предоставляя большое поле деятельности для активных действий сопернику. Борец, постоянно и хорошо передвигающийся по ковру, навязывает сопернику свою линию поведения. Это позволяет управлять его передвижениями по своей схеме, своевременно контролируя их скорость и направление, выводя из излюбленной стойки, тем самым раскрывая его, постоянно держа в напряжении и на этом фоне качественно проводя свои атаки. Приемы (элементы) передвижения по ковру, выполняемые в различных сочетаниях, образуют систему движений спортсмена, позволяющую ему маневрировать по отношению к своему сопернику. Маневрирование применяется борцом не просто как механическое движение, а в его содержание вкладывается замысел борца, направленный на обыгрывание соперника в конкретных ситуациях поединка. В этой связи маневрирование применяется борцом как способ тактической подготовки для проведения атакующих и оборонительных действий.

Искусными мастерами маневрирования являются японские и корейские борцы. Среди наших

борцов можно выделить А. Медведя (Минск), П. Пинигина (Якутск), С. Андиева (Владикавказ), братьев А. и С. Белоглазовых (Калининград) и др.

## 2.2. Атака

Техника вольной борьбы постоянно совершенствуется, обогащая арсенал занимающихся. Частые изменения, вносимые в правила соревнований, существенно отражаются на технике и тактике борьбы, предъявляя повышенные требования к знаниям, умениям, навыкам и уровню развития двигательных качеств борцов.

*Техника борьбы* — совокупность разрешенных правилами движений и действий борца (приемов, атак, защит, контрприемов, комбинаций), применяемых для достижения победы. Вся техника вольной борьбы подразделяется на атакующие (приемы) и оборонительные действия (защиты и контрприемы).

*Приемы* — действия атакующего, позволяющие изменить положение соперника в целях получения над ним технического преимущества.

*Атака* является лучшим средством нападения. Это наиболее правильный и активный путь к достижению победы. Атака реализуется в том случае, если она выполняется своевременно, неожиданно для противника, точно, быстро, при соблюдении правильной дистанции, оптимально развиваемых усилиях и верной тактической подготовке. Быстрая и неожиданная атака применяется для захвата инициативы. Приемы атаки чаще всего логически увязываются со следующими способами подготовки: 1) обманный прием-угроза; 2) повторная атака; 3) натиск и тактические разновидности атак — контратаки; 4) вызов-встреча; 5) опережение.

Приемы атаки по своему характеру действия подразделяются: в стойке — на переводы рывком, нырком, вращением, выседом; броски наклоном, подворотом, прогибом; сбивания и скручивания; в партере — перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом, разгибанием; броски наклоном, накатом, прогибом.

Большое место занимает работа ногами: подсежки, подножки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы. По отношению к сопернику различные действия ногами выполняются спереди, сзади, сбоку, изнутри, снаружи.

Любой прием атаки в зависимости от его тактической предназначенности может быть выполнен борцом в качестве атаки или контратаки.

### 2.2.1. Способы тактической подготовки атакующих приемов

При подготовке спортсменов высокой квалификации недостаточно ориентироваться только на их высокий уровень физической и технической подготовленности. Необходимо вести поиск путей повышения результатов в борьбе за счет рационального

использования технического мастерства на базе высокой технической подготовки борцов.

По мнению А. А. Карпинского (Москва, 1972), помимо физических и технических данных тактическая подготовка в достижении победы над соперником играет большую роль. Она позволяет более рационально распределять силы в процессе соревнования, схватки и на более качественной основе выполнять свои атакующие приемы, что в конечном счете дает возможность правильно решать задачи достижения высоких спортивных результатов.

Тактика — это прежде всего искусство борьбы. А искусство борьбы складывается из умения своевременно отвлекать внимание соперника от своих истинных намерений на основе творческого мышления спортсмена и на этом фоне качественно реализовывать атакующие приемы. Это еще раз подчеркивает, что техника приемов борьбы имеет тесную взаимосвязь с тактикой, и наоборот, выбор тактики зависит от применяемой техники. Наличие органической взаимосвязи между этими сторонами подготовки заставляет совершенствовать их в учебно-тренировочной работе одновременно. Границы этой взаимосвязи в условиях соревнований визуально могут различать только опытные специалисты. Поэтому в обиходе тренерской практики эти стороны подготовки получили комплексное название тактико-технической или технико-тактической подготовки.

Тактика в сочетании с техникой является основой спортивного мастерства борцов, а остальные стороны подготовки дополняют их и призваны обслуживать эту результирующую сторону.

При совершенствовании техники борьбы необходимо большое внимание уделять закреплению различных способов тактической подготовки атакующих приемов. К основной причине низкой реализации приемов борьбы необходимо отнести выполнение их спортсменами без достаточно эффективной тактической подготовки, которая содействовала бы созданию благоприятных ситуаций для атаки конкретными техническими действиями, приемами.

Приоритет в разработке перечня тактических способов подготовки атакующих приемов и методических основ их совершенствования принадлежит А. Н. Ленцу (1960). Эти способы тактической подготовки, являясь основополагающими в тактике борьбы, нашли свою практико-теоретическую реализацию в методике подготовки борцов в 1960—1970 годах.

Пересмотр ФИЛА правил соревнований потребовал более глубокого изучения и модернизации способов тактической подготовки атакующих действий, разработанных А. Н. Ленцем (Москва). В этой связи содержание тактики было пополнено новыми способами тактической подготовки, реально существующими в практике спортивной борьбы, и им были даны соответствующие определения (Л. Ф. Колесник и В. В. Нелюбин, оба — Ленинград, 1983).

*Тактика* — рациональное применение в поединке знаний, умений, навыков, двигательных и психических качеств с учетом индивидуальных особенностей соперника в целях достижения над ним победы.

*Подготовительные приемы* — элементарные движения, заставляющие соперника принять позу, захват, дистанцию, способствующие успешному выполнению приема атаки.

К элементарным движениям относятся движения, выполняемые руками или ногами, — рывки, толчки, заведения, захваты, подсечки, зацепы и т. д., обеспечивающие атакующему создание благоприятных ситуаций. К ним относятся все способы выполнения движений и их элементов, имеющих основной целью подготовить (обеспечить) успешность проведения атакующих действий или обороны.

К атакующим действиям подготовки прибегают при выполнении приемов атаки. Оборонительные действия обеспечивают разрушение атаки соперника, не позволяют использовать ситуацию, возникшую в результате неудавшегося или незавершенного приема для проигрыша соперника.

*Подготавливающие действия* — элементарные движения атакующего борца, соединенные со способами тактической подготовки, обеспечивающие условия успешного проведения приемов атаки или обороны. Подготавливающие действия занимают значительную часть времени поединка. Они состоят из следующих способов тактической подготовки: 1) маневрирования; 2) выведения из равновесия; 3) сковывания; 4) отвлечения-маскировки; 5) раскрытия.

*Оборонительные действия* — действия соперника, направленные только на разрушение атаки или использование ситуации при разрушении атаки для выполнения контратаки.

*Атакующие действия* — тактико-технические действия, состоящие из способа тактической подготовки и самого приема атаки.

*Атака* — агрессивные действия борца, направленные на достижение преимущества или победы.

*Способы тактической подготовки* — варианты специальных действий (приемов) борца, позволяющие создать благоприятные условия для выполнения реального атакующего приема.

*Разведка* — тактическое действие борца, позволяющее собрать о сопернике необходимую информацию.

Общей целью разведки является определение замыслов (намерения) соперника, его тактического арсенала, функциональных возможностей, морального состояния и тактического рисунка поединка. К наиболее конкретным задачам разведки следует отнести выявление: а) поведения соперника на конкретные приемы атаки, движения, захваты, передвижения; б) реакции на внезапную и ожидаемую атаку; в) того, как и какие атаки выполняет соперник; г) невнимательности соперника, опоздания реакции; д) неточности в движениях и т. д. Разведку защитных действий соперника следует вести с помощью

выполнения начальных фаз атакующих приемов с более длинной дистанции.

*Маскировка* — тактическое действие борца, направленное на сокрытие своих истинных намерений и дезориентацию соперника. Целью маскировки является создание у соперника ложных представлений о тактико-технической подготовленности, психофизическом состоянии и тактическом рисунке поединка. Особенно необходимо беспокоиться о тщательной маскировке начала выполнения своей атаки или контратаки.

*Маневрирование* — варианты передвижений атакующего, выполняемые сообразно движениям (действиям) соперника и своим тактическим замыслам в целях создания выгодных условий для реализации атаки. Маневрирование бывает контактное и дистанционное. Оно может выполняться вперед, назад, в стороны, вкруговую, комбинируемо с применением и без применения отвлекающих действий.

В ходе поединка между атакующими и оборонительными действиями спортсмены передвигаются по ковру сообразно своим тактическим замыслам в различных направлениях. При этом между ними происходит постоянная смена поз, дистанций, захватов, места приложения усилий, их направления, расположения различных частей тела, рабочих углов. Все эти компоненты движения борца находятся под пристальным вниманием его соперника. С их помощью борец старается отвлечь внимание соперника, дезориентировать, заставить его принять удобную позу и одновременно самому занять выгодную позицию для осуществления своей атаки.

Спортсмены высокой квалификации часто сочетают маневрирование с другими способами тактической подготовки. С помощью маневрирования атакующий способен создать максимум благоприятных ситуаций для реализации своих атак захватом за ноги. Проходы в ноги борец должен выполнять с учетом особенностей стойки соперника, применяя скоростное перемещение тела в различных направлениях.

1. После свистка судьи, когда борцы вновь сходятся в центре ковра, атакующий, используя сближение с соперником, внезапно проходит ему в ноги (братья Анатолий и Сергей Белоглазовы, Калининград).

2. Борьба ведется на краю ковра. Атакующий целенаправленно прекращает активную борьбу и отходит спиной к центру ковра, увлекая за собой соперника, но не ослабляя своей бдительности. В центре ковра атакующий, неожиданно для соперника резко остановившись, выполняет проход в ноги.

3. Борец, уклоняясь от натиска соперника, маневрирует по ковру влево, вправо, назад и неожиданно выполняет проход в ноги, как это делал олимпийский чемпион в весовой категории до 52 кг Киеми Като из Японии.

4. Соперник делает попытку входа с атакующим в контакт, захватывает правой рукой его

за шею сбоку, другой — за руку или плечо. Атакующий, уклоняясь от захвата, делает шаг в сторону-вправо. При следующей попытке выполнить захват атакующий быстро проходит к ноге или ногам соперника (К. Като).

*Выведение из равновесия* — способ скоростно-силового воздействия на соперника с целью выведения за площадь опоры общего центра тяжести и создания выгодного расположения частей его тела для проведения атакующего приема.

Воздействие на соперника можно выполнять дискретно или комбинируемо за счет применения быстроты, силы, массы или инерции. Выведение из равновесия проводится с помощью тяги на себя, вверх, в стороны, рывков, толчков на себя, в стороны, заведения в стороны, поворотов перед собой.

С помощью этих способов воздействия необходимо быстро сместить общий центр тяжести соперника или вывести его за площадь ковра, тем самым заставляя его защититься (восстановить прежнее устойчивое положение за счет переступаний с ноги на ногу, приседаний, наклонов, прогибов, разворотов. В момент восстановления равновесия создается удобная для атаки ситуация.

С помощью выведения из равновесия атакующий заставляет соперника проявлять защитные усилия в необходимом для него направлении. Соперник, стараясь восстановить потерянное равновесие, существенно ослабляет свое внимание к последующим действиям атакующего.

#### ПРИМЕРЫ

1. Отлично пользовались выведением из равновесия с помощью швунгов в различных направлениях (под себя, от себя, влево, вправо) такие всемирно известные борцы, как чемпион Олимпийских игр в Токио Исмаил Оган (Турция, весовая категория до 78 кг), олимпийский чемпион Мельбурна Эмамали Хабиби из Ирана (до 67 кг), советские борцы — двукратные олимпийские чемпионы Леван Тедиашвили, Иван Ярыгин и серебряный призер Олимпиады в Токио Гурам Сагарадзе, двукратные олимпийские чемпионы Арсен Фадзаев и Бувайсар Сайтиев (Россия).

2. Для создания благоприятных ситуаций путем выведения из равновесия борцы часто выполняют его за счет различных вариантов захватов шеи и разноименного плеча сверху и снизу, как это делал двукратный чемпион мира Шота Ломидзе из Тбилиси, выступавший в весовой категории до 100 кг.

3. С помощью рывка за руку. Атакующий выполняет имитацию рывка, борец, защищаясь от перевода, отклоняется назад и открывается, создавая благоприятную ситуацию для прохода в ноги.

4. С помощью сковывания рук и швунга головой в сторону. При обоюдном захвате рук атакующий выполняет перевод «бычком». Соперник, защищаясь от этого перевода, раскрывается, создавая благоприятную ситуацию для прохода в ноги. При обоюдном захвате руки и туловища атакующий, сковав соперника силой, двигается на него вперед

и, втолкнув в опасную зону, очень внимательно ожидает от него противодействия. При попытке выхода его из зоны следует сделать быстрое зашагивание в сторону-назад с одновременным швунгом головой в плечо в направлении сбоку-назад. Создается ситуация для прохода в ближнюю ногу, что делали четырехкратный чемпион мира чеченский боец Салман Хасимиков и двукратный чемпион мира красноярец Виктор Алексеев.

5. С помощью сковывания руки и зацепа. Захватив руку двумя руками сбоку или снизу разноименной за плечо, а одноименной за запястье, провести зацеп ближней ноги снаружи разноименной пяткой или носком (И. Ярыгин).

*Сковывания* — варианты силовых захватов, направленные на удержание каких-либо частей тела соперника с целью сужения его атакующей активности, заставляющей прибегнуть к защитным усилиям и действиям. При выполнении сковывания возможность осуществления атаки может возникнуть как при попытке соперника освободиться от захвата, так и при проигрыше им инициативной ситуации.

Соперник, почувствовав опасность захвата, старается полностью сосредоточить свое внимание и усилия на освобождении от невыгодного для него захвата. В этот момент соперник раскрывает себя, атакующий получает реальную возможность для завершения атакующего приема.

Атакующий, завладев захватом рук за плечи снизу, поднимает их максимально вверх и, выключив силой, продолжает двигаться на соперника вперед, стараясь распрямить его туловище. Улучив удобный момент, атакующий выполняет зацеп ближней ноги разноименной пяткой снаружи.

Атакованный, стараясь восстановить потерянное равновесие, значительно ослабляет свое силовое противодействие атакующему. Этот момент используется им для прохода в ногу (ноги).

*Отвлечение-маскировка* — локальные или комбинированные действия, проводимые с целью отвлечения соперника и маскировки начала и направления истинной атаки. Осуществляется с помощью маневрирования, заведения, рывков, толчков, захватов, подсечек, зацепов и различных приемов, выполняемых в ложных направлениях.

С захвата руки и шеи атакующий выполняет умышленное выталкивание соперника в зону пассивности. Атакованный, зная, что вход в опасную зону наказывается судьями как пассивность, стремится быстро выйти оттуда, напирая на атакующего и стараясь освободиться от сковывающего захвата за счет распрямления спины. Это позволяет атакующему провести атаку проходом в ноги, «мельницей», броском через спину, нырком под руку.

Гурам Сагарадзе (Тбилиси) отвлечение-маскировку своей атаки выполнял из одноименной стойки с обоюдного захвата за плечи или плечо и шею. Гурам, передвигаясь по ковру, умышленно распускал захват правой рукой, опуская ее вниз и держа в расслабленном состоянии. Это делалось

с целью отвлечения соперника от начала атаки. Такая маскировка предстоящих действий значительно усыпляла бдительность соперника. Затем неожиданно для него следовал мощный подрыв вверх плеча или обоих плеч с одновременным зашагиванием сопернику назад, с последующим плотным проходом к ноге. Завершался перевод в партер за счет скручивающего движения соперника от себя в сторону с одновременным добавлением мощного сбивающего движения головой в сторону.

*Раскрытие* — действия, позволяющие преодолеть защитное сопротивление соперника с целью перехода атакующего к инициативным атакующим приемам.

К защитным сопротивлениям относятся длительные сковывающие захваты различных частей тела, наклоны туловища, большое сгибание ног, низкая стойка, выставление рук далеко вперед, прижатие локтей к туловищу, сведение ног, упоры головой, локтями в грудь атакующего и т. д. Для раскрытия соперника с целью прохода ему в ноги отлично использовал подрыв и скручивание рук ряд выдающихся спортсменов — серебряный призер Олимпийских игр в Мюнхене советский боец Арсен Аллахвердиев (весовая категория до 52 кг), болгарский боец Исмаил Юсейнов (до 68 кг) — призер чемпионатов мира, олимпийский чемпион Москвы Сайпулла Абсаидов (до 62 кг, СССР).

Подрыв локтя руки (рук) выполнялся ими с одноименной стойки. При стремлении соперника, находящегося в плотно закрытой стойке, войти в контакт с атакующим за счет захвата его шеи сбоку последний захватывает одноименное запястье соперника изнутри, а разноименной рукой выполняет подрыв локтя в направлении на себя вверх — в сторону, резко шагая ближней ногой между ногами соперника. Отпустив кисть соперника, атакующий захватывает его одноименную ногу изнутри, располагая голову снаружи, с последующим подшагиванием дальней ногой сбоку-сзади и соединяет руки на ноге (П. Суриков, Алма-Ата; А. Цховребов, Цхинвали). Этим же вариантом, но с добавлением зацепа одноименной ноги пяткой изнутри пользовались двукратный чемпион мира Шота Ломидзе из Тбилиси и олимпийский чемпион Санасар Оганесян (Москва).

*Обманный прием-угроза* — ложное действие атакующего, заставляющее соперника выполнить защиту, обеспечивающую атакующему завершение истинной атаки.

Угроза может выполняться за счет имитации различных приемов атаки, не имеющих фаз логического завершения.

Атакующий, применяя различные обманные движения без силового воздействия на соперника, создает явную угрозу захвата за ноги, голову, руки и т. д. Соперник, защищаясь от угрожающего захвата, старается отдалить атакуемую часть тела, иногда оставляя незащищенной диаметрально

противоположную часть тела или приближая другую часть своего тела, которая неожиданно для него захватывается атакующим.

#### ПРИМЕРЫ

1. Атакующий, отвлекая внимание соперника, выполняет предплечьем правой руки ложный швунг за шею (в области уха). Соперник, защищаясь от швунга, выполняет защитное противодействие, чтобы восстановить равновесие, этот момент атакующий использует для резкого прохода в ногу, как это делали чемпион мира 1973 года в весовой категории до 57 кг Мохсен Фарахваши (Иран) и болгарский борец Исмаил Абилов — олимпийский чемпион Игр в Москве в весовой категории до 82 кг, серебряный призер чемпионатов мира 1973 и 1974 годов в весовой категории до 82, 90 кг.

2. Дистанция между борцами средняя. Атакующий создает за счет ложных движений видимость входа в ближнюю ногу, а истинную атаку выполняет захватом за дальнюю ногу (А. Медведь, Минск).

3. Атакующий, выполнив начало перевода рывком за руку не по-настоящему, заставляет соперника отреагировать истинной защитой. Отклоняясь назад и вырывая руку, соперник выводит себя из устойчивого положения, сильно раскрывается. Атакующим создается реальная возможность для прохода в ноги (Гурам Гобеджишвили, чемпион СССР, 1959, 79 кг).

4. Сковав руку соперника руками сбоку, атакующий борец выполняет ложный отхват изнутри. Соперник, защищаясь, отклоняется назад — атакующему открывается реальная возможность для входа в ноги (Р. Джгамадзе, Москва; Ю. Гусов, Киев).

*Повторная атака* — неоднократное выполнение атакующим приема, проводимого не в полную силу, вызывающего у соперника снижение защитных усилий, с целью успешного завершения своей атаки в полную силу.

При выполнении повторной атаки (ложных движений) у соперника должно создаться мнение о невозможности их завершения (исполнения) благодаря четкой и своевременно выполненной защите. Завершающая атака будет реализована удачно в том случае, если ее начало совпадает с концом защитных усилий соперника, выполняемых (предназначенных) для предыдущей — ложной атаки, т. е. соперник опаздывает среагировать на атаку нападающего.

#### ПРИМЕРЫ

1. Атакующий подряд дважды выполняет проход в ноги. При этом первый проход является ложным. Атакующим первая попытка проводится специально с замедленной скоростью и малым проявлением усилий (мощностью). Соперник, без труда отразив первую атаку, расслабленно встречает и повторный проход в ноги, на выполнение которого атакующий прилагает максимум скорости и силы. Защита следует с опозданием и, как правило, бывает разрушенной.

2. Атака выполняется со средней или дальней дистанции. На первичную атаку входом в ноги соперник реагирует защитой, отбрасывая ноги назад, или встречает атакующего руками, упиравшись ему в плечи. При возвращении соперника в исходное положение следует повторный нырок, который на ковре использовали трехкратный олимпийский чемпион Александр Медведь (Минск); четырехкратный чемпион мира, бронзовый призер Олимпиады в Мельбурне турецкий борец Хусейн Акбаш, выступавший в весовых категориях до 52, 57 кг; двукратный чемпион мира в весовой категории до 74 кг, бронзовый призер Олимпиады в Мюнхене в весовой категории до 68 кг Руслан Ашуралиев (СССР, Махачкала). Они использовали это средство подготовки атаки с дистанции, а двукратный чемпион мира в весовой категории до 78 кг грузинский борец Гурам Сагарадзе — с контакта.

Он захватывал соперника за плечи или шею и руку и выполнял подряд 2—3 ложных рывка на себя с одновременным быстрым подседанием, а иногда и с вставанием на колено, имитируя проход в ноги. Завершал начатое действие истинной атакой проходом в ноги. Если соперник с самого начала реагировал на действия Сагарадзе как реальную атаку — отбрасывал ноги назад, то Сагарадзе быстро забегал ему назад за спину.

*Натиск* — серия подготавливающих движений и атакующих действий, выполняемых атакующим для ошеломления соперника, подавления инициативы, повышения его утомления в целях завершения атаки результативным приемом. Натиском пользуются борцы, значительно превосходящие своих соперников в силовой и функциональной подготовленности. Натиск может выполняться на протяжении 10—20 секунд по несколько раз в каждом периоде борьбы. Атакующий на фоне развиваемого у соперника утомления проводит свой коронный прием.

Атакующий действует на соперника за счет интенсивного последовательного применения различных вариантов подготовительных и атакующих действий с целью его изматывания и реализации на этом фоне своего излюбленного приема. Наиболее часто натиском пользовались И. Кочергин, А. Медведь (Минск), В. Фесенко (Ростов-на-Дону), З. Бериашвили (Тбилиси).

*Вызов-встреча* — специальное создание борцом ложных положений и ситуаций, вызывающих соперника на атаку с целью использования ее для проведения заранее подготовленной активной защиты или контрприема. Вызов выполняется за счет создания удобных для соперника положений, из которых он может провести свои излюбленные приемы.

Эти ситуации не должны вызывать сомнения в естественности своего возникновения и должны выглядеть как случайно допущенная соперником ошибка.

Борец, специально раскрыв свои ноги, создает атакующему благоприятную ситуацию для их захвата, против которого им уже подготовлен контрприем —

бросок или переворот прогибом с обратным захватом дальнего бедра. Этот прием неоднократно применял турецкий борец Хусейн Акбаш, а также советские борцы — чемпион Олимпиады в Монреале Павел Пинигин (весовая категория до 68 кг) и серебряный призер чемпионата мира 1961 года в весовой категории до 73 кг Михаил Бекмурзов.

*Опережение* — неожиданное для атакующего контрдействие соперника, направленное им на пресечение атаки в начале ее развития.

Для выполнения опережений необходима филигранно отточенная техника коронных приемов и ее непринужденное и стремительное исполнение со сменой темпа, ритма и направления движений.

Опережение имеет три разновидности и может выполняться контратакующим борцом в качестве 1) контратаки; 2) встречной атаки; 3) комбинации.

Контратака выполняется как темповое действие, связанное с опережением действий атакующего. В порядке редкого исключения ею могут пользоваться отдельные борцы, обладающие феноменальной быстротой реакции. Это преимущество позволяет им пользоваться контратакой без предварительной защиты, как это делал олимпийский чемпион Владимир Юмин, воспитанник дагестанской школы борьбы.

1. Атакующий, стремясь выполнить бросок наклоном, выполняет проход в ноги. Соперник, видя выставленные вперед руки, очень быстро выполняет контрприем — бросок или сбивание скручиванием-захватом разноименных рук и туширует атакующего.

2. Контратакующему борцу заранее известен репертуар атак соперника. Поэтому, быстро сориентировавшись по ходу схватки, он определяет, что направленность атак соперника будет преимущественно связана с проходом в ноги. При очередном выполнении атакующим прохода в ноги контратакующий борец опережает его и сам ныряет ему в ноги. Прием исполнял олимпийский чемпион Мехико борец из Киева Борис Гуревич (весовая категория до 87 кг).

Встречная атака проводится после предварительной темповой (скоростной) защиты с последующим развитием своей атаки. От атаки захватом ног борцом выполняется предварительная темповая защита: встретить атакующего плечом с последующим выполнением контрприема опережения — перевод рывком за руку с заходом за спину (А. Ибрагимов, Баку). Он выполнял опережение при условии нырка в ногу головой снаружи, а двукратный олимпийский чемпион Леван Тедиашвили (Тбилиси) выполнял, когда ему ныряли головой внутрь.

Комбинация выполняется с предварительной силовой защитой, проводимой за счет силовых сковываний, и последующим развитием своей атаки, если противоборство проходит стоя на ногах.

А если борьба проходит стоя на коленях, то после защиты следует контратака. Например, от атаки захватом ног борец выполняет защиту сковыванием —

захват за кисти рук (Ю. Шахмурадов, Махачкала), за голову и руку, голову с рукой (Г. Сагарадзе, Тбилиси) и др. Защищающийся, загрузив атакующего весом, не позволяет ему довести свой прием до конца. Атакующий, натолкнувшись на мощное силовое противодействие, пытается вернуться в свое прежнее положение, в этот момент со стороны защищающегося борца должна последовать атака.

*Комбинация способов тактической подготовки* — сочетание между собой способов подготовки атаки, применяемых атакующим в различных вариациях.

Чем выше квалификация спортсмена, тем большим набором комбинационных средств тактической и технической направленности владеет борец, тем легче ему строить свои поединки, разнообразя их содержание. Ведущие спортсмены страны и мира применяли в своих комбинационных действиях от двух до четырех способов подготовки атаки. Такая тщательная подготовка атак всегда обеспечивала им надежность заслуженной победы. Это позволяло им выходить победителями из самых невероятных ситуаций борьбы и на вершине своей славы всегда находиться на высшей ступени олимпийского пьедестала (Р. Дмитриев, В. Юмин, А. Белоглазов, С. Белоглазов, Л. Тедиашвили, И. Ярыгин, А. Медведь).

### 2.3. Контратака

Контратака является основным боевым и защитным действием борца. Она может применяться как отдельное самостоятельное боевое действие, имеющее различную тактическую направленность.

С ее помощью спортсмен часто добивается победы на туше.

Борцы, склонные к применению контратакующих действий, обычно отличаются особой быстротой реакции и высоким оперативно-тактическим мышлением. Такие борцы при подготовке контратаки связывают ее со следующими способами тактической подготовки: вызов-встреча и опережение-внезапность.

Контратака может применяться и в сочетании с защитами. Борец, создавая предварительно систему оборонительных действий, использует их для остановки или разрушения атаки соперника и на этом фоне мгновенно переходит к выполнению контрприемов. В этом варианте защиты органически вплетаются в контратакующие действия, которые являются основным средством наступления при переходе от оборонительной тактики.

Контрприемы вольной борьбы относятся к сложным техническим действиям, позволяющим борцу обострять ход схватки и выходить победителем из различных динамических ситуаций.

Динамическая ситуация, из которой борец проводит атаку или контратаку, представляет собой весьма сложную картину. Такие ситуации возникают на основе взаимодействия в каждый конкретный момент многих составляющих ее факторов.

Макет книги «Энциклопедии приемов вольной борьбы»  
подготовлен по заказу Красноярского краевого  
государственного автономного учреждения «Медиацентр»

**Миндиашвили, Д. Г.**

М61 Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили ; Институт спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина. — Красноярск : Растр, 2018. — 360 с., ил.

Книга написана ведущим специалистом вольной борьбы СССР и России, создавшим в Сибири уникальную школу борьбы, которая славится своими учениками экстра-класса, а также квалифицированными конкурентоспособными специалистами и учеными.

Впервые описание техники вольной борьбы приводится в комбинационном плане и в таком большом объеме (452 приема), где технические действия атакующей и контр-атакующей направленности систематизированы по конкретным группам приемов, а также показано структурное отражение тонкостей индивидуального исполнения их на разных этапах развития вольной борьбы сильнейшими мастерами международного класса.

Книга предназначена для специалистов борьбы, студентов высших и средних специальных учебных заведений, спортсменов-борцов и для лиц, интересующихся борьбой.

**УДК 796.81**  
**ББК 75.715.5**